

Sesenta

y más

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



NÚMERO 240 JULIO-AGOSTO 2005

Reportaje

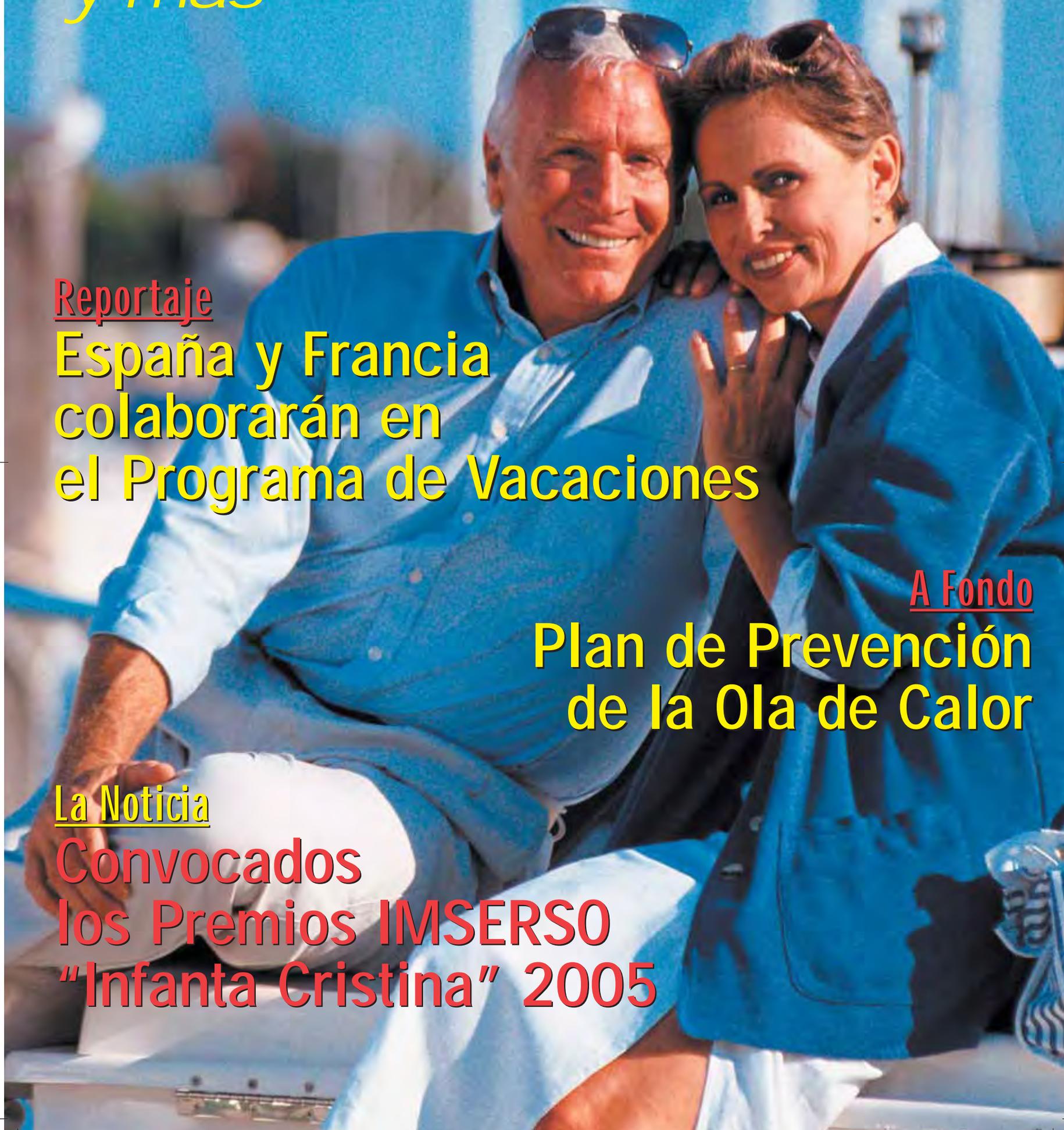
**España y Francia
colaborarán en
el Programa de Vacaciones**

A Fondo

**Plan de Prevención
de la Ola de Calor**

La Noticia

**Convocados
los Premios IMERSO
"Infanta Cristina" 2005**



Convocados los Premios **IMSERO** INFANTA CRISTINA **05**

Premios
Imsero

05

PREMIOS

- Premio Honorífico
- Premios al Mérito Social
- Premios a las Experiencias Innovadoras
- Premio a Estudios e Investigaciones Sociales
- Premio I+D+i en Nuevas Tecnologías y Ayudas Técnicas
- Premio a la Calidad
- Premios de Comunicación (Prensa, Radio, Televisión, Página WEB y Fotografía)

BASES

Publicadas en el BOE núm. 137 (9 de junio de 2005)

CANDIDATOS

Personas físicas o jurídicas, públicas o privadas, españolas, o legalmente establecidas en España, o de nacionalidad de cualquiera de los Estados de Iberoamérica.

PLAZO DE ADMISIÓN

30 de septiembre de 2005

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



SECRETARÍA DE ESTADO DE
SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS Y
DISCAPACIDAD



Sesenta y más Sumario



CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, Myriam Valle, Pablo Cobo, Angeles Aguado, José M^a García, José Carlos Fernández Arahetes 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

Archivo.

ADMINISTRACIÓN

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

COLABORADORES

Araceli del Moral, Reina G. Rubio, Cristina M^a Alarcón y Maite Alonso.

CONSEJO DE REDACCIÓN

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

EDITA

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

DIRECCIONES DE INTERNET

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

REDACCIÓN

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

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 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.

Número 240 / Julio-Agosto 2005

6 LA NOTICIA

Convocados los Premios IMSERSO "Infanta Cristina" 2005.

8 REPORTAJE

España y Francia colaborarán en el Programa de Vacaciones.

14 ENTREVISTA

Edith Chahin: escritora de historias de mujeres.

18 A FONDO

Plan de Prevención de los efectos de la ola de calor sobre la salud de los ciudadanos.

24 EN UNIÓN

Mayores, discapacitados psíquicos y jóvenes voluntarias: compañeros de pintura y pinceles.

28 ACTUALIDAD

31 CUADERNOS

Jornadas: "Calidad de vida y dependencia: Derechos y deberes de los ciudadanos". XLVII Congreso de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.

39 PUBLICACIONES

40 EL IMSERSO EN MARCHA

42 CALIDAD DE VIDA

La sexualidad nos acompaña a lo largo de toda la vida.

46 INFORME

Los mayores dedican el 40% de su gasto a alimentación.

54 MAYORES HOY

Mercedes Barba, pintora naïf.

58 CULTURA

Año Internacional de la Física: Conmemoración del Centenario de las Teorías de Eistein.

62 MAYORGUÍA

66 OPINIÓN



14-17 Entrevista



42-45 Calidad de Vida



46-51 Informe

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

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

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

El Consejo de Ministros del pasado 27 de mayo acordó, a propuesta del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, las líneas generales de los Programas de Vacaciones y Termalismo para el periodo 2005-2008, con el objetivo de alcanzar un total de 1.500.000 beneficiarios; creando 635.000 nuevas plazas, lo que supone un incremento del 73,41%; satisfaciendo la demanda real e incorporando los nuevos destinos de Francia, Principado de Andorra y Turismo Rural.

PROGRAMAS DE VACACIONES Y TERMALISMO: UNA INVERSIÓN SOCIAL

Asimismo, se van a potenciar los Circuitos Culturales, muy demandados entre los usuarios y el Turismo de Naturaleza, a la vez que se impulsa el Termalismo Social en los balnearios, satisfaciendo, de esta manera, las necesidades en materia de empleo estable en las zonas turísticas.

El Gobierno con esta iniciativa, y en consonancia con el fomento y promoción del envejecimiento saludable, pretende ajustar en lo posible la oferta de plazas a la demanda, así como ampliar y potenciar los destinos a los que van dirigidos estos Programas.

Los datos avalan el éxito de estos programas que, nacieron hace 20 años, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a la vez que se favorecía la creación de empleo en el sector turístico y su entorno. Dichos Programas, se han ido consolidando, año tras año, entre el colectivo de mayores, como se refleja tanto en la

demanda (en el 2005 se ha superado el millón de peticiones en el Programa de Vacaciones y casi 300.000 en el de Termalismo), como en el grado de aceptación de los usuarios (el 97% manifiesta su intención de volver a inscribirse las próximas temporadas).

Además, de la buena aceptación por parte de las personas mayores, existen otros factores determinantes que han contribuido al éxito y desarrollo continuado de estos programas: la implicación de los sindicatos, los empresarios del sector, así como la propia Administración como elemento esencial que ha creado una imagen de marca que garantiza una calidad y seriedad de estos Programas.

Esta experiencia, además, ya ha traspasado nuestras fronteras, el ministro de Turismo francés ha venido a nuestro país para conocer las características del Programa de Vacaciones, con el fin de cooperar en el mismo, como ya hacen Portugal o Andorra e impulsar una iniciativa similar en su país.

Cartas

Jubilación anticipada



Recibo desde hace años su magnífica revista y me entero a través de ella, de las diversas mejoras del sistema de pensiones. Me solidarizo con la carta publicada en el número 235 de su revista y firmada por el Sr. Faustino Rello en lo que respecta a las jubilaciones anticipadas.

En mi caso coticé durante 44 años, pero debido a que la empresa en que trabajaba tramitó un expediente de reducción de plantilla, me ví

obligado a aceptar contra mi voluntad una jubilación anticipada a los 60 años de edad, con la consiguiente pérdida del 40% de la base de cotización.

Ahora transcurridos 18 años de mi jubilación, no solamente sufro pérdida natural del poder adquisitivo, sino que, además, en los últimos 5 años al aplicar la subida por IPC anual también aplican una subida de las retenciones del IRPF, por lo que la subida queda en la mitad.

Al no estar obligado a declarar dichas retenciones no me son devueltas, pues si hiciera la declaración todavía tendría que pagar más. Espero que, al igual que manifiesta el Sr. Rello, el actual gobierno sepa de estas injusticias con los que hemos cotizado durante toda la vida y recogemos ahora tan pobre cosecha.

Miguel Muñoz Díaz.

San Fernando (Cádiz)



Intercambiar ideas



Soy Araceli Conde, hace algunos años que leo la revista "Sesenta y más" a la que yo llamo cariñosamente "Sesenta y menos". Por ésto de que yo sólo tengo 54 años. Estoy encantada con toda la información que ofrece esta

acertada revista, ya que estoy escribiendo un libro sobre mayores en una línea muy positiva y en la revista encuentro casi todo lo que necesito.

Me gustaría que pusiérais mi número de teléfono por si alguien quiere aportarme

algún dato o intercambiar ideas conmigo relacionadas con la literatura o con el tema que estamos tratando. Pueden llamarme al 937 777 287.

Araceli Conde Romero

Barcelona

La Noticia

CONVOCADOS LOS PREMIOS IMSERSO “INFANTA CRISTINA” 2005

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales ha convocado los Premios IMSERSO “Infanta Cristina” en su edición 2005 dirigidos a personas físicas o jurídicas, del ámbito español e iberoamericano, que se hayan destacado en su labor a favor de las personas mayores, de las personas en situación de dependencia, así como de las familias cuidadoras.

La dotación de los premios “Infanta Cristina” es de 114.000 euros que se distribuyen en las distintas modalidades objeto de la convocatoria, excepto el Premio Honorífico y los premios al Mérito Social, como



Texto: Juan Manuel Villa / Fotos: M^a Ángeles Tirado

La Infanta Cristina en la entrega de los Premios IMSERSO, en la edición 2004, acompañada del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera y de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.

son, el Premio a las Experiencias Innovadoras; el Premio a Estudios e Investigaciones Sociales; el Premio I+D+I en Nuevas Tecnologías y Ayudas Técnicas; el Premio a la Calidad; y el Premio de Comunicación.

El fin que persiguen los galardones IMSERSO "Infanta Cristina" es el de sensibilizar y concienciar a la sociedad española e iberoamericana sobre los problemas que afectan a las personas mayores, a las personas en situación de dependencia y a las familias cuidadoras. Asimismo se trata de impulsar la investigación social y técnica en la búsqueda de soluciones que faciliten la integración social, laboral y familiar; además se quiere estimular, mediante el reconocimiento público, la labor que desarrollan las entidades, asociaciones, empresas, profesionales o personas físicas favoreciendo la atención e integración de las personas en esas situaciones.

MODALIDADES DE LOS PREMIOS

El Premio Honorífico no tiene dotación económica y sirve de reconocimiento a las acciones solidarias, individuales o colectivas de interés general, desarrolladas durante un periodo amplio de tiempo y dirigidas a las personas mayores y a personas en situación de dependencia y a sus familias cuidadoras. Otra de las modalidades sin dotación económica son los Premios al Mérito Social que premian a la labor realizada por personas voluntarias o profesionales, que hayan destacado por su especial dedicación al servicio a las personas mayores o en situación de dependencia y sus familias.

Las personas públicas o privadas que desarrollen experiencias innovadoras por su contenido, por las tec-

Los Premios reconocen la labor que se desarrolla a favor de las personas mayores y en situación de dependencia, así como de las familias cuidadoras

nologías aplicadas o por la novedad en los programas desarrollados dirigidos a los colectivos para los que trabaja el IMSERSO podrán concurrir al Premio a las Experiencias Innovadoras en los campos de envejecimiento activo, dependencia o servicios sociales que tiene una dotación económica de hasta 15.000 euros. También cuenta con una dotación de hasta 15.000 euros el Premio a Estudios e Investigaciones Sociales dirigido a las personas físicas o jurídicas que contribuyan de forma relevante al conocimiento y a la mejora de los Servicios Sociales Especializados en la atención a los colectivos a los que van dirigidos estos premios mediante trabajos de investigación que versen sobre estudios sociales y económicos.

La Investigación, el Desarrollo y la Innovación también son objeto de los Premios "Infanta Cristina" en cuanto a su enfoque a las Nuevas Tecnologías y Ayudas Técnicas. Así se premian, hasta con 15.000 euros, a las personas físicas o jurídicas, que hayan realizado proyectos I+D+I de accesibilidad en entornos o de productos y servicios que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y de las personas en situación de dependencia y sus familias. Los campos de trabajo objeto de esta modalidad se encuentran en las ayudas técnicas, telecomunicaciones, informática, robótica,

biotecnología, transporte, señalización, prevención y cuidado personal, vivienda y domótica o espacios públicos entre otros.

El Premio a la Calidad, dotado con hasta 15.000 euros, premia a las personas físicas o jurídicas que estén desarrollando sistemas de gestión de calidad sobresalientes en el campo de los servicios sociales, que repercutan en la mejora de la atención a los colectivos objeto de los premios.

Otra de las modalidades son los Premios de Comunicación en las distintas especialidades como son el apartado de Prensa, dotada con hasta 12.000 euros; la modalidad de Radio, que dispone también de una dotación de hasta 12.000 euros; la dedicada a Página Web, en cuanto a soporte electrónico, con una dotación de hasta 12.000 euros; y la modalidad de Fotografía cuyo premio dispone de una dotación de hasta 6.000 euros.

Los interesados en obtener información de los Premios IMSERSO "Infanta Cristina" 2005, y para la presentación de candidaturas, pueden consultar las bases en la Página Web del Instituto de Mayores y Servicios Sociales: www.seg-social.es/imsero. Asimismo se puede consultar la Resolución de 25 de abril de 2005 del Instituto, por la que se convocan los Premios, publicada en el B.O.E. número 137 del 9 de junio de 2005.

Reportaje

Los usuarios podrán viajar al país vecino en 2006

España y Francia colaborarán en

EN EL PROGRAMA DE VACACIONES

Texto: Juan Manuel Villa e Inés González / Fotos: M^a Angeles Tirado

Sebastián Jiménez Fuentes y Dolores Sánchez Torres, es un matrimonio de Jaén, que gracias a uno de los circuitos culturales que ofrece el Programa de Vacaciones ha podido visitar Madrid, Segovia y Ávila. Eligen esta modalidad porque además de darles la posibilidad de viajar, les permite conocer el rico Patrimonio Cultural de España. Su valoración del programa es muy positiva: "De momento es insuperable, nosotros le damos un sobresaliente".

