

Sesenta

y más

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



NÚMERO 235 FEBRERO 2005



Entrevista

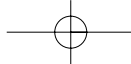
Enrique Miret
Magdalena

La Noticia

Se inicia el diálogo
social en torno
a la Dependencia

Calidad de Vida

Vigile su colesterol

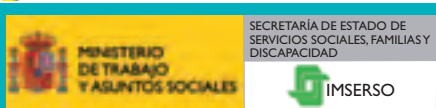




Evitar accidentes es un trabajo en equipo

La seguridad es un deber de todos

Número 235 / Febrero 2005



CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, José Carlos Baura, Pablo Cobo, M^a Angeles Riesco, José M^a García, Angeles Aguado, José Carlos Fernández Arahuetes e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

José L. González Cañete, Juan M. Villa, Rosa López Moraleda y Milagros Juárez.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

PORTADA

Miguel Gener González, Premio IMERSO 2004, modalidad de Fotografía.

ADMINISTRACIÓN

M^a Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Santiago F. del Vado, Carmen Torres Ripa, Antonio G. Lara, Reina G. Rubio, Noelia Calvo, Cristina M^a Alarcón y M^a Angeles Tirado.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, José L. González Cañete y Juan M. Villa.

EDITA

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

DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imerso>.
<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.
NIP0: 216-05-004-2.
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

Se inicia el diálogo social en torno a la Dependencia.

8

REPORTAJE

Tertulias literarias: Más que palabras.

18

A FONDO

24

EN UNIÓN

Fundación MEJORA, punto de encuentro para los mayores alaveses.

28

ACTUALIDAD

31

CUADERNOS

Jornada: "las personas mayores y los productos de la vida cotidiana"

Encuesta: "Opiniones y actividades sobre la familia"

39

PUBLICACIONES

40

EL IMERSO EN MARCHA

42

CALIDAD DE VIDA

Vigile su colesterol.

46

INFORME

Vacaciones del IMERSO: Casi todos repetirían.

54

MAYORES HOY

Francisco Galán. Trece libros de autoayuda para ser normal.

58

CULTURA

Carnavales: tiempo de humor y crítica.

62

MAYOR GUÍA

66

OPINIÓN



8-13 Reportaje



18-23 A fondo



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

Desde que en el pasado mes de enero, el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, presentara al Parlamento el Libro Blanco, se ha iniciado, por parte del Ministerio, el diálogo social sobre la Dependencia. De hecho, el Gobierno debate en estos momentos, cómo se va a articular la protección a las personas dependientes con los agentes sociales, con las Comunidades Autónomas, con las Corporaciones Locales y con los grupos políticos con representación parlamentaria.

AVANZANDO HACIA UN SISTEMA NACIONAL DE LA DEPENDENCIA

La Revista “Sesenta y Más” va a ir informando en los números sucesivos sobre los aspectos más relevantes de este documento. Con el fin de dar una visión general de toda la información recogida en este importante instrumento de debate, hemos querido empezar en este número de febrero con algunos de los puntos más importantes del capítulo XII: “Consideraciones en torno a la Protección de las Personas en situación de Dependencia”.

Las necesidades que tienen en la actualidad las personas mayores dependientes y sus familias, exigen una respuesta que equipare a la protección social en España, con la que disponen otros países de nuestro entorno. La atención a las personas mayores en nuestro país es desigual. Así, en plazas residenciales

disponemos de 3 por cada 100 personas mayores de 65 años, cuando la media de los países de la Unión Europea es superior (en torno al 7%). Igual ocurre en el servicio de ayuda a domicilio, teleasistencia, centros de día, viviendas tuteladas, estancias temporales, etc.

Todos estos datos sobre la situación actual del gasto de la Dependencia en España, son analizados a modo de introducción en la Sección *A Fondo*. Además, se abordan los criterios y técnicas de valoración sobre grados de dependencia, en función de la menor o mayor intensidad de la ayuda necesaria para realizar las actividades diarias y el catálogo de prestaciones que se van a contemplar en el futuro Sistema Nacional de Dependencia (SND).

El Gobierno tiene la firme convicción de que es necesario poner las bases del cuarto pilar del Estado del Bienestar: El Sistema Nacional de Dependencia, que vendría a completar el Sistema Nacional de Salud, el Sistema de Pensiones y el Sistema Educativo.

El SND, recogería el conjunto de prestaciones y servicios que garantizarán, en las mismas condiciones para todos los ciudadanos españoles, la protección de las personas en situación de dependencia. Qué principios básicos se deberán tener en cuenta y cómo se va a articular dicho Sistema Nacional de Dependencia, también son cuestiones que se tratan en el texto.

La materialización de este cuarto pilar de bienestar social en la futura Ley de Protección a la Dependencia, se fundamentará en los principios básicos de universalidad de la prestación, el carácter público, la igualdad en el acceso a estos derechos y la cofinanciación por parte de los usuarios.

Cartas

Viajar también al Norte



Hace tiempo que recibo y leo la revista “Sesenta y más” por la que me entero de las mejoras que se están produciendo para los jubilados y el aumento de plazas para el programa de vacaciones.

Sobre ésto último me gustaría que lo ampliaran y se pudiera viajar también al Norte.

Agradecería que publicaran en la página de “Cartas” esta petición mía sobre el caso de jubilaciones anticipadas por obligación.

Como todos sabemos a quien se jubila anticipadamente se le descuenta un 8% por cada año que le falta para los 65.

En mi caso, que he cotizado 44 años y que por no tener trabajo me vi obligado a jubilarme con 61 años, me descuentan un 32%.

Hay quien se retira antes de los 65 porque aunque tienen trabajo, no quieren seguir trabajando, y en ese caso me parece muy bien que pierdan el 8% por cada año que les falte, pero los que queríamos trabajar y no podíamos y habíamos cotizado muchos años más de lo exigido, no deberían descontarnos nada.

En el magnífico programa de Radio Nacional “Club de la Vida” que se emite desde hace

20 años los sábados y domingos a las 7 de la mañana, he oído varias veces quejas como la mía de personas que han cotizado casi 50 años.

Espero que el actual Gobierno solucione estas injusticias, lo mismo que han hecho últimamente subiendo en mayor porcentaje las pensiones mínimas.

Al mismo tiempo que a ustedes, le escribo al Sr. Ministro, Don Jesús Caldera, ya que han ofrecido mejorar las injusticias del anterior Gobierno.

Faustino Rello
Madrid

No valen lamentaciones



Se dice, se habla, se critica, se comenta y se escribe, de lo que hacen y como se comportan otros, y casi siempre vemos lo negativo, y por eso las cosas no funcionan bien o como quisiéramos.

Sin dudas todos queremos lo mejor, pero una cosa es querer y otra hacer lo mejor poniendo los medios.

Por eso una de las condiciones para conseguir este mejoramiento, sería ver lo positivo, que hacen los demás, comentándolo e imitándolo, sin entrar en críticas, que no conducen a nada, más bien

felicitando a estas personas, sobretodo a los que forman parte de los distintos programas de radio, prensa, T.V. y cine cuando son positivos.

Si cada uno procuráramos hacer lo que Dios quiere, en cada momento de nuestra vida, otro gallo nos cantaría.

Quiero decir que no se trata de hacer grandes cosas, sino de hacer lo que tenemos que hacer, y así se realizarán cosas grandes.

Entre otro motivo porque las cosas que nacen grandes son monstruosas y mueren pronto.

Las cosas grandes se hacen a base de cosas pequeñas, eso sí con constancia, una sobre otras, bien hechas con visión de futuro, como hacían los antepasados, ahí tenemos las catedrales y otros monumentos, permanecen desde siglos.

Ahora se hacen las cosas con vista comercial, de usar y tirar o mantente mientras cobro, lo que no deja de ser un fraude.

Y esto es tarea de todos, no valen lamentaciones.

Marcelo Rosado Rojas
Ronda

La Noticia

SE INICIA EL DIÁLOGO SOCIAL SOBRE LA DEPENDENCIA

El Gobierno y los agentes sociales han iniciado el proceso de diálogo sobre la protección a las personas dependientes en España con el objetivo de consensuar el proyecto de establecer el cuarto pilar del Estado de bienestar. Mediante el proyecto de Ley de Protección a las Personas Dependientes se articulará y desarrollará una red social de atención a todas aquellas personas que no pueden valerse por sí mismas.

La primera reunión de la Mesa de Diálogo Social sobre la Dependencia constituyó el punto de partida



Texto: Juan M. Villa / Fotos: MTAS

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, entrega el Libro Blanco sobre la Dependencia al presidente del Congreso de los Diputados, Manuel Marín, en presencia de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.

del proceso. Así, la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce entregó a los representantes de los sindicatos UGT y CC.OO., y de las organizaciones empresariales CEOE y CEPYME el Libro Blanco sobre Dependencia para su estudio.

De la misma manera, la secretaria de Estado hizo entrega del documento a la asamblea ejecutiva del Comité Español de Representantes de la Personas con Discapacidad (CERMI). Durante la reunión con los representantes de las asociaciones de personas discapacitadas Amparo Valcarce subrayó la importancia de la participación de este movimiento asociativo en la atención a las personas dependientes en España.

A estas reuniones se suma la entrega, realizada con anterioridad, al Parlamento en la figura de su presidente, Manuel Marín, y a las Comunidades Autónomas del Libro Blanco sobre Dependencia, documento que establece un diagnóstico de la situación de las personas que no pueden valerse por sí mismas en España, por parte del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera.

El texto del Libro Blanco se ha configurado como un elemento básico para el desarrollo del diálogo entre todos los agentes sociales y el Gobierno a la hora de avanzar en la construcción de un Sistema Nacional de Dependencia (SND). Este sistema parte de la necesidad percibida por la sociedad española de que la ayuda a las personas que no pueden valerse por sí mismas debe ser la medida prioritaria del Gobierno, según se recoge en la

El Libro Blanco indica que España cuenta con un millón cien mil personas en una situación de dependencia severa y grave.

encuesta “Opiniones y actitudes sobre la familia” del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales elaborada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

De esta manera, el 68,5 por ciento de los encuestados citó el apoyo a las personas dependientes como la primera medida a tomar por el Gobierno para facilitar la vida familiar. Además, el 94,3 por ciento indicó que es el Estado el que debería cubrir las necesidades de atención de las personas mayores a través de sus servicios sociales.

FAMILIAS Y MUJERES

El Libro Blanco indica que España cuenta con un millón cien mil personas en una situación de dependencia severa y grave, y con un millón seiscientas mil personas con alguna discapacidad para realizar alguna de las tareas básicas de la vida diaria.

La atención a estas personas recae, de forma mayoritaria, en las familias y, dentro de estas, especialmente en las mujeres (hijas, cónyuges, madres u otros parientes). Así, el 83 por ciento de los cuidadores familiares son mujeres y sólo el 6,5 por ciento de las familias que cuidan a personas dependientes disponen del apoyo de los servicios sociales. El apoyo que en la actualidad presta la Administración a la dependencia se

realiza desde el sistema sanitario y desde el ámbito de los servicios sociales, el Sistema Nacional de Dependencia (SND) que se pondrá en marcha a través de la futura Ley de Protección a las Personas Dependientes permitirá la prestación de servicios y programas que ayuden a este colectivo, y a sus familias, a mejorar su calidad de vida.

Los datos recogidos en el Libro Blanco expresan que sólo el 3,14 por ciento de las personas mayores de 65 años cuentan con un servicio de ayuda a domicilio, el 2,05 por ciento con teleasistencia y el 0,46 por ciento tiene una plaza en un centro día. Por ello, ante la situación existente diagnosticada en el Libro Blanco sobre la Dependencia, el Gobierno ha iniciado un debate sobre la atención a la dependencia para que las personas que se encuentran en esta situación puedan recibir ayudas técnicas, ayuda a domicilio, teleasistencia, o dispongan de plazas en centros de día y en centros residenciales.

El objetivo es el de consensuar este proyecto con los agentes sociales, los grupos políticos y las comunidades autónomas. Para ello se ha establecido una agenda de trabajo para negociar en las próximas semanas los aspectos básicos de la protección a las personas dependientes en España.

Reportaje

Los centros socioculturales son una de las opciones más escogidas por los jubilados y, hoy por hoy, muchas personas pasan parte de su tiempo en ellos.

TERTULIAS LITERARIAS: Más que palabras

Texto y fotos: Cristina M^a Alarcón

La jubilación debe aceptarse como un premio merecido a tantos años de vida laboral, pero cuando llega ese momento muchas personas no saben qué hacer con tanto tiempo libre y se sienten ahogados por el exceso de ociosidad. Una solución a esa posible pasividad se encuentra en cada una de las actividades que los centros de mayores ofrecen, como el Taller Literario del Programa de Animación Sociocultural del Centro de Mayores del madrileño municipio de Móstoles. Sin ninguna duda, se pue-

de considerar que es la *actividad estrella* para las personas jubiladas aficionadas a la literatura, pero no sólo consiste en una actividad intelectual, ya que estas tertulias van acompañadas de visitas y viajes culturales que hacen las delicias de todos los que integran el grupo. El Taller Literario nació hace diez años y se basa en la lectura mensual de una obra literaria, y en su posterior análisis. Cada mes se reúnen los integrantes del grupo para presentar la biografía del autor de la obra y hacer el comentario de la misma. Aunque no supone un gran esfuerzo ni dedicación de mucho tiempo, estas tertulias llenan

En el Centro Municipal de Mayores de Móstoles se ofertan cada día un gran abanico de actividades. Entre éstas se encuentra el Taller Literario del Proyecto de Animación Sociocultural. Estas tertulias literarias son el denominador común de un extenso grupo de personas apasionadas por la lectura. Pero no sólo dedican sus horas a este taller, si no que algunos de estos socios colaboran con otro programa de gran éxito en el centro: el de Alfabetización de Mayores.

de satisfacción a todos los que en ellas participan, encontrando un punto de encuentro con personas afines y con las mismas inquietudes. La pertenencia a este taller facilita las relaciones interpersonales, aumenta la comunicación y asegura lazos amistosos que es, después de todo, lo que más estimula y recompensa a quienes a él acuden.

Una de las más populares integrantes del Taller Literario es Guillermina Díaz-Delgado. Casada y administrativa de profesión, tras jubilarse con sesenta años comenzó a participar en diversas actividades y forma parte de la Junta Directiva del Centro de Mayores de



Los *Neolectores* en las aulas de alfabetización.

Móstoles, “lo que implica asistir a las reuniones, a las tomas de decisiones y demás. Las tertulias no quitan mucho tiempo pero una actividad, más otra, más otra... También soy guía voluntaria de exposiciones, me apasiona el ordenador y tengo un marido que, en el buen sentido de la palabra, es un poquito absorbente y me reclama, así que tampoco le puedo dedicar tiempo a más cosas porque tengo otras obligaciones y responsabilidades”. Guillermina se jubiló antes de tiempo cansada de trabajar y considera que ahora trabaja mucho más que antes, “aunque no renuncio a nada de las cosas que hago, me siento muy bien y muy contenta”.

Al Taller Literario acuden entre treinta y cuarenta personas, lo que dificulta el ponerse de acuerdo sobre ciertos temas y gestionar la tertulia; es por

“Las aulas son un espacio de encuentro, en el que se aprende pero también se enseña”

este motivo que se creó una Comisión de Gestión compuesta por varios miembros, entre ellos, Guillermina. “Una de mis pasiones ha sido la lectura, en mi formación ha ocupado un lugar muy importante y para mí ha sido fundamental. Sólo puedo decir que este taller se hizo para mí y disfruto una barbaridad con él, intento participar todo lo que puedo, no sólo exponiendo las biografías o haciendo los comentarios, sino interviniendo porque me aporta muchísimo”, cuenta Guillermina. El gran éxito de esta actividad es la enorme aportación de los que acuden a ella, a lo largo de las intervenciones que hacen contrastan diferentes puntos de vista y comparten

Reportaje TERTULIAS LITERARIAS

inquietudes e intereses. Para Guillermina, “el hecho de que este taller me permita tener cerca a tantas personas afines a mí es importantísimo, aquí todos recibimos y nos mostramos agradecidos de recibir, es una compensación tremenda. Todo junto, hace que nos sintamos *enganchados* al taller, a lo que en él se hace y a participar”.

LA TERTULIA, UNA BUENA TERAPIA

En el Taller Literario se exprime al máximo todo lo que la literatura puede aportar pero no sólo por ser una actividad cultural interesante, sino por lo que supone la lectura de una obra y el posterior intercambio de opiniones. Al finalizar cada ciclo literario se establece dentro del taller unas Jornadas de Poesía de autores que pertenecen a dicho ciclo, y algunos de los miembros de las tertulias recitan la obra de esos escritores. El veintitrés de abril, Día del Libro, la tertulia se tiñe de fiesta y todos los socios lo celebran como si se tratase de un evento familiar. Francisco Cristino es otro de los socios del Centro de Móstoles que forma parte del Taller Literario. Antes de jubilarse era profesor de literatura de enseñanza secundaria y, tras ver el anuncio en el tablón del centro, se incorporó a las tertulias: “yo lo llevo por deformación profesional, parece ser que el rescoldillo de mi qué hacer laboral cotidiano se despertó un poco con la tertulia literaria. No es que echara de menos el trabajo, más bien sentía que el gusanillo se alimentaba. Mi afición a la literatura y a la lectura es muy grande desde bien pequeño, no se trata de una dedicación profesional sino de algo que viene de muy lejos”.

Francisco no sólo llena sus días de jubilado con esta actividad, también

participa en el Taller de Pintura, forma parte de la Junta Directiva del centro y dirige la Coral, de la cual se siente muy orgulloso: “no sé más música que la que aprendí en el bachillerato, pero dijimos de reunirnos aquí para

cantar y tener otra actividad dentro de los talleres de terapia. Desde entonces nos juntamos todos los miércoles unas cincuenta personas y da alegría ver a gente con ochenta años que se lo pasa estupendamente cantando, es

ENSEÑAR Y APRENDER

José Jiménez y Toñi Toledo son dos maestros jubilados que forman parte del Taller Literario y del Programa de Alfabetización de Mayores. Este matrimonio no sólo comparte vida sino aficiones y, tras jubilarse, Toñi se interesó por la labor de las aulas: “soy maestra y siempre he pensado que cuando me jubilara querría dedicarme a algo que me satisficiera plenamente, que me permitiera dar parte de mí y de lo que sabía hacer. Me planteé ir a visitar enfermos pero pensé que eso lo podían hacer otras personas que no tienen la preparación que tengo yo; transmitir la cultura y enseñar ciertos conocimientos básicos creo que puede resultarles más fácil a alguien que ha sido maestra toda la vida”. Toñi se enteró a través de una compañera de que en el Centro de Mayores de Móstoles existía este programa y enseguida uno de los técnicos socioculturales la animó a colaborar con ellos. “La experiencia es totalmente positiva porque no sólo das, también recibes el agradecimiento, la sonrisa de estas personas, la comunicación que tienes con ellos... Se crea una relación casi familiar. Es tan enriquecedor para ellos como para mí”, comenta Toñi.

El programa de Alfabetización de Mayores cuenta ya con cien alumnos y veinticinco colaboradores, por lo que se precisa mucha organización y una gran labor de coordinación que realizan los Técnicos de Animación Sociocultural del centro. Las aulas son consideradas

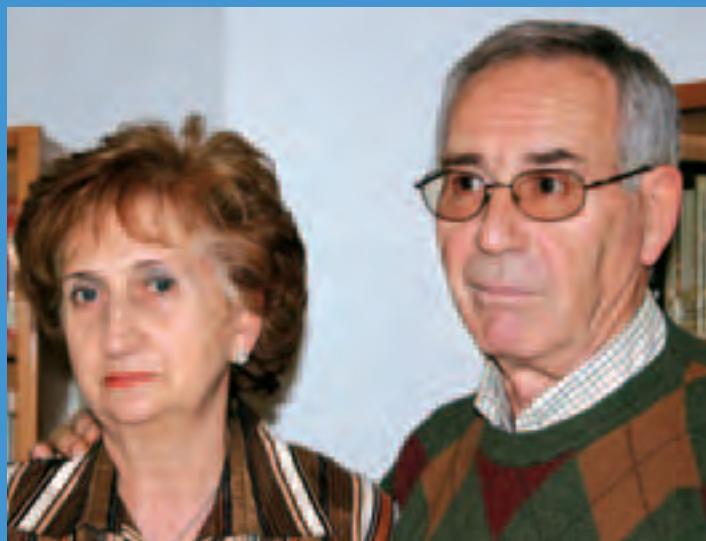
un espacio de encuentro, se aprende pero también se enseña y el enriquecimiento es inmenso, sobre todo cuando se cuenta con la entrega tanto de los colaboradores como de los alumnos. “El grupo al que doy clase no tiene base y hay que enseñarle los fundamentos de la manera más clara y fácil posible. Doy todo de mí pero no siempre se consigue que avancen y procuro que eso no me influya porque continuamente hay gente que sí evoluciona; quien no avanza más es porque no puede —ya que tienen unas carencias y unas lagunas notables—, pero no porque no muestren interés, todo lo contrario”, explica Toñi Toledo, y resalta la importancia de la motivación personal de cada uno, lo que el colaborador haga para que esas personas se sientan animadas: “a veces, lo que necesitan es que les mimes o que les prestes más atención. Lo fundamental es poner todo de nuestra parte y tener muy en cuenta la sensibilidad de estas personas. Yo me siento realmente *enganchada* a las aulas de alfabetización”.

Una vez dentro del Programa de Alfabetización, Toñi conoció la existencia del taller Literario y no dudó en incorporarse a esta otra actividad: “siempre me ha encantado leer y la forma de llevar el taller saca un partido a la lectura tremendo. Creo que es muy gratificante y te amplía mucho el campo mental que puedes tener acerca de algo, sobre todo cuando empezamos a intervenir e intercambiar opiniones. Hay que resal-

una terapia maravillosa. Ahora nos llaman de residencias y parroquias para ir a cantar y a veces amenizamos alguna de las exposiciones que se hacen en el centro”. La satisfacción que proporcionan estas actividades no

se puede cuantificar. Para todos los que forman parte de alguna “terapia” o taller se trata de un entretenimiento que les ayuda a aprovechar todo el tiempo que tienen libre, pero el contacto directo con otras personas es lo

que más valoran. “Nos sentimos útiles, muchos cuentan con nosotros y sacan algo bueno de ti; nos vemos a nosotros mismos mejor. Todo eso nos proporciona una satisfacción personal que de otra manera no podríamos



José Jiménez y Toñi Toledo es uno de los matrimonios que participa en el Taller Literario y colabora en las aulas de alfabetización.

tar la buenísima relación que existe entre las personas que acudimos a la tertulia; ya no sólo nos vemos aquí sino que quedamos fuera y se forman verdaderas amistades, hacemos nuestras comidas y nuestros viajes...”.

Toñi se muestra satisfecha y se encuentra plena; no conforme con las aulas y el Taller, participa en otras actividades e imparte catequesis a niños, por lo que tiene copado la mayor parte de su tiempo: “Estoy muy contenta porque las actividades que realizo van en línea con lo que he hecho toda mi vida pero tengo que repartir mi tiempo para poder hacer las labores”.

Toñi fue quien introdujo a su marido en las aulas de alfabetización: ella le animó a conocer la experiencia, él accedió y repitió. José Jiménez era

maestro de enseñanza primaria, e impartía clases de lengua, francés y latín. Cuando se jubiló en 2002 decidió programarse para llenar las veinticuatro horas vacías de cada día a las que se enfrentaba, y se encontró con una doble oferta: colaborar en las aulas de alfabetización y participar en el Taller Literario. José cuenta: “en mi caso, por mi dedicación a la docencia, me ha venido

muy bien la posibilidad de dar clases a mayores. Son sólo dos horas a la semana y estoy encantado, aparte de que no rompo la actividad bruscamente al pasar de activo a jubilado. Es sumamente gratificante, estaba acostumbrado a enseñar a chavales, lo cual suponía controlar constantemente a un par de ellos que intentaban arruinar la clase. Esto es completamente diferente, es relajado, los alumnos no saben como colaborar para facilitarnos el trabajo y es una maravilla”.

José Jiménez, al igual que Francisco Rull, manifiesta sentirse encantado de colaborar con los grupos de más nivel –*Neolectores*– pero no olvida lo mucho que le aporta el Taller Literario: “es una delicia, tendría que enumerar muchas cosas de esas tertulias pero sobre todo te proporciona ensanchar el círculo, ampliar la relación con personas interesantísimas, revalorar la comunicación interpersonal, comentar, discrepar a veces, contrastar opiniones... El taller

funciona gracias a la aportación de mis compañeros, que le dedican mucho tiempo”. José está también integrado en el programa de Universidad de Mayores, algo que le satisface enormemente y le completa: “es otra manera de emplear algunas horas diarias de tu tiempo en una actividad que te permite seguir engrasando las neuronas. Hace que me sienta bien, me aporta mucho, pero sí es cierto que es mayor la aportación que las aulas de alfabetización me dan, y es más lo que regala el alumno al profesor que el profesor al alumno”.

Cualquier actividad o terapia es recomendable para las personas mayores pero si además éstas sufren alguna patología, han de tenerse muy en cuenta los beneficios que pueden aportar a la salud dichas actividades. Dentro del Programa de Alfabetización de Mayores se encuentran alumnos con ciertas enfermedades psicológicas –medicadas y que son sometidas a tratamientos anti-depresivos– a las que se les ha ido disminuyendo la medicación progresivamente a medida que acudían a las clases, y está demostrado que actividades como esta son totalmente preventivas en procesos degenerativos propios de la edad. Casi todos los colaboradores del Programa de Alfabetización son miembros del Taller Literario y, bien en las aulas, bien en las tertulias, continúan entregando parte de ellos mismos en unas actividades que, según Santiago Civdanes –colaborador y tertuliano del taller–, “*enganchan* a cualquiera, te embrujan y te hacen la vida mucho más bonita”.

Reportaje TERTULIAS LITERARIAS

sentir. No hay que dejar a las neuronas descansar”, afirma Francisco Cristino.

A las tertulias que tienen lugar cada mes en este centro también acude un grupo de personas en calidad de oyentes. Algunos de éstos apenas habían leído algún libro anteriormente y gracias al Taller Literario están adquiriendo la costumbre de leer, al menos, uno al mes. Pero Lali Fernández no pertenece a ese grupo de oyentes, sino que es otro de los miembros activos de esta actividad desde que la captó uno de los Técnicos de Animación Sociocultural del centro un día que vino al Taller de Pintura. “Todo lo que puedo hablar es bueno, me llena completamente y suelo participar bastante, procuramos dar un poquito de nosotros mismos por lo mucho que nos aporta la tertulia. Me encuentro con mi vida plena de cosas agradables, rodeada de compañeros con los que me llevo muy bien, que contribuyen a que pase una época preciosa y con los que disfruto de viajes culturales magníficos”, asegura Lali. Todos los miembros del taller coinciden en destacar lo mucho que disfrutaban en estos viajes que realizan al finalizar un ciclo. Con motivo de algún movimiento artístico –como el *Renacimiento Andaluz* o el *Románico Palentino*– o de algún hecho literario, visitan lugares fantásticos aprovechando la oportunidad de pasar algo más de su tiempo con esa segunda familia que se ha creado a través de la literatura.

Desde que se jubiló, Lali Fernández ha sacado el máximo partido de su tiempo; forma parte de otra tertulia literaria en Móstoles y pertenece a la primera promoción de la Universidad de Mayores de Madrid: “cursé tres años de facultad y me siento muy satisfecha de haberlo hecho. No tuve oportunidad



Francisco Cristino, José Jiménez y Francisco Rull charlando animadamente.

de estudiar una carrera en mi época y lo disfruté muchísimo porque es un punto de encuentro con personas que tienen tus mismas inquietudes, que son afines a ti y que pueden aportarte mucho. Allí aprendí lo que no tuve ocasión de aprender, recordé lo que se me había olvidado y entablé unas amistades extraordinarias. La experiencia fue magnífica y han sido los años más bonitos de mi vida”.

Lali comparte su pasión por la lectura con su marido, Francisco Rull; con él acudió por primera vez en 1998 al Taller Literario y juntos siguen asistiendo cada mes a su cita

con la literatura. Granadino de nacimiento, Paco Rull es un gran aficionado a la lectura desde niño y, desde el primer día, sintió que la tertulia le entretenía pero, sobre todo, le llenaba completamente: “es una buenísima forma de ocupar horas libres haciendo algo que te apasiona. No se trata del tiempo que dura porque dos horas de un día al mes son nada; pero preparar la información, documentarse, buscar en enciclopedias, ir a la biblioteca en busca de un dato, pasarlo a ordenador... Todo eso entretiene mucho y nos lleva bastante trabajo”, cuenta Paco.

ALFABETIZACIÓN DE MAYORES

El Taller Literario es para Rull una actividad fantástica, pero no puede evitar mostrar debilidad por otra actividad imprescindible del Centro de Mayores: el Programa de Alfabetiza-

“No hay que dejar a las neuronas descansar”



Guillermina Díaz-Delgado, Lali Fernández y Toñi Toledo, miembros del Taller Literario.

ción. Fue en 1989 cuando uno de los técnicos socioculturales del centro impulsó este proyecto tras comprobar que un gran porcentaje de los socios eran analfabetos. Se decidió crear unas aulas de alfabetización para enseñar a leer y a escribir a los mayores y, posteriormente, fueron aumentando los niveles y los grupos. A medida que iba incrementándose paulatinamente el número de alumnos, surgía el problema de la necesidad de colaboradores, cada vez era más difícil coordinar los turnos y asegurar la asistencia diaria de un colaborador por grupo. Francisco Rull cuenta: “al poco tiempo de incorporarme con mi mujer al taller, uno de los técnicos me comentó la falta de colaboradores que tenían para las aulas de alfabetización y me requirió para dar clases. Desde ese momento no he dejado de colaborar con el programa; ahora vengo los lunes y

me encargo de impartir Historia de España a los *Neolectores*, que es uno de los grupos de más nivel, ya saben leer y escribir por eso necesitan que les enseñen asignaturas más avanzadas”.

Los Técnicos de Animación del centro no necesitan hacer ningún tipo de captación de alumnado, cada vez son más los que acuden a estas aulas aunque suelen ser mayormente mujeres, ya que el índice de analfabetización es superior que en los varones. Estas clases les permite sentirse activos, aprender y relacionarse, además de que contribuyen a aumentar su autonomía e independencia. En ocasiones, querer aprender es la excusa perfecta para venir a las aulas y sentirse respaldados. Con los colaboradores ha pasado algo similar, unos han ido introduciendo a otros, lo cual ha facilitado a los técnicos la captación. Según Francisco,

“hay que destacar la importancia de la flexibilidad de las aulas, no sólo la posibilidad de que el alumno falte cuando no puede asistir, sino la manera de enfocar este taller. Las personas mayores suelen tener enfermedades y, a veces, no pueden prestar una dedicación completa, pero vienen buscando más la terapia, el convivir con otras personas y tener compañía, no tanto aprender como sentirse mejor”. Ocasionalmente los alumnos se dan cuenta de que han elegido esa actividad como solución al problema de la soledad, la no comunicación y la necesidad de motivación. “No necesitan que yo les motive a aprender, se motivan solos. Cuando ves a personas de 85 años que están en las aulas y no dejan de venir, aunque se encuentren un poquito peor de salud, lo único en lo que piensas es en no defraudarles”, asevera Francisco Rull.

Un número elevado de personas de una determinada edad no lo han tenido fácil para estudiar, muchos no han tenido acceso a una buena formación y otros no han tenido medios. Pero también existen muchos tópicos que no son reales, ya que hay mucha gente muy bien formada, y algunos expertos afirman que no han existido mejores programas educativos que los de la España de nuestros mayores. Para Francisco, “el hecho de tener cierta cultura y cierta formación va con la persona. Dentro de nuestras aulas hay muchas personas que, por la guerra, porque en sus casas hacía falta dinero, porque tenían que trabajar..., no han tenido posibilidades de formarse. Pero siendo adultos, una vez jubilados, han decidido aprender y entrar dentro de un programa de alfabetización, mientras que otros muchísimos están en sus casas tan felices y nunca se les ocurriría prepararse a estas alturas”.

Entrevista

ENRIQUE MIRET MAGDALENA

“Me siento más feliz
que cuando era más joven”

—¿Qué consejos da para ser mayor sin hacerse viejo?

Son experiencias más que intento justificar y razonar; en este libro está lo que he visto que es positivo para los demás y positivo también para mí. Me ocupo, por ejemplo, de las preocupaciones de las personas mayores; del yoga y de la meditación zen como prácticas beneficiosas para afrontar la última etapa de la vida; del lugar que los mayores ocupan en esta nueva sociedad que yo llamo “transmodernidad”; de la religión; de la muerte... Quizás el consejo más importante que doy es que no se debe dejar el ejercicio mental, porque la mente puede hacer dos cosas: desarrollarse o volver para atrás. Generalmente, quienes se jubilan no tienen una actividad y al no tenerla no saben qué hacer, por lo que su mente se anquilosa. En cambio, la persona mayor que se ejercita mentalmente no pierde sus facultades. Se ha calculado que es un 10 por 100 nada más el porcentaje de mayores que padecen una enfermedad que afecta al cerebro. Pero los demás... Leí una biografía sobre Lenin en la que se contaba cómo se



“**H**e vivido muchos años y conocido muy diversas situaciones. Soy, sin duda, mayor, mas no por eso me siento viejo. Gozo de buena salud, soy activo, dedico mi tiempo a lo que me gusta y es mi verdadera vocación, pero de modo libre y sin las ataduras de una obligación que me frene”. Así se describe a sí mismo Enrique Miret Magdalena en su libro “Cómo ser mayor sin hacerse viejo” (Espasa Calpe), en el que expone la experiencia de su vida con la intención de que sirva de ayuda a personas que, como él, han llegado a esta edad. Apasionado partidario de un catolicismo abierto y progresista, continúa a sus 90 años defendiendo con entusiasmo sus convencimientos.

esforzaba por dirigir y dar consejos a los que estaban gobernando, hasta que se murió. Y cuando los médicos le hicieron la autopsia se quedaron extrañados de lo deteriorado que estaba su cerebro y de cómo en esas condiciones seguía reflexionando y dando buenos consejos. Tan buenos como éste: “cuando me muera -decía-, no elijáis para continuar mi gobierno a Stalin, porque será un dictador que no os dejará vivir”. No le hicieron caso y eso fue lo que pasó.

—¿Es cierto que las personas, al hacerse mayores, se vuelven más religiosas?

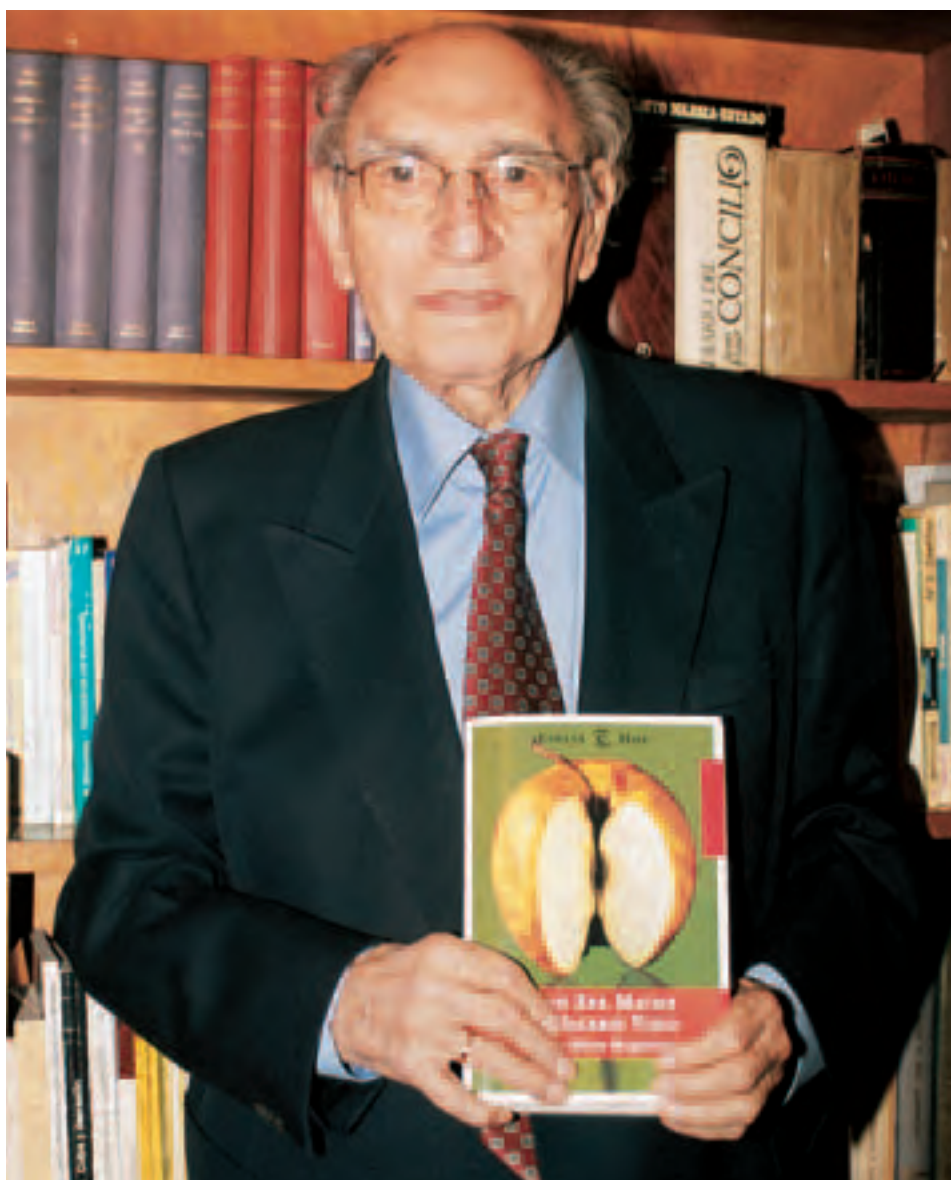
Yo no lo veo tan claro. Creo que precisamente sucede al revés, que es entonces cuando se empiezan a hacer preguntas sobre la religión, que antes no se habían hecho, por el ajetreo de esta vida tan acelerada que llevamos. El problema está en que muchas personas, en España en particular, hemos aprendido una religión un poco infantil. Al llegar a mayores, en la que se dispone de más tiempo para pensar, algunos siguen por costumbre -un famoso arzobispo decía que los españoles somos católicos de costumbre-;

Texto: Santiago F. del Vado / Fotos: M^a Ángeles Tirado

otros, como no les acaba de conven-
cer ese concepto de la religión, sin
razonarlo mucho se apartan de ella y
se vuelven indiferentes; y solamente
unos pocos empiezan a razonar mejor,
pues a veces se sienten desesperados
de lo que les han enseñado y no les
gusta, como es natural, y a plantearse
si realmente existirá el más allá...
Tengo un amigo periodista, que antes
era muy conservador y, desde luego,
católico a machamartillo. Pero se
jubiló y ha empezado a preguntarse
cosas, y me pregunta muchas veces si
creo en la otra vida. Antes se lo había
planteado de una manera y ahora se
lo plantea al revés. Eso es porque
debemos tener una religión razonada
y porque el ser humano no puede vivir
si no vive pensando a fondo cuál es el
sentido de la vida.

—¿Y usted cree que hay otra vida?

Por supuesto, estoy convencido de
ello. Acabo de escribir en la revista “El
Ciervo” un artículo con motivo de la
muerte de mi hermana, la última que
me quedaba con vida y que falleció
hace pocos meses. Se me ocurrió, al ver
a mis sobrinas, porque ella dejó dos
hijas, y a los hijos de éstas –mis nie-
tos–, reflexionar acerca de qué sentido
tenía su muerte. En ese artículo señalo
que creo que existe algo, que no sabe-
mos lo que es porque nadie ha venido a
contárnoslo, ni siquiera Jesús en el
Evangelio: sólo habló de la
Resurrección, que no consiste en que
se muere el cuerpo y queda libre el
alma. Ahora bien, ¿qué es la
Resurrección? En mi opinión, la
Resurrección significa que existe otra



vida donde se abrirá todo a lo que más
hemos deseado en este mundo, y nada
más. Todos tenemos un afán de trans-
cendencia, estamos abiertos a que ven-
drá algo que será bueno para nosotros.
Por eso también soy muy crítico con la
idea del infierno. A menudo cuento una
anécdota muy curiosa de un teólogo
católico francés, muy amigo de dos

famosos novelistas, los hermanos
Tharaud, que eran agnósticos. Le dije-
ron: “pero usted, que es tan inteligente,
¿cómo puede pensar que el infierno es
verdad?”. Él teólogo contestó: “pienso
que existe, porque me lo dice mi reli-
gión; ahora bien, lo que no me dice es
lo que yo creo, que no hay nadie en él”.

—Otra cuestión es lo que dice la Iglesia.

Sí, pero ésta no siempre convence.
El Concilio Vaticano II nos enseñó a ser
católicos pero críticos y que los seglares
somos la mayoría de la Iglesia y mayo-
res de edad; no basta con que nos
digan lo que tenemos que hacer, sino
que tenemos que estar convencidos de
qué hay que hacer eso precisamente.
No puede haber fé sin razón. Ésta ha

**“Con los años se puede adquirir la
serenidad, siempre que sepamos
afrontar la vida en su aspecto
positivo”**

Entrevista ENRIQUE MIRET MAGDALENA

sido una idea constante en el catolicismo durante siglos, aunque es difícil que la jerarquía de la Iglesia lo acepte, porque siempre está intentando ser ella la que nos diga lo que tenemos que hacer y opinar sobre todos los asuntos, cuando en realidad no tiene experiencia sobre algunos de ellos, como el matrimonio y tantos aspectos relativos al matrimonio.

—¿Qué opina sobre la eutanasia, que ahora está de actualidad?

Los especialistas en geriatría estiman que, si se utilizan medios paliativos para el dolor, enfermos que de otra manera a lo mejor hubieran querido la eutanasia, ya no la quieren. Porque, en realidad, su problema principal es el dolor, no otro. Creo que hoy en día es casi nula la petición. Además, la ley debe ser muy cuidadosa; aunque se admitiera la eutanasia en determinados casos extremos, deberían evitarse los abusos. Porque en algunos países en los que se ha abierto mucho la mano se han producido abusos; por parte de personas que, para beneficiarse ellas, han hecho que muriese un enfermo, bajo la consideración de que no quería vivir. Mi suegra, que acaba de cumplir nada menos que cien años y que se encuentra bastante bien, aunque a veces se le va la cabeza, le dice a su hija, que es mi mujer: “oye, que yo no me quiero morir, ¿eh?”. Ella quiere que la cuiden, que la traten bien, que resuelvan sus problemas, pero de ninguna manera desea morir.

—En los últimos años ha escrito, además del dedicado a los mayores, otros dos libros: “Qué nos falta para ser felices” y “La vida merece la pena ser vivida”, publicados también por Espasa Calpe. ¿Qué ha pretendido con ellos?

En el segundo es en el que he explicado con mayor detalle mi pensamiento sobre la vida en todos sus aspectos.



El hilo que recorre las páginas del libro es que la vida, si lo miramos con serenidad y objetividad, merece la pena ser vivida, porque todo lo que nos ocurre tiene su parte buena y su parte mala, pero nunca tanta parte mala que sea completamente negativa. Siempre se pueden extraer consecuencias positivas. Esto es lo que me ha enseñado a

la vida en su lado positivo y viendo que no es tan fuerte lo negativo de ella.

—Sea consciente o inconsciente, todos tenemos una filosofía de la vida.

Sí, lo malo es que no siempre nos damos cuenta de ello. Hace falta que la reflejemos conscientemente para ver si esa filosofía de la vida es positiva o no. Si las cosas negativas fuesen más que las positivas, ¿qué ocurriría? ¿qué es lo negativo de la vida? El no ser. De ser así, el mundo habría desaparecido ya.

—¿Va a publicar algún otro libro?

Sí. He terminado de escribir y verá la luz el próximo mes de marzo mi último ensayo, que se titula “La paz es posible a pesar de todo”. Trata del afán de paz que todos tenemos en un mundo castigado por las guerras, los secuestros, los atentados terroristas... Tenemos que hacer algo por la paz y eso depende de nosotros. Si nos desanimamos tanto que creemos que no hay nada que hacer, nunca habrá paz.

“Debemos tener una religión razonada, no la religión un poco infantil que muchos hemos aprendido en España”

mi la vida y lo he querido plasmar en un libro, en el que expongo mi postura religiosa, mi postura humana, mi postura sobre los demás... Es mi obra más filosófica, aunque esta filosofía la he procurado exponer de manera sencilla. Y siempre digo algo que he expresado al principio de “Qué nos falta para ser felices”: que hoy me siento más feliz que cuando era más joven, porque no había llegado aún a esta especie de serenidad que con los años se debe y puede adquirir si realmente sabemos afrontar

En cambio, si desde esa situación difícil reaccionamos de una manera positiva, esa paz es posible. Decía en el siglo XIX un gran pensador inglés, Carlyle, que él había descubierto en la vida que toda batalla responde a un malentendido, y yo lo creo sinceramente.

—Confía, pues, en el diálogo.

Lo considero necesario para no estar enfrentados los unos con los otros. Tenemos que saber dialogar y

UNA INTENSA BIOGRAFÍA

Nacido el 12 de enero de 1914 en Zaragoza, Enríque Miret Magdalena está casado y es padre de siete hijos. Es químico de formación y también trabajó durante muchos años en aspectos relacionados con la protección de menores; en este ámbito fue presidente del Tribunal de Menores.

Las estancias de su casa están llenas de libros. Entre ellos se han fraguado muchas de sus reflexiones, vertidas en una veintena de ensayos, millares de artículos e innumerables conferencias. Entre los primeros figuran “Amor y sexualidad”, “El nuevo rostro de Dios”, “El catecismo de nuestros padres”, “Occidente mira a Oriente”... A sus memorias, publicadas en el año 2000 bajo el título de “Luces y sombras de una larga vida”, le han seguido cuatro ensayos, dedicados a la felicidad (“¿Qué nos falta para ser felices?”), la tercera edad (“Cómo ser mayor sin hacerse viejo”), el sentido de la vida (“La vida merece la pena ser vivida”) y la paz (“La paz es posible a pesar de todo”, de próxima aparición).

Escribe en diversas publicaciones periódicas españolas, como “Biblia y Fe”, “El Ciervo”, “El País”, “El Periódico de Catalunya”, “Temas para el Debate”...

También ha participado en múltiples reuniones de organizaciones de mayores, como Mensajeros de la Paz —de la que es presidente honorario—, el Congreso Estatal de Mayores y la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. Preside la Asociación de Teólogos Juan XXIII, de signo progresista, y es vocal fundador de la Comisión Española de Ayuda al Refugiado. Fue profesor en el Instituto Superior Pastoral y en el Instituto Universitario de Teología.

respetarnos en este pluralismo que hay hoy en día en el mundo, aunque cada uno piense lo que realmente está convencido de pensar. Otra cosa es que todos queramos dialogar para llegar a algún punto común, que ésa sería una nueva ética: la ética cívica, una ética de convivencia, que es la más necesaria en este momento y la única que no se enseña. A mí me lo enseñó hace muchos años, y me hizo mucho bien, el que era catedrático en el Instituto de San Isidro, en Madrid, cuando estudié Bachillerato, Verdes Montenegro, que escribió “Deberes éticos y cívicos”, un texto que conservo y releo muchas veces. Verdes Montenegro pensaba ya entonces que lo que convenía a este país era, sobre todo, una ética de la convivencia, en donde pudiéramos dialogar sobre las consecuencias de nuestros actos, individuales y sociales, y al final llegásemos a cierto consenso eligiendo lo mejor, o lo menos malo. Me ha sorprendido que esa ética cívica vuelven a pensarla, por caminos completamente diferentes, tres grandes catedráticas de Ética de las universidades españolas: Adela Cortina, de la de Valencia, católica; Victoria Camps, de la Autónoma de Barcelona, agnóstica; y Esperanza Guisán, de la de Santiago de Compostela, atea.

—**Sea consciente o inconsciente, todos tenemos una filosofía de la vida.**

Sí, lo malo es que no siempre nos damos cuenta de ello. Hace falta que la reflejemos conscientemente para ver si esa filosofía de la vida es positiva o no. Si las cosas negativas fuesen más que las positivas, ¿qué ocurriría? ¿qué es lo negativo de la vida? El no ser. De ser así, el mundo habría desaparecido ya.