La pareja formada por Josefa Quesada López y su marido, también ha elegido los circuitos culturales por la posibilidad de viajar y conocer mejor España: " Nos gustan todos los aspectos del programa, tanto el viaje como los hoteles son estupendos". Para ellos la atención que les han dispensado ha sido muy buena en todos los sentidos: "La verdad es que es tan completo, que no echamos nada en falta ". A través de estos circuitos culturales han podido conocer parte de Extremadura, Salamanca, Madrid, Segovia, Ávila y los pueblos blancos de

La Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad y el Ministro de Turismo de Francia, se reunieron el pasado mes de mayo con el fin de impulsar la colaboración en el Programa de Vacaciones para Mayores. Amparo Valcarce y León Bertrand, realizaron parte del circuito cultural que se desarrolla en Madrid, Segovia y Ávila y almorzaron con usuarios del programa.

Cádiz. Les gustaría tener la posibilidad de viajar fuera de España como Portugal o Francia, porque no han ido nunca, y tener la posibilidad de acceder a estos viajes lo antes posible, porque desean visitar estos países y conocer otras costumbres y otros paisajes.

Estas personas formaban parte de uno de los grupos de usuarios de Circuitos Culturales del Programa de Vacaciones para Mayores de la temporada 2004-2005. En concreto este Circuito incluye las provincias de Madrid, Segovia y Ávila. Con ellos la Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce y el Ministro de Turismo francés, León Bertrand, compartieron un día de actividades, al tiempo que intercambiaron impresiones de desarrollo sobre el programa y las posibilidades que tiene.

El Ministro de Turismo francés ha venido a nuestro país para conocer las características del Programa de Vacaciones con el objetivo de colaborar en este programa como ya hacen Portugal o Andorra e impulsar una iniciativa similar en su país. De esta expe-

riencia ya tienen una referencia muy próxima por los emigrantes españoles en el país gallo, que cuenta con la doble nacionalidad y disfrutan de este programa en España.

Las dos delegaciones visitaron San Lorenzo de El Escorial, donde iniciaron su primer contacto con los usuarios. Asimismo en esta localidad madrileña, la secretaria de Estado presentó al ministro francés las características del Programa de Vacaciones para Mayores del Gobierno español, mediante una reunión de trabajo con los agentes sociales, sindicatos y empresarios, participantes en su desarrollo.

El principal objetivo del Programa de Vacaciones, que nació hace veinte años, es la mejora de la calidad de vida de las personas mayores mediante su participación en viajes y en actividades turísticas conectando con otros ambientes y accediendo a los bienes culturales y de ocio. El cumplimiento de este fin, junto al mantenimiento o creación de empleo durante la temporada baja en las zonas turísticas españolas, permite paliar la estacionalidad característica en este sector.

En el éxito y desarrollo continuado de este Programa han contribuido cuatro factores determinantes: las propias personas mayores como colectivo creciente y cada vez más influyente, los sindicatos, los empresarios del sector y la Administración como elemento esencial que ha creado una imagen de marca que garantiza una calidad y seriedad del Programa de Vacaciones.

Para Julia Ureña, directora del Hotel Miranda Suizo de San Lorenzo de El Escorial, la participación de este establecimiento en los Circuitos Culturales, le ha permitido disponer de una ocupación media, muy beneficiosa para mantener los puestos de trabajo en la temporada de baja ocupación. En este caso el Hotel dispone de plazas desde febrero hasta junio.

Para la directora de este hotel emblemático de más de 150 años



Amparo Valvarce, Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad y León Bertrand, Ministro de Turismo de Francia en la rueda de prensa que concedieron a los medios en Segovia.

de historia: “Es digno de admirar la alegría con la que vienen los grupos de mayores. Por nuestra parte, intentamos ofrecerles un trato familiar para que se sientan como en casa”.

REUNIÓN DE TRABAJO DE LAS DOS DELEGACIONES

Los Circuitos Culturales se desarrollan en todas las Comunidades Autónomas, excepto en las costeras donde se realiza el de Vacaciones.

Amparo Valcarce destacó que este programa estatal tiene también como objetivo fundamental la cooperación entre comunidades autónomas, garantizar la unidad de mercado y sobre todo garantizar la igualdad en el acceso al Programa de todos los españoles, independientemente de donde residan: “El lugar de residencia, los recursos económicos escasos o la formación pueden condicionar el acceso a este programa. Por ello, tenemos convenios con las administraciones locales para asegurar la

Reportaje ESPAÑA Y FRANCIA COLABORÁN EN EL PROGRAMA DE VACACIONES

participación de todos los españoles que lo deseen”.

En este sentido explicó que el carácter estatal garantiza el intercambio de los ciudadanos españoles de todas las CC.AA. y permite generar una unidad de mercado a la hora de gestionarlo con las empresas.

El interés de la delegación francesa por aprender de la experiencia española, se plasmó en diversas cuestiones, como los criterios de selección para acceder al programa. A esta cuestión la Secretaria de Estado indicó: “Tenemos más demanda de la que podemos satisfacer. Las plazas existentes no cubren la demanda actual de los mayores españoles de manera que casi 350.000 españoles solicitan una plaza y no la obtienen. La demanda insatisfecha se concentra en determinados destinos como Canarias, los Circuitos Culturales y de Naturaleza y Portugal. Cuando hay más demandantes que plazas el criterio fundamental es el de no haber viajado con anterioridad, de forma que los destinos más demandados, puedan ser disfrutados por todos mediante rotación”.

Amparo Valcarce subrayó sobre todo el carácter de prevención de la dependencia del Programa, promoviendo el envejecimiento activo y, así, alejar las situaciones de dependencia todo lo que sea posible: “La salud en los aspectos físico, psíquico y emocional de los mayores es mejor cuando participan en este programa”.

Uno de los datos aportados en esta reunión, fue el hecho de que las personas que participan en estos viajes acuden menos al hospital y consumen menos medicamentos. Al fomento del envejecimiento activo y saludable, se une los retornos eco-

LOS PROGRAMAS DE TURISMO SOCIAL TENDRÁN UN MILLÓN Y MEDIO DE PLAZAS EN 2008



Jesús Caldera, ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, junto a la vicepresidenta primera del Gobierno, María Teresa Fernández de la Vega, anunció el acuerdo del Gobierno de incrementar el número de plazas en los programas de Turismo Social

Los programas de Turismo Social ofrecerán 635.000 nuevas plazas en el año 2008, de manera que un millón y medio de usuarios podrán disfrutar de los viajes que organiza el IMSERSO. Este incremento de plazas en el Programa de Vacaciones, incluye las destinadas a Termalismo Social y a Turismo para personas con discapacidad, tiene como objetivo dar respuesta al incremento de la demanda de turismo social por parte del colectivo de personas mayores, al tiempo que desde la Administración Central se cumple el objetivo de fomentar el envejecimiento activo incrementando la calidad de vida de las personas mayores en España. El anuncio de este importante aumento de las plazas destinadas al turismo social se produjo tras el acuerdo del

Consejo de Ministros sobre las líneas generales de desarrollo del Programa de Vacaciones para el periodo 2005-2008. Los objetivos planteados para el 2005-2008 son:

- Alcanzar una cifra de 1.500.000 de beneficiarios de los programas de Turismo para Mayores, de Termalismo y de Turismo para personas con discapacidad.
- Incrementar un 73,41 por ciento el número de beneficiarios de estos programas, lo que supone que 635.000 personas más podrán acceder a los mismos.
- Satisfacer la totalidad de la demanda real en cuanto al acceso a los programas.
- Incorporar nuevos destinos en el Programa de Vacaciones como Ando-

rra y Francia en el extranjero, y en turismo rural

- Potenciar las opciones de Circuitos Culturales y el Turismo de Naturaleza.
- Satisfacer las necesidades de empleo estable en las zonas turísticas según la demanda del sector.

El Gobierno con esta iniciativa, y en consonancia con el fomento y promoción del envejecimiento activo, pretende ajustar en lo posible la oferta de plazas a la demanda, así como ampliar y potenciar los destinos del programa. Los datos que avalan el éxito del Programas de Vacaciones indican que las solicitudes para acceder a los programas de turismo se incrementan año tras año (para la temporada 2004/05 las peticiones superaron el millón); mientras que otro elemento destacado a la hora de continuar desarrollando esta prestación social es el elevado grado de satisfacción de los usuarios que se manifiesta en que el 97,5 por ciento expresa su intención de volver a inscribirse las próximas temporadas. Otra novedades contempladas para ser desarrolladas en el periodo 2005-

2008 son las de ofertar estancias de larga duración, optar a realizar viajes sin transporte para que los usuarios dispongan de mayor autonomía en el destino, o el impulso del turismo cultural.

EMPLEO

La creación y el mantenimiento del empleo en el sector turístico español durante la temporada baja es otro de los grandes objetivos de los programas desarrollados por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Con el incremento de plazas para los usuarios el Gobierno estima que se generarán o mantendrán 130.000 puestos de trabajo, de los que 44.000 serán nuevos, en el sector turístico en la denominada "temporada baja". La financiación que conlleva la potenciación de las Vacaciones para Mayores supondrá que el Gobierno destine 438,4 millones de euros en este periodo a estos programas. Por otro lado, se ha establecido una previsión de retornos económicos a la Administración de más de 600 millones de euros.

PLAZAS 2005-2008 POR PROGRAMAS DE TURISMO SOCIAL

	2005	2006	2007	2008	Incremento (%)
Mayores	680.000	680.000	834.000	1.230.000	80,88%
Mayores (innovación)	50.000	150.000	200.000		
Termalismo social	126.000	160.000	200.000	250.000	98,41%
Turismo discapacitados	9.000	13.000	16.000	20.000	122,22%
TOTAL	865.000	1.003.000	1.250.000	1.500.000	73,41%

nómicos y sociales, en cuanto a generación de empleo, cotizaciones sociales, impuestos y reducción del gasto farmacéutico.

REUNIÓN CON LAS AUTORIDADES SEGOVIANAS

Posteriormente, la comitiva se trasladó a la ciudad de Segovia, donde se celebró una reunión con los máximos responsables de los operadores turísticos de la UTE que gestionan el programa y con diversas autoridades de Segovia. Al término de la misma la Secretaria de Estado y el Ministro de Turismo francés, ofrecieron una rueda de prensa.

En su comparecencia ante los medios, Amparo Valcarce anunció que de 2005 a 2008, el Gobierno pretende alcanzar un total de 1.500.000 beneficiarios en los programas de turismo social. Siguiendo en la línea de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y el mantenimiento de empleo en el sector turístico y su entorno.

Ante el aspecto más conocido del programa con destino a la costa mediterránea, Amparo Valcarce, dijo que: "Este programa es mucho más que sol y playa, también existen destinos que se incluyen en las modalidades Circuitos Culturales y de Naturaleza". "Precisamente, –señaló– hemos querido presentar al Ministro de Turismo de la República Francesa, uno de estos circuitos, de los que se benefician en España 22.000 personas, que se inicia en San Lorenzo de El Escorial e incluye visitas a Madrid, Avila y Segovia".

Este programa está dirigido a las personas mayores, pero también tiene importantes retornos tanto económicos como laborales para

Reportaje ESPAÑA Y FRANCIA COLABORÁN EN EL PROGRAMA DE VACACIONES

España. Es el valor añadido que, para Amparo Valcarce, tiene invertir en acción social: "El Gobierno de España se propone crear de aquí al año 2008 nuevas plazas en nuevos destinos en toda España. Queremos priorizar Canarias y el interior nuestro país".

La Secretaria de Estado señaló que la idea del Gobierno es incrementar las plazas de Circuitos Culturales a 30.000 para el año que viene. De las cuales el 50% serían en Castilla y León y estarían vinculadas a los acontecimientos culturales: "No hay que olvidar que en este momento, Canarias y los Circuitos Culturales, junto con Portugal, son los destinos más solicitados por las personas mayores". Por otro lado, también habló de la necesidad de hacer un esfuerzo muy importante en el ámbito de los balnearios con el fin de potenciar y mejorar las condiciones, tanto del Programa de Vacaciones como el de Termalismo. Teniendo en cuenta la presencia de las dos delegaciones en la ciudad de Segovia, la Secretaria de Estado ofreció a los medios de comunicación una serie de datos referidos a esta ciudad castellana, como el hecho de que a través de estos viajes 3.900 personas mayores visitan Segovia. Esto supone un empuje muy importante a la economía de la ciudad y un apoyo a su sector turístico: "Para nosotros -dijo- es motivo de satisfacción saber que estamos apoyando un yacimiento de empleo muy importante, como es el



Algunos de los integrantes del grupo de usuarios del circuito cultural que almorzaron en Segovia con las delegaciones de España y Francia.

desarrollo turístico de Segovia y su provincia y, a la vez, estamos contribuyendo a la calidad de vida de las personas mayores, y contribuyendo también a su formación cultural y ocio".

Por su parte, el ministro de Turismo francés, León Bertrand, mostró un gran interés por este programa: "He venido aquí para comprender y aplicar una experiencia española que tiene ya 20 años, que se ha podido hacer gracias al IMSERSO. Es una respuesta tanto para el bienestar de las personas mayores como para la industria hotelera, el empleo y la actividad económica en general. Es algo bueno para todo el mundo". Del programa de Vacaciones, destacó Bertrand dos aspectos: "Uno, que este programa es una respuesta social muy importante para las personas mayores y que, además, se puede hacer con unos

costes muy interesantes. Y, otro, que cuando la gente está de vacaciones, está menos enferma y, por lo tanto, usan menos medicinas, lo que representa un ahorro en el gasto farmacéutico de la sanidad pública. Además, este programa permite alargar la temporada turística y eso significa que los profesionales tienen más actividad. Hay más empleo para los jóvenes, y, por lo tanto, un aumento de la actividad económica y turística".

"En Francia - señaló el Sr. Bertrand - hemos empezado este año con este programa. El año próximo, queremos aumentar los destinos y creo que estamos de acuerdo con España en que aquí acojan a ciudadanos mayores franceses, al tiempo que Francia acogería a ciudadanos españoles. Este un ejemplo de la cooperación que hay entre Francia y España en cuanto al aumento del

EL PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL DUPLICARÁ LAS PLAZAS

El Programa de Termalismo Social que desarrolla el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del IMSERSO duplicará el número de plazas ofertadas hasta alcanzar las 250.000 en 2008. El Gobierno ha acordado potenciar este programa durante los próximos años ante la elevada demanda (casi 300.000 solicitudes en 2004 para acceder a 118.000 plazas) y con el fin de seguir potenciando el envejecimiento activo mediante este tipo de prestaciones. Por otro lado, se constata el alto grado de satisfacción de los usuarios con un 94,22 por ciento de los usuarios dispuestos a repetir la experiencia en la próxima temporada. El Programa de Termalismo Social ofrece a los pensionistas del Sistema de la Seguridad Social tratamientos termales en distintos balnearios de toda España. Los tratamientos son prestados por prescripción facultativa a las personas que los precisen a precios reducidos. El objetivo fundamental es el de prevenir y rehabilitar de enfermedades crónicas o invalidantes, y contribuir de esta forma a mejorar la calidad de vida de las personas que participan. Las 126.000 plazas ofertadas en 2005 permitirán potenciar el desarrollo económico del entorno de los establecimientos termales. Asimismo, el desarrollo del programa de termalismo genera o mantiene el empleo en las zonas donde se ubican los balnearios y los hoteles que acogen a los usuarios del programa.



Reunión de trabajo de las dos delegaciones en San Lorenzo de El Escorial (Madrid).

flujo de personas de un país y de otro".

El ministro de Turismo francés se comprometió a una próxima reunión con el Embajador español en Francia, con el fin de que a partir del 2006, se pueda hacer este intercambio". "Francia -dijo- es el primer destino en cuanto al número de turistas; sin embargo, España tiene mucho más ingresos por turismo. Por tanto, creo que tenemos algo que aprender, porque este sector es una fuente importante que tenemos que disfrutar todos".

Este compromiso también fue corroborado por la Secretaria de Estado: "Nosotros iniciamos el pasado mes de abril, los primeros contactos para buscar los acuerdos que nos permitan, en el año 2006, hacer los intercambios entre españoles y franceses. Por lo tanto, no puedo menos que expresar mi satis-

facción por el buen resultado que hemos tenido en San Lorenzo de El Escorial y Segovia. Creo que Segovia irá unido a los próximos destinos que los mayores puedan realizar en Francia. No estaría muy lejos de la realidad, decir que en Segovia se ha hecho posible ampliar los viajes fuera de España y, en concreto, con destino a Francia".