—**¿A qué dedica su tiempo?**

Ahora que estoy jubilado, lo dedico, sobre todo, a escribir. También a

dar conferencias, a presentar libros, a atender peticiones de los medios de comunicación... Me siento muy satisfecho, porque hasta que me jubilé tuve que vivir bajo dos aspectos: uno, el que podríamos llamar intelectual; y otro, el profesional, soy químico y he tenido que trabajar en una cuestión técnica para ganarme la vida, porque no es fácil ganarse la vida como escritor. Ahora dispongo de mucho tiempo para pensar y escribir, que es lo que más me gusta. Y para leer, porque soy también un lector empedernido.

—**¿Sigues practicando el yoga y la meditación zen?**

Todos los días, es lo primero que hago al levantarme. He sufrido una gripe muy fuerte, que desembocó nada menos que en una bronconeumonía, de la que ya me he curado. Y únicamente durante los tres días que tuve la gripe no me sentía con fuerzas para nada y no practiqué el yoga y la meditación zen, pero en cuanto me sentí mejor he vuelto a ello. Llevo más de treinta años haciéndolo a diario y me da un buen resultado, porque ve usted que me siento bien desde el punto de vista físico, mental...

—**Ha sido químico, teólogo seglar, profesor de Sociología y Ética, escritor, conferenciante... ¿Cuál es su principal vocación?**

Me considero un filósofo de la religión, porque la teología no me acaba de convencer. Es tan poco lo que se puede saber a propósito de los datos de base de la Revelación que creo más importante una filosofía de la religión. Me parece mucho más interesante pensar razonadamente sobre el fondo religioso de la vida que extraer de la Revelación una teología, o sea, una especie de reflexión. Los buenos teólogos más que teólogos son filósofos de la religión, y yo estoy en esa línea.

A Fondo



El Libro Blanco: Consideraciones en torno a la protección de las personas en situación de dependencia

HACIA UN SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

Texto: Antonio Jiménez Lara / **Fotos:** Miguel Gener, Premio IMSERSO 2004 en la modalidad de fotografía

El Libro Blanco sobre la Atención a las Personas en situación de Dependencia en España recoge, en su capítulo final, una serie de consideraciones sobre la protección de las personas con dependencia que son del mayor interés, en tanto que se refieren a algunos de los elementos esenciales que habrán de ser objeto de debate y negociación de cara a llevar adelante la iniciativa legislativa que el Gobierno enviará al Parlamento dentro del primer semestre de 2005.

En las páginas siguientes se resumen los primeros apartados de este capítulo final, dedicados al concepto y los grados de dependencia, la estimación del número de personas dependientes, los modelos de protección, la valoración de la dependencia y los beneficiarios, servicios y prestaciones de atención de la dependencia.

En un próximo número de "Sesenta y más" concluiremos este resumen del capítulo final del libro Blanco sobre la Atención a las Personas en situación de Dependencia en España, con los apartados dedicados a la Financiación, organización y gestión del Sistema, la red de servicios de la dependencia y sus proveedores, la calidad del Sistema y las necesidades de formación de los profesionales de atención a las personas con dependencia.

CONCEPTO Y GRADOS DE DEPENDENCIA

El primer punto abordado en ese capítulo de consideraciones es el relativo al concepto y los grados de dependencia. El Libro Blanco asume como concepto válido de dependencia la definición propuesta por el Consejo de Europa, según la cual la dependencia es "aquel estado en que se encuentran las personas que, por razones ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria". A partir de ahí, se plantea que sea la concurrencia de la imposibilidad o dificultad grave para realizar aquellas actividades de la vida diaria que se consideran básicas lo que lleve consigo el reconocimiento de la prestación de dependencia. Se propone, por tanto, que una persona sea considerada en situación de dependencia, a los efectos

de tener derecho a las prestaciones que establezca la futura Ley Básica de Protección a la Dependencia, cuando no puede realizar sin ayuda, algunas de las actividades básicas de la vida diaria relacionadas con el cuidado personal, la movilidad dentro del hogar o las funciones mentales básicas: lavarse y asearse, mantener la higiene personal relacionada con los procesos de excreción, vestirse y desvestirse, comer y beber, cambiar las posiciones del cuerpo, levantarse y acostarse, desplazarse dentro del hogar, reconocer personas y objetos y orientarse y entender y ejecutar órdenes y/o tareas sencillas.

El Libro Blanco profundiza también en los criterios para graduar la protección en función de la menor o mayor intensidad de la ayuda necesaria para realizar las actividades de la vida diaria. Propone que la clasificación de la dependencia se establezca en tres grados, lo que permitirá graduar la dependencia, discriminando las situaciones de menor a mayor intensidad, facilitando a la vez la valoración y la gestión de la prestación. Los grados que se proponen son los siguientes:

- **Dependencia moderada:**

Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.

- **Dependencia severa:**

Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere la presencia permanente de un cuidador.

- **Gran dependencia:**

Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia indispensable y continua de otra persona.

ESTIMACIÓN DEL NÚMERO DE PERSONAS DEPENDIENTES

A partir de la Encuesta sobre Deficiencias, Discapacidades y Estado de Salud de 1999, el Libro Blanco estima el número de personas con dependencia severa y total para realizar alguna de las actividades básicas de la vida diaria en unas novecientas sesenta mil.

Junto a estas personas, que serían las protegidas por las prestaciones de la futura Ley, hay que considerar también a quienes tienen necesidad de ayuda para salir del hogar o realizar tareas domésticas y/o quienes tienen alguna discapacidad moderada en áreas de autocuidado, movilidad, alimentación y funcionamiento mental básico. Sin llegar a los altos niveles de dependencia que caracterizan al grupo anteriormente considerado, las necesidades de estas personas han de ser también objeto de atención. Al efecto de estimar su número, estas personas con necesidad de ayuda para realizar tareas domésticas y/o discapacidad moderada para alguna actividad básica de la vida diaria se han distribuido en dos grupos, de las siguientes características:

- **Grupo A:**

Personas con discapacidad moderada para alguna actividad básica de la vida diaria que no necesitan ayuda diariamente.

- **Grupo B:**

Personas con discapacidad para alguna actividad instrumental de la vida diaria (movilidad fuera del hogar y tareas domésticas) que no tienen discapacidad para ninguna actividad básica.

La ayuda que necesitan estas personas es, normalmente, de menor intensidad y frecuencia que la que necesitan quienes no pueden realizar las actividades básicas de la vida diaria, pero resulta igualmente imprescindible para vivir una vida digna. Al igual que ocurre en el

A Fondo HACIA UN SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

sistema francés, estas personas, aunque no recibieran las prestaciones del Sistema Nacional de Dependencia por no superar el umbral de entrada establecido para tener derecho a las mismas, podrían beneficiarse de otros servicios sociales de provisión pública.

El Libro Blanco avanza también unas previsiones sobre la evolución futura de la población dependiente, que estará determinada por el proceso de envejecimiento demográfico, que impulsará al alza las cifras globales de personas dependientes. Según apunta el Libro Blanco, es previsible que, junto a ese aumento global, se produzca una cierta reducción de la prevalencia de las situaciones de dependencia por grupos de edad, como consecuencia de la mejora de los niveles de salud, la mayor conciencia de la población sobre la conveniencia de desarrollar hábitos de vida saludables y las actuaciones preventivas.

MODELOS DE PROTECCIÓN SOCIAL DE LA DEPENDENCIA

El Libro Blanco, tras estudiar con detalle los sistemas de protección de la dependencia existentes en los países de nuestro entorno, los agrupa en tres tipos claramente diferenciados, que de alguna forma se corresponden con los distintos modelos de Estado de Bienestar:

- **De protección universal para todos los ciudadanos y financiación mediante impuestos.** Es el modelo de los países nórdicos y de Holanda.
- **De protección a través del Sistema de la Seguridad Social,** mediante prestaciones que tiene su origen en cotizaciones. Es el modelo bismarkiano de los países centroeuropeos, vigente en Alemania, Austria y Luxemburgo.
- **Asistencial,** dirigido fundamentalmente a los ciudadanos carentes de recursos.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (ESPAÑA, 1999). DISTRIBUCIÓN POR GRADOS DE NECESIDAD DE CUIDADOS.

Grado	En domicilios familiares (EDDES 99)	En residencias (estimación)	Total	Proporciones
Personas dependientes				
3 (Gran Dependencia)	121.109	20.300	141.409	14,7%
2 (Dependencia severa)	262.485	41.600	304.085	31,7%
1 (Dependencia moderada)	476.296	38.100	514.396	53,6%
Total	859.890	100.000	959.890	100,0%
Personas con necesidad de ayuda para realizar tareas domésticas y/o discapacidad moderada para alguna ABVD				
A (Disc. moderada para alguna ABVD)	679.565	45.000	724.565	47,5%
B (Discapacidad para alguna AIVD)	746.867	55.000	801.867	52,5%
Total	1.426.432	100.000	1.526.432	100,0%
Total personas con discapacidad para las actividades de la vida diaria				
Total	2.286.322	200.000	2.486.322	

Es el modelo más implantado en los países del sur de Europa.

Se constata que la tendencia general dominante en los países de la UE se orienta hacia modelos de protección de la dependencia de naturaleza universal, financiados mediante impuestos o cotizaciones, si bien son modelos topados, que prestan servicios o conceden prestaciones monetarias que cubren sólo una parte del coste de los cuidados de larga duración. El modelo asistencial está en retroceso a favor de la universalización del derecho social, lo que supone que el acceso a las prestaciones no depende de los recursos de la persona dependiente, sino de la necesidad sociosanitaria evaluada.

HACIA UN SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

El Libro Blanco propone la creación de un Sistema Nacional de Dependencia, y entiende por tal el conjunto de prestaciones y servicios que garanticen, en las mismas condiciones para todos los ciudadanos, la protección de las personas

en situación de dependencia. El modelo que finalmente se adopte en España deberá tener en cuenta, de acuerdo con el Libro Blanco, los siguientes principios básicos:

- **Universalidad de la prestación.** Todas las personas en situación de dependencia, sea cual sea su edad, el origen de la dependencia y su situación social, deberán poder acceder a las prestaciones del sistema, en las condiciones y con los requisitos que se establezcan.
- **Carácter público de la prestación,** con independencia de las formas de financiación y de las que adopte la gestión concreta de cada prestación.

- **Igualdad en el acceso al derecho.** El Estado debe garantizar la igualdad básica en el acceso a las prestaciones de todas las personas, sea cual sea el lugar de residencia, aunque las administraciones autonómicas y locales, podrán, con cargo a sus presupuestos, ampliar o mejorar las condiciones básicas. La ley de atención a la dependencia tendría

PROYECCIÓN DEL NÚMERO DE PERSONAS DEPENDIENTES PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA POR GRADOS DE NECESIDAD DE CUIDADOS (ESPAÑA, 2005-2020).

	2005	2010	2015	2020
Personas dependientes				
Grado 3 (Gran dependencia)	194.508	223.457	252.345	277.884
Grado 2 (Dependencia severa)	370.603	420.336	472.461	521.065
Grado 1 (Dependencia moderada)	560.080	602.636	648.442	697.277
Total	1.125.190	1.246.429	1.373.248	1.496.226

carácter de normativa básica estatal y, por tanto, de mínimos garantizados.

- **Cofinanciación por parte de los usuarios**, en las condiciones que se establezcan con carácter general para toda España.

El Libro Blanco no se decanta entre un sistema financiado mediante impuestos o mediante cotizaciones, al entender que existen razones que pueden avalar tanto uno como otro. La opción por ampliar la acción protectora de la Seguridad Social, regulando una nueva prestación por dependencia, ha sido avalada por el Defensor del Pueblo, por las organizaciones sociales representativas de las personas mayores y de las personas con discapacidad, y por las organizaciones sindicales. En ese supuesto, la cuestión que habrá de resolverse es si la protección de la dependencia dentro del Sistema de la Seguridad Social debe tener naturaleza contributiva o no contributiva. Cualquiera de las dos alternativas es posible, por lo que habrá de analizarse cual de ellas resulta más adecuada.

Si se optara por el aseguramiento público, se puede arbitrar un procedimiento de financiación a través de cuotas en el que trabajadores y empresarios financien, de forma solidaria, una prestación que fuera igual para todos. Se considera que una parte de la carga debe recaer en los trabajadores y los propios pensionistas, en tanto en cuanto la dependencia es una contingencia que se produce mayoritariamente por el deterioro biológico de la persona

y, por consiguiente, al margen de la relación laboral empleador-trabajador. Esta modalidad de financiación mediante cuotas no necesariamente ha de tener carácter definitivo, y podría plantearse como un sistema transitorio hasta tanto el Estado pueda asumir los costes que genere la dependencia. Existen antecedentes en nuestro sistema de protección sobre prestaciones financiadas durante algún tiempo por cotizaciones de Seguridad Social que posteriormente han sido asumidas por el Estado, como son las prestaciones de asistencia sanitaria, los servicios sociales y los complementos de mínimos.

Cabe también que, aún considerando que la prestación de dependencia sea de Seguridad Social, tenga naturaleza no contributiva, financiada con cargo a impuestos, como actualmente sucede con las pensiones no contributivas.

El Libro Blanco considera asimismo que la protección de la dependencia debe enmarcarse dentro del Sistema Público de Servicios Sociales, como cuarto pilar del sistema de protección del Estado del Bienestar, que garantice unos servicios coordinados, suficientes y de calidad y establezca el régimen de acceso real y efectivo a los mismos en toda España.

FUNDAMENTACIÓN JURÍDICA DE UNA LEY QUE REGULE EL SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

El Libro Blanco propone que la protección de la dependencia se regule a través

de una ley en la que se garanticen prestaciones y servicios de ámbito estatal y en las mismas condiciones para todos los ciudadanos en situación de dependencia. La futura norma establecerá el derecho a la protección social de la dependencia y concretará las prestaciones que lo hacen efectivo, determinando el sujeto del derecho (la persona dependiente, el cuidador y/o su familia, en su caso) y los órganos responsables de reconocer el derecho y de hacerlo efectivo. Asimismo, según reparto competencial constitucional y estatutario, deberá señalar las funciones que corresponden al Estado, a las Comunidades Autónomas y, en su caso, a las Corporaciones Locales y, consecuentemente, las responsabilidades en la financiación de cada prestación y de las demás actuaciones que puedan establecerse. También habrán de determinarse, en su caso, las obligaciones de la persona dependiente y de sus familiares, y se deberá regular el reconocimiento, declaración y calificación del grado de dependencia, así como la determinación del procedimiento y de la atribución de las facultades para resolver.

Según el Libro Blanco, existe fundamentación jurídica suficiente en la Constitución para regular esta materia, y el Estado tiene títulos competenciales para ello. En concreto, el artículo 9.2 de la Constitución establece que “corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integran sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social”. El artículo 49 obliga a los poderes públicos a realizar una política de integración social de los ciudadanos con discapacidad “para el disfrute de los derechos que éste título otorga a todos los ciudadanos”, y el artículo 50 insta a los poderes públicos a garantizar “mediante pensiones ade-

A Fondo HACIA UN SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

cuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”. El Estado tiene atribuida una función niveladora básica o esencial, esto es, garantizadora de prestaciones básicas en materias tales como las de los derechos contemplados en los artículos 39 (familia), 41 (Seguridad Social), 48 (juventud), 49 (disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos) y 50 (tercera edad) de la Constitución. Esos preceptos no atribuyen diferentes derechos a los colectivos afectados, sino que especifican y cualifican la tutela que en ellos deben recibir los derechos de la persona, obligando a los poderes públicos a instrumentar políticas adecuadas (STC 71/1982, o 19/1982).

Al Estado, además, le corresponde poner las bases para que el ejercicio de los derechos se lleve a cabo en condiciones de igualdad en todo el territorio. La articulación de una red pública básica a la que todos los ciudadanos dependientes tengan derecho en función de su grado de dependencia, encuentra su fundamentación principal en los preceptos constitucionales antes citados, en la obligación constitucional de que todos los españoles han de tener los mismos derechos y obligaciones en cualquier parte del territorio español (Art. 139.1

CE), y en la competencia estatal para la regulación de las condiciones básicas que garanticen la igualdad de todos los españoles en el ejercicio de los derechos y en el cumplimiento de los deberes constitucionales (Art. 149.1.1. CE).

Si se optara por vincular la dependencia a la Seguridad Social, el fundamento jurídico específico en que habría de asentarse el Sistema Nacional de la Dependencia, sería el artículo 41 de la CE “Los poderes públicos mantendrán un régimen público de Seguridad Social, para todos los ciudadanos que garantice la asistencia y prestaciones sociales suficientes ante situaciones de necesidad, especialmente en caso de desempleo. La asistencia y prestaciones complementarias serán libres”. No existe duda de la fundamentación constitucional para la creación de un Sistema Nacional de la Dependencia, sobre todo si éste se engarza en el Sistema de la Seguridad Social.

VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA

La valoración de la dependencia requiere de la aplicación de un baremo, que deberá ser aprobado por el Gobierno con el rango de normativa básica, en desarrollo reglamentario de la Ley de protección de las personas con dependencia, y, por tanto, de aplicación en todo el ámbito del Estado, mediante el cual sea posible discriminar con criterios objetivos si una persona se encuentra en situación de dependencia y en qué grado se encuadra.

Será necesario determinar quien debe realizar la valoración de la dependencia. El criterio del Libro Blanco es que deben constituirse equipos “ad hoc”, en los que estén representados tanto profesionales de los servicios sociales como del ámbito sanitario. Parece lógico que estos equipos tengan como soporte básico de personal la infraestructura de los equipos actualmente existentes para la valoración de la discapacidad, aunque el alto número de valoraciones y revisiones a realizar, especialmente en los primeros años, exigirá de una organización y funcionamiento más descentralizado y protocolizado. Como marco conceptual y metodológico común a los efectos de la definición, clasificación y graduación de los problemas relacionados con la Dependencia se está trabajando en la familia OMS de clasificaciones de la salud (C.I.E. y C.I.F.).

BENEFICIARIOS, SERVICIOS Y PRESTACIONES DE ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

De acuerdo con el Libro Blanco, a los efectos de la protección de la dependencia, deberían considerarse beneficiarios:

- Las personas mayores de 18 años, que residan legalmente en España, y se encuentren en situación de dependencia.
- Las personas que tengan a su cargo menores de 18 años que se encuentren en situación de dependencia. Para los menores de edad el beneficiario de la prestación debe ser, como sucede para el resto de las prestaciones de Seguridad Social, uno de los padres o la persona en quien recaiga la responsabilidad del menor, de acuerdo con la legislación que le sea de aplicación. Asimismo, se podrían establecer medidas de protección en favor de los españoles no residentes en España.

Al Estado, le corresponde poner las bases para que el ejercicio de los derechos se lleve a cabo en condiciones de igualdad en todo el territorio



En relación con la naturaleza de la prestación por dependencia caben dos alternativas: que la persona dependiente reciba una cuantía económica con la que hacer frente a los gastos de los servicios o que el Sistema le proporcione estos servicios. Cabe incluso estudiar la posibilidad de un modelo mixto en el que convivan ambos. En cualquiera de las alternativas, la gestión de su aplicación a los servicios que precisa la persona debería vincularse al Sistema Público de Servicios Sociales. Los equipos de servicios sociales, a la vista de grado de dependencia reconocido y de la valoración realizada, serían los responsables de elaborar con la familia el “programa individualizado de atención” más conveniente, teniendo en cuenta la cuantía de la prestación, los recursos sociales existentes y la idoneidad de los mismos.

La cuantía de la prestación de dependencia debe estar en función de la capacidad financiera del Sistema y, en la medida de lo posible, relacionada con los costes de los servicios que necesite la persona dependiente. En la determinación de la cuantía debe tenerse en cuenta el esfuerzo de cofinanciación que deberá realizar el beneficiario.

La cuantía podría ser la misma para quienes se les haya reconocido igual gra-

do de dependencia, aunque cabe establecer cuantías diferentes según que el beneficiario necesite un servicio de residencia o de ayuda a domicilio, como actualmente sucede en Alemania. Aunque se han elaborado hipótesis y escenarios económicos con el fin de cuantificar el coste del Sistema, el Libro Blanco no propone cuantías para los distintos grados, aunque sí estima que se debe considerar la propuesta alemana de unificar las cuantías de la prestación por Grado o por nivel, si se optara por incorporarlos, independientemente de que la prestación sea de atención domiciliaria o residencial, con el fin de favorecer que las personas continúen en su domicilio, siempre que ello sea posible.

El Libro Blanco enumera los servicios que se consideran necesarios para una adecuada atención de la dependencia.

- Teleasistencia
- Servicios de ayuda a domicilio
 - De atención de las necesidades del hogar
 - De cuidados personales
 - Programas de apoyo a familias cuidadoras
- Atención en Centros de Día
 - Centros de Día para mayores
 - Centros de Noche
 - Centro de atención diurna para menores de 65 años

- Servicio de autonomía personal
- Atención residencial, permanente o temporal
 - Residencia Asistida
 - Centros de Atención Dependientes Psíquicos
 - Centros de Atención Dependientes Físicos
- Ayudas Técnicas
- Ayudas para la adaptación y accesibilidad del hogar

La determinación del servicio más adecuada en cada caso debe corresponder a los equipos de valoración, las propias personas dependientes y sus familias.

El Libro Blanco también dedica un amplio repertorio de consideraciones a los cuidados familiares, abogando por la protección de la carrera laboral y de seguro de los cuidadores y cuidadoras, reconociendo de manera explícita el papel de las redes sociales de apoyo y la necesidad de garantizar servicios de soporte para los allegados que se ocupan del cuidado de las personas en situación de dependencia.

El apartado dedicado a los servicios y prestaciones se cierra con los epígrafes dedicados a la atención sanitaria de las personas en situación de dependencia y a la coordinación sociosanitaria. La atención sanitaria a las personas en situación de dependencia debe incluir los cuidados sanitarios de larga duración, la atención sanitaria a la convalecencia y la rehabilitación de pacientes con déficit funcional recuperable, y ha de inspirarse en los principios de acceso universal y gratuito, prioridad del enfoque preventivo, atención de las necesidades individuales, gestión de planes de cuidados, enfoque integral, mantenimiento del usuario en su entorno, homogeneidad territorial, eficacia, efectividad y eficiencia, seguridad, calidad, accesibilidad, evaluación y mejora continua.

En Unión

PUNTO DE
ENCUENTRO PARA
LOS MAYORES
ALAVESSES

FUNDACIÓN MEJORA

Texto/Fotos: Reina G. Rubio

En una única oficina los mayores de la provincia de Álava pueden encontrar cualquier información sobre las actividades que para ellos existen en su territorio. Ocio, cultura y participación convergen en la Fundación Mejora que ha puesto en marcha el primer centro en España que establece un punto sólido de comunicación entre las personas mayores y que apuesta fuerte por dar a los decanos de la sociedad el espacio que les corresponde.



Fomentar la participación en diversas actividades es uno de los fines de la Fundación Mejora

Nacida como una apuesta por la participación activa de los mayores en la construcción de la sociedad, la Fundación Mejora, iniciativa de la Caja Vital Kutxa, ha atendido diferentes consultas de más de treinta y cuatro mil alaveses mayores que se han acercado hasta la oficina de Vitoria para interesarse por diferentes aspectos que les afectan en su vida cotidiana.

Para conseguir que los mayores alaveses sean partícipes de un crecimiento en su calidad de vida la Fundación ha desarrollado una serie de programas y acciones con objetivos sociales y culturales que complementan a los realizados por otras instituciones. Con el fin de informar de estos programas y acciones se ha creado una oficina de Información y Comunicación al mayor, pionera en España, para que las personas mayores participen en la sociedad en la que viven y consigan una revalorización de su papel en la sociedad.

Divididos en varias áreas, los programas de la Fundación abarcan diferentes y variados planos: adaptación funcional de la vivienda, exposiciones y visitas a museos, viajes, aulas de la salud, clases de arte, programa de conferencias y cine forum, cursos de informática, aulas de la experiencia etc.

Además la oficina de Información y Comunicación del mayor, cuenta con servicios de documentación, consulta de libros y revistas, elaboración y préstamo de distintos tipos de documentación e información, acceso gratuito a Internet o atención personalizada. Esta oficina sirve también como un centro de comunicación ya que es un punto de encuentro para diferentes asociaciones de mayores, genera acciones partiendo de las propuestas de los mayores y realiza una labor de difusión e información mediante paneles informativos instalados en diferentes puntos de la provincia.

UNA APUESTA FUERTE

Partiendo de la base de que una sociedad justa debe tener un compromi-

“Los jóvenes nos preocupan porque son el futuro pero los mayores también porque gracias a ellos tenemos este tipo de sociedad”.

so hacia los más mayores la Caja Vital desarrolló la idea de la Fundación Mejora, Gregorio Rojo, Presidente de la Caja, lo explica así, “llega un momento en la vida de la persona, cuando entra en un periodo de cierta edad, que tiene mucho tiempo libre y hay que gestionarlo. La Fundación da valor a ese tiempo libre para que el mayor pueda relacionarse y nos traslade sus experiencias, por eso la primera iniciativa fue abrir una oficina de comunicación desde la que pudieran participar en la elaboración de sus propios proyectos”.

Los mayores alaveses han respondido a esa llamada de forma positiva, “a los mayores cuando se les llama vienen, es el colectivo del que mejor respuesta tenemos, tanto en lo financiero como en lo cultural, y eso nos agrada”, comenta el Presidente de la Caja Vital, y es que no hay que olvidar que el colectivo de los mayores son ahorradores, “no tienen demasiados gastos, la alimentación es otra, el vestir también y por lo tanto las necesidades cambian. Hay que tener en cuenta que la mayoría de los mayores tienen su vivienda en propiedad aunque a veces, teniendo un activo importante les falta liquidez porque sus ingresos disminuyen con la jubilación. Hay que intentar activar ese patrimonio para que ese momento de su vida sea lo más aceptable posible y la familia tiene que ser consecuente con eso porque las Cajas tenemos que ayudar pero debemos ver la misma voluntad por parte del entorno familiar”.

Las Cajas de Ahorros siempre han invertido en obra social, incluso antes de que se pusiera de moda el término de responsabilidad social corporativa, es decir, repartir los beneficios de la empresa en obra social, “esto es algo que suena bien y va con los tiempos, -comenta Gregorio Rojo- pero las Cajas en sus estatutos dicen que par-

te de los beneficios irán al desarrollo social, siempre ha sido así. La entidad financiera está para sacar los máximos beneficios, eso sí, lo reinvertimos en la sociedad, los jóvenes nos preocupan porque son el futuro pero los mayores también porque gracias a ellos tenemos este tipo de sociedad”.

Y aunque Gregorio Rojo dice que los objetivos no se cumplen nunca, “porque hay que ser ambiciosos y además queremos que sean los propios mayores quienes nos digan lo que hay que hacer”, ve el futuro con optimismo, “año a año habrá que ir dotando a la Fundación Mejora de más actividad”.

UNA RESPUESTA DINÁMICA

Treinta y cuatro mil mayores alaveses han utilizado los servicios que le ofrece la Fundación Mejora. El apartado viajes es el que más consultas ha tenido, seguido del de ocio y cultura, han sido las mujeres quienes más consultas han realizado y la franja media de edad se sitúa entre los cincuenta y cinco y setenta y cinco años.

M^a Jesús es una de esas mujeres que se acercó a la Fundación, en su caso motivada por la informática, “yo quería conocer la informática y a la vez estar entretenida adquiriendo unos conocimientos” aunque de momento no piensa en Internet, “yo quiero saber un poco de ordenadores para escribir y saber manejarlos para guardar archivos y no quedarme estancada”. M^a Jesús, ahora jubilada, realizó su trabajo fuera del hogar, “las mujeres que hemos trabajado hemos estado más en contacto con la gente y con los avances”, aunque en su caso nunca había manejado un ordenador, “estoy contenta con lo que he conseguido aunque reconozco que todavía estoy en pañales en cues-

tion de informática aunque de momento ya puedo manejarlos un poco y guardar un documento”.

Al salir de la vida laboral fue cuando Luis Mari comenzó a enredar con los ordenadores, “lógicamente mis estudios nunca habían tenido nada que ver con la informática y por eso tenía ese gusanillo. Comencé con un curso de iniciación y ahora estoy en uno de perfeccionamiento y aunque es algo más complicadillo lo voy superando”. A José Mari le ha picado tanto el gusanillo de la informática que está pensando en comprarse un ordenador para casa, “de momento trabajo con los que hay en las asociaciones donde colaboro” por eso de momento no tiene demasiado interés en Internet, “prefiero la profundización en Word o Excel porque me sirve para procesar toda la información que manejo”.

Para Verónica, la profesora de estos mayores, dar clase a la gente mayor es muy gratificante, “me siento muy bien con ellos, relacionarme y ver como aprenden poquito a poquito”, y aunque les cuesta más aprender, “lo cogen con más ganas e ilusión que mucha gente joven porque la información que les llega para ellos es muy nueva y se dan cuenta que con un poquito que aprendan ya les sirve y aunque les cueste terminan haciéndolo”.

Los mayores también tienen sus preferencias respecto a la informática” se destacan sobre todo por Word e Internet. Word les gusta porque les ayuda con la información que tienen de cualquier asociación o porque ordenan cosas que ellos escriben e Internet porque encuentran mucha información que a ellos les puede interesar”. En el tiempo que Verónica está dando clases a gente mayor solo ha tenido una baja, “y era un caso

En Unión FUNDACIÓN MEJORA

muy especial, una mujer de setenta y cinco que no sabía leer ni escribir y aunque he hecho todo lo posible por enseñarla a manejar un ordenador ha sido imposible”.

La pintura siempre le ha gustado a M^a Jesús pero ha sido ahora cuando, a través de la Fundación Mejora, ha podido dar clases en la Escuela de Artes y Oficios de Vitoria, “En este momento estaba desocupada con los hijos criados y con tiempo libre”. Sin apenas conocimientos cuando comenzó la clases fue aprendiendo poco a poco la técnica, “Empezamos a hacer dibujo base, luego cromático y ahora nos hemos metido con el óleo”. Y mientras sigue dando pinceladas al cua-

Oficina de información y comunicación al mayor

- Servicio de documentación.
- Servicio de consulta de libros, revistas, Videos, etc....
- Elaboración y préstamo de distintos tipos de documentación e información (viajes, salud...).
- Acceso gratuito a Internet para mayores.
- Atención personalizada.

Oficina de información y comunicación al mayor

- Punto de encuentro de distintas asociaciones de mayores.
- Colaboración con proyectos realizados por y para mayores.
- Generación de acciones partiendo de propuestas.
- Difusión de actividades e información mediante paneles instalados en distintos puntos de la provincia.



Clases de pintura.

dro que esta realizando en estos momentos comenta, “me gusta sobre todo el impresionismo y ya he hecho cuadros impresionistas” cuadros que cuelgan en los hogares de su familia, “Tengo seis hijos y cuando termino un cuadro lo sorteo entre ellos”, sus hijos tendrán muchos cuadros porque no piensa abandonar las clases, “yo seguiré hasta que me dejen”.

A Dori lo que le gusta es modelar, “me gusta el contacto con la tierra y

sacar todo lo que llevo dentro. Es la primera vez que hago cerámica y me encanta; tendré que empezar a dominar mis manos y amigarme con el material. En estos momentos estamos haciendo lo que se llaman churros, amasamos, hacemos los churros y lo vamos adhiriendo hasta lograr el recipiente”.

A José Ramón le gustaba trabajar la madera pero cuando fue a la Fundación Mejora a formalizar la matrícula las clases estaban ocupadas y queda-

“Me gusta el contacto con la tierra y sacar todo lo que llevo dentro”



CONSULTAS ATENDIDAS

TIPO DE CONSULTA	Nº DE CONSULTA
BIENESTAR SOCIAL	2.040
VIAJES	11.564
INFORMACIÓN GENERAL	2.221
OCIO/CULTURA	6.789
LIBROS/INTERNE	1.888
LEYES	233
RESIDENCIALES	34
INFORMACIÓN PROGRAMAS	2.335
COMITÉS	187
VISITAS	241
VIVIENDA GESTIÓN	6.533
VIVIENDA NUEVA SOLICITUD	713
TOTAL	344.778

NÚMERO DE USUARIOS POR EDAD

EDAD	Nº DE USUARIOS
MENOR DE 55	5.760
ENTRE 55 Y 65	13.905
ENTRE 65 Y 75	12.438
MAYOR DE 75	1.603

NÚMERO DE USUARIOS POR SEXO

SEXO	Nº DE USUARIOS
HOMBRES	15.191
MUJERES	18.515

ban plazas libres en cerámica, “es la primera vez que lo hago. El otro día estuve en el torno, preparamos tres pellas y no había forma de lograr dar forma al recipiente”, la cerámica le ha enganchado tanto que ya no piensa en la madera, “seguiré con la cerámica”.

M^a Ángeles tiene ochenta y cuatro años y vive sola, su hija Natalia estaba siempre pendiente de ella y tenía miedo a que su madre podría sufrir una caída en el cuarto de baño, “tenía bañera y como es una persona mayor tenía dificultad para levantar la pierna y poderse duchar ella sola”, por eso acometieron la reforma del cuarto de baño a través de la Fundación Mejora, “hemos puesto ducha a ras de suelo con asiento abatible y mampara también abatible; brazos alrededor del inodoro para que pueda sentarse y levantarse sin dificultad y suelo antideslizante”, medidas de seguridad que a M^a Ángeles le dan tranquilidad, “mi madre esta muy contenta porque ahora se puede duchar todos los días y antes le daba miedo” tranquilidad que también siente su hija Natalia, “yo tenía miedo porque a pesar de tener una alfombra antideslizante se podía caer en la bañera y estar horas tendida en el suelo, ahora estoy más tranquila; hemos buscado, más que lo bonito en sí, comodidad y seguridad”. Una reforma que no es barata, a pesar de las ayudas que da la Fundación, “pero que me merece la pena”.

Mientras tanto en la oficina de Comunicación al Mayor situada en el corazón de la capital alavesa, Mikel, Nagore y Yolanda atienden a una señora que se ha acercado hasta allí para que le resuelvan unas dudas sobre la Declaración de la Renta.

Fundación Mejora

C/ Diputación 23 - 01001 Vitoria - Gazteiz. Horario: L-V de 9 a 13'30 y de 16'30 a 19. Telf:900810082

Los emigrantes mayores tendrán mejores prestaciones

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales anunció ante el Pleno del Consejo General de la Emigración el desarrollo de una política de emigración en la que se impulsarán actuaciones que mejoren el ejercicio y disfrute de sus derechos como ciudadanos españoles.

De esta manera Jesús Caldera expresó, en relación con las personas mayores emigrantes, que se mejorarán las pensiones asistenciales y garantizarlas a todos los españoles emigrantes cuando alcanzan los 65 años, o el programa de asistencia sanitaria, del que dijo que “tiene como objetivo garantizar la asistencia sanitaria completa a todos los emigrantes que la necesiten”. Además, afirmó que “queremos proporcionar un impulso a la ayuda a domicilio y a las residencias para las personas dependientes o a los centros día”.

Los recursos destinados a los españoles en el exterior han aumentado este año casi un 25 por ciento, con capítulos en los que se alcanza el 50 por ciento de incremento. Las ayudas asistenciales para mayores de 65 años crecen más del 20 por ciento, lo que supone una gran ayuda para muchos emigrantes, especialmente los que residen en países como Argentina y Uruguay. Además se ha



Jesús Caldera, ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, posa junto a los portavoces de los grupos parlamentarios y algunos de los españoles residentes en Rusia del colectivo de los “niños de la guerra”

anunciado que se van a tramitar más de 6.000 peticiones acumuladas de españoles que solicitan ayudas.

Por otro lado, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales subrayó ante el Pleno la importancia del diálogo para desarrollar el Estatuto de los Ciudadanos Españoles en el Mundo, del que se ha elaborado un borrador de Anteproyecto, en el que se establecerán los derechos de los españoles en el exterior, los derechos relativos al Retorno (para facilitarlos y para articular medidas de apoyo al retorno), la inserción social del retornado y la coordinación y colaboración de las Administraciones Públicas.

AYUDAS PARA EL COLECTIVO DE “NIÑOS DE LA GUERRA”

El crecimiento de ayudas a los emigrantes tiene como ejemplo la aprobación por

parte del Consejo de Ministros de un proyecto de Ley que reconoce una prestación económica para el colectivo de españoles conocido como “niños de la guerra”. De esta manera, a las personas de este colectivo se les garantiza unos ingresos que equivalen a una pensión contributiva por jubilación para mayores de 65 años, son cónyuge a cargo (6.090 euros al año). El coste económico de este proyecto supondrá más de 2,7 millones de euros en prestación económica; mientras que la prestación sanitaria, destinada básicamente al colectivo de residentes en la antigua Unión Soviética, costará unos 420.000 euros. El coste total de esta iniciativa recogida en el proyecto de Ley es de más de 3,1 millones de euros.

Este grupo de españoles en el extranjero está com-

puesto por personas que abandonaron España cuando eran menores de edad durante la guerra civil española. Los posibles beneficiarios lo componen 543 personas que viven en Rusia, México, Venezuela, Chile, Ucrania y Georgia, y 50 más que viven en España.

Jesús Caldera ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, que viajó a Rusia junto con los portavoces de todos los grupos parlamentarios, anunció estas medidas al tiempo que manifestó que se espera que éstas se tramiten con la máxima urgencia. Todo ello se une a las manifestaciones del Gobierno en cuanto al proyecto de un Estatuto de los Españoles en el Mundo donde se regularán los derechos y obligaciones del millón y medio de emigrantes españoles.

Se firmarán los proyectos plurianuales de las Ong de Acción Social



Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad en un momento de la reunión del Consejo Estatal de ONG de Acción Social

El consejo Estatal de ONG ha aprobado por unanimidad la propuesta presentada por la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, por la que se incluye la financiación plurianual, por tres años, para algunos programas presentados por las ONG de Acción Social para la próxi-

ma convocatoria de la recaudación del 0,52 por ciento del IRPF.

La inclusión, por primera vez, de la financiación plurianual tiene como objetivo la sostenibilidad del sector y la creación de empleo estable, al establecerse que el 75 por ciento de los contratos que se efectúen para realizar los proyectos tengan carácter indefinido. De

esta manera se introducen Programas integrales plurianuales que se dirijan a personas en situación o en riesgo de exclusión social.

Los programas del colectivo de personas mayores o de personas con discapacidad que estén dirigidos a las personas dependientes y a sus familias también podrán ser objetivo de estas subvenciones.

Los pensionistas de incapacidad permanente mayores de 60 años pueden ser beneficiarios del complemento de mínimos

La Seguridad Social ha informado por carta a unos treinta y seis mil pensionistas de incapacidad permanente total cualificada mayores de 60 años que pueden ser beneficiarios de un complemento de mínimos a su actual pensión.

Los posibles beneficiarios de este derecho, reconocido por primera

vez en los Presupuestos de este año, deben realizar una solicitud para acceder al mismo, y es importante que presenten la misma antes del próximo uno de abril para que los efectos económicos pudieran retrotraerse al uno de enero de manera que el beneficiario percibiría al complemento desde esa fecha.

Los interesados pueden informarse sobre este derecho y solicitarlo en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS) donde, además de solicitar información, se les prestará la ayuda que necesiten a la hora de rellenar el modelo de solicitud y realizar el trámite.

El Congreso reafirma la igualdad de la cuantía de las pensiones en toda España

El texto del acuerdo alcanzado por los grupos parlamentarios en la Comisión de Trabajo del Congreso de los Diputados destaca en su contenido que cualquier prestación de carácter público que tenga como fin “complementar, ampliar o modificar las prestaciones de la Seguridad Social en su modalidad contributiva” debe someterse a los principios de universalidad, unidad, solidaridad, e igualdad del sistema de Seguridad Social garantizado por el Estado.

El acuerdo del Congreso, por otro lado, sí prevé que las Comunidades Autónomas puedan prestar ayudas “de otra naturaleza” a los pensionistas que residan en las mismas en el marco de las competencias de las mismas.

De esta manera las ayudas de las Comunidades Autónomas deben ser de una naturaleza que no consista en complementar, ampliar o modificar las pensiones, ni cualquier otra prestación de la Seguridad Social; pero si pueden bonificar a los pensionistas en las políticas de transporte, vivienda, cultura, turismo, ocio o deportes que son competencias autonómicas y de naturaleza distinta a las prestaciones económicas de la Seguridad Social.

El texto acordado en el Congreso indica que: “Cualquier prestación de carácter público que tenga como finalidad complementar, ampliar o modificar las prestaciones de la Seguridad Social, en su modalidad contributiva, forma parte del sistema de la Seguridad Social” y está sujeto a los principios regulados en el artículo dos de la Ley General de Seguridad Social de universalidad, unidad, solidaridad e igualdad. Todo ello, indica el texto acordado, se entiende sin perjuicio de las ayudas de otra naturaleza, que en el ejercicio de sus competencias, puedan establecer las Comunidades Autónomas en beneficio de los pensionistas residentes en ellas”.

La justificación de este acuerdo es el de no limitar el ejercicio de las competencias de las Comunidades Autónomas para establecer ayudas de carácter social a favor de los pensionistas que residen en su territorio, entre nosotros.

Constitución Europea accesible



La vicepresidenta primera del Gobierno, María Teresa Fernández de la Vega, flanqueada por el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, presentó las versiones accesibles de la Constitución Europea junto a los representantes de los colectivos de personas con discapacidad.

El texto de la Constitución Europea se ha hecho accesible para las personas con discapacidad al realizarse cuatro versiones adaptadas en un proyecto coordinado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del Real Patronato de la Discapacidad.

La Constitución Europea adaptada fue presentada por la vicepresidenta primera del Gobierno, María Teresa Fernández de la Vega, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce. En el acto de presentación también estuvieron presen-

tes representantes del movimiento asociativo de las personas discapacitadas.

Una de las versiones adaptadas corresponde a un texto con un lenguaje y

vocabulario de fácil lectura, para una mejor comprensión, destinado a personas con discapacidad intelectual y, también, a personas con un bajo nivel de comprensión lectora. Otra versión corresponde a un DVD destinado a personas con discapacidad auditiva y visual que combina una imagen fija con textos en audio, en las cuatro lenguas oficiales, y lenguaje de signos en castellano y catalán.

El texto en braille, para afiliados a la ONCE, y la grabación en MP3 adaptado a ciegos y en las cuatro lenguas oficiales del Estado son las otras versiones disponibles.

No a la restricción de antipsicóticos

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) en coordinación con la Confederación Española de Organizaciones de Mayores y la Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias considera que la decisión, por parte del Ministerio de Sanidad y Consumo, de restringir los visados de antipsicóticos atípicos a los mayores de

75 es difícil de entender.

Estas organizaciones consideran que las personas mayores de 75 años necesitan, con gran frecuencia, tratamientos antipsicóticos, en especial por los trastornos de conducta que provocan las demencias, y que limitar los visados de prescripción supone un precedente de imprevisibles consecuencias en la atención sanitaria de este colectivo.

cuadernos

AÑO XI / Nº 2 / FEBRERO 2005

Sesenta
y más

EN ESTE NUMERO

Las personas mayores y los productos de la vida diaria:

- Edad y dificultades en la vida diaria
- Nuevas tecnologías y personas mayores
- Juegos de mesa y envejecimiento saludable
- Referencias documentales

La atención a las personas dependientes es prioritaria para las familias españolas:

- Medidas para facilitar la vida familiar
- El Estado como prestatario de servicios sociales
- Salud y familia elementos imprescindibles
- Grados de satisfacción personal
- Mayores y familia



Las personas mayores y los productos de la vida diaria

Texto: Rakel Poveda Puente. Área I+D del Instituto de Biomecánica de Valencia

Fotos: María Angeles Tirado

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales organizó en su sede central la Jornada técnica “Los Mayores y los Productos de la Vida Diaria. Mejorar la calidad de vida con productos adecuados” que planteó la necesidad de transmitir a los agentes implicados en el ámbito de la geriatría y de gerontología, y a los fabricantes de productos cotidianos la conveniencia y necesidad de diseñar, fabricar y utilizar productos adecuados para mejorar la calidad de vida de las personas mayores en función de sus necesidades. Rakel Poveda plantea en el siguiente artículo la necesidad de un mayor desarrollo de estos productos y su disponibilidad para los mayores.

cuadernos

Cada persona es única e irreplicable, encontramos un ejemplo claro al analizar desde el punto de vista funcional a las personas mayores. Nos damos cuenta que es un grupo heterogéneo y, entre ellos encontramos un alto porcentaje de personas sanas y activas frente a un grupo de personas enfermas y dependientes especialmente en los grupos de edad más avanzada.

Es cierto que según avanza la edad muchas características funcionales cambian y en muchos casos este avance provoca una reducción de la independencia funcional de la persona mayor. Muchas veces esta pérdida de funcionalidad se debe a que la interacción con el entorno es distinta, sobretodo por falta de un diseño adecuado de productos y entornos que potencien la autonomía y favorezcan un envejecimiento digno y autónomo.

Todos tenemos que tener el mismo abanico de posibilidades y oportunidades de vivir con comodidad, seguridad y autonomía personal y esto se consigue en gran medida con un diseño que tenga en cuenta las características de la persona tanto en productos de uso individual como en productos de uso colectivo donde es necesario el diseño universal.

Existen muchos estereotipos sobre las personas mayores y el “edadismo” es una práctica habitual entre muchos agentes del mercado. Pero al contrario de lo que parece es fácil, basándose en el rápido crecimiento de la población mayor, justificar el interés de desarrollo de productos o la adaptación de los mismos a personas mayores; tanto desde la perspectiva social entendida como una obligación, relacionada directamente con la mejora de la calidad de vida de las personas mayores a



través de una reducción de la dependencia, como desde la perspectiva económica o empresarial de dirigirse a un mercado emergente que debería interpretarse como una oportunidad.

Tal y como se indica en el Informe 2002 (IMSERSO) España contaba en el 2000 con 6.842.143 personas mayores de 65 años. La cifra de mayores ha aumentado siete veces en el siglo XX, mientras que el total de la población española se ha doblado; los octogenarios ya son 1.545.994 y se han multiplicado por 13.

Como se ha comentado existen aspectos sociodemográficos y biomecánicos que varían con la edad y que pueden producir deficiencias funcionales en el grupo de personas mayores a la hora de utilizar productos de la vida diaria debido a un diseño inadecuado de los mismos. En la siguiente tabla se resumen algunos ejemplos de estos aspectos con datos del Estudio Promayor (IBV; 2002).

Desde hace varios años el IMSERSO, el IBV y fabricantes de productos de la vida diaria están trabajando en investigaciones que facilitan la adecuación de productos a las características de las personas mayores y el entorno de uso. Algunos ejemplos de estas investigaciones son:

- **Las nuevas tecnologías y las personas mayores**

Muchos son los problemas con los que se pueden encontrar los mayores a la hora de realizar las Actividades de la Vida Diaria en sus hogares. Para paliar estas dificultades y permitir una vida más independiente, el Instituto de Biomecánica de Valencia y Lartec Desarrollos Inteligentes S.L están llevando a cabo el proyecto Modula: “Desarrollo de sistemas modulares, para viviendas, del sistema domótico Lartec en función del perfil del usuario, uso y tipo de entorno” que pretende adecuar el sistema domótico Lartec a las personas mayores para un uso eficaz en viviendas particulares. El objetivo es obtener un sistema domótico capaz de ayudar a las personas mayores en el día a día. Para ello hay que analizar no solamente la accesibilidad del producto para su uso fácil y adecuado sino también se debe realizar un amplio estudio acerca de los problemas que tienen y que perciben.

- **Los juegos de mesa y las personas mayores**

En el año 2002 el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) y el Instituto Tecnológico del Juguete (AIJU),

Es necesario el diseño universal en productos de uso individual y colectivo para potenciar la autonomía y favorecer un envejecimiento digno y autónomo.

Aspectos que varían con la edad

La movilidad de las articulaciones disminuye.

La capacidad de alcance estando de pie o sentado se reduce.

La agudeza visual, la acomodación, la sensibilidad de contraste y al deslumbramiento empeoran con la edad.

La movilidad del tren inferior se deteriora.

Se producen pérdidas en la capacidad de audición.

La fuerza disminuye.

Principales dificultades asociadas a productos

Empuñar una palanca o un asa resulta doloroso o difícil.

Resulta un problema alcanzar objetos que están muy altos o muy bajos o atarse los zapatos.

La lectura de instrucciones y etiquetas de productos es complicada.

Dificulta a muchas personas desplazarse con seguridad, en lo que además influye el tipo de calzado y el pavimento tanto interior como exterior.