Amparo Valcarce indicó que a partir de ahora, se van a empezar a negociar estos aspectos en París, con el objetivo de que se beneficien de este intercambio el mayor número posible de personas y con la perspectiva de incrementar el número de plazas en temporadas futuras.

De la misma manera el ministro de Turismo francés afirmó que: "En el 2006 vamos a tener una primera experiencia en estos viajes y estoy seguro de que podemos llegar a buen término".

Entrevista

EDITH CHAHÍN

“Mi mejor escuela como escritora es la lectura”

— La vida de sus padres fue bastante azarosa.

Sí, mis padres fueron Nahima y Yúsef, ambos sirios cristianos. Se casaron en Siria y tuvieron que huir del país y buscar otro donde exiliarse, a causa de las duras leyes marciales del Imperio Otomano, que dominaba en todos los países del Cercano Oriente, incluida Siria. Llegaron a Chile y se instalaron en Santiago, la capital. Allí consiguieron establecerse y formar una familia. Yo soy la menor de sus catorce hijos.

— Esa odisea, que vivieron sus padres a comienzos del siglo veinte, inspiró su primera novela.

La historia es tan impactante que decidí convertirla en una novela. Lo hice gracias a las grabaciones que recibí de mi madre, cuando yo estaba exiliada en España desde 1973. La verdad es que las cintas con la grabación de su historia se las envié a mi hijo: “para que conozcas la gran aventura de tus abuelos”, le dijo.

— Debí ser dura la vida de su madre
Mi madre, Nahima, vivió casi cien años, esquivando la muerte; convenciéndola año tras año, de que aún no había lle-



HISTORIAS DE MUJERES

Nacida en Chile, hija de padres sirios, al igual que ellos se vio obligada a exiliarse. Ha escrito varias novelas; también algunos cuentos. Hasta ahora sólo han sido editadas *Nahima, la larga historia de mi madre* y *Fadua, la impetuosa doncella de Homs*. La primera es una biografía novelada. La segunda es una novela de ficción. Ambos libros tuvieron una excelente acogida en España, Siria, Chile y otros países de habla hispana.

gado su hora. Durante ese siglo, jamás se dio por vencida. Enviudó a la temprana edad de 39 años y, sin tener mucha preparación, se convirtió en una trabajadora incansable para superar la dura prueba de la viudez con una larga fila de hijos pequeños. Fue muy valiente, entusiasta y optimista.

— Su vida tampoco ha debido ser fácil.

Tal vez sea su ejemplo lo que me ha ayudado a vencer todos los obstáculos que he encontrado a través de mi vida; sobre todo el golpe de Estado en Chile que me obligó a abandonarlo todo y exiliarme en España con mi pequeña familia. Aquí he vivido 32 años, luchando como ella.

— La fuerza se lleva en los genes, ¿cómo afrontó su vida de exiliada en España?

Trabajé en un par de empresas hasta que conseguí un trabajo más acorde con mis capacidades y más definitivo. Paralelamente dediqué doce años al voluntariado en una ONG dedicada a la atención de jóvenes en situación de riesgo, ayudándoles a integrarse en el mundo laboral.

Texto y fotos: Araceli del Moral

— **Y ahora, cuando ya está jubilada...**

Al fin, la jubilación anticipada me permitió dedicarme de lleno a lo que siempre ha sido mi vocación: la escritura. Más bien, debería decir la lectura y la escritura, porque no concibo la una sin la otra.

— **¿Una escritora nace o se hace?**

La escritora no nace, se va haciendo a medida que va viviendo. Personalmente, puedo decir que mi mejor escuela de escritura fue la lectura. Durante toda mi estancia en España calculo que he leído dos, tres o cuatro libros a la semana. No hay receta ni ingredientes que decidan la vocación de una escritora. Puedo decir que mi vocación de escritora nació desde que aprendí a leer y escribir. Por lo menos, eso decía mi madre: "Edith nació escribiendo".

— **¿Por qué escribe tanto?**

Siempre me ha gustado escribir y cada vez me gusta más. Es notable la sensación que experimento al enfrentarme a una mesa vacía, en la que reposan unas hojas en blanco. Es algo irresistible que me atrae de forma arrolladora.

Me sucede, por ejemplo, cuando voy a hospedarme en un hotel y el botones abre la puerta de la habitación. Lo primero que divisan mis ojos son: la mesa, la silla y las hojas en blanco. Pocas veces hay una lámpara. Casi siempre tengo que pedirla.

— **¿Es necesario vivir mucho para tener algo que contar?**

La vida te va enriqueciendo de experiencias, contactos, vivencias y recuerdos. Pero, si de ingredientes se tratara, podría decirse que hay personas que tienen una vida serena, sin sobresaltos ni cambios, más bien monótona. Pero que poseen una gran imaginación. Esa puede ser la



“La jubilación me ha permitido dedicarme de lleno a lo que siempre ha sido mi vocación”

característica de una escritora de ficción.

Otras, en cambio, –entre las que me cuento– han tenido una vida llena de trampas y de situaciones difíciles que trastornaron su tranquilidad

y transformaron sus vidas. Esas personas tienen muchas cosas que contar de la vida real. Si a todo eso se suman viajes, estudios, pasión por la lectura, tendremos el cóctel perfecto.

Entrevista EDITH CHAHÍN

— **Su primera novela es la biografía de su propia madre, ¿eso le facilitó la labor?**

Escribir la biografía de una persona que ha vivido casi cien años es una tarea ardua, más aún si esa persona ha nacido en un país oriental con un idioma y unas costumbres determinadas y luego desarrolla el resto de su vida en otro país, distinto, lejano, con una lengua y costumbres totalmente diferentes. Pero la dificultad mayor aparece cuando la biografía se refiere a una persona muy querida, a la que no te permiten ver, ni siquiera cuando estaba en su lecho de muerte. Es lo que me sucedió, cuando intenté volver a Chile para ver a mi madre y acompañarla en sus últimos momentos, no me lo permitieron.

— **¿Cuánto tiempo tardó en concluir esa novela?**

Tardé doce años en escribirla. Primero, porque al estar trabajando y escribiendo guiones para la radio, apenas podía escribir algunas líneas cada día. Segundo, porque las cintas que mandaba mi madre me llegaban muy esporádicamente. Y tercero, lo que me ocupó más tiempo fue la profunda investigación que tuve que hacer para conocer la realidad y el ambiente de Siria y de Chile en esos primeros años del siglo veinte, época en que se desarrolló esta historia.

— **¿Se vio entonces obligada a buscar sus raíces?**

Viajé dos veces a Siria para documentarme, también lo hice a Marsella. Recibí bastante ayuda tanto de las Embajadas de Siria y de Chile en Madrid, así como de algunas bibliotecas públicas y privadas de esos países. Todos los libros, ensayos, tesis y periódicos que consulté aparecen en la bibliografía en las últimas páginas de mi novela.

— **Su siguiente novela, *Fadua*, también tiene nombre de mujer.**

Es una novela distinta, una historia de aventuras muy romántica, creada por mi propia fantasía. Una novela de ficción, a la que dediqué dos años y fue un verdadero reto para mí. Alguien hizo una vez un comentario hiriente que me perturbó bastante: “escribir Nahima debe haber sido muy fácil, porque es la vida de una mujer que ofreció su historia grabada en unas cintas”.

Aunque eso no era verdad, puesto que no fue tan fácil escribir Nahima, decidí lanzarme a escribir una novela de ficción. Como ya he dicho fue un reto para mí.

No fue tan difícil. Descubrí que sólo se trataba de tener una buena historia, con cierto apoyo histórico, para dejar luego campo abierto a la fantasía y a la imaginación. Lo más importante de *Fadua* es el rastro que debe dejar en el lector: la tolerancia.

— **Al igual que sus padres sufrió el exilio, ¿cómo se vive esa situación?**

Al iniciar una nueva vida en un país extraño sientes una sensación de desamparo total que, poco a poco, va desapareciendo a medida que se van solucionando los problemas vitales: vivienda, trabajo, salud, amistades.

Al llegar a España, huyendo de Chile, pensaba en el caso de mis padres. Tan parecido y tan diferente a la vez. Ellos fueron a un país desconociendo su lengua y sus costumbres. En cambio,

yo en España las encontré muy semejantes a las de Chile. Pero los sentimientos de dolor, angustia y nostalgia eran los mismos. Una situación insostenible que no se puede recomendar a nadie.

— **Pese a todo, la vida sigue....**

La vida, sin embargo, se encarga de obligarte a enfrentar esa realidad y a salir adelante, aunque sea trabajando en cualquier cosa. Yo tuve suerte al encontrar trabajo de guionista para la Cadena de Ondas Populares (COPE) de algunas provincias de España. Pasé ocho años escribiendo guiones, mientras mi hijo crecía y mi marido trabajaba en una editorial.

— **Desde su perspectiva, ¿cómo ve la situación de la mujer?**

En general, si echamos un vistazo a la historia universal, la mujer ha ido evolucionando pausadamente. En algunos países el cambio ha sido más rápido que en otros. En Chile, como en Siria y España ha existido y continúa existiendo el machismo. Con excesiva lentitud el hombre ha ido aceptando las verdaderas capacidades de la mujer. Mientras han tenido restringido el acceso a una formación universitaria y profesional, muchas de ellas no han sido capaces de exigir el puesto que le corresponde en la sociedad. Las barreras han ido desapareciendo para ellas, desde que han conseguido dar este paso, aunque no siempre el hombre lo haya aceptado.

“Estoy convencida de que la educación conseguirá librar a la mujer de sus esclavitudes”

— **¿Y en el caso de las mujeres que viven en países árabes?**

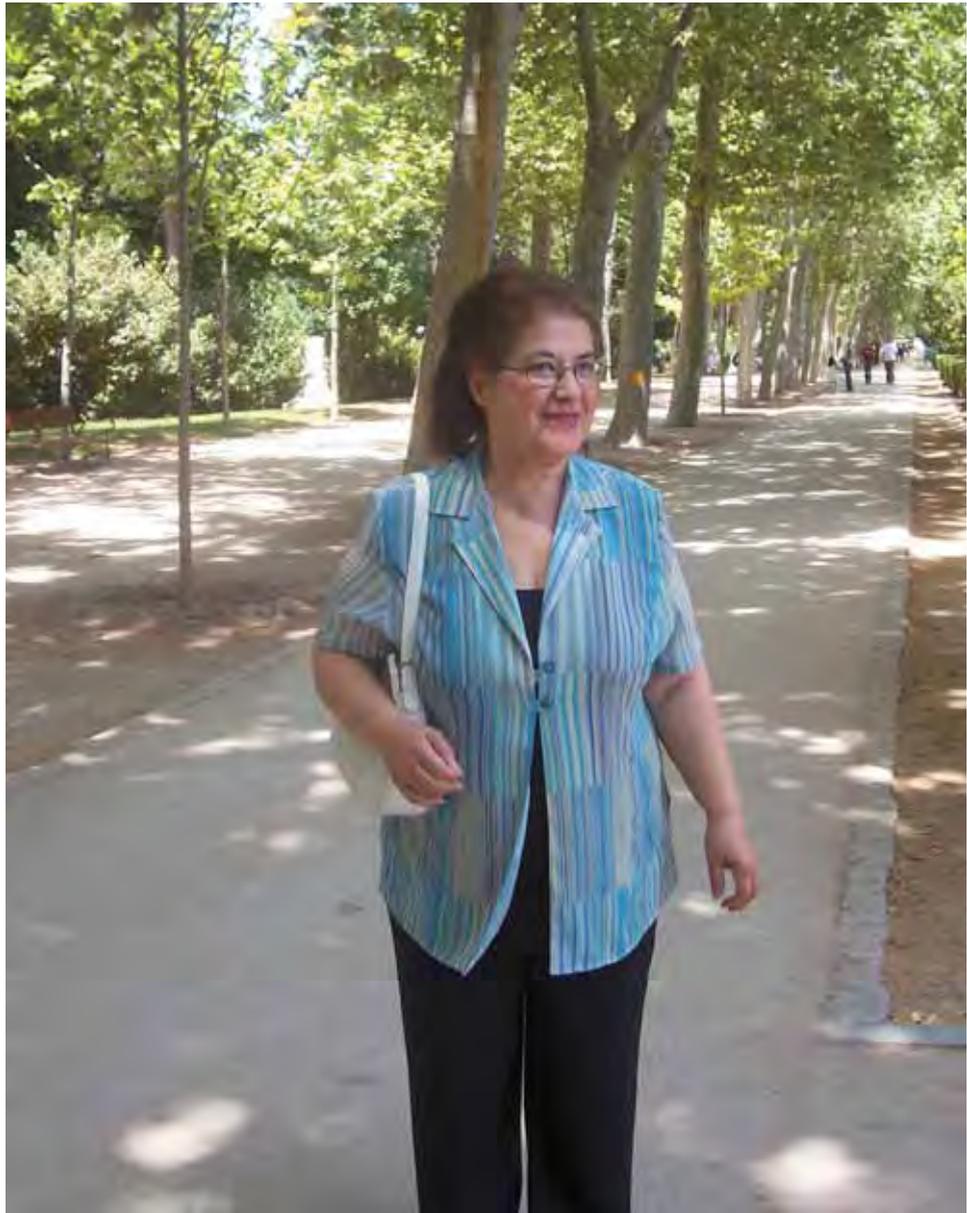
Naturalmente en los países orientales, donde las costumbres están más arraigadas, los cambios se van produciendo más lentamente. Pero, indudablemente, no sucede ahora lo que aparece en el primer capítulo de Nahima. Es decir, que la joven no conocía a su futuro esposo hasta el día en que éste pedía su mano y ella le ofrecía el café. Con mis ojos comprobé que las familias exponen a todas sus hijas ante los visitantes, incluso cuando éstos son extranjeros, como sucedió cuando visitamos a una familia en un pueblo de Siria llamado Otan. Creo que la mujer siria, que vive en un pueblo lejos de Damasco, que es la capital, aún está sometida a esas costumbres ancestrales.

— **¿Cómo ve su pasado y su futuro?**

Tengo un solo hijo, Francisco, de 32 años. Nació en Santiago de Chile, poco antes del golpe militar. Mi gran ilusión era tener una hijita. El golpe de Estado destruyó todos mis anhelos y proyectos, aniquiló todas las ilusiones.

— **¿Tiene nietos?**

Como hacen todos los demás, ahora estoy esperando que Francisco y su compañera tengan hijos para volver a tener esa hermosa sensación que produce un bebé en los brazos. ¿Hay algo más bonito que esto? Ser abuela o abuelo es como volver a empezar. Me parece que es como un renacer que experimentan las personas mayores. Lo digo, porque lo he visto en los demás y creo que será igual para mí. Volver a sentirme mucho más joven y más ágil, a sentirme niña, jugando con los pequeños. Realmente es como un nuevo capítulo que se abre ante



nosotros, los que tenemos “sesenta y más”...

— **¿Le asusta el paso del tiempo?**

El paso del tiempo se encarga de borrar las huellas de la tragedia. Cada día me sorprende más el paso del tiempo, tan rápido. Doy gracias a Dios de que esta sorpresa sea positiva. Me gusta ver y sentir el correr de las horas y de los días. También es cierto que las “goteras” que causa la edad se manifiestan cada vez con más ahínco, pero no hay que hacerles caso. Mientras más “goteras”, más actividad,

más optimismo. Como dice un viejo reparador de calzado que hay en mi barrio, cada vez que le pregunto: ¿cómo está?, me contesta: “Tirando pa'lante”.

¿Qué importan las “goteras”? ¿Qué nos duelen los huesos, los callos? ¿Qué se nos inflaman las articulaciones? ¿Qué se nos deforman los dedos? Son gajes del oficio. Son las características propias de la vejez. De esta edad tan hermosa a la que se nos ha permitido llegar. ¡Enhorabuena! ¿No séra esta la edad ideal de la persona?

A Fondo

De izquierda a derecha, Amparo Valcarce, Elena Salgado y Cristina Narbona, en la rueda de prensa de presentación del Plan ante la ola de calor.