Los elementos que sólo disponen de salida auditiva (timbre, teléfono, alarmas..) pierden su funcionalidad

Dificulta las actividades como subir o bajar persianas o accionar accesorios de cocina.

decidieron trabajar de forma conjunta en el proyecto “Análisis de hábitos y uso de productos lúdicos por parte de las personas mayores, estudio de las características funcionales que condicionan su uso: juego como promoción del envejecimiento saludable” (proyecto perteneciente a la convocatoria de I+D de IMSERSO, 2002 y 2003).

Durante el estudio se ha trabajado en dos áreas fundamentales: una primera centrada en el análisis de los requisitos de diseño que garantizan el uso adecuado de los juegos de mesa y una segunda dirigida al análisis de las necesidades y prioridades de intervención socio sanitaria para poder transformar a un formato lúdico los instrumentos terapéuticos utilizados por el expertos en gerontología.

Como resultado de este trabajo, y respondiendo a uno de los objetivos principales del mismo, se ha elabora-

do la guía de referencia para profesionales tanto de la rama juguetera como para profesionales de la gerontología: “Juegos de mesa y personas mayores: la importancia de nuevos diseños”.

• Trabajo y envejecimiento

La protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, recogida en el artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, presenta una importancia creciente en la población laboral española. En España hay más de 1.300.000 personas con discapacidad entre 16 y 64 años, de los cuales un 32% son laboralmente activos y un 21% están trabajando. Se estima que en el año 2010 habrá en España más de 15 millones de personas mayores de 50 años, en el año 2020 más de 18 millones y en el año 2030 casi 21 millones. El IBV junto con el mundo

empresarial, los profesionales de la seguridad y la salud en el trabajo y las entidades representantes de los trabajadores están trabajando en diversos aspectos relacionados con la prevención de riesgos laborales de las personas con mayor edad.

• Los muebles y las personas mayores

A medida que las personas se hacen mayores la forma de utilizar el mobiliario doméstico varía. Con frecuencia, la mala adecuación de los muebles obliga a las personas mayores a depender de terceros para sus quehaceres diarios, lo cual conlleva el abandono de un estilo de vida independiente.

La oferta de muebles destinados a personas mayores se reduce, por lo general, al mobiliario diseñado para instituciones geriátricas y a los muebles para hogar que incorporan adaptaciones básicas para incrementar el confort. Los primeros suelen tener precios elevados, a causa de sus características técnicas y su producción en series reducidas, mientras que los segundos están dirigidos a un usuario medio, permitiendo una personalización mínima.

Desde hace varios años el IBV está trabajando, en diferentes investigaciones y con varios fabricantes del sector, en la generación de requerimientos funcionales que finalmente se transforman en especificaciones de productos, algunos de los productos con los que se ha trabajado son sillas de comedor, butacas, sofás, mesas, superficies de trabajo, camas y armarios.

• Los pavimentos y la deambulación de las personas mayores

El IBV desarrolla una línea de I+D importante en el campo de los pavimentos centrada en el análisis de los problemas comentados y en la búsqueda de soluciones técnicas. De esta

cuadernos

forma y en colaboración con el IMSERSO, desde el año 2000, se ha trabajado en dos proyectos (“Desarrollo de una gama de pavimentos adaptados a las necesidades de personas con capacidad de deambulación reducida”, PAVISEGU, ADAPSUELO) para profundizar en las causas por las que las personas con movilidad reducida experimentan caídas, así como el papel del pavimento en las mismas, aportando avances significativos.

Estos trabajos partieron de un estudio de campo para identificar los principales problemas y necesidades de las personas con movilidad reducida en relación con las caídas, para posteriormente iniciar trabajos de investigación encaminados a reducir el riesgo, resolviendo dichos problemas y necesidades.

- **El calzado y las personas mayores**

Uno de los campos de trabajo del IBV es el calzado y las personas mayores, habiéndose realizado numerosos estudios en este tema encaminados a mejorar la calidad de vida e independencia de la población mayor española y europea.

Estos trabajos han permitido determinar, por un lado, los hábitos de las personas mayores que influyen en su independencia motriz y sus criterios de compra, y por otro, establecer las necesidades de los mayores en cuanto a las patologías relacionadas con el uso del calzado inadecuado, la forma de los pies y los factores más relevantes desde el punto de vista de la confortabilidad.



Referencias:

- IBV (1998) Guía de Recomendaciones para el diseño, selección y uso de calzado para personas mayores. Documentos técnicos, IMSERSO. Madrid.
- IBV (2000-2004) PAISEGU y ADAPSUELO: Desarrollo de una gama de pavimentos adaptados a las necesidades de las personas con capacidad de deambulación reducida (Proyecto perteneciente a la convocatoria de I+D de IMSERSO, 2000 y 2003).
- IBV (2002) PROMAYOR: Análisis de problemas y generación de criterios generales de diseño, usabilidad, comunicación y selección en productos de la vida diaria de las personas mayores (Proyecto perteneciente a la convocatoria de I+D de IMSERSO, 2000 y 2001). (pendiente de publicación).
- IBV (2004) COMFURT: ‘A Novel Design and Production Approach for Comfort Furniture of Healthy Senior Citizens’, con número 1999-71899 y perteneciente al Quinto Programa Marco de la Unión Europea. (pendiente de publicación)
- IBV (2004) Recomendaciones de diseño respecto a las capacidades físicas y sensoriales de las personas mayores. Fundamentos de una metodología de desarrollo del “diseño para todas las edades” desde la perspectiva de las personas mayores. (Proyecto perteneciente a la convocatoria de I+D de IMSERSO, 2002 y 2003).
- IBV Y AIJU (2004) Juegos de mesa y personas mayores. La importancia de los nuevos diseños. IBV y AIJU. Valencia.

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Prevención Trabajo y Salud. Nº 30-2004.

Observatorio de personas mayores. IMSERSO (2004) Servicios Sociales para personas mayores en España. Madrid. 2004 <http://www.imsersomayores.csic.es>

Observatorio de personas mayores. IMSERSO (2003) Las personas mayores en España. Informe 2002. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas. Observatorio de Mayores (IMSERSO), Madrid.

La tecnología, mediante el desarrollo de sistemas domóticos, puede ayudar a las personas mayores a llevar una vida más independiente en su domicilio.

Encuesta “Opiniones y actitudes sobre la familia”

El desarrollo de la atención a las personas dependientes es prioritario para las familias españolas

Los españoles consideran que la principal medida que debería tomar el Gobierno para apoyar a las familias españolas es la de desarrollar ayudas para las personas que no pueden valerse por sí mismas. Así se desprende de la encuesta "Opiniones y actitudes sobre la familia" del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales elaborada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

El 68,5% de los españoles citan el apoyo a las personas dependientes (aquellas que no pueden valerse por sí mismas para realizar las tareas básicas de la vida diaria, en su mayoría personas mayores y personas con discapacidad grave) entre las tres medidas que debería tomar el Gobierno para facilitar la vida familiar. Flexibilizar la vida laboral de las personas con cargas familiares (42,1%) y facilitar el acceso a la vivienda a familias con hijos (38,4%) son las siguientes medidas que citan los encuestados.

Los resultados concretos a esta cuestión están reflejados en la respuesta 1.

Los encuestados también consideran (94,3%) que los servicios sociales deberían cubrir las necesidades de atención de las personas mayores. Un porcentaje menor está de acuerdo con que debe ser la familia quien asuma estas tareas (respuesta 2).



Foto: M^a Angeles Tirado

Las familias españolas consideran una prioridad la atención a las personas dependientes.

Respuesta 1.

Si el objetivo es facilitar la vida familiar, de las siguientes medidas, ¿cuáles son las tres que deberían ser prioritarias para el Gobierno? (Multirrespuesta: máximo tres respuestas)

Ayudas personales a las personas que no pueden valerse por sí mismas	68.5
Regular un permiso de paternidad remunerado y exclusivo para el padre por el nacimiento de un hijo	8.7
Flexibilizar la jornada laboral de trabajadores y trabajadoras con cargas familiares	42.1
Ampliar los centros de educación infantil para menores de tres años	24.9
Ampliar los horarios de los servicios públicos (bancos, Hacienda, ayuntamientos, registros, etc.)	9.3
Otorgar asignaciones a las madres y padres que no trabajan porque prefieren cuidar de sus hijos pequeños	28.3
Mejorar las prestaciones familiares de la Seguridad Social por nacimiento de segundo y sucesivos hijos	31.8
Prolongar la baja por maternidad de las mujeres que trabajan fuera de casa	22.4
Facilitar el acceso a mejores viviendas para familias con hijos	38.4
Otras medidas	1.1
(N)	(2425)

cuadernos

Respuesta 2.

¿Podría decirme si está Ud. muy de acuerdo, bastante, poco o nada de acuerdo con cada una de las siguientes opiniones?

1. Muy de acuerdo. 2. Bastante de acuerdo. 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo (NO LEER). 4. Poco de acuerdo. 5. Nada importante.

	1	2	3	4	5	N.C.
El Estado debería cubrir las necesidades de atención de las personas mayores a través de sus servicios sociales	51,2	43,1	3,7	1,3	0,2	0,5
Es la familia (hijos, hermanos, etc.) quien debe hacerse cargo de las necesidades de atención de personas mayores	19,17	43,8	21,1	11,7	2,3	1,4

Respuesta 3.

A lo largo de la vida hay cosas que son muy importantes para una persona, mientras que otras, por el contrario, carecen de importancia. Para cada una de las cuestiones que voy a leerle a continuación, ¿podría decirme si representan para Ud. en su vida, algo muy importante, bastante, poco o nada importante?

	Muy importante	Bastante importante	Poco importante	Nada importante	No procede	N.S.	N.C.
El trabajo	54.4	38.0	2.7	1.9	1.7	.1	1.0
La familia	78.5	20.4	.8	.2	.0	.0	.1
La política	6.3	21.8	39.4	31.4	.0	.5	.5
El dinero	28.0	60.1	10.5	.9	.0	.0	.4
El tiempo libre/ocio	36.4	53.9	7.9	.8	.0	.2	.7
La salud	84.8	14.6	.5	.0	.0	.0	.1
Los amigos	45.3	47.2	6.4	.5	.0	.2	.3
La religión	12.1	25.4	35.1	26.3	.0	.6	.6

Respuesta 4.

En relación con cada uno de los siguientes aspectos de su vida personal, me gustaría que me dijese si está muy satisfecho, bastante, poco o nada satisfecho.

	Muy satisfecho	Bastante satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho	No procede	N.C.
El trabajo que realiza	19.9	51.0	13.6	4.8	4.5	6.2
Los ingresos de su hogar	7.0	53.3	34.3	3.9	.1	1.4
El tiempo libre de que dispone	15.8	53.5	26.7	3.3	.0	.7
Su vivienda	22.3	64.0	10.4	2.5	.2	.6
Su salud o forma física	22.6	59.9	14.8	2.1	.0	.6
Su forma o estilo de vida	18.4	68.5	10.9	1.0	.0	1.3
Su salario	4.8	37.7	34.8	8.1	8.9	5.6
Su nivel educativo/formación	13.2	56.6	27.4	1.8	.0	1.1

El 68,5 por ciento de los encuestados considera que la ayuda a las personas que no pueden valerse por sí mismas debe ser la medida prioritaria del Gobierno para las familias.

La encuesta muestra que la familia sigue siendo imprescindible para la vida de los españoles. De hecho, para los encuestados es la institución o valor más importante (sólo por debajo de la salud), y el 96,7% de ellos se encuentra muy o bastante satisfechos con su familia (respuestas 3 y 4).

Para los españoles, el papel más importante que realizan las familias es el de proporcionar amor y afecto (38%) y, en segundo lugar, criar y educar a los niños (36,4%), según el estudio.

En este sentido, las personas encuestadas consideran que los principales valores que se deben inculcar a los hijos son la tolerancia y el respeto por los demás (es citado por el 62,2%), el sentido de la responsabilidad (57%) y los buenos modales (44,3%).

Los españoles están mayoritariamente en desacuerdo cuando se

vincula esta cuestión a la educación o a la necesidad de mantener la disciplina de los hijos (respuesta 5).

Se puede deducir que, en general, el hecho de tener hijos no ha supuesto muchos problemas para los encuestados. Las mayores dificultades se centran, según el estudio, en el ámbito laboral. Un 14,5% asegura que tuvo que interrumpir su actividad laboral durante más de un año y un 11,5% reconoce que tener hijos limitó sus oportunidades de promoción laboral.

Por lo que se refiere a las principales problemas que encuentran los encuestados en la vida cotidiana con sus hijos, destaca la falta de colaboración en las tareas domésticas (lo señala un 30,4), el tiempo que pasan frente a los videojuegos o el televisor (23,4%) o la hora de regreso a casa (23%) (respuestas 6 y 7).

Para la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, los datos de este sondeo demuestran que la familia continúa siendo "un referente imprescindible en la sociedad española".

El 94,3 por ciento se muestra a favor de que el Estado cubra la atención a las personas mayores mediante los servicios sociales.

Respuesta 5.

Y respecto a la educación de los hijos, ¿está Ud. muy de acuerdo, bastante de acuerdo, poco o nada de acuerdo con que algunas veces es necesario un buen bofetón para mantener la disciplina?

Muy de acuerdo	2.7
Bastante de acuerdo	22.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo (NO LEER)	9.3
Poco de acuerdo	26.7
Nada de acuerdo	37.0
N.S.	1.0
N.C.	.4
(N)	(2484)

Respuesta 6.

¿Podría decirme si haber tenido hijos le ha supuesto o le supuso algún cambio en su vida profesional, tales como...?

	Sí	No	No procede	N.S.	N.C.
Ha dejado de estudiar antes de lo deseado	4.8	83.2	11.5	.0	.5
Su empleo se ha estabilizado	14.7	68.2	15.9	.3	.9
Ha reducido su actividad laboral (p. e. trabaja a tiempo parcial)	10.3	74.2	14.9	.0	.6
Ha interrumpido su trabajo durante un año o más	14.5	70.6	14.3	.0	.6
Ha aceptado un trabajo por debajo de su formación	6.7	77.9	14.5	.1	.8
Ha limitado sus oportunidades de promoción	11.5	73.3	13.7	.7	.8
Ha dejado de trabajar definitivamente	7.3	78.8	12.8	.1	1.0

Respuesta 7.

Voy a leerle una serie de cosas que pueden producir problemas en las familias y quisiera que me dijera si, en su caso particular, resultan un problema grave, un problema leve o no es problema en la relación con sus hijos.

1. Un problema grave. 2. Un problema leve. 3. No es un problema. 4. Todavía son pequeños/as.

	1	2	3	4	N.C.
El dinero que les da para sus gastos	2.2	13.7	63.2	19.9	1.0
Las horas de regreso a casa	5.1	17.9	53.2	23.2	.6
Las amistades que tienen	3.1	12.6	65.0	18.6	.6
La falta de comunicación con los padres	4.9	12.6	66.0	15.6	.9
La diferencia de opinión política	.3	4.6	68.5	25.7	1.0
El rendimiento de los hijos en su trabajo o estudios	4.7	19.1	60.7	14.8	.6
Su aspecto físico (pelo, ropa, etc.)	.8	8.4	73.1	17.3	.5
La falta de colaboración en los trabajos de la casa	4.6	25.8	51.3	17.7	.6
Las diferencias de opinión en temas religiosos	.6	5.2	71.8	21.6	.8
El tiempo que dedican a ver la televisión, vídeo o utilizar consolas de videojuegos	4.3	19.1	64.1	11.6	.8

cuadernos

Para Valcarce, "hay que dar respuesta a la demanda de atención a las personas dependientes para mejorar la calidad de vida de éstas y de sus familias, por lo que el Gobierno tiene previsto abordar este asunto de forma inmediata".

El estudio del ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y elaborado por el CIS fue realizado en los meses de octubre y noviembre de 2004. Es de ámbito nacional y se ha utilizado una muestra de 2.484 entrevistas en 168 municipios de 45 provincias. El error muestral es de $\pm 2, \%$.

Personas mayores y familia

La familia como referente importante para el conjunto de la sociedad española tiene su correspondencia con la opinión de las personas mayores tal y como se refleja en la encuesta del IMSERSO sobre "Condiciones de Vida de los Mayores" de 2004.

De esta manera, los datos indican, en los resultados provisionales, que el grado de satisfacción de las personas mayores en la relación con sus familiares supera el 90 por ciento, al tiempo que se manifiesta que los mayores que viven solos son un 22 por ciento lo que contrasta con el 88 por ciento de personas mayores que conviven con otras personas, especialmente con su pareja y/o hijos.

La familia y la salud son las cosas más importantes en la vida de los españoles.



Foto: Javier C. Roldán

Los españoles opinan que los servicios sociales públicos deben cubrir las necesidades de las personas mayores.

Por otro lado, la dependencia es uno de los temas que más temor des-

pierta en las personas mayores según indica la encuesta del IMSERSO. El temor a no poder valerse por sí mismos es el preponderante junto a la pérdida de la pareja o de otros seres queridos. Otros temores menos citados serían el de sufrir enfermedad y dolor, la soledad y el tener que dejar su casa.

Publicaciones

Coordina:

Araceli del Moral
Hernández



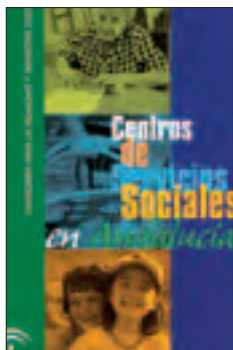
“La Proliferación Legislativa: Un desafío para el Estado de Derecho”

Autor: Jesús García Mínguez
Edita: Civitas Ediciones, S.L.
Bárbara de Braganza, 10
28004 Madrid

Codificación constante de Derecho

El Colegio Libre de Eméritos, desde su constitución como fundación hace casi dos décadas, ha venido procurando la continuidad de la importante labor intelectual de los eminentes profesores eméritos que forman parte del mismo. Ello se ha plasmado a lo largo de este período en un crecido número de cursos y ciclos de conferencias, en muy diversas publicaciones, así como en la organización de seminarios y encuentros sobre temas de gran interés público, dirigidos por los profesores eméritos que lo integran con la participación de otros especialistas españoles y extranjeros.

El presente libro recoge las ponencias y comunicaciones que se presentaron durante el seminario dirigido, a finales de 2003, en la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas, con la colaboración de esta Corporación y de la Real Academia de Jurisprudencia y Legislación. Trata de cuestiones jurídicas de alto interés para la opinión pública, que observa con preocupación la creciente avalancha de leyes y reglamentos que acaban por perturbar, si no destruir, la seguridad jurídica como fin primordial del Derecho.



Centros de Servicios Sociales en Andalucía

Varios autores
Edita: Junta de Andalucía
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
Avda. de Hytasa, 14 – 41071
Sevilla
Tfno.: 955048000/955048149
Fax 955048147

Andalucía facilita información

Con objeto de mejorar la calidad de sus prestaciones y de facilitar las relaciones con los usuarios del Sistema de Servicios Sociales, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía ha recopilado los datos esenciales para el conocimiento y ubicación de los Centros de Servicios Sociales en esa Comunidad Autónoma.

La presente edición ofrece información relativa a un

total de 4.649 Centros de Servicios Sociales repartidos entre las ocho provincias y los diez sectores de actuación. Los datos esenciales para el conocimiento y ubicación de los Centros, ordenados dentro de cada provincia por municipios, sectores y tipologías, también se encuentran disponibles en la página Web de esa Consejería.

www.juntadeandalucia.es/igualdady-bienestarsocial.

llas que se consideran básicas llevaría al reconocimiento de la prestación de dependencia.

¿Qué grados se van a contemplar en la valoración de las situaciones de dependencia?

La protección de la dependencia se graduará en función de la cantidad y tipo de ayuda que se necesite de una tercera persona. El Libro Blanco concluye que deberían establecerse tres grados:

- Dependencia moderada es cuando la persona necesita ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.
- Dependencia severa es cuando la necesidad de ayuda es de dos o tres veces al día, pero no requiere la presencia permanente del cuidador.
- Gran dependencia es cuando la persona necesita ayuda varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia indispensable o continua de otra persona.

¿Cuántas personas se van a beneficiar?

Los datos del Libro Blanco cifran en 1.125.190 personas las susceptibles de una calificación de dependencia, de los cuales 826.551 tienen más de 65 años. Otro colectivo de personas, en torno a



Más de 800.000 personas mayores de 65 años viven en situación de dependencia.

1.657.400, también se cifra como ciudadanos que estarían necesitados de algún otro tipo de ayuda para realizar alguna actividad de la vida diaria de menor intensidad y frecuencia y se beneficiarían de otros servicios sociales de provisión pública. Los beneficiarios serán los mayores de 18 años en esta situación y las personas que tengan a su cargo a menores en situación de dependencia.

¿Cómo se va a valorar si una persona está o no en situación de dependencia?

La valoración se llevará a cabo mediante la aplicación de un baremo, de ámbito estatal, que el Gobierno aprobará en el desarrollo de la Ley. La aplicación del baremo, cuya elaboración se efectuará siguiendo criterios científicos, se hará de forma homogénea en el conjunto de las Comunidades Autónomas. La valoración, así establecida, determinará

el derecho a las prestaciones que se establezcan, y graduada en función de la intensidad de la ayuda requerida.

¿Cómo se llevarán a cabo las prestaciones?

Las prestaciones se desarrollarán en colaboración con las Comunidades Autónomas y con las Corporaciones Locales. Por otro lado se consideran dos alternativas:

- La persona con dependencia puede recibir una cuantía económica de carácter personal, adecuada al grado de dependencia que se le reconozca y en idénticas condiciones en todo el Estado, con la que pueda afrontar los gastos de los servicios formales que requieran sus necesidades. En caso de que la persona opte por la atención de cuidadores informales recibirá el 50 por ciento de la prestación económica que se determine según el grado de dependencia.

- La prestación de servicios la proporciona el sistema, de forma que las personas en situación de dependencia tendrían garantizados estos servicios a través de recursos propios o concertados.

¿Qué servicios se contemplan en el sistema?

- Teleasistencia.
- Ayuda a domicilio.
- Atención en Centros Día.
- Servicios de ayuda personal.
- Atención residencial (permanente o temporal) a través de Residencia Asistida, Centros de Atención Dependientes Psíquicos y Centros de Atención Dependientes Físicos.
- Ayudas técnicas
- Ayudas para la adaptación y accesibilidad del hogar.

¿Cómo se financiará el sistema?

La financiación será determinado en el marco del proceso de diálogo del Gobierno con los agentes sociales, sin embargo el Libro Blanco contempla las siguientes posibilidades:

- A través de los impuestos generales del Estado.
 - En el marco del Sistema de la Seguridad Social.
- En ambos casos el beneficiario participará en el coste de los servicios en función de sus ingresos.

Calidad de Vida

Texto: Noelia Calvo

Fotos: Archivo y Javier C. Roldán

Controlar el colesterol, puede ser la mejor garantía para no sufrir una enfermedad cardiovascular: la principal causa de muerte en los países desarrollados. Un nivel alto de colesterol y el tabaco son los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, principales causas de muerte en los países desarrollados y que, también, se prevé que llegarán a serlo para el 2020 en muchos países emergentes.

Una dieta libre de grasas

VIGILE SU COLESTEROL



Según el estudio internacional Interheart, dos de cada tres infartos se podrían prevenir controlando el colesterol y el tabaquismo. Los expertos apuntan sobre la necesidad de mantener unos niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”) cuanto más bajos mejor y, muy especialmente, en aquellos pacientes de riesgo como son los coronarios, diabéticos e hipercolesterolémicos.

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y necesaria para el normal funcionamiento del organismo. Esta grasa tiene unas funciones importantes ya que interviene en la formación de ácidos biliares, necesarios para la digestión de las grasas, forma parte de la membrana celular, se transforma en vitamina D por la acción de los rayos solares e interviene en la formación de hormonas tiroideas y sexuales.

En cifras normales, el colesterol es un factor de salud, pero si elevan en exceso los niveles en sangre, entonces, se convierte en gran un enemigo para nuestro organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado que fábrica, aproximadamente, 1.000 ml al día. Otra fuente de colesterol que tiene nuestro organismo es a través del algunos alimentos como la mantequilla, yemas, algunas comidas grasas, etc. que se absorben por el intestino.

Existen dos tipos de colesterol: el LDL, llamado “colesterol malo”, que es el encargado de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo. En concentraciones elevadas se deposita en las paredes arteriales causando la formación de una sustancia dura y gruesa denominada

placa de ateroma que con el paso del tiempo hace que estas arterias se engruesen y se estrechen dando lugar a la llamada aterosclerosis e impidiendo la circulación de la sangre. El otro tipo es el HDL, “colesterol bueno”, que previene la aterosclerosis al ser capaz de extraer el colesterol de las paredes arteriales y eliminarlo a través del hígado.

Establecer una cifra “normal” de colesterol es difícil pues depende del paciente, edad y sus factores de riesgo. Existen estudios que señalan que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dl tiene el doble de riesgo de tener un infarto de miocardio que aquellos con cifras de 200 mg/dl. Se considera que una persona padece hipercolesterolemia cuando tiene niveles de colesterol superiores a 200mg/dl. Como parámetros normales, el colesterol LDL debe ser inferior a 100-130mg/dl y el colesterol HDL debe ser superior a 35mg/dl en el varón y 40 mg/dl en la mujer.

POBLACIÓN DE RIESGO

Existe un grupo de pacientes que deben mantener sus niveles de colesterol LDL cuanto más bajos mejor:

- **Coronarios:** es muy importante que tengan un control exhaustivo, de forma continuada. Se recomienda:
 - colesterol LDL: menor a 100 mg/dl
 - colesterol bueno: mayor a 40 mg/dl
- **Diabéticos:** estos pacientes tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, por lo que deben controlar su colesterol. Se recomienda:
 - colesterol LDL: menor a 100 mg/dl
 - colesterol bueno: mayor a 40 mg/dl
- **Hipercolesterolémicos familiar:** esta enfermedad es un trastorno genético



El tipo de grasas vegetales (palma y coco) utilizada en bollería industrial sube el colesterol

que se manifiesta desde el nacimiento. Un 80% de las personas que padecen esta enfermedad no están diagnosticadas. Se caracteriza por un aumento del colesterol en sangre y debido a ello se tiene un elevado riesgo de desarrollar infarto de miocardio desde edades muy tempranas. Los niveles de colesterol de estos pacientes son el doble que la población normal. Se recomienda:

- colesterol LDL: menor a 130 mg/dl
- colesterol HDL: menor a 100mg/dl

PREVENCIÓN

La mejor prevención es llevar una dieta saludable. La más recomendable por los especialistas es la mediterránea ya que incluye un aporte de grasa que proviene de los ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados que están presentes sobre todo en el aceite de oliva, el pescado y los aceites de semillas. Asimismo, es recomendable el consumo de legumbres, frutas, verduras, hortalizas, cereales y pescado. Los expertos aconsejan que si se lleva una dieta rica en ácidos grasos polinsaturados y pobre en ácidos grasos saturados y colesterol se puede reducir los eventos cardiovasculares tanto mortales como menos graves en un 70%.

Calidad de Vida VIGILE SU COLESTEROL

Por otro lado, también se recomienda realizar ejercicio moderado ya que produce cambios hemodinámicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y respiratorios. Un programa de ejercicio aeróbico como caminar, carrera suave, ciclismo o natación a intensidad moderada y de manera regular tiene efectos beneficiosos en la disminución de los niveles de los triglicéridos y el LDL, así como el aumento del HDL. Antes de realizar cualquier tipo de actividad, se debe consultar al médico, que en función del aparato respiratorio y cardiovascular de cada persona, le indicará cuál es el ejercicio más adecuado.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El colesterol no duele ni produce síntomas, su acción es silenciosa hasta que aparecen las primeras complicaciones. El diagnóstico del colesterol sólo puede conocerse mediante un análisis de sangre y es conveniente que se lo realicen, periódicamente, aquellas personas que padecen una enfermedad car-

diovascular y los familiares de pacientes con hipercolesterolemia. Una vez diagnosticado que se tiene unos índices de colesterol alto, el médico puede establecer una dieta o bien complementarlo con fármacos.

Cuando la dieta saludable y el ejercicio no han reducido el colesterol, el

especialista pasa a prescribir un tratamiento farmacológico. Sin embargo, los medicamentos nunca deben sustituir a un estilo de vida cardiosaludable y una buena alimentación.

En la actualidad, los tratamientos más prescritos para reducir los índices de colesterol son las estatinas (lovastatina, pravastatina, fluvastatina, simvastatina y atorvastatina), que inhibe la grasa que absorbe el hígado. Los últimos estudios europeos y americanos revelan que no se está controlando con éxito los niveles de colesterol, sobre todo, en pacientes con problemas cardiovasculares. Los especialistas opinan que este fracaso terapéutico se debe en gran parte a que el paciente en cuanto reduce sus niveles de LDL, abandona el tratamiento.

Existen estudios internacionales que muestran claramente que las estatinas son útiles, reduciendo la morbimortalidad cardiovascular en los mayores. Hay claras evidencias científicas de que pacientes de hasta 79 años se benefician del tratamiento ya que se les redu-

NIVELES DE COLESTEROL

La Fundación Española del Corazón recomienda:

- **Colesterol total:**

normal: menos de 200mg/dl.

normal-alto: entre 200 y 240 mg/dl.

alto: por encima de 240 mg/dl.

- **Triglicéridos:**

normal: menos de 150mg/dl.

normal-alto: entre 100 y 500 mg/dl.

alto: por encima de 500 mg/dl.

- **Colesterol LDL:**

normal: menos de 100 mg/dl.

normal- alto: de 100 a 160 mg/dl.

alto: por encima de 160 mg/dl.



El salmón es una fuente muy importante de Omega 3, una grasa que evita la formación de trombos en la sangre

cen el colesterol. Asimismo, el tratamiento se reduce a los pacientes con claros riesgos coronarios (la inmensa mayoría) después de los 80 años.

Las personas mayores, que suelen ser pacientes polimedificados, deben infor-

La mejor prevención contra el colesterol es una dieta saludable como la mediterránea, basada en el consumo de aceite de oliva, pescado, frutas y verduras

TIPOS DE GRASAS:

En la dieta habitual se debería limitar desde una edad muy temprana el consumo de grasas alimenticias y así disminuir la cantidad de colesterol en sangre.

Existen varios tipos de grasas alimenticias:

- **Grasas saturadas.** Se encuentran ante todo en los alimentos de origen animal como:

- Carnes grasas (vaca), aves (piel) y cordero.
- Productos lácteos, mantequillas, helados y productos de pastelería.
- Aceite de palma y de coco.

Estas grasas elevan el nivel de colesterol al transformarse y metabolizarse. Se recomienda disminuir su consumo.

- **Grasas monoinsaturadas.** Se encuentran principalmente en el aceite de oliva y frutos secos (nueces, almendras y pistachos). Tienen un efecto beneficioso sobre el colesterol bajando el colesterol “malo” y aumentando el “bueno”. Se recomienda aumentar su consumo.

- **Grasas polinsaturadas.** Se encuentran en los aceites vegetales de girasol, maíz y de soja. Tienen un efecto beneficioso en la regulación del contenido de colesterol en sangre por sus aportes de colesterol “bueno”.

Se deben utilizar este tipo de grasas, en lugar de las saturadas, ya que actúan contra la formación de la placa de ateroma.

- **Grasa Omega 3.** Se encuentra en el aceite de pescado. Estas grasas disminuyen la tendencia a formar trombos en la sangre, es por ello muy recomendable. Se encuentra en la trucha, el salmón y el jurel.

- **Ácidos grasos Trans.** Es un tipo de grasa “artificial”, que se encuentra en alimentos como el bizcocho, “crackers” y patatas fritas. Actúan igual que las grasas saturadas, aumentando el colesterol “malo”.

Es conveniente restringir su consumo.

PRECAUCIÓN: A veces los alimentos etiquetados “sin colesterol”, pueden no ser “sin grasas saturadas”. Estas etiquetas pueden hacer pensar que son alimentos saludables para el corazón, aunque puede que no lo sean.

mar a su médico de todos los tratamientos que siguen ya que las estatinas pueden interaccionar con algunos fármacos. Se debe evitar tomar las estatinas con zumo de pomelo ya que reducen o, incluso, anulan el efecto de este fármaco.

Otros tratamientos para el colesterol son las resinas, fitosteroles, fibratos y ácido nicotínico, aunque estos fármacos son menos prescritos.

Hasta hace poco, los tratamientos que existían sólo inhibían la grasa absorbida a nivel hepático. Recientemente ha aparecido un nuevo principio activo, ezetimiba, que reduce la grasa que se absorbe a través del intestino. Todavía es muy pronto para obtener resultados sobre la eficacia de este nuevo fármaco. Pero según una encuesta realizada a cardiólogos de cinco países europeos sobre la administración conjunta de estatinas y ezetimiba, el 84% de los especialistas encuestados están de acuerdo con la prescripción conjunta de estos dos fármacos ya que creen se puede conseguir mayores reducciones del colesterol LDL que si sólo se administra las estatinas.

Por lo general, aunque depende de cada paciente, en un principio el médico prescribe un tratamiento de estatinas y si no bajan los niveles de LDL, se va aumentando la dosis del fármaco. Si tampoco así se consigue una reducción de los índices del colesterol malo, es cuando el médico puede prescribir la ezetimiba junto con las estatinas.

Informe

Coordinación: Rosa López Moraleda
Fotos: Javier C. Roldán y Stock Photos

La práctica totalidad de los mayores (97,5%) que disfrutaron del “Programa vacaciones del IMSERSO” la pasada temporada, repetirían la experiencia... Casi 89 de cada 100 usuarios dijeron estar “muy satisfechos” o “bastante satisfechos” y sólo una minoría (8 de cada 100) se declararon “indiferentes-insatisfechos”, según conclusiones de un estudio de evaluación realizado a instancias del Instituto. Un excelente resultado, del que se extraen las conclusiones y sugerencias de actuación aplicables para el futuro.



Los “Circuitos Culturales” y los viajes a Portugal, es donde la satisfacción está más extendida entre los usuarios.

Según el estudio realizado para su evaluación entre sus usuarios

Vacaciones del IMSERSO: CASI TODOS REPETIRÍAN

La elevada satisfacción de la mayoría de los usuarios del Programa Vacaciones del IMSERSO es, junto al deseo expreso de “repetir al próximo año” por casi la totalidad (97,5%), la primera de las conclusiones arrojadas por el estudio de evaluación realizado a instancias del IMSERSO.

Esta intención –la de repetir viaje al próximo año– es la que, probablemente, mejor refleja la fuerte valoración que manifiestan los usuarios sobre el Programa, sin desestimar tampoco algunas de las cuestiones que merecen analizarse si, como es deseable, el objetivo del IMSERSO es siempre alcanzar la satisfacción plena.

La satisfacción que, en general, manifiestan los usuarios respecto del Programa de Vacaciones es, pues altamente positiva, opinión así expresada por el 88,7 por ciento de los mismos, al contestar que están “muy satisfechos” o “bastante satisfechos”.

El mismo estudio nos revela, que la satisfacción donde está más extendida es entre los usuarios de “Circui-

tos Culturales”, de los “Viajes a Portugal” y “Turismo de Naturaleza”, por este orden, donde el nivel de satisfacción general indicado es compartido por más del 96 por ciento de los usuarios de estos destinos. Por el contrario, una cifra sensiblemente inferior de usuarios de Andalucía y de la Comunidad Valenciana (83,3 y 85,9 por ciento, respectivamente) comparten el nivel de satisfacción de los anteriores.

PRECIO PERCIBIDO Y PRECIO REAL

Otro dato a destacar es la distorsión con la que, frecuentemente, los usuarios del Programa valoran el precio de los viajes. Y ello, porque a pesar de la financiación que el Estado realiza todos los años para reducir su precio a los usuarios, sólo el 33,3 % de éstos consideran que las vacaciones son “baratas” o “muy baratas”. La mayor parte de los usuarios (60 de cada 100) consideran estas vacaciones como “ni caras” “ni baratas”.

Esta percepción, empero, se considera por el balance del estudio como “no ajustado a la realidad objetiva” de los precios reales de los viajes, seguramente inducidos por cierta publicidad engañosa que introduce los “precios-reclamo”, como en los últimos tiempos realizan ciertas agencias de viajes. La inclusión de este elemento perturbador es, según el aludido estudio, lo que explica la distorsión manifiesta entre el precio percibido y el precio real de los viajes entre los usuarios.

MÁS VIAJES DE 15 DÍAS

Una clara mayoría de personas mayores, usuarias del Programa “Vacaciones del IMSERSO” (en suma, el 61,2 por ciento), manifiestan sus



preferencias por los viajes de 15 días de duración, frente al 31,3 por ciento que prefieren la otra modalidad de viaje de 8 días.

Durante la temporada 2003/2004 (periodo al que alude este estudio) la oferta de plazas de viajes de 15 días fue algo inferior a la oferta de plazas de 8 días de duración, lo que repre-

senta un claro desequilibrio negativo entre la oferta y la demanda, que debería estudiarse convenientemente de cara a una mejor planificación de las plazas a ofertar en próximas temporadas.

De otro lado, los usuarios del Programa de Vacaciones realizan una valoración positiva (“excelente” y

Informe VACACIONES DEL IMSERSO: CASI TODOS REPETIRÍAN

“buena”) respecto de las relaciones que establecen con las agencias de viajes. Esta valoración, según el aludido estudio, es compartida, al menos, por el 88 por ciento de los usuarios, a través de aspectos tales como la amabilidad con la que son atendidos, la información y el detalle que se les facilita por sus empleados, junto a la claridad de las explicaciones y el trato afable que reciben.

CANARIAS, LO MÁS

La Comunidad de las Islas Canarias es, en su conjunto, la que representa un mayor y especial interés entre los usuarios del Programa como destino vacacional. Un interés, según el estudio, sensiblemente mayor que el que muestran por los destinos vacacionales pertenecientes, por ejemplo, a las provincias de Málaga o Alicante.

Tal es así, que el estudio concluye en que se está produciendo, también en este caso, un “cierto desequilibrio negativo” entre la oferta y la demanda, un dato que sería conveniente estudiar en relación con la planificación las ofertas de viajes en próximas temporadas.

También el lugar de encuentro para el inicio del viaje es percibido de forma positiva (“excelente” o “buena”), por al menos el 82 por ciento de los usuarios del Programa Vacaciones del IMSERSO. El aspecto relativamente valorado como más flojo corresponde a la comodidad del lugar de encuentro, aspecto evaluado así por el 82 por ciento de los usuarios.

Otros aspectos, como lo facilidad para encontrar el lugar de encuentro, la atención del personal responsable del viaje en este lugar y la puntualidad para salir hacia los destinos contratados, tienen una valoración positiva (“excelente” o “bue-

EVALUACIÓN DE LOS ITEMS UTILIZADOS EN EL ANÁLISIS

Items	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Total
	Media	Media	Media	Media Global
Grado general de satisfacción	4,1	4,0	4,4	4,1
Atención del personal de la agencia en el desplazamiento	3,9	3,7	4,1	3,9
Duración del desplazamiento	4,0	3,7	4,3	4,0
Comodidad del desplazamiento	4,0	4,0	4,3	4,1
Seguridad del desplazamiento	4,0	3,8	4,3	4,0
Puntualidad en la llegada	4,0	3,7	4,5	4,1
Recepción a su llegada	3,8	3,3	4,6	3,9
Situación del hotel	4,0	3,0	4,8	4,1
Instalaciones interiores	4,0	2,9	4,8	4,1
Instalaciones exteriores	4,0	3,1	4,8	4,1
Habitación del hotel	4,0	3,1	4,8	4,1
Equipamiento de la habitación	4,0	3,4	4,7	4,1
Cama de la habitación	4,0	3,5	4,7	4,1
Ausencia de ruidos en el hotel	4,0	3,5	4,7	4,1
Limpieza de la habitación	4,0	3,5	4,7	4,1
Limpieza de los salones	4,1	3,5	4,7	4,2
Actuación de los animadores	4,2	3,7	4,8	4,3
Amabilidad de los camareros	4,2	3,6	4,8	4,3
Interés del personal del hotel en atenderle	3,9	3,6	4,5	4,0
Horario de comidas	3,8	2,4	4,5	3,8
Calidad de comidas	4,0	3,1	4,7	4,1
Cantidad de comidas	3,8	2,5	4,6	3,9
Variedad de comidas	4,0	3,6	4,4	4,0
Folleto sobre lugares del hotel	4,0	3,7	4,5	4,1
Servicio médico	4,3	3,2	4,7	4,3

na”), valoración compartida por encima del 88 por ciento los usuarios entrevistados.

El viaje en sí mismo a los destinos contratados presenta también, una valoración positiva (“contestan

PERFILES BÁSICOS

Para definir el perfil que tienen los usuarios del Programa de Vacaciones, se han considerado las variables de edad, género, estado civil, convivencia en el hogar, ingresos mensuales del hogar, estudios de mayor nivel realizados, la profesión durante la mayor parte de su vida laboral y el tipo de destino de vacaciones contratado. Los perfiles básicos de los tres grupos formados son los siguientes:

● Bien satisfechos (Grupo 1)

Está formado por el 69,3 por ciento de los usuarios, integrando el grupo a una buena parte de las personas con más de 80 años, que viven solas en sus casas, con nivel de ingresos mensuales entre 1.501-1.800 euros. El nivel formativo predominante es la formación profesional, sin que exista una definición clara de sus miembros en cuanto al estado civil. Integra a la mayor parte de usuarios de los destinos de los destinos de Península y Baleares.

● Indiferentes-insatisfechos (Grupo 2)

Está formado por el 8,4 por ciento, integrando el grupo a una buena parte de las personas entre 61 y 70 años, casados, que viven en su propio hogar. Destacan las personas que tienen ingresos superiores a 1.801 euros. Teniendo una formación de estudios medios, habiendo ejercido una profesión algo heterogénea (capataces, encargados, suboficiales del ejército, profesionales del deporte, el arte, la cultura y la música).

● Supersatisfechos (Grupo 3)

Está formado por el 22,4 por ciento, integrando el grupo a una buena parte de las personas entre 71 y 80 años, con unos ingresos reducidos, entre 601 y 900 euros. El nivel de estudios es bajo, predominando aquellos que no tienen ningún tipo de estudios. Durante su vida laboral han ejercido tareas de obreros y operarios sin especialidad y servicio doméstico. Integra a la mayor parte de los usuarios de los Circuitos Culturales, así como de los destinos de Portugal y Canarias.

GRUPOS/TIPOS DE USUARIOS FORMADOS

Denominación	% de la muestra
● Bien satisfechos (Grupo 1)	69,3
● Indiferentes-insatisfechos (Grupo 2)	8,4
● Supersatisfechos (Grupo 3)	22,4
Total	100,0

“excelente” o “buena”) ente la mayoría de los usuarios. Las seis variables utilizadas para valorar así al viaje reciben esta positiva valoración, al menos, por el 79,8 por ciento de los usuarios.

EL HOTEL, BIEN

De 18 aspectos relacionados con los servicios hoteleros y el entorno de los destinos contratados, 14 de ellos presentan una valoración positiva

(“excelente” o “buena”), opinión que es compartida por la gran mayoría de los usuarios del Programa Vacaciones del IMSERSO.

El servicio médico, la calidad y variedad de las comidas y el lugar en el que están situados los hoteles son los aspectos que, en términos relativos, tienen una valoración más positiva, que sin embargo comparten un menor porcentaje de usuarios (entre el 72,3 y 78,2 por ciento).

Para que el programa de Vacaciones pueda extenderse a un mayor número de personas mayores, y cumplir así su máxima finalidad social, es necesario –según el estudio– que la divulgación se amplíe todavía más, sin que por ello sea necesario utilizar medios publicitarios de elevado coste y, con frecuencia, de cuestionable eficacia.

Entre los usuarios que por primera vez hacen uso del Programa de Vacaciones, 57 de cada 100 manifiestan haber tendido conocimiento del mismo a través de una familiar, amigo o conocido. Esta comunicación (información) es de gran eficacia y en extremo barata, pudiéndose favorecer –y de forma igualmente económica– “informando convenientemente”, por ejemplo, a los Centros de Día, etc. También la comunicación de la presencia de la información sobre el Programa de Vacaciones de IMSERSO en la WEBS de las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos –se añade– “favorecería la expansión del mejor medio”, como es de hecho la “información boca-boca”.

AJUSTE OFERTA/DEMANDA, EL RETO

Solamente algo más de la mitad de los usuarios del Programa de Vacaciones (53 de cada 100) ha podido viajar al destino que, en principio, deseaba. Pero el 1^{er} análisis de los datos

Informe VACACIONES DEL IMSERSO: CASI TODOS REPETIRÍAN

internos existentes en el IMSERSO permitirá tener un conocimiento más exacto sobre esta cuestión.

La adjudicación de los destinos solicitados a los usuarios tiene, por supuesto, relación directa con el nivel de satisfacción alcanzado por el Programa de Vacaciones. A este reto debería también unirse el de conseguir una mayor coincidencia entre los turnos solicitados y los turnos asignados (según disponibilidad).

Siempre a través de entrevistas en profundidad realizadas con un reducido número de personas que, todavía, no han utilizado el Programa de Vacaciones, han permitido establecer una delimitación de estas personas en dos grupos, que se identifican, por un lado, con aquellas otras personas que no salen habitualmente de vacaciones y, por otro lado, con aquellas otras personas que, saliendo de vacaciones, no utilizan los viajes del Programa.

Para el primer colectivo es la propia edad, con las dificultades de salud y movilidad que entrañan las edades avanzadas, la causa básica que les impide viajar, unida en ocasiones a la escasez de recursos económicos. Para el segundo colectivo –quienes pudiendo viajar no lo hacen por el IMSERSO– las razones de su comportamiento son menos claras, al estar generalmente asociadas a estereotipos negativos con los que ellos ven los viajes en grupo y las restricciones de movimientos, o bien asociadas a la pertenencia a un cierto status socioeconómico, dentro del cual no parecen tener espacio los viajes del IMSERSO.

Los datos internos existentes en el Instituto sobre las solicitudes presentadas a los programas de Vacaciones a los largo de los últimos años y las adjudicaciones de las plazas realizadas constituyen, en suma, una inesti-

ITEMS UTILIZADOS PARA EL ANÁLISIS TIPOLOGICO

P. 15 Desplazamiento hasta el hotel

- La atención personal del responsable de la agencia.
- La duración del viaje.
- La comodidad del viaje.
- La seguridad del viaje.
- La puntualidad de la llegada.
- La recepción a su llegada al hotel.

P. 22 Características y servicio

- El lugar en el que estaba situado el hotel.
- Las instalaciones interiores del hotel, como salones, comedor, etc.
- Las instalaciones exteriores del hotel, como piscina, jardines, etc.
- La habitación en la que estuvo.
- El equipamiento de la habitación como teléfono, timbres, luces, televisión, etc.
- La comodidad de la cama.
- La ausencia de ruidos.
- La limpieza de la habitación.
- La limpieza del salón.
- La actuación de los animadores.
- La amabilidad de los camareros.
- El interés del personal del hotel por atenderles.
- El horario de comidas.
- La calidad de las comidas.
- La cantidad de las comidas.
- La variedad de las comidas.
- Los folletos sobre lugares existentes en el hotel.
- El servicio médico.

P. 27 Satisfacción de los usuarios

- Grado general de satisfacción.

mable fuente de información, para la planificación y gestión de temporadas futuras.

Simplemente, de la comparación entre las solicitudes presentadas y las plazas ofrecidas para la temporada

El Programa de Vacaciones es altamente positivo, una opinión así expresada por el 88,7 por ciento de los usuarios, al contestar que están “muy satisfechos” o “bastante satisfechos”



2003/04 se desprende que existe un fuerte desequilibrio entre la demanda de la “Opción A” por los destinos en la Península y Baleares y la demanda por la “Opción B”, correspondiente a los destinos de Canarias, Portugal, Circuitos Culturales y Turismo de Naturaleza: para la primera opción existen 1,03 solicitudes por plaza ofertada, mientras que para la segunda opción hay 6,55 solicitudes por plaza ofertada.

TIPOLOGÍA DE LOS USUARIOS

La tipología es un método estadístico de análisis multivariante que tie-

ne como finalidad realizar clasificaciones, tipos o grupos, a partir de una muestra de individuos u objetos de los que se conocen determinadas variables. La tipología, denominada también análisis “cluster” o de grupos, reorganiza la muestra de individuos a partir de los datos de los mismos, formando grupos relativamente homogéneos entre sí.

En el presente estudio se trata de elaborar una tipología de usuarios del Programa de Vacaciones, a partir de las valoraciones dadas por los usuarios a la variable relacionada con el desplazamiento de éstos desde el lugar de partida hasta el hotel; a la

variable relacionada con las características y servicios de los hoteles utilizados por los usuarios.