Fue presentado en rueda de prensa por los ministerios de Sanidad y Consumo, Trabajo y Asuntos Sociales y Medio Ambiente

PLAN DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LA OLA DE CALOR SOBRE LA SALUD DE LOS CIUDADANOS

Texto: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales / Fotos: MSC y Stock Photos

La Ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, la Ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, y la Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, presentaron en rueda de prensa el Plan de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud 2005. El objetivo del plan, iniciado el año pasado, es prevenir y reducir los efectos negativos que el calor excesivo tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente entre los colectivos más vulnerables, como personas mayores, niños, enfermos crónicos y personas socialmente más desfavorecidas.

La puesta en marcha del plan involucra a los ministerios de Sanidad y Consumo, de Trabajo y Asuntos Sociales, de Medio Ambiente (Instituto Nacional de Meteorología) y de Interior (Dirección General de Protección Civil); a las Comunidades Autónomas; a la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP); y a organizaciones no gubernamentales como Cruz Roja y Cáritas España. La coordinación de todas las actuaciones se lleva a cabo a través de la Comisión Interministerial creada para este fin.

El plan permanecerá activado, como todos los años, entre el 1 de junio y el 1 de octubre. Las medidas de coordinación e información puestas en marcha el año pasado tuvieron un impacto positivo en la prevención de problemas y enfermedades relacionadas con las altas temperaturas. En la edición de 2005 se han introducido algunas mejoras en los sistemas de recogida de información y en la coordinación entre las administraciones y organizaciones implicadas.

MEJORAR LA EFICACIA

El plan mantiene los principios esenciales y los mecanismos de actuación activados el verano pasado e incorpora mejoras de índole técnico, que contribuirán a aumentar su eficacia. Entre las novedades, destaca la introducción de un nivel intermedio de alerta (naranja) para realizar una graduación más ajustada de los riesgos asociados a las temperaturas, quedando de la siguiente forma: nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo; nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo; nivel 2 (naranja), de riesgo medio; y nivel 3 (rojo), de alto riesgo. Además, se ha per-

feccionado con respecto al año pasado el sistema de información meteorológica mediante un ajuste más afinado de las temperaturas umbral e incluyendo en la previsión diaria las temperaturas reales del día anterior para llevar un mayor control de la evolución y analizar posibles desajustes, lo que permitirá establecer con mayor detalle las predicciones. También se han mejorado los mecanismos de información y de análisis de la mortalidad, y se han introducido mejoras en la coordinación con las ONG y el voluntariado.

Las actuaciones de prevención incidirán principalmente en la coordinación entre los servicios meteorológicos, los servicios de salud, las Administraciones (central, autonómicas y locales) y las organizaciones sociales, con el fin de dar una mejor respuesta a los ciudadanos en cada momento. También se prestará especial atención a la comunicación al ciudadano y a los profesionales sanitarios, para los cuales se han actualizado los protocolos de actuación frente a la ola de calor, en colaboración con las sociedades científicas.

SISTEMA DE VIGILANCIA

El sistema de vigilancia que se activa a partir del 1 de junio se sustenta sobre un conocimiento anticipado y detallado de las predicciones que el Instituto Nacional de Meteorología realiza sobre el riesgo de temperaturas excesivas, sobre un control y seguimiento de la demanda de asistencia en los servicios sanitarios y sobre una identificación del impacto sobre la mortalidad.

El Instituto Nacional de Meteorología proporcionará diariamente al Ministerio de Sanidad y Consumo las temperaturas espera-

das (máximas y mínimas) para ese día, las predicciones para los cinco siguientes y el mapa de niveles de temperaturas umbrales por provincias. Estos datos se proporcionarán de forma desagregada por Comunidad Autónoma y provincia y serán remitidos vía electrónica a las direcciones generales de Salud Pública de las Comunidades Autónomas. También podrán ser consultados por los ciudadanos a través de Internet en las páginas web de Meteorología (www.inm.es) y del Ministerio de Sanidad y Consumo (www.msc.es).

En esta tarea de información, es decisiva la colaboración que van a prestar los hombres y mujeres del tiempo de radios y televisiones, que este año difundirán también en sus espacios consejos útiles y recomendaciones para que la población pueda hacer frente en las mejores condiciones posibles a los efectos de la ola de calor.

ACTIVACIÓN DE ALERTAS

Cada uno de los niveles de alerta lleva aparejado un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales. El nivel 0 se activa automáticamente a partir del 1 de junio. Las acciones generales que se emprenderán en los niveles 0 (verde) y 1 (amarillo) serán las siguientes:

- Comunicar a las autoridades sanitarias de las CC.AA. el inicio del Plan el día 1 de junio y la solicitud de información: urgencias, ingresos y fallecimientos atribuidos a golpe de calor o efectos de las temperaturas excesivas, e incremento de urgencias respecto a la media habitual en años anteriores que pudieran ser atribuidas al exceso de temperaturas.

A Fondo PLAN DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LA OLA DE CALOR

- Puesta en marcha de los programas de actuación que se estipulan en los convenios firmados por Trabajo y Asuntos Sociales con Cáritas, Cruz Roja y la FEMP.
- Información a la población del plan, así como de los que las CC.AA. hayan elaborado, y coordinación de las medidas.
- Información a la población sobre grupos de riesgo y significado de niveles.
- Distribución diaria vía electrónica de los mapas por provincias de niveles de temperaturas excesivas y de la información en que se basan.
- Inclusión diaria del mapa por provincias de niveles de temperaturas excesivas en las páginas web del Ministerio de Sanidad y Consumo y del Instituto Nacional de Meteorología.
- Gestión de llamadas y consultas de los ciudadanos al teléfono 900 22 22 99 (Cruz Roja).
- Coordinación con las Comunidades Autónomas de la aplicación de la campaña de información a los profesionales y de sensibilización al público.
- Seguimiento de la información generada a través de los convenios con los servicios socio-sanitarios.
- Implementación del Sistema de Información y Vigilancia Sanitaria de la mortalidad y de la morbilidad atribuibles al calor.
- Elaboración de resúmenes estadísticos periódicos de las informaciones meteorológicas y socio-sanitarias generadas por los distintos Sistemas de Información.

En los niveles de alerta 2 (naranja) y 3 (rojo) se intensificarán las medidas contempladas en los dos anteriores niveles de alerta y se actuará coordinadamente con las organizaciones no gubernamentales y grupos de voluntarios para incrementar la información y los consejos a la población de riesgo. En el caso de que se active el nivel 3 (rojo), la Comisión Interministerial establecerá las medidas de emergencia que se consideren apropiadas para disminuir los impactos sanitarios sobre la población. En este nivel, podrá ser solicitada también la participación de los servicios de Protección Civil y de todos los medios de los que disponen el Gobierno y las Comunidades Autónomas. Éstas serán también las encargadas de evaluar las necesidades en cada momento de sus servicios sanitarios y asistenciales, y de autorizar posibles refuerzos de personal o de infraestructuras para evitar la saturación de los servicios de urgencia y garantizar así la mejor atención a la población.

CAMPAÑA DE INFORMACIÓN

El Ministerio de Sanidad y Consumo ha previsto poner en marcha una campaña de información para concienciar a la población de la necesidad de prevenir los efectos que las altas temperaturas pueden tener sobre su salud. Dado el impacto y el buen resultado de la campaña lanzada el año pasado bajo el lema "Naturalmente, protégete y protégelos", el Ministerio ha decidido relanzarla.

El objetivo es prevenir y reducir los efectos negativos del calor entre los colectivos más vulnerables

PREVISIONES DE METEOROLOGÍA Y CUADRO DE TEMPERATURAS UMBRALES POR PROVINCIAS

Según el avance de tendencias elaborado por el Instituto Nacional de Meteorología se aprecia una tendencia, si bien poco acusada, a que las temperaturas para este próximo verano sean ligeramente superiores a los valores normales, en especial en la mitad sur, con anomalía probable inferior a 1°C.

Por lo que respecta a las precipitaciones, se manifiesta una muy ligera tendencia a precipitaciones inferiores a las normales en la mitad oeste, en tanto que en el resto no se prevén diferencias significativas respecto de los valores medios.

En cuanto a la activación de los niveles, si durante los siguientes cinco días hay uno o dos con temperaturas superiores a las umbrales se activa al nivel 1 (amarillo). Si hay tres o cuatro días, el nivel 2 (naranja). Y si los cinco días tienen temperaturas superiores a las umbrales, se activa el nivel 3 (rojo). Las temperaturas umbrales máximas y mínimas que servirán como base para la activación de los niveles de alerta en las diferentes provincias serán los indicados en la tabla de la página siguiente.

Según una encuesta encargada por este Departamento, los anuncios en prensa, radio y televisión emitidos el verano pasado contaron con una valoración de 8 sobre 10 en cuanto a su claridad. Los datos aportados por el sondeo indican también que los ciudadanos prestaron atención a los principales mensajes que formaban parte de esta campaña.

Así, el 63% de los encuestados manifestó que “beber agua” es fundamental para evitar los efectos de

las altas temperaturas sobre la salud y otro 56% dijo que otra de las recomendaciones básicas es “no exponer-

se al sol”. Estos dos mensajes eran precisamente la base de la campaña del Ministerio. Del mismo modo, los

Como el verano pasado, se ha lanzado una campaña publicitaria, que contará con la colaboración de los hombres y mujeres del tiempo de radios y televisiones

TEMPERATURAS UMBRALES PARA LA ACTUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN SOBRE LA OLA DE CALOR

Provincia	Temperaturas umbrales		Provincia	Temperaturas umbrales	
	Máxima	Mínima		Máxima	Mínima
A Coruña	33,4	20,1	La Rioja	36,2	22,3
Álava	33,6	19,5	Las Palmas	30,0	22,7
Albacete	37,0	19,6	León	33,0	19,7
Alicante	35,2	22,6	Lleida	36,9	20,6
Almería	35,4	24,4	Lugo	31,5	17,5
Asturias	31,5	19,5	Madrid	36,6	21,2
Ávila	32,6	21,7	Málaga	36,4	23,4
Badajoz	39,6	20,6	Melilla	33,0	24,0
Baleares	35,2	21,6	Murcia	38,0	22,4
Barcelona	30,6	22,2	Navarra	35,8	22,5
Burgos	33,4	19,5	Ourense	36,6	21,0
Cáceres	38,5	23,4	Palencia	36,0	20,9
Cádiz	33,4	24,0	Pontevedra	32,6	21,5
Cantabria	35,0	21,6	Salamanca	34,6	19,7
Castellón	32,6	23,0	Santa Cruz de Tenerife	32,5	23,1
Ceuta	29,8	21,8	Segovia	34,2	20,0
Ciudad Real	38,6	21,6	Sevilla	40,4	22,5
Córdoba	41,0	21,6	Soria	33,8	19,2
Cuenca	35,2	21,4	Tarragona	32,1	22,0
Girona	34,0	19,8	Teruel	35,4	18,8
Granada	38,6	22,7	Toledo	38,4	22,2
Guadalajara	37,0	21,0	Valencia	33,0	23,4
Guipúzcoa	36,3	22,5	Valladolid	35,6	21,4
Huelva	37,4	22,4	Vizcaya	37,4	20,6
Huesca	35,8	20,2	Zamora	35,2	22,1
Jaén	38,8	24,8	Zaragoza	37,3	21,0

A Fondo PLAN DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LA OLA DE CALOR

encuestados supieron reconocer que los grupos de mayor riesgo y, por tanto, sobre los que había que extremar las precauciones, eran los mayores (86%) y los niños (61%).

La campaña institucional, que contará con un presupuesto de 850.000 euros, se iniciará en el momento en que comiencen a subir las temperaturas de manera continuada. Como material de apoyo se editarán 910.000 folletos actualizados, además de distintos tipos de cartelería.

CONSEJOS A LA POBLACIÓN

Sanidad también ha remitido al Instituto Nacional de Meteorología, para que lo suministre a los profesionales que informan de las predicciones meteorológicas en los medios de comunicación, una serie de consejos útiles y recomendaciones para los ciudadanos:

1. Durante los días de mucho calor, refréscuese cada vez que lo necesite.
2. Beba agua abundantemente y haga que niños y ancianos también lo hagan.
3. Protéjase de la exposición directa al sol.
4. Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.

5. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
6. Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
7. Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, consulte a su médico.
8. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

CONVENIO CON LA FEMP, CRUZ ROJA Y CÁRITAS

Además, como ya sucediera el pasado año, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales suscribirá convenios de colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Cruz Roja y Cáritas Española para difundir información del plan y coordinar las actuaciones de sus voluntarios y de los servicios de asistencia social, que serán los encargados de identificar a la población más susceptible de padecer los efectos de la ola de calor. En total, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales destinará alrededor de medio millón de euros en las medidas de atención social del plan.

Cruz Roja habilitará también un teléfono de atención gratuito las 24 horas del día (900 22 22 99), que ofrecerá un servicio de consulta a los ciudadanos y, además, en caso necesario, generará visitas domiciliarias a las personas que se considere en situación de riesgo. Este teléfono, que estará disponible en todas las lenguas oficiales del Estado, tiene la finalidad de informar y atender a las personas en sus demandas sobre este tema, así como a familiares y vecinos, que podrán solicitar información o comunicar situaciones de emergencia. Desde este número, se efectuarán también llamadas periódicas, programadas mediante agenda, para verificar el estado de las personas que estén en situación vulnerable frente a las altas temperaturas.

En cada provincia habrá una figura de referencia que coordine al grupo de voluntarios que colaboren en este plan. Desde este punto de referencia se estará en contacto con los coordinadores autonómicos y locales. El trabajo de los voluntarios consistirá en difundir el contenido de la campaña informativa del plan, y sobre todo, en la realización de visitas a las personas más vulnerables.

La campaña de información sobre este plan de prevención contará además este año con una actuación específica dirigida a las personas mayores que potencie y concrete los mensajes dirigidos a este grupo de personas que, por edad, son más vulnerables que el resto de la población. Esta campaña contará con material dirigido a los mayores y a los profesionales de los servicios sociales que los tratan y los atienden habitualmente.

Desde el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se colaborará

Las actuaciones de prevención persiguen anticiparse a las situaciones de riesgo, mejorar la coordinación entre los servicios meteorológicos, de salud, las Administraciones y las organizaciones sociales

estrechamente con las Consejerías de Bienestar Social o Asuntos Sociales de las Comunidades Autónomas y con los centros de servicios sociales municipales, a través del convenio con la FEMP, que será la encargada de distribuir toda la información a los ayuntamientos españoles.

INFORMACIÓN A LOS PROFESIONALES SANITARIOS Y PACIENTES

Dentro de las actuaciones del plan, las CC.AA. cuentan con unos protocolos de actuación con información básica y recomendaciones para los profesionales sanitarios de la asistencia hospitalaria, atención primaria y servicios sociales. Dichos protocolos han sido elaborados por el Ministerio de Sanidad en colaboración con las sociedades científicas implicadas en este tema (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Sanidad Ambiental y Sociedad Española de Epidemiología).

Los protocolos contienen información sobre la identificación y definición de posibles grupos de riesgo, recomendaciones y consejos útiles que se pueden suministrar a los pacientes para evitar los efectos de las altas temperaturas, diagnósticos para identificar síntomas e información sobre medicamentos, tratamientos, atención especializada y medios asistenciales específicos.

BALANCE POSITIVO DEL PLAN EN 2004

El Plan cumplió los principales objetivos establecidos el año pasado, como eran la concienciación



social sobre los efectos negativos que sobre la salud puede tener la exposición a las altas temperaturas, la coordinación eficaz entre las distintas administraciones y entidades sociales, así como la prevención, en lo posible, de fallecimientos o del agravamiento de enfermedades por la exposición a un calor excesivo, especialmente entre los colectivos más desprotegidos.

Las medidas puestas en marcha en el Plan, junto a las temperaturas más suaves registradas durante el verano de 2004 en comparación con las registradas el año anterior, disminuyeron los daños del calor sobre la salud de las personas y redujeron la carga asistencial de los

servicios sanitarios. En los cuatro meses de vigencia del plan (del 1 de junio al 1 de octubre), el día con temperaturas más elevadas y mayor número de provincias en alerta fue el 23 de julio.