Los diferentes ítems que componen estas variables fueron evaluados según una escala de cinco niveles, correspondientes a pésima, mala, regular, buena y excelente, a la que se le ha asignado una identificación numérica de uno a cinco puntos. En el cuadro adjunto se recogen todos los ítems utilizados.

La formación y selección de los grupos a utilizar se ha realizado mediante el análisis jerárquico de Ward, utilizando como medida de similitud la distancia euclidiana al cuadrado. El número de grupos o tipos formados que definen mejor a la población usuaria del Programa de Vacaciones es de tres.

El primer grupo formado reúne al 69,33 por ciento de los usuarios de la muestra, excluidos aquellos que no evaluaron las variables utilizadas en el análisis. El segundo grupo reúne al 8,4 por ciento de los usuarios y el tercer grupo, al 22,4 por ciento de los usuarios. La valoración media teórica dada por cada grupo a cada ítem de las variables utilizadas para el análisis se recoge en el cuadro adjunto.

Teniendo en cuenta que el primer grupo está formado por los usuarios del Programa de Vacaciones que presentan una evaluación teórica de los ítems utilizados en el análisis con puntuaciones alrededor de la evaluación “buena”; de que el segundo grupo presenta una evaluación teórica “inferior a regular”, “regular” y “buena”; y de que el tercer grupo presenta una evaluación teórica con puntuaciones entre la evaluación “buena” y “excelente”, podemos asignar a cada uno de los grupos formados las denominaciones de **“bien-satisfechos”**, **“indiferentes-insatisfechos”** y finalmente **“supersatisfechos”**.

A TONO

Texto: Inés González

Fotos: Archivo y Javier C. Roldán

El molesto reflujo GASTROESOFÁGICO

La enfermedad por reflujo gastroesofágico, cuyos principales síntomas son el ardor y la acidez, es una situación que se está haciendo cada vez más frecuente en los países desarrollados. La causa del incremento pudiera estar relacionada con los hábitos de vida y la alimentación.

El reflujo gastroesofágico se define como el paso del contenido ácido del estómago al esófago. Concretamente es el paso de todo aquello que se encuentra en el estómago y por razones diversas puede pasar al esófago. Tal es el caso del llamado reflujo alcalino, que no es sino la conse-

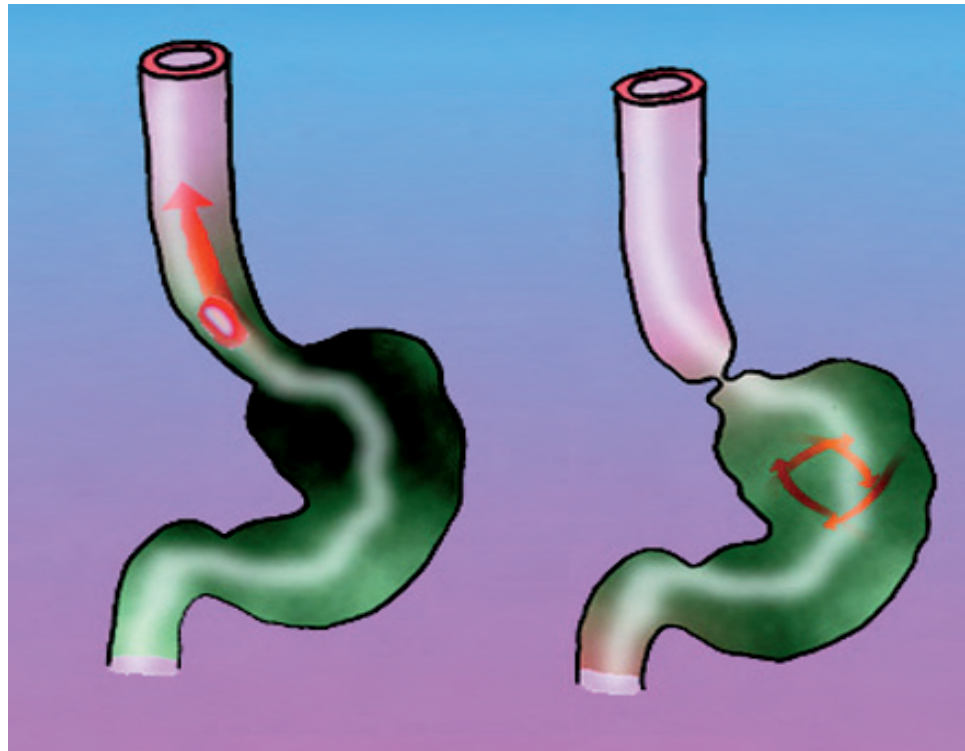


Fig.1- El ácido del estómago refluye hacia el esófago produciendo lesiones en la mucosa

Fig.2- Esfínter gastroesofágico normal (contraído) impidiendo la salida del estómago

cuencia del paso del contenido duodenal al estómago y posteriormente al esófago.

En la unión del esófago y el estómago existe el llamado esfínter esofágico inferior, que se comporta como una "válvula" impidiendo el paso del contenido gástrico al esófago, relajándose cuando tragamos para que entre la comida al estómago.

En condiciones de normalidad existe reflujo gastroesofágico, aunque es una proporción muy pequeña, que no produce síntomas y que tampoco es causa de consulta. Las nuevas técnicas para medir el reflujo muestran que hasta el 4% del tiempo total en 24 horas puede haber reflujo gastroesofágico en una persona normal. Es lo que se conoce como reflujo fisiológico. Por tanto, aquellas personas que superen esta cifra tendrán reflujo patológico.

En estos casos el reflujo gastroesofágico puede aparecer en situación de bipedestación (de pie o sentado), en decúbito (acostado) o en

Diez consejos ante el reflujo

- 1 Coma a sus horas y en cantidad moderada.
- 2 Evite tomar los alimentos prohibidos por su médico.
- 3 No fume ni beba alcohol de alta graduación.
- 4 No se acueste hasta dos horas después de las comidas.
- 5 No use ropa que comprima el abdomen.
- 6 Mantenga elevada la cabecera de la cama si su médico se lo indica.
- 7 No deje de tomar la medicación que le prescribió su médico.
- 8 No tome ningún medicamento sin consultar a su médico.
- 9 Vigile su peso para que no aumente.
- 10 Consulte a su médico si reaparecen los síntomas o aparece alguno nuevo.

ambas posiciones. Este hecho tiene un gran interés para el médico a la hora de recomendar un determinado tipo de fármaco o medidas dietéticas. Dado que si el reflujo existe sólo cuando se está sentado o de pie y no cuando se está acostado, la elevación de la cabecera de la cama puede ser perjudicial.

SÍNTOMAS

Aunque los síntomas pueden ser muy variados, el más común es la pirosis o ardor retroesternal. Puede aparecer a cualquier hora del día, aunque relacionado con el tipo de reflujo según su presentación, suele ser descrito con más intensidad por la noche. Otro síntoma frecuente es la regurgitación de alimentos o simplemente del contenido ácido. Ambos síntomas se hacen más patentes en determinadas situaciones, tras comer o ingerir determinados alimentos, o posiciones como agacharse, inclinarse hacia delante o simplemente al tumbarse.

Espinacas y Zanahorias PARA LA VISTA

Aciertan los que dicen que la zanahoria es buena para los ojos porque contiene beta-caroteno, sustancia que nuestro organismo es capaz de transformar en vitamina A: fundamental en el proceso de la visión y que representa una gran ayuda para mantener la visión diurna y nocturna.

La vitamina A es imprescindible en la regeneración de la rodopsina, cuya descomposición por la luz permite el proceso de la visión. La falta de esta sustancia puede producir ceguera crepuscular o disminución de la agudeza visual cuando oscurece. Y también otros problemas, como la sequedad de la conjuntiva ocular y ulceraciones en la córnea. Su combinación con otras vitaminas antioxidantes –C y E– así como con la luteína, pueden disminuir la apa-



riación de cataratas, y las posibilidades de padecer degeneración de la mácula asociada a la edad (DAME).

La vitamina A está presente en tomates, espinacas, hígado, la yema de los huevos y verduras de color.

También se ha demostrado que la luteína, antioxidante de la familia de los carotenoides, es eficaz para prevenir la aparición de cataratas y de degeneración macular. Asimismo está claro su papel en el fortalecimiento del sistema inmune y en la protección frente a la radiación ultravioleta

Contienen luteína las verduras de hojas verdes, tales como las espinacas y el brócoli, pero también se encuentra en las calabazas y el maíz, entre otros vegetales.

Dado que las espinacas son una de las mayores fuentes de luteína, según los últimos estudios el consumo semanal de cinco raciones de espinacas reduce el riesgo de padecer cataratas en casi un 5%.

EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Consentimiento Informado es una fórmula y obligación legal, artículo 10.6 de la Ley General de Sanidad, que permite certificar que el paciente está de acuerdo en una serie de actitudes médicas que se van a adoptar en relación con su enfermedad. Por tanto es válido tanto para tratamientos como para la realización de pruebas diagnósticas.

Con este acto legalmente obligatorio se pretende asegurar que el paciente entiende y comprende las explicaciones que el médico va a darle en relación con los procedimientos que se van a seguir para el diagnóstico y tratamiento de su enfermedad y, a partir de ahí, podrá elegir libremente si aceptar o no dichos procedimientos, una vez conocidas y entendidas las ventajas e inconvenientes y/o riesgos de los mismos.

La firma del Consentimiento Informado sólo significa que se ha realizado un acto legal y obligatorio por el que el enfermo entiende y acepta la información allí contenida, sin que ello exima al médico de las posibles negligencias que pudiera cometer.

Si el paciente, una vez informado, decidiese negarse a firmar el consentimiento informado lo adecuado es que el médico se abstenga de efectuar el procedimiento, ya que, en caso contrario, asumiría todas las posibles consecuencias y riesgos.

Mayores Hoy

Trece libros de autoayuda para ser normal

Francisco Gavilán

“**C**on este libro de autoayuda pueden evitarse casos como el de ese individuo que acude al psiquiatra obsesionado por el siguiente problema: Cada vez que se acuesta cree que hay alguien debajo de la cama. Para combatirlo, se acuesta debajo de la cama, pero, entonces, cree que hay alguien arriba. El terapeuta le sugiere verlo tres veces a la semana a un alto precio por sesión. Semanas más tarde, el psiquiatra llama al paciente extrañado de que éste no haya asistido a las sesiones concertadas. Ante su sorpresa, el paciente le indica que ya encontró la solución a su problema y a un coste menor. Un camarero le curó por una simple propina: ¡Me dijo que cortara las cuatro patas de la cama!” (Toda esa gente miedosa de...¡todo!).

Lo compré y después quise conocer al autor. Nos hicimos amigos y al fin le pregunte de lo divino y lo humano pero con un magnetófono delante. La verdad es que el micrófono no le importunó lo más mínimo pero...

Francisco Gavilán pierde parte de su elegante distinción frente

¿No le ha ocurrido nunca ir a una librería, abrir un libro al azar y encontrar un párrafo que le atrapa? A mí también. Llevaba tiempo intentando aconsejar a una amiga que se empeñaba en creer que era un bicho raro por sus fobias y miedos. Así me vi delante de un stand de volúmenes de autoayuda. Había tantos que pensé en la posibilidad de escribir uno en un futuro. Mi mundo se rompió al abrir el simpático libro de Francisco Gavilán.



Texto: Carmen Torres Ripa
Fotos: Gabriel Portell

a un objetivo. Se revuelve nervioso y pone cara de foto. A pesar de este mínimo detalle, sé que ha sido buen actor, la cámara de cine le quiso durante un tiempo pero él prefirió el amor de la literatura. Ahora vive felizmente con esta amante de lujo que sólo le exige humor y buen gusto.

Escritor y psicólogo, eligió de entre todas las posibilidades de la literatura la difícil disciplina del ensayo –en la vertiente de la moderna autoayuda– pero con tanta ironía y jovialidad que el lector siempre se siente identificado en algún capítulo y hechizado por la magia de una lectura fácil que le mantiene hasta el final con una sonrisa en los labios.

Una de las etapas más bonitas de su vida transcurrió en Chile. Gavilán es un gran viajero. Conoce más de 80 países y su actividad no tiene límites. Además de escritor es un exquisito conferenciante. Imparte cursos de autoayuda por todo el mundo. El próximo tendrá lugar en Valladolid y el siguiente en Panamá.

“El paraíso no es ningún lugar, es un estado de la mente”

— **¿Cuándo decidió dedicarse a los libros de autoayuda?**

No es algo que decidiera conscientemente. Por mi formación, me fui inclinando hacia este tipo de libros. Casi sin darme cuenta. Después del éxito de *Toda esa gente insoportable* (va por la 10ª edición y se ha traducido hasta al coreano), supe que estaba en el buen camino. Ahora, ya nunca empiezo ni termino libros: ¡sólo los continúo!

— **¿Se siente un escritor docente del comportamiento humano?**

En absoluto. Yo no pretendo enseñar nada. Me limito a analizar conductas y dar mis puntos de vista sobre cómo manejar aquellas que resultan problemáticas para uno mismo o para los demás. Muchos problemas desaparecen cuando vemos la vida con las gafas correctas .., es decir, desde otras perspectivas. Esto es lo que ofrezco al lector. Mis obras no son infalibles. ¡Son casi infalibles!

— **¿Usted se ríe de ese comportamiento o siente ternura?**

Si no aprendemos a reírnos de nuestra conducta, ¿de qué nos reiremos cuando seamos viejos?. El humor es casi la única excusa de la vida. Una fuente de salud, una terapia, es la distancia más corta entre dos personas... siempre que te rías “con la gente”, no “de la gente”. El humor o la ironía es un ingrediente indispensable en mis libros. Una persona sin sentido del humor es como un



Francisco Gavilán es un gran viajero e imparte cursos de autoayuda por todo el mundo

automóvil sin amortiguadores: ¡saltas de dolor en cada bache!

— **¿Se ha retratado usted mismo alguna vez?**

Sí, en el fotomatón, y he salido corriendo, asustado al ver mi cara de reo. Fuera de bromas, sí, por supuesto. Participo y me siento identificado, en alguna medida, con algunas de las conductas que describo en mis libros. Cuando algún periodista me pregunta “¿por qué escribe”, siempre digo que para entender a los demás y ¡a mi mismo!. Afortunadamente, soy un ser

¡La perfección sólo puede esperarse de un mayordomo inglés!

Mayores Hoy FRANCISCO GAVILÁN

imperfecto. Así que no puedo aburrirme nunca buscando lo inalcanzable. ¡La perfección sólo puede esperarse de un mayordomo inglés!

— ¿Cuál es el mejor consejo de todos sus libros?.

Ya antes apunté mi alergia a los consejos. Siento un rechazo etimológico y emocional hacia la palabra “consejo”. Me gusta comunicarme con los demás de igual a igual. La persona que da consejos (sin que nadie se los haya pedido) se ubica

implícitamente en un plano superior respecto al del que los recibe. Es como decirle: “yo sé más que tú y tienes que hacerme caso”. No evitar esa humillación al otro es corroborar el aserto de Oscar Wilde cuando afirma: “Es siempre una idiotez dar consejos, pero dar un buen consejo es absolutamente fatal”. Pero, respondiendo a tu pregunta, el mejor mensaje que, creo, transmiten mis libros es que “el paraíso no es ningún lugar, es un estado de la mente”

—¿Le dan a usted consejos?.

Sinceramente, tampoco me gusta recibir consejos que no he requerido. A menudo son críticas enmascaradas. A quienes practican ese deporte los llamo “consejeros no autorizados”. El consejo es como el aceite de ricino: fácil de dar, ¡pero malísimo de tomar!. Prefiero observar y hacer míos los ejemplos de los demás que puedan enriquecer mi vida y hacerme crecer interiormente. Prefiero ser que parecer.

El elixir de la eterna juventud

La sociedad estigmatiza, pues, todo aquello que no responde a una imagen de jovialidad, vigor, belleza, utilidad, dinero, etc., de modo que no ha de resultar extraño que, a medida que muchas personas se alejan por imperativos biológicos de estos parámetros, se les manifiesta la fobia a envejecer. Un miedo que va incrementándose a medida que cumplen más años. Así las cosas, tampoco ha de extrañar que este tipo de miedos recurra a cuantas posibilidades le ofrece hoy la ciencia para retrasar la vejez. El envejecimiento, en efecto, se puede retrasar, pero no detener. La conocida reflexión de Golda Meir (“La vejez es como un avión en plena tormenta. El que está abordo no tiene nada que hacer”) ha quedado obsoleta. Los revolucionarios descubrimientos en el campo de la biología y la medicina para retrasar el envejecimiento se encuentran casi a la vuelta de la esquina (las moscas y los gusa-

nos ya han podido experimentar sus beneficios mediante modificaciones genéticas). En este sentido, la teoría del biólogo inglés Tom Friwood postula que, así como la muerte es inevitable, no lo es el envejecimiento.

Parece que con la hormona DHEA (el último alarido en la moda farmacológica) la eterna juventud está al alcance de la mano. Según otras investigaciones publicadas en la revista *Sciende*, pronto se podrá romper la mítica barrera de los 120 años. Para celebrar el evento, surgirá un problema económico: ¡costarán más la velitas que la tarta de cumpleaños!

En tanto estas ventajas no se apliquen al género humano de forma generalizada, algunos fóbicos combaten su doble miedo -a envejecer y al rechazo social- sometándose a operaciones de cirugía plástica. Existe hoy una verdadera obsesión por este tipo de operaciones. Las clínicas rebosan de pacientes gerontológicos temerosos de envejecer. Acuden al cirujano estético para que les planche la orografía de la cara, les rebaje la papada, el abdomen o cualquier otro vestigio que delate los estragos de la edad. Es la

rebeldía contra el cuerpo, cuando este se va convirtiendo en un despojo. Con estas reparaciones en su carrocería, los que sienten fobia a envejecer tratan de frenar la fecha de caducidad existencial. Es como agarrarse al clavo ardiendo del autoengaño “aún soy joven”, negando la temporalidad. Aunque, en realidad, esta orgía quirúrgica no salva la imagen de la persona, sino que ¡refleja una proyección de la misma que pronto llegará a ser!.

Estos miedosos ignoran que envejecer no es enfermar. Pero la sociedad los ha convencido de que un núcleo de todas las desgracias está en ellos mismos y que en la cirugía estética está el remedio. Eliminar las arrugas, por ejemplo, es como borrar tu biografía. La vida se escenifica en el rostro y cada persona tiene la cara que se merece. Lotte Lenya, estrella de la opereta vienesa, decía, a los 68 años, que aprobaba que las grandes estrellas se sometieran a operaciones de cirugía estética, “pero yo quiero conservar las arrugas que me he ganado con el sudor de mi frente”.

(Del libro “*Toda esa gente miedosa de... ¡todo!*”)

— **¿Ha leído algún libro de autoayuda?**

Sí, efectivamente, muchos. Pero desconfío de los libros que ofrecen fórmulas al estilo de “Cómo ser feliz en 10 días”, “Cómo parecer 10 minutos más joven” o “Cómo recuperar el equilibrio emocional después de 7 divorcios”. Sin embargo, hay obras de autoayuda serias, amenas, y efectivas que pueden resolver verdaderos problemas psicológicos de la gente. Lo que, por otra parte, ha enfurruñado a los agentes de viajes: ¡los libros de autoayuda han hecho descender notablemente el turismo a Lourdes y Fátima!

— **¿Cuál es el libro que más le ha influido?**

Cuando, hace muchos años, descubrí al lúcido psicólogo Erich Fromm fue para mí todo un hallazgo. Cualquiera de sus libros es para tenerlo de cabecera: “El arte de amar”, “Ser o tener”, etc. A mí Fromm me aportó un importante campo de reflexión e iluminó mi vida. Me hizo percibir la enorme diferencia de la opresiva carga que hay en las ambiciones materiales, el poder, etc., y la de vivir con amor, con placer y con tus sentimientos en armonía. Vivir a gusto consigo mismo y con los demás es la más ambiciosa obra de arte de la Naturaleza.

— **¿Qué necesita para ser feliz?**

A mí el término “feliz” me parece excesivo. Creo que no es un concepto de este mundo. Me gusta más hablar de momentos o incluso de días de felicidad. Pero “ser feliz” de una manera permanente, continua, y estable me parece una meta inalcanzable. La felicidad es elusiva, efímera. Más corta que un viaje en moto acuática de alquiler. Pero, eso sí, no hay que dejar de perseguirla. Porque la verdadera felicidad no consiste en alcanzar

“Una persona sin sentido del humor es como un automóvil sin amortiguadores: ¡saltas de dolor en cada bache!”



la cima de la montaña sino en la forma de escalarla.

— **¿Cuál es su arte de vivir?**

Ante todo, respirar hondo, contener el aire, y soltarlo lentamente. A partir de ahí, intento siempre ser yo mismo (no hay nada tan estresante en la vida que tratar de ser una persona diferente a la que eres). Y tener presente tres premisas: tener algo que hacer, alguien a quien amar, y algo por lo que ilusionarte. La vida no es una novela que alguien te imponga, sino una novela que tú mis-

mo tienes que inventarte. Para mí, alcanzar el éxito en la vida es levantarte por la mañana y acostarte por la noche, y, entre medias, hacer lo que te gusta.

— **¿Teme a la muerte?**

No. La muerte es consustancial a la vida. Como analizo en mi último libro, la muerte es un fenómeno que nadie puede vivir subjetivamente. Así que, ¿por qué temer algo que no vas a experimentar nunca?. ¡Si andas preocupado por la muerte corres el riesgo de olvidarte de vivir!

CulturaArte

Los mayores de Tenerife celebran su particular “Piñata” por décimo año

Carnavales: tiempo de humor y crítica

Texto: Rosa López Moraleda Fotos: Archivo

Son días previos a la Cuaresma. Concluyen con el “Entierro de la Sardina” y tienen en el día 8 de febrero, su gran “Martes de Carnaval”: días para dar rienda suelta a la risa, el humor y la crítica, de disfraces, jolgorios y pasacalles que, en España, recobran su ancestral protagonismo popular y un sitio muy destacado en el almanaque, también, de nuestros mayores, por lo que tiene de contacto con la vida más pegada al suelo y desinhibiciones. Ejemplo: los 7.000 mayores de Tenerife que, desde hace 10 años, celebran por todo lo alto su tradicional “Piñata”.

Todos los Carnavales son populares. Todos se viven con el mismo ánimo y ninguno queda fuera del interés público. Todo tiempo previo a la Cuaresma, febrero mismo, se estrena de año en año vestido de Carnaval. Aunque los más famosos sean los de Río de Janeiro (la eclosión), Venecia (por su exquisitez), Cádiz (sátira puesta en comparsa...) y Tenerife (derroche e imaginación), todos merecerían una mención, como por ejemplo y en primer término, “La Piñata” con la que 7.000 mayores en Santa Cruz de Tenerife celebran su Carnaval particular, desde hace diez años. Todo un prodigio, para demostrar, que el Carnaval no tiene edad.

Tanto el Cabildo Insular como el Ayuntamiento de Santa Cruz apoyan esta iniciativa, cuyos máximos prota-



El Carnaval entendido como la gran ocasión de vivir sin límite la parte más lúdica del calendario anual.

gonistas e iniciadores tienen mucho que ver con la Asociación de Mayores “ANSINA”. Todo un ejemplo de vida

activa. Desde un programa de radio, un periódico y la preparación de su “Piñata”, tienen más que entretenidos

a sus miembros, que ya se cuentan por miles (ya son más de 7.000).

Esta fiesta, “La Piñata”, tiene su objetivo en brindar a los mayores un ambiente cálido y único para festejar el mítico Carnaval, iniciativa en la que todos sin exclusión, directa o indirectamente, contribuyen en mayor o menor grado cada año a introducir este sector de población en el Carnaval de Tenerife, sector de la sociedad que se muestra progresivamente más activo en su preparación.

El Recinto Ferial de la capital tinerfeña, Santa Cruz, acoge cada año por estas fechas a millares de mayores ataviados de la más diversa índole, en un evento que ha llegado a convertirse en una de las citas más esperadas por ellos del calendario anual festivo. Un multitudinario acto, del que el momento culminante es el “Baile de Disfraces” y el tradicional concurso de carteles.