Cruz Roja, por su parte, recibió a través del teléfono de atención gratuita un total de 194.242 llamadas durante todo el verano, que generaron 3.878 visitas domiciliarias y la atención telefónica o personal a 74.326 ciudadanos. Por su parte, las Comunidades Autónomas, que también pusieron en marcha planes específicos, contribuyeron de una forma muy destacada a la disminución de posibles problemas asociados al exceso de temperatura.

En Unión

Mayores,
discapacitados
psíquicos y jóvenes
voluntarias

COMPAÑEROS DE PINTURA Y PINCELES

Unos son mayores que viven en una residencia, otras jóvenes estudiantes de un colegio, los otros jóvenes discapacitados que acuden a un taller ocupacional y todos están unidos por un nexo común: un taller de manualidades. El destino final unas figuritas de escayola que se pondrán a la venta, y el dinero recaudado servirá para realizar una actividad todos juntos.



Los tres grupos que han participado en el proyecto junto a Belén y Sor Ana.

Los anchos muros de la residencia de la Misericordia de Bilbao guardan entre sus paredes y pasillos las mil historias vividas por los residentes que allí habitan. Hombres y mujeres que trabajaron, amaron y soñaron y que hoy, cuando la vejez ha llamado a su puerta en ocasiones se encuentran solos, unas veces porque sus amigos ya se han ido y otras porque, las prisas de la vida diaria, impiden que sus familiares los visiten a menudo.

En el colegio de la Milagrosa de Llodio (Álava) un grupo chicas jóvenes estudiantes de la ESO, vinculadas a las juventudes marianas, quieren comprometerse con las necesidades de solidaridad que necesita la sociedad; deseaban realizar un servicio a la comunidad

y ese servicio lo encontraron en un grupo de mayores que vivían en una residencia, La Misericordia, en el corazón de la ciudad de Bilbao.

El taller ocupacional de empleo AIC Luisa de Marillac de Arangoiti (Bilbao) acoge en su seno a chicos y chicas discapacitados que realizan trabajos de manualidades para su desarrollo personal. Acostumbrados a ser a ellos a quienes la sociedad dice que se debe ayudar han querido saltar una barrera y dar ejemplo de solidaridad al acudir en apoyo de los mayores que necesitan su compañía.

Los sábados por la mañana las amplias salas del edificio que alberga La Misericordia ponen en contacto a estos tres grupos tan heterogéneos pero ligados por un interés común. Entre figuritas de escayola, pinturas y pinceles, los mayores, las voluntarias y el

Los mayores se sienten útiles e ilusionados ante un nuevo reto al que aportan su trabajo y experiencia

Texto/Fotos: Reina G. Rubio

grupo de jóvenes discapacitados charlan y se cuentan sus pequeños secretos cotidianos mientras realizan esas figuras con la esperanza de venderlas y sacar un dinero que les permita hacer una merienda todos juntos.

Este proyecto de intervención intergeneracional entre los mayores de una residencia y jóvenes voluntarios, algunos de ellos con una deficiencia psíquica, mejora la calidad de vida de los mayores residentes mediante un proyecto de intervención social e implica a grupos de jóvenes voluntarios.

El programa consiste en una serie de actividades encaminadas a crear vínculos de relación y está dirigido a las personas que en la residencia cuentan con una menor red social: familiares, amigos etc... Las actividades se centran en unos talleres de manualidades elaborados en colaboración entre los tres colectivos. Las figuras de escayola se pondrán a la venta y, de esta forma, se recaudará el dinero para llevar a cabo un acto final que puede consistir en una merienda o en una excursión. Al valorar económicamente el trabajo realizado, los mayores se sienten útiles ante una sociedad que opina que utilidad es sinónimo de productividad.

Pero esta actividad no solo aumenta la red social de los mayores residentes sino que también la realización de una manualidad, como son las figuritas de escayola decoradas, ayuda a los mayores a ocupar su tiempo libre de forma creativa y su posterior venta, una vez que estén terminadas, sirve para ver el reconocimiento de su labor y aumentar la autoestima de estos mayores.

Belén González es animadora sociocultural y es, junto a Sor Ana, la responsable del proyecto de quien partió la idea de implicar en este programa a los jóvenes discapacitados psíquicos, "planteamos el proyecto con ilusión pero con un poco de prevención, pero desde el primer día los mayores acogie-



Miguel, Maite y Jesús, voluntarios del centro Ocupacional, junto a José Antonio y Elvira.

ron a los chicos discapacitados de una manera estupenda, la gran baza es que son gente cariñosa que se acercó a la gente mayor sin ningún recelo y cuando los mayores vieron ese cariño y esas ganas de acercamiento se volcaron".

Los voluntarios que acuden a los centros gerontológicos suelen ser personas de mediana edad, es difícil que la gente joven se acerque a las residencias para hacer compañía y charlar con los mayores que viven en ellas; el hecho de estos dos colectivos de gente joven lo haya realizado ha servido para que los mayores sientan la juventud cerca de ellos, "las actividades consisten en realización de acabado en bronce de figuritas de escayola -señala Belén González- es un método muy sencillo para que todo el colectivo de la casa pueda acceder, la realizan en tres sesiones los sábados alternativamente. Los voluntarios se dedican a la preparación de la actividad y a estar pendientes por si los mayores necesitan algo". Una respuesta positiva del colectivo de los mayores ya que se han apuntado a la actividad todo aquel que así lo ha deseado, "además -comenta Belén- queríamos introducir también la venta de estas figuras

y con esos ingresos realizar alguna actividad lúdica para que los mayores vean la productividad de su trabajo. Las venderemos en la casa cuando hagamos la semana de fiesta en la que vienen muchas visitas"

CONEXIÓN CON LA GENTE MAYOR

Retraso mental, de una u otra índole, son las patologías que tienen los jóvenes voluntarios que acuden a La Misericordia. Sor Begoña es la responsable de este proyecto desde el Centro ocupacional del empleo AIC Luisa de Marrillac Taller Ocupacional al que acuden, "cuando nos comentaron lo que se pretendía hacer aquí y se los explicamos les hizo mucha ilusión porque ellos tienen mucha conexión con la gente mayor, de hecho sólo ha habido un problema con una chica que el primer día no fue capaz de hacer nada porque se acordaba de su abuela que había fallecido y se tuvo que marchar".

Acostumbrados a realizar trabajos de manipulación y manualidades en el taller estos chicos y chicas discapacitados han vivido la experiencia de una manera especial, "normalmente son a

En Unión COMPAÑEROS DE PINTURA Y PINCELES

ellos a quienes ayudan –comenta Sor Begoña- y ahora son ellos los que ayudan. La gente mayor les ha aceptado muy bien y quizá en algunos momentos los chicos y chicas han querido ayudar demasiado a los mayores”.

En el Centro Ocupacional realizan un trabajo de manipulación, preparan retales, realizan bisutería, bolsos y toallas de playa, trabajan la madera... a cambio se les da una pequeña ayuda todos los meses dependiendo de los trabajos que han hecho. Anualmente realizan dos mercadillos en el mismo taller y los benéficos van íntegramente para ellos.

Los hermanos Jesús y Miguel Antequera y Maite Patiño son algunos de esos voluntarios que ayudan a los mayores en este proyecto. Jesús opina, “que es una cosa muy bonita e interesante, todas las personas necesitamos gente nueva que nos de cariño”, mientras que a Maite, “me gusta ayudar a los mayores, yo aquí he hecho un amigo y me ha regalado tres caramelos de esos grandes”.

Miguel ya estaba acostumbrado a acudir a residencias, “tengo a mi abuela en una residencia y voy a visitarla con frecuencia” mientras que Maite nunca había estado en una de ellas, “no sabía como eran por dentro y me parece bien”. A Jesús no le asustan que las personas mayores hablen demasiado, “la persona mayor sólo quiere sentirse querido y además opino que son más divertidas y más majas que la juventud de ahora”.

A los tres les gusta ayudarles en todas las cosas que necesiten “nos gusta colaborar -dice Maite- cuando van en silla de ruedas o con muletas para que puedan hacer las mismas cosas que



Los participantes del proyecto muestran el trabajo ya acabado.

nosotros” y ellos, acostumbrados a las manualidades se han sentido muy bien enseñando, “cuando una persona nos sabe nada -dice Maite- hay que enseñarla para que aprenda y a quien necesita ayuda se le ayuda”.

Los tres están dispuestos a repetir la experiencia porque, “esta experiencia nos da alegría” y con las figuritas se hará lo que los mayores quieran, “las figuritas son de los mayores, cuando las vendamos el dinero es de ellos porque ellos las hicieron y con dinero haremos lo que ellos quieran”.

PONER EN PRACTICA LA TEORÍA

Conocer de cerca el mundo residencial por parte de un colectivo de jóvenes es uno de los objetivos de este proyecto. Al realizar este acercamiento se pretenden cambiar los estereotipos negativos que sobre la vejez hay entre la juventud. “Nosotros estamos en un grupo de compromiso cristiano -explica Sor Aurora- y teníamos todos los aspectos menos el servicio, en cuanto les conté el proyecto se apuntaron todas. En el grupo uno de los temas que se trata es el compromiso,

lo mismo da con mayores, con niños o con enfermos de sida... y el compromiso mejor era con los mayores, porque pensé que con lo alegres que son las chicas y las ganas de hacer felices a los demás que tienen se iban a llevar muy bien con la gente mayor. Al final fueron diez las que vienen y algunas se enfadaron porque no había cupo”.

El proceso de selección que debieron pasar las jóvenes voluntarias fue, “estar formadas y ser alegres -explica Sor Aurora-. Las he visto muy comprometidas con la experiencia, en un principio pensé que tal vez se iban a echar para atrás; sin embargo, la experiencia ha sido tan positiva para ellas que vienen muy contentas, han visto en los mayores precisamente lo que ellas estudian en sus temas y se lo cuentan a sus padres que también están muy contentos de las cosas que les cuentan”, una experiencia tan positiva que Sor Aurora ya está pensando en un segundo grupo.

Olga, Usue, Patricia e Izaskun son algunas de las voluntarias de ese primer grupo. Desconocían la vida en una residencia y tenían ciertos temores en un principio, “era una experiencia nueva,

“Es una cosa muy bonita e interesante, todas las personas necesitan gente nueva que nos de cariño”

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Crear espacios y momentos que potencien un ambiente grato para la mejora de la relación entre residentes.
- Crear cauces de participación solidaria y de ayuda mutua entre los propios residentes y otros grupos con riesgo de exclusión social como discapacitados psíquicos.
- Fomentar la participación de la comunidad en las actividades de la residencia.

- Relacionarse satisfactoriamente personas de distinta edad y circunstancia.
- Ofertar a los residentes actividades con las que ocupar su tiempo libre de forma creativa.
- Incorporar en la conciencia de los residentes que ellos deben ser parte activa en las acciones en pro de su bienestar.
- Presentar a los mayores actividades estimulantes que tengan

algún tipo de repercusión en la sociedad.

- Que el mayor descubra en la realización de la actividad su valía personal y sus posibilidades reales de influir en el entorno social.

PARA MÁS INFORMACIÓN RESIDENCIA LA MISERICORDIA

Belén González

Tlfo: 94 441 19 00

teníamos miedo de cómo iban a reaccionar la gente mayor pero desde un principio los mayores nos aceptaron muy bien y estamos muy a gusto con ellos”.

También ha sido la primera vez que han trabajado codo con codo con un grupo de personas discapacitados psíquicos, “les hemos visto muy bien, muy trabajadores y ellos han intentado adaptarse a nosotras y hemos trabajado muy a gusto”.

Aunque para algunas de ellas habían convivido con sus abuelos era la primera vez que se integraban con mayores que viven en una residencia, “cuando vienes por primera vez a una residencia y ves todas las cosas que hace la gente mayor te das cuenta del valor que tienen”.

EL TRABAJO DE LOS RESIDENTES

Algunos de los mayores que viven en La Misericordia tienen la movilidad reducida, esto hace que sus relaciones sociales se limiten al entorno residencial debido a las dificultades para entablar relaciones sociales en el exterior. Por otro lado, el mayor al estar institucionalizado tiene todas sus necesidades básicas cubiertas y esto hace que se reduzca considerablemente sus necesidades de relación con el exterior; en muchos casos apenas cuentan con personas de referencia fuera del centro.

La llegada de estos dos grupos de voluntarios, ha ayudado a crear espacios de interrelación y ayuda mutua entre los tres colectivos, de esta forma el colectivo de jóvenes pueden conocer de cerca la realidad del mundo residencial y de los mayores que lo habitan y de esta forma se colabora en eliminar esos estereotipos negativos que sobre la vejez tienen algunos jóvenes.

Por otro lado, los mayores se sienten útiles e ilusionados ante un nuevo reto al que aportan su trabajo y su experiencia. En la vejez, las personas ven como sus facultades se van quedando reducidas: la fuerza física, las relaciones, la tarea productiva... y esa toma de conciencia les lleva muchas veces a la apatía y al aislamiento ante la vida. Además en la sociedad actual, impregnada de valores como el utilitarismo y la productividad, el mayor queda aislado ya que su cuidado supone un coste y no un beneficio, y programas como el que ha aplicado la Misericordia de Bilbao ayudan a buscar los cauces necesarios para que los mayores se sientan útiles y valorados.

José Antonio ingresó en la residencia de La Misericordia hace catorce años, Elvira lleva seis, José Antonio es soltero, Elvira Viuda, se conocían de verse por los pasillos, no tenían tiempo de aburrirse, José Antonio dedicaba sus días a leer

porque la televisión no le gusta demasiado, Elvira esperaba con ilusión las excursiones que la sacaban de la rutina diaria.

Los dos no dudaron ni un instante cuando les propusieron realizar la actividad, “a mi siempre me ha gustado la pintura”, dice José Antonio y para Elvira, “yo ya pintaba y bastante bien, esto me ha servido de relax y te evades un poco del ambiente” además como dice José Antonio, “mientras las haces siempre sale algún comentario que da lugar a una charla”.

Para ninguno de los dos ha supuesto una barrera tratar con un grupo de discapacitados, e incluso, les pareció bien que se integraran en el grupo para realizar la actividad, una actividad que como explica José Antonio lleva todo un proceso, “tienes que tener habilidad, primero das una laca a la figura de escayola para taparla los poros, luego otra mano de pintura para que tenga apariencia de bronce y luego con un trapo vas dando otra de pintura verde para la apariencia final”, el resultado, explica Elvira, “da la sensación de que es de verdad una figura de bronce, los moldes están muy bien hechos” y añade, “cuando las vendamos haremos una merienda” y José Antonio, muy práctico, responde, “pero primero hay que vender y que alguien las quiera comprar”.

Condecoraciones a la labor humanitaria

La Reina Doña Sofía entregó en el Palacio de la Zarzuela las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social a cinco personas y a tres asociaciones que han destacado por su labor humanitaria con los colectivos más vulnerables de la sociedad.

En el acto estuvieron presentes, entre otras personalidades, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.

Los condecorados fueron Julián Barriga Bravo por su labor a favor de la normalización de la información social desde su trabajo como responsable de la Agencia de Prensa Servimedia S.A. lo que ha permitido que, en la actualidad, los aspectos sociales tengan una mayor presencia en los medios de comunicación; José Ramón Losana por su labor al frente de la Federación Española de Familias Numerosas en el impulso de un trato favorable y diferenciador hacia el colectivo; y Ana María Pérez del Campo por su trabajo a favor de las mujeres víctimas de la violencia de género.

También recibieron la Cruz de Oro Teresa San Román Espinosa por su



Doña Sofía posa junto a los condecorados, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad.

labor en el campo de las minorías étnicas y especialmente de la comunidad gitana; y Mohammad Yunus por su trabajo a favor de la mejora de la calidad de vida de las mujeres y familias en Bangladesh a través del sistema de microcréditos.

En cuanto a las asociaciones condecoradas está la Confederación de Autismo España por actuación a favor del colectivo de personas autistas y sus familias, la Fundación Padre Vinjoy por su trabajo con personas con discapacidad

auditiva, familias y educadores; y la Plataforma de Organizaciones de Infancia por su lucha a favor de los derechos de la infancia, especialmente en cuanto a su labor con los niños y niñas en situación de riesgo individual y social.

Convenio de asistencia sanitaria para emigrantes españoles en Brasil

La actividad del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales en materia de atención a los emigrantes españoles ha permitido el establecimiento de un acuerdo de asistencia sanitaria en Brasil destinado a los residentes españoles en ese país iberoamericano.