CADA AÑO EN FEBRERO

Así las cosas, cada año en febrero más de 7.000 personas –consideradas mayores por edad, únicamente– llegadas de diferentes lugares de la geografía insular, acuden con sus mejores galas y ánimo a Recinto Ferial capitalino. Un evento, que también cuenta con la participación del Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria (IAAS) del Cabildo de Tenerife, Unidad de Intervención Social mediante, y el no menos estimable patrocinio de Caja-Canarias. La elección de la Reina y la Verbena del Carnaval, amenizada por orquestas y “merengues”, son los momentos más apoteósicos de estos días que, mientras dura el Carnaval, comienzan de forma trepidante sobre las tres de la tarde y no concluye hasta bien caída la noche. Toda una tradición muy

El origen de la careta se remonta en el tiempo y se pierde en la más remota antigüedad. Se sabe que el hombre ya usaba máscaras desde el Paleolítico.

esperada por todos, para cortejar no sólo a su reina sino a Don Carnal.

Con el Concurso de Carteles, creado para reivindicar la fiesta, se pretende una suerte de introspección en el tiempo, lo que invita a recuperar la tradición y la memoria histórica del Carnaval de Tenerife, tiempos en los que la población isleña se disfrazaba si cabe con menos recursos –lo primero que había a su alcance...–, echando mano aún con mayor derroche de su imaginación, que en los mayores se suma a la desinhibición que progresivamente les acompaña a medida que se cumplen años. Todo un ejercicio de vida activa, gusto por lo lúdico, el mejor humor y el afán por participar. En suma: la magia de estar vivo.

PRESUMIR DE EDAD

Todos parecen coincidir en que la “Piñata del mayor” es una ocasión de oro para presumir de edad. Ya a primeras horas de la tarde, casi a la hora del almuerzo, numerosos grupos de mayores disfrazados y “rumbosos” merodean impacientes o se reúnen en los alrededores del Recinto Ferial de Santa Cruz. La fiesta comenzará horas después –sobre las cinco de la tarde–, pero el “brillo” ya hizo acto de aparición...Con la maestría que los adorna y habituados por tanto “ensayo”,

que casi semanalmente celebran en sus respectivos centros de la tercera edad de toda la Isla, los mayores se suman al baile hasta dejar pequeña la nave central del Recinto Ferial y hasta altas horas de la noche.

ORIGEN PAGANO

Las celebraciones del Carnaval tienen su origen, muy probablemente, en fiestas paganas, como aquellas que se realizaban en honor a Baco, el Dios del Vino; las saturnales y las lupercales romanas o las que se celebraban al Buey Apis, en Egipto.

Algunos historiadores afirman que el origen del Carnaval se remonta a las antiguas Sumeria y Egipto, hace más de 5.000 años, con celebraciones similares en la época del Imperio Romano, desde donde esta costumbre se expandió por Europa y siendo llevado a América por navegantes españoles y portugueses, a partir del siglo xv.

La celebración del Carnaval es, probablemente, la fiesta de carácter popular más conocida, por lo que tiene en la participación el pueblo. Se celebra, por igual, en países de tradición cristiana, siempre en los días previos a la Cuaresma. Suelen durar tres días, que se les llama “casrnestolendas” y son los tres días anteriores al Miércoles de Ceniza, cuando

Carnavales: tiempo de humor y crítica

al Miércoles de Ceniza, cuando comienza la Cuaresma en el Calendario Cristiano.

Sobre el término “carnaval” se supone que proviene del latín medieval “caarnelevarium”, que significa “quitar la carne”, al referirse a la prohibición religiosa de consumo de carne durante los cuarenta días, que es lo que dura la Cuaresma, previa a la Semana Santa.

En la Edad Media, tan inflexible en los ayunos, abstinencias y cuaresmas, llegando incluso a la persecución de quienes no seguían o respetaba las normas religiosas, renació sin embargo el Carnaval, tradición que se mantiene aún hoy en muchos lugares del mundo. En esta época, se sabe que el Carnaval se hacía celebrar con juegos, banquetes, bailes y divertimentos varios, eso sí, con mucha comida a la que se hacía regar con vino en abundancia, para afrontar la abstinencia que se les venía encima –por Cuaresma– con el cuerpo preparado y fortalecido...

TODO POR LA DIVERSIÓN

Todo por la diversión. Los carnavales urbanos, marcados por los desfiles de comparsas y grandes bailes en salas de fiestas, poco tienen que ver con aquellos carnavales de aldea en los que, de lo que se trataba, era de divertirse con propios y extraños. El mundo cerrado de las parroquias rurales perdía durante un tiempo sus férreas reglas sociales y la mentira. Los juegos se teñían de connotaciones sexuales, engaños convirtiéndose en toda la realidad posible. Una realidad en la que la gente, escondida tras las máscaras, tal vez no actuaba como otra, si no como sí misma. Hoy en día,

tal liberación no es tan acentuada, si bien las comparsas continúan buscando la crítica y el escarnio contra los políticos, los personajes de la sociedad o contra los acontecimientos vividos en el año. La fiesta de la locura por excelencia sigue rompiendo los tabús sociales con fuertes dosis de exaltación vitalista.

Fuera de grupos, comparsas organizadas y desfiles, son muchos los que optan por el disfraz individual. Desde la máscara confeccionada durante meses hasta el arreglo de última hora, son muchos los que disfrutan interpretando un papel distinto al suyo por lo menos por un día. Hombres disfrazados de mujeres, viejos, drag-queens..., nadie quiere perder la oportunidad de convertirse en un ser distinto por unas horas, el placer de hacer lo que se quiera sin ser juzgado por nadie: el personaje que siempre se admiró, un monstruo, o una rubia de largas piernas. Da igual. El caso es sentirse diferente durante unos días al año; la liberación momentánea de la actitud que todos los días tenemos que mantener.

En la Edad Media, tan inflexible en los ayunos, abstinencias y cuaresmas, y con persecuciones a quienes no respetaban las normas religiosas, sin embargo, renació el carnaval y se continuó la tradición hasta la actualidad, en muchos lugares del mundo. En esta época, se celebraba con juegos, banquetes, bailes y diversiones en general, con mucha comida y mucha bebida, con el objeto de enfrentar la abstinencia con el cuerpo bien fortalecido y preparado. En la España de la época de la Conquista y la Colonia, ya era costumbre durante el reinado de los Reyes Católicos disfrazarse en determinados

días, con el fin de gastar bromas en los lugares públicos. Más tarde, en 1523, Carlos I dictó una ley prohibiendo las máscaras y enmascarados. Del mismo modo, Felipe II también llevó a cabo una prohibición sobre máscaras. Fue Felipe IV, quien restauró su esplendor.

EL CARNAVAL HOY

Hoy en día, hay lugares célebres por sus festejos tradicionales y espectaculares, que atraen al turista y al amante de las costumbres de cada sitio, como lo son el Carnaval de Río, el de Santa Cruz de Tenerife, el de Oruro en Bolivia, el de Corrientes en Argentina y el de República Dominicana, con sus distintas expresiones, desde el Vegano hasta el de Santo Domingo. Se celebra en los distintos lugares de formas similares, pues siempre se presencian desfiles de carrozas, comparsas formadas por grupos de máscaras o bailarines vestidos con un mismo estilo que caracteriza a cada una de ellas, máscaras representando a distintos personajes reales o alegóricos, así como bailes de disfraces y diversión con cotillón, típico de estas fechas.

En algunos lugares se estila que las máscaras persigan a los paseantes con vejigas que se utilizan para asustar, dar golpes no demasiado fuertes, o hacer reír; en otros lugares es típico el uso de serpentinas, papel picado, espuma molesta, y hasta mojar con agua, en pomos, globos y recipientes.

EL ENTIERRO DE LA SARDINA

El Entierro de la Sardina es una manifestación de gran participación



La “Piñata” es para los mayores tinerfeños su Carnaval propio: un ritual que cada año llega puntualmente justo antes de la Cuaresma.

popular, que se desarrolla para cerrar el ciclo de las festividades carnavalescas. Consiste en una parodia en la cual se simula el paso del entierro de una sardina por las calles del pueblo. Todos los personajes se reúnen en casa de algún vecino, donde un grupo de mujeres deberá vestir y maquillar a los pícaros hombres que harán el papel de viudas de la Sardina. La

procesión está encabezada un Fiscal, cuyo papel consiste en despejar las calles del tránsito de carros para que el resto del cortejo pueda movilizarse. Los siguen el Sacerdote, el Monaguillo y el grupo que conduce la carroza fúnebre, fabricada con una estructura de madera adornada con palmas, flores y ofrendas, en cuyo interior se encuentra la figura de una

Sardina hecha de cartón pintado y escarchado.

Las viudas van atrás, confesando sus pecados carnales ante el falso Sacerdote y lamentando la muerte de la Sardina con gritos y llantos fingidos. El personaje del Diablo intenta obstaculizar el paso del entierro, para sacar a la Sardina de sus andas y raptarla, pero un supuesto grupo de policías fingirá mantener el orden hasta llegar a la plaza, donde se intensifica la euforia colectiva. El recorrido por el pueblo culmina por un paseo por la avenida que bordea el mar –cuando hay mar–, donde al anochecer lanzarán la Sardina ante el clamor de las viudas, para devolverla al agua y cerrar así el ciclo carnavalesco hasta el próximo año.

En un principio, esta antigua celebración se estableció por motivos religiosos, ya que originalmente el día del inicio de la Cuaresma se acostumbraba enterrar un costillar de cochino, al cual se le daba el nombre de sardina, para simbolizar la prohibición de comer carne durante esos días. Hay quienes aseguran que en el pasado, el Entierro de la Sardina era un ritual para atraer la abundancia de la pesca y la fertilidad de los animales, ante un nuevo ciclo de producción. El Carnaval es tiempo de libertades, de hacer todo lo que normalmente está prohibido, y el Entierro de la Sardina no escapa a esta condición pues también tiene características de irreverencia, inversión de roles y relajamiento. Es una oportunidad propicia para expresar libremente y en tono humorístico la crítica a las autoridades y normas sociales a través de la sátira. Al lanzar la Sardina al mar se cierra el ciclo festivo del Carnaval, para así garantizar su repetición el próximo año.

MayorGuía

INICIATIVAS

“Parkinson responde”



La Federación Española de Parkinson, en colaboración con Novartis, ha puesto en marcha un servicio de atención telefónica continuada sobre la enfermedad de Parkinson. El objetivo del proyecto es dar soporte continuo y respuesta a las consultas de los afectados por la enfermedad, familiares, cuidadores directos y cualquier persona interesada.

En la actualidad unos cien mil españoles están afectados por esta enfermedad que provoca gran incertidumbre e interrogantes que van surgiendo día a día con la evolución de la enfermedad.

La Federación Española de Parkinson, cuya página web ha sido galardonada con el premio IMSERSO “Infanta Cristina” 2004, cuenta con 25 asociaciones integradas, que representan a más de 8.000 afectados, repartidas en 14 de las 17 Comunidades Autónomas.

Atención telefónica “PARKINSON RESPONDE”: 902 112 942
Página web de la Asociación:
www.fedeparkinson.org

Coordinadora: Araceli del Moral Hernández

Escuela de Invierno 2005



Durante los meses de febrero y marzo, la Diputación de Valladolid ha puesto en marcha, dentro del Programa de las Personas Mayores, una Escuela de Invierno 2005 cuyos contenidos fundamentales giran en torno a la nueva imagen social de los jubilados; la salud emocional; la participación y el compromiso social y la seguridad.

A los talleres y charlas unen momentos saludables: yoga, tai-chi, relajación, salidas de tipo cultural y veladas nocturnas.

Las actividades se llevarán a cabo en la Residencia HH. Maristas de Valladolid, Ctra. de Madrid, km. 185

SERVICIOS

Asesoramiento jurídico para personas mayores

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA, ha puesto en mar-

cha una Comisión Jurídica a través de la cual se prestará asesoramiento jurídico gratuito a las personas mayores.

El objetivo de este servicio es facilitar a las personas mayores que lo soliciten el asesoramiento que precisen en cuestiones de naturaleza legal, sin sustituir en ningún caso a la necesidad de contratación de los servicios profesionales de un abogado para aquellos asuntos que exijan procedimientos ante los Juzgados y Tribunales. La consulta se realiza todos los martes de 11 a 13,30 horas mediante cita previa.

“Servicio jurídico gratuito de CEOMA”
Teléfono: 91 573 49 98

CONGRESOS

Humanizar el final de la vida



En Pamplona, durante los días 14 al 16 de Abril, se desarrollarán unas jornadas encaminadas a recoger una inquietud social muy relevante en nuestros

MayorGuía

días: "humanizar el final de vida". Se trata de un hecho que afecta muy directamente a los profesionales de enfermería, que precisan desarrollar todas las habilidades humanas que hagan de ellos instrumentos perfectos al servicio de los pacientes.

X JORNADAS NACIONALES DE HUMANIZACIÓN DE LA SALUD
Inscripciones: Secretaría, C/ Paulino Caballero, 40, 2º, 31003 Pamplona
Tfno.: 948 247 000
e-mail: navarra@satse.es

Congreso de enfermería

Organizado por la Asociación Profesional de Enfermería del Hospital Sant Pau, durante los días 19 y 20 de mayo, se celebrará en Barcelona el Tercer Congreso Nacional de Enfermería, al que está previsto que asistan cerca de 300 profesionales. Durante los dos días en que se celebra el congreso, ponentes de toda España y Europa abordarán aspectos sanitarios, legales y profesionales relacionados con la enfermería. También habrá varias mesas en las cuales se debatirá sobre la relación entre la enfermería y la industria farmacéutica, sobre enfermeras en el ámbito educativo y de la salud pública, así como sobre nutrición y salud.

El programa completo del congreso está disponible en la web: www.apisanpau.com

Inscripciones en la Secretaría técnica: Pharma-Consult Services, S.A.
Laforja, 12-14, 08006 BARCELONA
Srta. Cristina Polo. Telf.: 932 419 150
e-mail: congresoenfermeria@pharmacon-consult.es
TERCER CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERIA
Barcelona - del 19 al 20 de mayo

CURSOS

Actividades lectivas de la U.M.E.R.

Programa de actividades lectivas de La Universidad de Mayores Experiencia Reciproca, U.M.E.R, durante el mes de marzo:

- Lunes 7:** "El presente y el futuro de la nueva Europa", Pedro León y Francia. Dr. en Derecho.
Lunes 14: "¿Hablamos de la comunicación?", Enrique de Antonio. Escritor y periodista.
Lunes 21: "Miguel Hernández, poeta de inmensidades", Carmen Palmero, rapsoda, y Enrique Paradas.
Lunes 28: "Gentes ilustres de Madrid. Entre la Seguidilla escénica y el Género Chico", Mª del Carmen Pérez de las Heras. Lda. en Historia del Arte.

A las 18,00 horas en la. Sala 4 de los Servicios Centrales del IMSERSO, Avda. de la Ilustración, s/n, c/v Ginzo de Limia, 58.
Metro: Barrio del Pilar o Cardenal Herrera Oría.
Bus: 83, 49 y 134

EXPOSICIONES

Ver y entender paisajes de Venecia



Célebre por su luz, laberíntica y huidiza en el trazado de sus vías, la legendaria ciudad de la laguna ha fascinado a artistas, escritores y demás visitantes a lo largo de la historia. Tampoco Turner escapó a sus encantos y legó a la posteridad más de un millar de dibujos a lápiz, ciento cincuenta acuarelas y decenas de óleos dedicados a Venecia. La exposición reconstruye el infatigable y diligente discurrir de Turner por Venecia con motivo de sus tres viajes. Más de un centenar de pinturas al óleo, acuarelas, grabados, cuadernos de viaje y un mapa no sólo permiten seguir sus pasos, sino también contemplar los paisajes y edificios singulares de la ciudad de Venecia. Paralelamente, se exhiben obras de pintores como William Marlow y Richard Parker y de Canaletto, gran predecesor de los artistas que se sintieron cautivados por Venecia.

Turner y Venecia
GaixaForum de Barcelona
Av. Del Marqués de Comillas, 6-8
Entrada gratuita
Del 2 de marzo al 5 de junio de 2005

MayorGuía

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- Ciclo de conferencias “Territorios y paisajes entre la nostalgia y la modernidad”, a las 20,00 h. Durante el mes de marzo
- Mañanas de Arte “Naturaleza y Pintura con Turner de Fondo”. A las 11,30 h. Miércoles del 6 de abril al 4 de mayo inclusive.
- Clases prácticas: “Mirar el Paisaje”. Sábados 7, 14 y 21 de mayo, de 11 a 13

Inscripciones en CaixaForum
Servicio de Información:
Tel.: 902 22 30 40
www.fundacion.lacaixa.es y
info.fundacio@lacaixa.es

Expresionismo alemán

Un total de 196 obras –óleos, esculturas y dibujos– permiten estudiar con nuevas perspectivas el nacimiento del expresionismo alemán a través de uno de sus grupos pioneros, Brücke –El Puente–, con un completo recorrido de toda su trayectoria, desde su creación en 1905 hasta el momento de su disolución en Berlín, en 1913. Se trató de un conjunto de pintores que compartieron una insistente búsqueda de la libertad creativa frente a los órdenes establecidos, así como una forma de vida común en sus estudios y viajes, temas que representaron en su obra y que les conforman como grupo. El recorrido de la muestra se plantea como un itinerario temático a lo largo de once capítulos. Los cinco primeros se

exponen en las salas de la Fundación Caja Madrid y los seis siguientes en el Museo Thyssen-Bornemisza.

BRÜKE. Nacimiento del expresionismo alemán.



LUGARES Y TARIFAS:

Tarifa Especial para mayores de 65 años en el Museo Thyssen-Bornemisza
Entrada libre Fundación
Caja Madrid Plaza de San Martín, 1
Hasta el 15 de mayo
De martes a domingo

Nueva edición de Expo-Ocio

Como todos los años, Expo-Ocio, la feria más grande e importante de Europa, dedicada al tiempo libre, llega a Madrid con las últimas tendencias.

Se trata de una feria abierta al público en la que cualquier visitante puede encontrar las mejores ofertas para su tiempo libre, además la feria en sí es una fiesta de ocio con actividades para adultos y niños, por la cantidad de actividades y atracciones que hay en ella.

En una superficie de 50.000 metros cuadrados, más de 500

expositores nacionales e internacionales muestran y ofrecen productos y servicios relacionados con turismo, deportes, camping-caravanning, segunda residencia, artesanía, alimentación, muebles, informáticas, motor, electrodomésticos, a los que cada año se van incorporando otros nuevos como belleza o telecomunicaciones.

EXPO-OCIO, la Feria del Tiempo Libre

Lugar: IFEMA – Recinto Ferial

Juan Carlos I de Madrid

Pabellones: 1, 3, 5 y 7

Horario de 11 a 21 horas

Precio de las entradas: Adultos 7 €.

Tercera Edad y niños de 5 a 14

años: 3,50 €

Actividades especiales y entrada

gratuita para la Tercera Edad:

Martes, 15 de marzo.

Fechas: del sábado 12 al domingo

20 de marzo de 2005



TEATRO

Primavera en el CDN

Tras el éxito obtenido con las representaciones de Cara de Plata, el Centro Dramático Nacional pone en escena Roberto Zucco e Invierno Bajo la Mesa. En la primera ha sido extraída de

MayorGuía

la crónica negra de finales de los ochenta. Roberto Zucco es sin duda uno de los mitos más fascinantes del teatro contemporáneo: un asesino en serie, un homicida sin escrúpulos que mata gratuitamente. Con intensa poesía y descarnado realismo, Kóltes construyó con él un gran héroe trágico de nuestro tiempo.

A su vez, la Sala de la Princesa recupera su actividad con la puesta en escena de una producción artística de Roland Topor, cuando menos, inclasificable. En esta obra en forma de cuento se trata, con aparente ligereza pero con rebeldía soterrada, temas tan espinosos como el maltrato a los inmigrantes, los prejuicios o los abusos de poder. Todo ello a través de un original argumento no tan descabellado como parece: la historia de amor de un zapatero inmigrante, "sin papeles", que se ve obligado a vivir de alquiler bajo una mesa.



Teatro María Guerrero
Tamayo y Baus 4, Madrid.

Obras:

Roberto Zucco, del 17 de marzo al 24 de abril

Invierno Bajo la Mesa, del 19 de marzo al 17 de abril

LIBROS

Ángeles y Demonios

En un laboratorio de máxima seguridad, aparece asesinado un científico con un extraño símbolo grabado a fuego en el pecho. Para el profesor Robert Langdon no hay duda: los Illuminati, los hombres enfrentados a la Iglesia desde los tiempos de Galileo, han regresado. Y esta vez disponen de la más mortífera arma que ha creado la humanidad, un artefacto con el que pueden ganar



la batalla final contra su eterno enemigo. Acompañado de una joven científica y un audaz capitán de la Guardia Suiza, Langdon comienzan una carrera contra reloj, en una búsqueda desesperada por los rincones más secretos del Vaticano. Necesitará todo su conocimiento para descifrar las claves ocultas que los Illuminati han dejado a través de los siglos en manuscritos y templos, y todo su coraje para vencer al despiadado asesino que siempre parece llevarle la delantera.

Ángeles y Demonios. Autor: Dan Brown. Ediciones Urano, S.A. Barcelona 2004.

Rubicón, auge y caída de la República Romana



En un ambiente violento y despiadado pero fascinante, figuras de la talla de César, Pompeyo, Craso o Cicerón conspiran para hacerse con el poder absoluto de la única superpotencia de la Tierra. Pero en su lucha brutal socavarán los cimientos de la República y abrirán el paso al Imperio. Tom Holland nos traslada a la época más apasionante de Roma de una forma nunca vista hasta la fecha. Conoceremos las grandes empresas que movían los hilos tras el Senado, las bandas mafiosas que actuaban en las calles de la gran capital, participaremos en las tremendas fiestas de la aristocracia y sabremos los verdaderos motivos que impulsaron a cada uno de los protagonistas de este gran drama. Hoy, cuando una nueva república con sede en otro Capitolio dicta el destino de la humanidad, el sobrecogedor relato de Holland nos muestra qué sucede cuando una superpotencia sacrifica las libertades sobre las que se fundó en busca de una supuesta mayor seguridad para sus ciudadanos.

Rubicón. Autor: Tom Holland. Editorial Planeta, S. A. Barcelona 2005.

Opinión

GERMÁN UBILLOS / PERIODISTA

La gran nevada

El año 1950 fue declarado “Año Santo” por el papa Pío XII, aquel “pastor angélico” completamente vestido de blanco e inmortalizado en el balcón central de la Basílica de San Pedro elevando los brazos al cielo con cierto aire entre hierático y aristocrático. Así le recordaría siempre. El año 1950 se sintió en todo Madrid y especialmente en nuestro piso ático de la calle Hilarón Eslava un terremoto, una fuerte sacudida que hizo oscilar y tambalearse todo. Hacia ese año papá entró un día corriendo y gritando, “¡ha estallado la guerra de Corea”!. Pero ese año 1950 lo recuerdo sobre todo porque cayó una gran nevada, una nevada monumental. Fue una nevada que duró en las calles más de un mes y de grosor de medio metro. Mi padre aquella mañana me sacó a la terraza, estaba toda blanca e inmaculada así como la Plaza de la Moncloa. El silencio era absoluto, extraño, el cielo estaba gris, del centro de la tierra parecía salir una luz inefable. Mi padre me acercó hasta ella y entonces yo estiré la mano, fue una sensación desagradable, como húmeda, muy fría y que despues quemaba; fue entonces cuando me percaté por primera vez que en la vida hay cosas muy hermosas solo para ser contempladas, no para ser tocadas, si las tocabas perdían su magia, su fulgor. ¡Oía a nieve!, ¡extraño olor aquel!. Mi padre me condujo hasta la

banderilla de la terraza, la nieve se extendía y extendía hasta el horizonte. Muchos años más tarde alguien llamó ante mí, “blanco sudario de los campos”.

Como estaba enfermo no podía hacer bolas de nieve ni tirarlas a los demás niños, pero los fenómenos como aquel me quedaban grabados de una forma indeleble.

La nieve, como digo, duró mucho, los porteros de las casas con una palita o con el recogedor del carbón la retiraban y abrían un camino transversal en las aceras. Ni el tranvía “Moncloa-Paraninfo” funcionaba. Yo no sé como la gente iría a trabajar, lo que sí sé es que la nieve acabó helándose y que los mayores se caían grandes trastazos y se rompían los huesos; “alguno acabará rompiéndose la crisma”. decía Águeda, la mujer que me cuidaba. Sí, 1950 fue el año de la gran nevada.

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 IMSERSO

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

Información sobre el CEAPAT en Internet

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

<http://www.ceapat.org>

Correo electrónico: ceapat@mtas.es

REFERÉNDUM CONSTITUCIÓN EUROPEA



20/02/05