El convenio se centra en la asistencia far-

macéutica, de forma que los emigrantes españoles con menos recursos, aproximadamente 4.000 entre pensionistas y personas con discapacidad, puedan acceder a los productos farmacéuticos que necesiten a precios más reducidos.

En el acuerdo también se contempla la

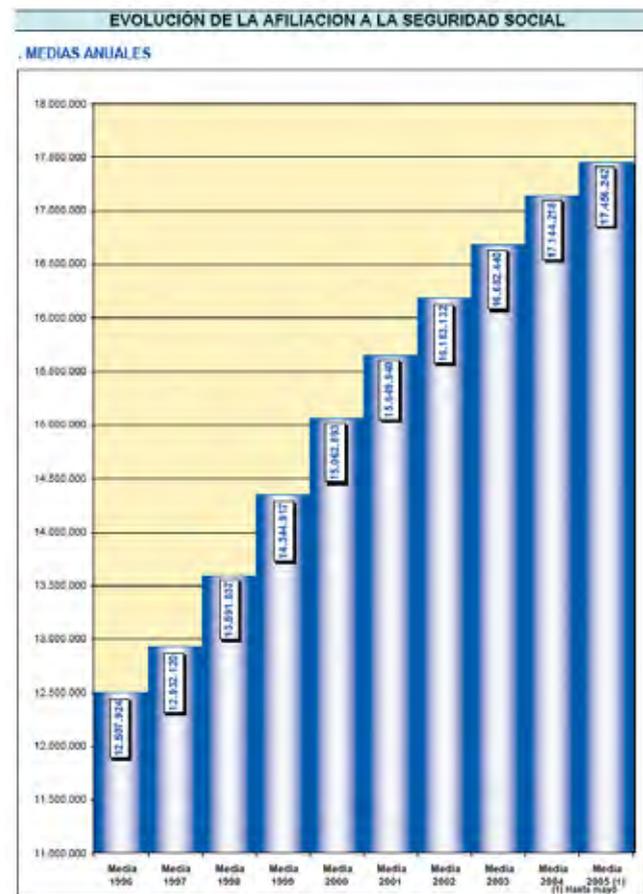
posibilidad de beneficiar con esta medida al resto de la colectividad de españoles residentes en Brasil, en torno a las 140.000 personas.

En 2004 el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales destinó un total de 8.107.836 euros al colectivo de españoles en Brasil.

Incremento histórico de las afiliaciones a la Seguridad Social

La Seguridad Social registró durante el mes de mayo un crecimiento histórico de las afiliaciones en un solo mes del 1,24 por ciento lo que supone que 218.498 personas se incorporaron al sistema como ocupadas de media en dicho mes.

Los resultados de mayo elevan a 17.783.775 la media anual de afiliados ocupados con un crecimiento interanual del 3,60 por ciento. Los datos publicados por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se corresponderían con la actual situación económica y recogerían el impacto del proceso de normalización de trabajadores extranjeros, que contribuye al crecimiento según las estimaciones con un 0,60 por ciento. Sin tener en cuenta el impacto del proceso de normalización la tasa de crecimiento interanual se situaría en el 3,03 por ciento para el conjunto del sistema, y en el 3,75 por ciento para el Régimen General.



En cuanto al número de afiliados extranjeros, los datos de mayo muestran que a finales de ese mes eran 1.364.003 trabajadores, con un crecimiento interanual del 28,40 por ciento. De ellos son ciudadanos de países de la Unión Europea 288.505, mientras que los trabajadores afiliados procedentes de países no comunitarios alcanzan 1.075.498.

El empleo femenino sigue mostrando datos positivos al mostrar una tasa de crecimiento de afiliación interanual de las mujeres del 5,50 por ciento, lo que supera en más del doble el crecimiento de los afiliados varones (2,70 %). En la actualidad las mujeres representan el 40,51 por ciento del total de la afiliación al sistema de la Seguridad Social.

El Fondo de Integración de Inmigrantes contará con 120 millones de euros

El Gobierno ha aprobado la distribución de 120 millones de euros destinados al Fondo de Apoyo a la Acogida e Integración de Inmigrantes y Refuerzo Educativo tal y como fue establecido previamente por el Consejo Superior de Política de Inmigración.

El Fondo permitirá a las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos incrementar los programas a los que se refiere el Fondo de manera que se responda al objetivo del Ejecutivo de reforzar la atención pública del conjunto de los ciudadanos, en las áreas de mayor presencia de inmigrantes y al considerar la integración como uno de los pilares básicos de la política de inmigración.

La cuantía aprobada se distribuirá de forma que un sesenta por ciento (72 millones de euros) servirá para financiar programas de acogida e integración, mientras que un cuarenta por ciento (48 millones de euros) se aplicará al refuerzo educativo.

La asignación de los recursos del Fondo se ha efectuado en función de los principios de equidad y transparencia atendiendo a criterios objetivos como el del número de inmigrantes empadronados, de trabajadores afiliados a la Seguridad Social y el de menores extranjeros escolarizados. Además se ha tenido en cuenta la situación de las autonomías que tienen una mayor presión migratoria de entrada por sus características geográficas como son las de Andalucía, Canarias, Cataluña, Valencia, Madrid y Murcia.

Cien mil pensionistas del SOVI podrán complementar su prestación con la de viudedad

En torno a 100.000 pensionistas del extinguido Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez (SOVI) podrán compatibilizar desde el uno de septiembre esta prestación con la pensión de viudedad tal y como establece la ley 9/2005 de seis de junio que permite compatibilizar las pensiones del SOVI con las pensiones de viudedad del sistema de la Seguridad Social

Las pensiones del SOVI (vejez, invalidez) son las de menor cuantía entre las prestaciones contributivas de manera que si la pensión media de jubilación del sistema se sitúa en 686,99 euros al mes, la pensión media del SOVI es de 292,73 euros. En el caso de la pensión de viudedad la media del sistema alcanza 455,92 euros mensuales.

Ante estas circunstancias los grupos parlamen-

tarios acordaron flexibilizar el régimen de incompatibilidades de las prestaciones del SOVI para mejorar las pensiones de este colectivo. La ley establece un límite en la compatibilidad acordada en la concurrencia entre la prestación SOVI y la de viudedad en cuanto a que la suma de ambas no podrá superar al doble de la pensión mínima de viudedad para mayores de 65 años establecida en cada momento. De

esta manera en la actualidad la concurrencia de las dos prestaciones tendría como límite los 877,42 euros.

Por otro lado también se ha aprobado una ley (8/2005, de 6 de junio) que permite compatibilizar las pensiones de invalidez en su modalidad no contributiva con el trabajo remunerado con el objeto de lograr una mayor integración de las personas discapacitadas. La ley también elimina la incompatibilidad entre la pensión de orfandad para mayores de 18 años y la asignación por hijo a cargo discapacitado.

La Seguridad Social está informando por carta a los pensionistas del SOVI de la posibilidad de disfrutar de este derecho, si reúnen los requisitos exigidos. Las personas interesadas pueden solicitar ya la compatibilidad de ambas pensiones en los Centros de Atención e Información del Instituto Nacional de la Seguridad Social (CAISS). El ministro de Trabajo, Jesús Caldera, animó a los afectados que puedan hacer compatibles estas percepciones a que "lo soliciten en las oficinas de la Seguridad Social para que puedan hacer efectivo este derecho desde el mismo momento que fija la norma".

La Alta Comisionada para los Derechos Humanos de la O.N.U en España



La Alta Comisionada para los Derechos Humanos de la O.N.U., Louise Arbour, ha visitado España donde se ha reunido en la sede del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales con Jesús Caldera. En el encuentro también estuvieron presentes la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, y la secretaria de Estado de Inmigración y

Emigración, Consuelo Rumi.

La Alta Comisionada fue informada, en la reunión, de las últimas iniciativas adoptadas en materia de inmigración en cuanto al proceso de regularización y de integración; así como de las medidas tomadas en materia de servicios sociales e igualdad.

Acerca del proceso de regularización Arbour afirmó que "es un paso coherente con la necesidad de

respetar los derechos humanos" y con "la exigencia -añadió- de condiciones de trabajo reguladas, asistencia sanitaria y educación para los inmigrantes". La Alta Comisionada explicó que "España no puede dar luz verde para la entrada indiscriminada de inmigrantes y tiene que tratar de ayudar sin ser represiva", porque los países desarrollados van a seguir siendo un polo de atracción económico.

cuadernos

Sesenta
y más

AÑO XI / Nº 7 / JULIO-AGOSTO 2005

EN ESTE NÚMERO

Jornadas. Calidad de vida y dependencia: Derechos y deberes de los ciudadanos

■ Iniciativas sociales y privadas

■ Baremo único

■ Catálogo de prestaciones

■ Una respuesta a las necesidades de los ciudadanos

XLVII Congreso de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

■ Sólo el 4% de los Recursos Asistenciales Españoles cuenta con un geriatra

■ Las Demencias en el ámbito familiar



Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad junto a Higinio Raventós, Presidente de Edad & Vida.

Jornadas organizadas por el Instituto Edad & Vida

Calidad de vida y dependencia: derechos y deberes de los ciudadanos

Texto y fotos: Cristina M^a Alarcón

La Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Amparo Valcarce, inauguró el pasado 2 de junio las jornadas "Calidad de vida y dependencia: derechos y deberes de los ciudadanos", organizadas por el Instituto Edad & Vida. El acto, celebrado en los salones de CSIC en Madrid, contó también con la presencia e intervención del Director General del IMSERSO, Angel Rodríguez Castedo.

cuadernos

El salón de actos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas –CSIC– acogió el pasado día 2 de junio las jornadas que fueron inauguradas por Amparo Valcarce. La Secretaria de Estado y Servicio Sociales, Familias y Discapacidad explicó en su intervención, la importancia de destacar las preferencias que tenemos en materia de servicios sociales para que sean tenidas en cuenta en la elaboración del proyecto de ley de Protección de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia que está desarrollando el actual Gobierno.

Resulta imprescindible dar soluciones a un problema que afecta directamente a gran parte de la población, por ello, en lo que se refiere a política a favor de las personas mayores, Amparo Valcarce concretó algunos puntos fundamentales: “En primer lugar, fomentar que la gente mayor siga siendo y se siga sintiendo productiva y útil. En segundo lugar, preservar la autonomía personal y, procurar al mismo tiempo, la ayuda y el apoyo social que necesitan. En tercer lugar, hay que aunar las medidas preventivas para evitar que enfermedades ocasionales evolucionen hacia la discapacidad y que ésta derive en dependencia”.

INICIATIVAS SOCIALES E INICIATIVAS PRIVADAS

Valcarce afirmó la necesidad que existe de que los servicios sociales se expandan y mejoren, de no ser así, la protección de los derechos del ciudadano puede convertirse en una tarea difícilmente practicable. Dichos servicios sociales deben fortalecerse como sistema público pero, además, “hay que conectar una red muy amplia de iniciativas



Las Jornadas suscitaron un gran interés entre los profesionales de éste ámbito.

sociales pero también de iniciativas privadas, de modo que se conviertan en unos instrumentos de actuación eficaces ante el reto de la dependencia. Los entes públicos solos no podemos, necesitamos también la ayuda de la sociedad entera”. Es por esto que uno de los objetivos fundamentales del Gobierno en política social es establecer un Sistema Nacional para la Autonomía Personal y la Atención a las Personas Discapacitadas que dé soluciones a las actuales demandas de los ciudadanos.

Son demasiadas las familias afectadas por el problema de la dependencia y cada vez se hace más necesario que tanto ciudadanos, como administraciones, y entes privados, tomen conciencia de una carencia que influye en el bienestar de la sociedad. Para Amparo Valcarce, el aumento de las tasas de actividad femenina, aunque supone un progreso positivo y esperado, tiene una enorme repercusión sobre el número de familias cuidadas, ya que se ve disminuido el número de mujeres cuidadoras. “Por ello, configurar un sistema de actuación contra la dependencia es, desde luego, una política a favor de las personas que más lo necesitan, las

personas mayores y las personas con discapacidad. Pero también es una política a favor de las familias y a favor de las mujeres”.

Según datos del IMSERSO, en 1.600.000 hogares españoles cuidan de una persona mayor y en otros 200.000 hogares españoles se cuida de una persona discapacitada menor de sesenta años. En el 83% de los casos, los cuidadores son mujeres con una media de edad de 52 años y casi el 70% son hijas. A su vez, la incorporación de la mujer al mercado laboral es cada vez mayor, y se incrementa un problema que requiere la unión de toda la sociedad. Para el 76% de los españoles, en materia de política social, la atención de personas dependientes es prioridad y los poderes políticos deben concienciarse de que hay que dar respuestas y soluciones.

BAREMO ÚNICO

La Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad recordó que la dependencia no es sólo un proceso asociado al envejecimiento, sino que es necesario tener muy en cuenta que puede presentarse desde el nacimiento y que está muy vinculada a accidentes

laborales y accidentes de tráfico. “Por tanto, en lo que se refiere a atención a la dependencia, tenemos que tener muy claro a quienes debemos defender y a qué españoles hay que proteger. La valoración de la dependencia se deberá aplicar mediante un baremo único que mida las actividades de la vida diaria y que permita determinar, con criterios objetivos, si una persona se encuentra en estado de dependencia y en qué grado”. Según Valcarce, ese baremo será el que dará derecho a recibir unas prestaciones que estarán relacionadas directamente con el grado de dependencia de la persona afectada y añade: “Desde el Gobierno, nos hemos comprometido a alcanzar un acuerdo básico con los agentes sociales en el contexto de la mesa del diálogo social con sindicatos y empresarios. También es política del Gobierno conseguir el mayor apoyo posible con las comunidades autónomas”.

Amparo Valcarce también hizo referencia durante estas jornadas al sistema de financiación mixta para atender a las personas en situación de dependencia. Este sistema se basará en la colaboración conjunta del Estado y las familias, cuyas aportaciones serían directamente proporcionales a su renta. Sin embargo, “ningún ciudadano quedará desatendido por falta de recursos económicos. Nuestro propósito es incrementar la calidad de vida de todos los ciudadanos y nuestro logro será configurar el cuarto pilar de nuestro Estado de Bienestar”.

El Sistema Nacional de Protección a la Dependencia puede considerarse el cuarto pilar del Estado de Bienestar

Las jornadas organizadas por el Instituto Edad & Vida contaron con la presencia de su presidente, Higinio Raventós, quien puso de manifiesto la propuesta de dicha entidad, que se declara a favor de la futura Ley de Dependencia que ha de aprobar el Gobierno como culminación del periodo de reflexión y discusión abierto por la reciente publicación del Libro Blanco de la Dependencia. Asimismo, propone la creación de un marco regulador que genere un consenso nacional entre las Administraciones, profesionales y proveedores, con el objetivo de que la Ley garantice el mejor servicio para todas las personas dependientes. Es necesaria una mayor coordinación y comunicación entre los niveles de dependencia, por ello se propone establecer políticas de atención integral, creando un nuevo modelo de relación entre Sanidad y Servicios Sociales.

CATÁLOGO DE PRESTACIONES

El Instituto propone como medida fundamental la definición de un catálogo de prestaciones que debe contemplar las siguientes áreas: adaptación al entorno (eliminación de barreras, adecuación de la vivienda, etc.); ayudas técnicas (sillas de ruedas, camas articuladas, etc.); nuevos sistemas tecnológicos (telealarma, teleasistencia y telemedicina); servicios sociales y sanitarios en el domicilio; servicios discontinuos (diurnos, nocturnos, temporales o de respiro -periodos

donde la persona con dependencia asiste a un centro especial-); cobertura sanitaria públicas en residencias y Servicios de media o larga estancia (residencias y centros sociosanitarios).

Al margen de esto, desde estas jornadas se desea promover la prevención, el fomento de hábitos de vida saludable, el ocio activo, la preparación de la jubilación, la formación y la participación de las personas mayores en la vida social. Por otra parte, establece un nuevo sistema de acreditación de los servicios dirigido a aumentar los esfuerzos de regulación y control administrativo de las entidades públicas y privadas; simplificar los trámites de autorización administrativa; aprovechar los criterios marcados en la Unión Europea para la implantación de las condiciones mínimas de los servicios ofrecidos e introducir criterios de control en las aperturas y autorizaciones.

UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE LOS CIUDADANOS

El Director General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales –IMSERSO-, además de clausurar estas jornadas celebradas en Madrid el pasado día 2 de junio, participó en ellas de manera intensa haciendo un análisis del Libro Blanco respecto a la futura Ley de la Dependencia. Para Angel Rodríguez Castedo, es el momento de llevar a la práctica toda la información que se ha ido obteniendo a lo largo de los años en lo que se refiere a dependencia.

El Sistema Nacional de Dependencia surge como respuesta a las necesidades actuales de los ciudadanos. Actualmente hay un consenso social y es necesario dar respuestas y soluciones definitivas a

cuadernos

ese problema tan extendido. La sociedad exige más y precisa que se establezca una ley que proteja y defienda sus derechos. La atención a la dependencia no sólo es un reto, también es una oportunidad para incrementar la calidad de vida y el bienestar de los mayores y discapacitados.

Rodríguez Castedo resaltó también el cambio que supone la cada vez mayor incorporación de la mujer al mercado laboral: "La integración de la mujer en el trabajo hace insostenible el actual modelo de cuidados de larga duración en el contexto del hogar. Las personas que no tienen plaza en un centro, las que no tienen teleasistencia... Tienen que ser atendidas por las familias, y quien dice familias dice mujer". El Director General del IMSERSO apuesta por un sistema que no rompa el proceso de desarrollo de la mujer, sobretodo porque la persona que sufre dependencia necesita unos cuidados específicos, precisa unas ayudas técnicas y requiere una profesionalización de la prestación. Rodríguez Castedo incidió en la necesidad de formación de profesionales que presten un ejemplar y profesional servicio a los mayores y a las personas discapacitadas.

Ángel Rodríguez Castedo también habló acerca del catálogo de prestaciones que facilitará que las personas en situación de dependencia reciban la solución adecuada según sus necesidades. No sólo se trata de atención y ayuda en las actividades diarias, sino de dar unos cuidados profesionales, ofrecer ayudas técnicas y atenciones para desarrollar la vida laboral y participar de las actividades propias del ocio: "Todas esas personas no sólo son mayores de 65 años, muchas han tenido un accidente y



Ángel Rodríguez Castedo, Director General del IMSERSO a la izquierda de la imagen, junto a Manuel Martínez de Eulen.

antes trabajaban, y ahora quieren un empleo y seguir trabajando. ¿Qué pasa con el ocio? Tienen derecho a hacer lo que les apetezca, tenemos que ofrecerles opciones".

Respecto a la financiación del Sistema Nacional de Dependencia, el Director General del IMSERSO afirma que tiene que darse una colaboración entre el Estado, las Comunidades Autónomas y los usuarios: "Estamos ante un hecho de política social de primer orden, pero también estamos ante un hecho de política económica de primer orden, con lo cual tenemos que vivirlo todos. La calidad de vida de los ciudadanos cuesta dinero pero también se ve compensado por un incremento en el número de empleados. Aquí se genera la creación de un gran número de puestos de trabajo, y eso es algo positivo y una inversión a largo plazo".

La aplicación de este sistema podría generar más de 300.000 empleos, lo que supondría un descenso considerable de la tasa de desempleo. Por otro lado, Rodríguez Castedo insistió en que "estos datos y este futuro incremento del número de trabajadores revela que el Sis-

tema Nacional de Dependencia no generaría sólo un gasto, sino que favorecería a la población española en todos los ámbitos sociales".

Una de las ponencias de las jornadas, pronunciada por Manuel Sanchís, Administrador Principal de Protección Social de la Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales de la Comisión Europea, advertía que España es, junto con Italia, Portugal y Grecia, uno de los pocos países europeos que carecen de una ley que regule los derechos de las personas mayores que no pueden valerse por sí mismas. Este hecho resulta alarmante, si consideramos que el Estado español tiene la esperanza de vida más alta de la Unión Europea y que en 2050 podría ser el país más viejo. Para José Ramón Caso, experto en la materia y ponente en las jornadas, la nueva ley debe ser sostenible en el tiempo, para que no suceda como en Francia o Alemania, donde el sistema fracasó ante la imposibilidad del Estado para costearlo. Por ello, se aboga por un sistema de co-financiación público y privado, como el que se está implantando ahora en éstos países.

XLVII Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

Coordina: Inés González
Fotos: Servimedia

Más de 1.600 profesionales de las diferentes áreas que comprenden el mundo de la atención a las personas mayores de toda España han debatido, en el transcurso de los cuatro días que ha durado el XLVII Congreso de la SEEG, asuntos tan importantes como la persona mayores con demencia, su ámbito familiar, la atención y tratamiento del paciente demente en el hospital, la residencia y la comunidad, la responsabilidad de la sociedad con estos enfermos, la Ley de Dependencia, el envejecimiento activo, la asistencia al final de la vida y los nuevos retos asistenciales en Geriatría.

A lo largo del Congreso se celebraron tres Simposios Biomédicos que han abordado "Las bases biológicas de las demencias" "Radicales libres y demencias" y "Función celular general cerebral y demencias". En estas tres sesiones los expertos explicaron las bases moleculares y genéticas de las demencias, haciendo especial hincapié en la enfermedad de Alzheimer, que es la más prevalente y la que más se conoce.

Así, explicaron que el Alzheimer, además de las enfermedades genéticas que son responsables de esta enfermedad, que suponen un porcentaje minoritario de los casos de Alzheimer existentes, es provocado por la combinación de predisposición genética con otra serie de factores ambientales o exógenos. Es decir, según explicó el Catedrático de Bioquí-



M^a Victoria Romero, concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Málaga, Isidoro Ruipérez, presidente de la SEEG, Francisco de la Torre, Alcalde de Málaga, Nicolás Maturana, presidente de la Sociedad Andaluza de Geriatría y Gerontología, y José Antonio López Trigo, presidente del Comité Organizador del Congreso.

mica y Biología Molecular de la Universidad Autónoma de Madrid, Fernando Valdivieso, "el Alzheimer se incluye dentro del conjunto de enfermedades complejas o enfermedades esporádicas, en las que una serie de factores genéticos generan susceptibilidad pero no es suficiente la presencia de estos genes para desarrollarla".

Cualquier factor ambiental, como un virus, no actúa de la misma manera en todos los pacientes. "La relación de un virus con un organismo no es exactamente igual en unas personas que otras", indicó Valdivieso. "En las enfermedades complejas hay mecanismos de interacción entre factores ambientales y genéticos. Sólo las personas en las que confluyen el factor ambiental, como la depresión y el estrés, y los factores de susceptibilidad llegarían a tener la enfermedad. La susceptibilidad sin factor exógena no condiciona la aparición de la enfermedad".

Asimismo, los expertos que han participado en los tres Simposios Biomédicos coincidieron en que el Alzheimer será una enfermedad difícil de

curar. El objetivo que se marcan ahora es prevenir o frenar la enfermedad desde el inicio. "Las técnicas de imagen y diagnóstico precoz permitirán que con tratamiento muy al inicio se prevenga el avance de la enfermedad", señalaron.

"El tratamiento deberá instaurarse cuanto antes. Una vez que se inicia el proceso degenerativo es difícil de parar. Nuestro objetivo es conocer las causas y los mecanismos que conducen a la neuropatología. La solución estará en, conociendo las causas, actuar lo antes posible".

SÓLO EL 4% DE LOS RECURSOS ASISTENCIALES ESPAÑOLES CUENTA CON UN GERIATRA

"Sólo el 4 por ciento del total de los recursos asistenciales en España cuenta con un geriatra y eso es insuficiente". Así de contundente se mostró Enrique Arriola, responsable de la Unidad de Memoria y Alzheimer de la Fundación Matia, quien calificó este dato como "una pésima noticia". Por otro lado, durante su ponencia 'Estado actual de la asistencia a las personas con demencia

cuadernos

en España', desarrollada en la Sesión Plenaria III, Arriola insistió en la necesidad de tener actualizados todos los planes de cuidado de los pacientes con el objetivo de hacer una evaluación tanto funcional como psicométrica y conductual.

Por último, Arriola consideró que es necesario "diseñar herramientas de valoración que nos permitan evaluar los estadios de demencia más avanzados ya que en España, en estos momentos, no tenemos herramientas validadas".

En su exposición sobre "Modelos europeos de atención a las personas con demencia", Pilar Rodríguez, directora general de Atención a Mayores del Principado de Asturias, realizó un repaso comparativo de los modelos de servicio público de protección a la dependencia de diferentes países como Francia, países nórdicos, Alemania, Japón y Países Bajos. En su opinión, "España puede aprender muchas cosas de la experiencia externa" como que el sistema sea "accesible y equitativo" para que no haya diferencias entre Comunidades Autónomas; que se haga efectivo "el principio de continuidad de cuidados"; y, en definitiva, que los cambios que se produzcan "sean acordes con una sociedad igualitaria", para que el papel de la prevención "tanto individual como social" sea central y "hagamos una sociedad para todos".

Finalmente, José Augusto García, en su ponencia sobre "Servicios sanitarios para pacientes con demencia desde el punto de vista de la geriatría" subrayó el papel de los diferentes niveles asistenciales geriátricos en la atención del paciente con demencia. Según el director de atención Sociosanitaria del Grupo Sagessa, "es necesaria la intervención de unidades muy especializadas, Unidades de Memoria y unidades de demen-

cia para fases leves de la enfermedad".

Respecto a los casos graves, "tendríamos que disponer de camas para poder ingresar a los pacientes en unidades de psicogeriatría, de media estancia, para que cuando se solventa el problema vuelva a su domicilio". En la fase moderada-grave, "los recursos sociales pueden jugar un papel muy importante". Por último, en la fase muy avanzada de la enfermedad "hay que ingresar al paciente en una residencia de ancianos", ya que se ha demostrado que las residencias que tienen unidades específicas de psicogeriatría tienen mejores resultados en calidad de vida de los pacientes con demencia.

Previamente, a primera hora de la mañana, se celebró en el Auditorio A del Palacio de Ferias y Congresos de Málaga el Simposio Clínico VIII "Atención geriátrica a pacientes con demencia avanzada". Bajo la moderación del doctor Baldomero Álvarez, del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga, participaron como ponentes María Pilar Lekuona, enfermera y auxiliar de dirección en una Residencia de Ancianos de Pasajes de San Pedro (Donosita), Juan Carlos Durán, médico del Hospital Juan Grande de Jerez de la Frontera (Cádiz) e Inmaculada Boyano, miembro del Hospital Virgen del Valle.

María Pilar Lekuona habló en su ponencia de la intervención desde la visión de la enfermería: la atención al cuidador, el concepto del equipo, los derechos del paciente terminal, los derechos del cuidador. Como conclusión

manifestó que "la calidad de vida debe ser extensible a la calidad de la muerte. De alguna manera cuando uno se muere parece que se acabó, pero nos pasamos toda la vida evaluando y haciendo valoraciones en vida, y una vez fallecido el paciente, hay que valorar si lo que hemos hecho hasta ese momento ha sido de calidad y ha sido correcto".

Por su parte, Juan Carlos Durán se centró en la valoración y el manejo del dolor en pacientes de demencia avanzada. Para el médico, "los enfermos con demencia no son capaces de expresar su problemática y no van a reconocer bien las características de cualquier enfermedad que les pueda causar dolor y discomfort". Con el objetivo de mejorar el tratamiento a este tipo de personas, Durán aconseja enseñar bien a los profesionales sanitarios a reconocer determinadas manifestaciones no verbales (expresiones faciales, irritabilidad o alteraciones del sueño) para poder identificarlas como manifestaciones de dolor y discomfort.

Por último, la ponencia "Aspectos clínicos" de Inmaculada Boyano ha abordado el concepto de demencia avanzada, y los fármacos y la nutrición en este estadio de demencia. Boyano destacó la importancia de las interacciones entre los fármacos y las enfermedades del paciente, y consideró que "hay que prestar especial atención a la nutrición artificial con las ondas y a la poca evidencia que existe en los beneficios de esta práctica".

Paralelamente se celebró el Simposio

La demencia es uno de los principales problemas al que se enfrenta la sociedad del siglo XXI.



El interés del Congreso se reflejó en la gran afluencia de profesionales que asistió al mismo.

de Ciencias Sociales VI bajo el título "Cuidados Profesionales". En primer lugar intervino María del Carmen Valdivieso, inspectora de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, quien realizó una ponencia con el título "Formación de los profesionales de atención directa". En la misma habló de la formación continua, de la inicial y, especialmente, de la formación de los profesionales del sistema sanitario, social, de la atención domiciliaria y de los cuidados intermedios. En su opinión, "las personas mayores dan mucha importancia a la formación de los profesionales que les atienden" y subrayó que cuando un paciente acude al sistema sanitario "tiene la seguridad de que le va a atender un licenciado, un especialista, un diplomado o un auxiliar", mientras que en el caso de las residencias de personas mayores "no se tiene la garantía de que está atendiendo un verdadero profesional, lo cual debería estar más reglado por parte de los servicios sociales de cada Comunidad Autónoma". En este sentido señaló que "la figura del gerocultor es muy importante en una residencia, más que la del auxiliar de

clínica porque es otro tipo de cuidado el que aporta a la persona mayor".

En segundo lugar intervino Agustina Silvano, enfermera de enlace del distrito sanitario centro de Almería, con su ponencia "Calidad de los cuidados", en la que habló de las características esenciales de los "cuidados excelentes". Posteriormente expuso un breve estudio que ha realizado con tres pacientes sobre su percepción de los cuidados enfermeros. En su opinión "hay mucho por mejorar en la calidad de los profesionales que olvidan aspectos importantes como la formación continuada que deben aplicar a su trayectoria".

Finalmente, la coordinadora de trasplantes del Hospital Torrecárdenas de Almería, M^º Rosario Ortuño, explicó en su ponencia sobre "Prevención del desgaste profesional", los aspectos importantes para saber "cómo ir a trabajar y no morir en el intento". Desde su punto de vista se podría trabajar desde la sociedad o desde las instituciones, pero los profesionales deben actuar "desde ellos mismos, tratando de ver las cosas de una manera más racional y positiva y aplicando una formación continua a su vida".

LAS DEMENCIAS EN EL ÁMBITO FAMILIAR

El 83 por ciento de los cuidadores no reciben ayudas ni de la Administración ni del movimiento asociativo. Además, la mitad de estas pocas ayudas que reciben son privadas. Esta es una de las conclusiones a las que ha llegado María Teresa Sancho, vicepresidenta de la SEGG y directora del Observatorio de las Personas Mayores del IMSERSO, en su intervención en la sesión plenaria 'Las demencias en el ámbito familiar' durante el "XLVII Congreso de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología: demencias en Geriátrica, desde el principio hasta el final", que se está celebrando en Málaga.

Según datos del IMSERSO ofrecidos por Sancho, el perfil del cuidador es el mismo que hace 10 años, algo que resulta "tremendamente decepcionante". Se trata de una mujer casada (el 84 por ciento de los cuidadores son féminas), ama de casa sin estudios, de unos 53 años, que no se ha incorporado al mercado laboral y con una alta intensidad horaria. Todo esto repercute "tanto física como psicológicamente en sus actividades cotidianas y en su salud". Sin embargo, hay un elemento que ha cambiado el panorama respecto a 1994, y es que el 67 por ciento de los cuidadores comparten sus tareas de atención con otros miembros de la familia.

Sancho terminó su exposición con un planteamiento sobre las necesidades y los servicios que se deben poner en marcha de cara a los cuidadores como el de desarrollar la solidaridad pública para mejorar la solidaridad familiar y poner en marcha una ayuda eficaz a los cuidadores.

Por su parte, Emilio Marmaneu, presidente de la Confederación Española

cuadernos

ñola de Asociaciones de Familiares con Alzheimer (CEAFA), dividió su ponencia en dos partes: por un lado ha explicado el funcionamiento y la estructura del mundo asociativo y, por otro, ha contado en primera persona la influencia tanto en el ámbito laboral como en el personal del cuidador de una persona con Alzheimer. En su ponencia "Yo he cuidado a un familiar con demencia", basada en la atención a su madre durante 23 años, analizó el desgaste que esto produce en una persona.

Además del impacto psicológico que sufren los cuidadores, Juan Rodríguez Solís, servicio de Geriátría del Hospital General Universitario de Guadalajara, destacó el impacto en la salud física a la hora de cuidar a una persona con demencia. Por ello, para Solís "los médicos que ven a cuidadores y enfermos con demencia no deben tratar solamente al enfermo propiamente dicho sino a todo su entorno". Así, a través de esta toma de responsabilidades se mejoraría la calidad de vida del enfermo mediante este objetivo secundario que es manejar mejor al cuidador.

Por último, Catalina Rodríguez Ponce, profesora de la Universidad de Málaga, en su ponencia "Eficacia de las intervenciones con familiares", lamentó que aunque la media de horas diarias que dedica un cuidador es entre ocho y doce, tan sólo recibe una ayuda de 14,5 horas al año, dato que "deja de manifiesto el claro déficit que sufren las familias en este aspecto".

La docente terminó su exposición elaborando una lista sobre las intervenciones de carácter interno y externo a bajo coste que podría mejorar la calidad de vida de los cuidadores, lo

que se traduce en mejorar la calidad de vida de los cuidados. Entre otros aspectos recomendó fomentar el autocuidado, impulsar la normalización familiar, ayudar a rentabilizar el tiempo libre, impulsar programas al cuidador y mejorar el apoyo socio-sanitario efectivo.

En la sesión de la tarde hubo tres simposios clínicos en los que se

abordó "el mayor con demencia en el hospital", "el manejo de los síntomas psicológicos y conductuales de la demencia" y "el paciente demente en residencias"; dos simposios de ciencias sociales y de comportamiento bajo el título de "entorno y demencias" y "envejecimiento activo versus deterioro" y dos foros de debates.

CONCLUSIONES DEL XLVII CONGRESO DE LA SEGG

- La demencia es uno de los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad del siglo XXI. Es un problema sanitario y social que se deriva del éxito del aumento de la longevidad.
- Muchas personas con demencia están sin diagnosticar, especialmente aquellas en fase leve, que son los que más se benefician de un tratamiento precoz.
- Las personas mayores con demencia reúnen problemas médicos, funcionales, mentales y sociales que hacen imprescindible un abordaje global por profesionales especialistas en Geriátría.
- La detección de los problemas de memoria en mayores corresponde los Equipos de Atención Primaria que deben estar familiarizados y entrenados en esta patología, derivando cuanto antes a estas personas a Unidades de Geriátría.
- Es imprescindible estimular la docencia y la investigación en el campo de las demencias en el mayor como única vía para desarrollar tratamientos eficaces. Hay que desarrollar Unidades de Memoria, estimular la participación de enfermos en ensayos clínicos, fomentar la donación de cerebros y concienciar a la sociedad para ganar la batalla a la demencia.
- Los hospitales actuales no están preparados para atender a enfermos con demencia. Hay que dotar a todos los hospitales de Servicios de Geriátría que presten un abordaje y tratamiento integral a los enfermos con demencia a lo largo de todas las fases de la enfermedad.
- Es vital prestar apoyo físico, psicológico, social y económico a las familias y cuidadores del paciente con demencia.
- En el momento actual hay una importante carencia de estructuras de apoyo la familia, que es necesario solicitar cuanto antes, ya que la familia española cuida con calidad y quiere seguir cuidando.
- Ninguna persona con demencia debe ser discriminada ni sanitaria ni socialmente por el hecho de ser mayor.
- Los organismos de la Administración deben proveer los recursos necesarios para la atención a los mayores con demencia, debido a la alta carga de dependencia que origina esta enfermedad.

Publicaciones

Coordina:
Araceli del Moral
Hernández



Diario Interactivo
Ángel de Castro
Grupo Editorial Universitario
Tfno.: 958 80 05 80.
www.editorial-geu.com
gruopeditorial@terra.es



El convenio especial y sus modalidades en la Seguridad Social
Autor: César Gala Vallejo
Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Subdirección General de Información Administrativo y Publicaciones
Agustín de Bethancourt, 11 – 28003 Madrid
sgpublic@mtas.es
www.mtas.es

Compartiendo ideas e inquietudes

Pensado para los nuevos jubilados y las personas mayores en general, este curioso diario abre ventanas y da paso a una lectura lenta y reflexiva. Mantiene un diálogo con el lector y le anima a escribir, encontrar su verdad y un poco a sí mismo.

Su contenido está abierto e interesado por todo lo

humano, facilita nuevas sugerencias e inquietudes y distintos enfoques a merced de la creatividad de cada lector.

Parte del contenido de esta obra ha sido publicado en la Revista La Voz del Aula y leído en el Programa “Ser Mayores” de Radio Valladolid Cadena SER.

Modalidades de afiliación a la Seguridad Social

La obra examina, en toda su dimensión y en forma expositiva y sistematizada, el ordenamiento normativo regulador del convenio especial y de sus modalidades. Asimismo, señala la importancia que hoy reviste dicho convenio dentro del Sistema de la Seguridad Social, al dar solución a problemas que la práctica plantea y que de no existir éste un buen número de personas incluidas en la población laboral activa española podrían verse

marginadas de protección.

El libro, además de exponer la razón de ser del convenio especial y el marco legal en el que se encuentra inserto dentro del Sistema de la Seguridad Social, analiza el concepto y características del convenio especial, sus elementos personales y formales, los efectos de la suscripción y las peculiaridades que presenta cada una de las modalidades de convenio especial previstas y reguladas en el ordenamiento legal.

NOTA: En el número 238 del mes de mayo de la revista Sesenta y Más, se facilitaba por error un teléfono cuya función no corresponde a la de informar ni facilitar los manuales “Saber envejecer, prevenir la dependencia”, editados por Obra Social Caja Madrid. Sólo se puede acceder a estos manuales a través de la página web de dicha entidad: www.obrasocialcajamadrid.es

Calidad de Vida

Texto: Maite Alonso, Experta en
Terapia de Pareja y Sexualidad

Aunque expresada de diferente manera según la edad, la realidad es que la sexualidad nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida como una forma de comunicación e intercambio afectivo. La autora del artículo nos invita a vivir y descubrir esta faceta sin complejo y huir de los estereotipos sociales.

El potencial sexual y el placer erótico sólo desaparece con la muerte.

LA SEXUALIDAD NOS ACOMPaña A LO LARGO



Al referirme a la sexualidad, lo haré concibiéndola esencialmente como una forma de comunicación, de intercambio afectivo, de expresión de ternura y de necesidad de otro y como una energía vital que está en todo el proceso de la vida desde el nacimiento hasta la muerte y que es expresada de diferentes maneras según la edad.

A comienzos del siglo XXI, no podemos permanecer anclados a los mitos y prejuicios de una sociedad que castraba psicológicamente a todas aquellas personas que no se encontraban en edad de reproducción, y que se las tachaban de perturbadas, adictas, viejos verdes, y demás calificativos crueles, a partir de una edad, en que la sociedad les excluía del derecho a seguir manteniendo su actividad sexual. Resulta evidente, por tanto, que estas creencias necesitan un cambio de aptitud por parte de la sociedad y el primer paso a seguir, sería darnos permiso para acceder a una forma diferente de entender la sexualidad, en la que el placer no esté supeditada a la reproducción y al coito, y menos aún a comparaciones sobre la duración y frecuencia del mismo; sino que hay que buscarlo en la intimidad compartida, en el descubrir y ser descubierto y en dar y recibir placer.

La sexualidad del mayor igual que la del niño fue negada durante mucho tiempo y esto responde al hecho de haber considerado la sexualidad estrechamente ligada a la reproducción, negándoles a ambos la gratificación placentera de su sexualidad.

Por tanto, debemos caminar hacia un modelo de sexualidad en la que la reproducción no sea la gran protagonista, sino otorgar más importancia a la función placentera. Esta función de placer hoy se legitima, desde la ciencia, al darle un valor y sentido propio, y no como vehículo de propagación y conservación de la especie a través de la reproducción.

En las generaciones pasadas, el fracaso para reconocer las necesidades sexuales de las personas en la Fase Adulta Tardía (FAT) era un asunto crítico, ahora esta situación presenta esperanzas de cambio.

Quiero aclarar que la utilización del término Fase Adulta Tardía (FAT) se debe a la dificultad para determinar el grupo de adultos a partir de una edad concreta, por eso esta definición es un común denominador a cualquier palabra que pueda significar la etapa de cambios biopsicosociales que se dan después de la edad adulta, una frontera difícilmente de establecer. Por ejemplo, la OMS define la vejez después de los 65 años. El porcentaje de personas en FAT se está incrementando en muchos países de nuestro entorno, produciendo múltiples consecuencias para la sociedad y el individuo, debido a las numerosas dificultades que están asociadas con este periodo de la vida.

Para llegar a esta fase, se pasa por un proceso gradual de transformaciones perceptibles y muchas otras no perceptibles y sus respuestas están principalmente determinadas por la captación personal y la adaptación psicológica.

Mucha gente, entre ellos algunos profesionales que tratan a estas personas, creen que la sexualidad es una de las primeras funciones que decrece con la edad. Sin embargo, esta premisa ha perdido fuerza y se ha convertido en un mito, pues numerosos estudios realizados sobre la sexualidad en este estadio, han aseverado que la sexualidad es una de las últimas facultades en declinar. El potencial sexual y el placer erótico solo desaparece con la muerte, aunque obviamente se sabe que el paso de los años afecta a la respuesta sexual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el placer sexual como un derecho humano básico y afirma que la salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, inte-

lectuales y sociales del ser social, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor. Este reconocimiento implica el derecho a la información sexual y el derecho al placer.

Esta información será útil para desmitificar ideas y prejuicios acerca de la vejez, situándola en una etapa más de desarrollo personal, en la que es posible continuar aprendiendo y en lo que se refiere específicamente a la sexualidad, lo que se pretende es modificar el concepto social errático de que envejecer es sinónimo de pérdida, de enfermedad, de falta de deseo, de carencia de atractivo y de fin de actividad sexual.

Pero para ello hay que procurar seguir en una línea de aprendizaje, de interés por los demás y por nosotros mismos, queriéndonos y queriendo a los demás, fomentando nuestra curiosidad, como uno de los medios de no envejecer, aprendiendo a superar las barreras que se nos presentan y que, a veces, las transformamos inconscientemente en obstáculos para no seguir creciendo y disfrutando de todas aquellas cosas que nos quedan, aunque nos falten algunas, y, finalmente, no abandonarnos y aceptar lo que los demás piensan que debemos ser, sino ser nosotros mismos y enterrar definitivamente los tabúes y mitos que pesan como una verdadera losa sobre el concepto de sexualidad en las personas mayores.

CAMBIOS ASOCIADOS CON LA FASE ADULTA TARDÍA EN LAS MUJERES

Se han podido observar diferentes respuestas por parte de las mujeres ante los cambios físicos que se producen en el cuerpo en la Fase Adulta Tardía, que se inician al pasar la frontera de la menopausia.

Estos cambios corporales en algunas mujeres, les recuerdan que se está volviendo viejas en un contexto donde la

DE TODA LA VIDA

Calidad de Vida LA SEXUALIDAD NOS ACOMPAÑA A LO LARGO DE NUESTRA VIDA

juventud y la belleza son sinónimos de éxito social; en una sociedad donde se desprecia la experiencia y el equilibrio que conlleva la madurez, convirtiéndolas en frecuentes víctimas de una carga emocional lesiva y de rechazo.

Sin embargo, en otras mujeres no ocurre lo anterior, sino más bien se puede encontrar en ellas un efecto contrario al paso de los años y más exactamente a partir de la menopausia, momento en el que experimentan una época de transición en el que las experiencias sexuales son más frecuentes al sentirse liberadas del miedo al embarazo y del uso de anticonceptivos.

Innumerables estudios realizados, han observado pocos cambios en el patrón de la respuesta sexual femenina en la medida en que estas envejecen.

Muchos investigadores han comprobado que el deseo sexual de una mujer no disminuye hasta que ésta tiene más de 65 años y no siempre. Lo que sí es cierto, que el deseo sexual se ralentiza pero muy lentamente, pero le permite sin el menor obstáculo, continuar dando y recibiendo placer toda la vida.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS CON LA FASE ADULTA TARDÍA EN LOS HOMBRES

Los cambios psicológicos generados en esta fase pueden tener consecuencias muy distintas, a diferencia de estos mismos en otras etapas. Generalmente los cambios en positivo son minimizados, mientras los negativos se acentúan.

Un hecho frecuente en algunos hombres es que, habiéndose acostumbrado a un modelo de relación sexual en la juventud, pretenden tener sus contactos sexuales igual a los 65 que a los 20 años y esta es una de las causas más conocidas de fracasos y frustraciones; aunque esto no quiere decir que un hombre de esta edad no pueda seguir teniendo una vida sexualmente activa, como hemos dicho anteriormente, sino hay que tener en cuenta que su res-

puesta sexual se ve afectada debido a una caída de la testosterona.

Como la consecuencia y el mantenimiento de la erección es una de las respuestas sexuales que más se ven menoscabadas en la FAT, el miedo a padecer una disfunción eréctil suele convertirse en amenazante y destructora; generando un círculo vicioso, es decir, un hombre puede desear tener relaciones sexuales, y, aún sabiéndose capaz de tener la erección en el momento de tratar de ejecutar su deseo, le invade el temor a no poder y esto mismo puede generar una ansiedad desmesurada que a su vez deteriora o dificulta la consecución y mantenimiento de dicha erección. Si la ansiedad se presenta asociada a la sexualidad no sólo deteriorará la respuesta erectiva, sino también todo lo que engloba su mundo sexual.

El enlentecimiento sexual en el hombre puede provocar el sentimiento psicológico de fracaso y esto, a su vez, provocará baja autoestima, aprehensión, evitación y, a veces, abstinencia y, como consecuencia de esto, una disminución del deseo sexual.

Se puede concluir, que es, precisamente en esta época de la vida más que en ninguna otra, donde el hombre debería entender y vivenciar que en la sexualidad participa todo su cuerpo. Un cerebro en buen estado y una vitalidad general, le podría permitir modificar su noción de placer para continuar teniendo relaciones sexuales gratificantes, valorizando el aspecto corporal, el de su pareja y los cambios que están sucediendo para disfrutar del cambio sexual y no sólo del final del acto.

EL IMPACTO SOBRE LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES Y LAS ACTITUDES.

La sexualidad en la FAT, está encubierta por muchos mitos y falacias. Algunos de ellos son:

- Que las personas pierden todo interés sexual al llegar a esta edad.

- Que son unos pervertidos si continúan teniendo relaciones sexuales.
- Aparece una idea moralista que les impide manifestarse con naturalidad.
- Se la considera una edad idílica que sirve para cuidar a los nietos y dedicarse a la contemplación y negación de las pasiones.
- Es una etapa donde se debe forzar la abstinencia, reprimir los impulsos y sentir vergüenza de las emociones propias.

Como hemos visto existe una realidad importante, y es, que tanto hombres como mujeres, pasan por unos cambios fisiológicos, psicológicos y sociales progresivos, pero de ninguna manera previene de tener relaciones sexuales hasta casi la muerte.

Un estudio realizado en 1994, mostró que la vejez es sexualmente activa en más del 66% de los hombres y el 40% de las mujeres manifestaron seguir teniendo relaciones coitales.

CAMBIOS EN LA FUNCIÓN SEXUAL DE LA MUJER

El cambio más notable es el cese de los ciclos menstruales y signos asociados a la menopausia. La disminución de estrógenos producen efectos sobre el cuerpo, con: sofocos, fatiga, insomnio, irritabilidad, bajo estado de ánimo, dificultades sensoriales, problemas de memoria y de concentración.

En el ámbito genital y sexual se presentan los siguientes cambios:

- Disminución de la lubricación vaginal.
- Alcanzar el orgasmo puede tomar más tiempo, y su duración e intensidad puede decrecer; sin embargo, la habilidad de tener múltiples orgasmos permanece con la edad. En definitiva, las problemáticas más frecuentes encontradas en el campo sexual en la FAT, son: La dispareunía, los trastornos del deseo sexual, cambios en la calidad de orgasmo y evitación sexual, entre otros.

En otro estudio en 1998, se menciona que las actividades sexuales más frecuentes en esta etapa de la vida eran las caricias mutuas, la masturbación (se incrementa la frecuencia con la edad, y por último, relaciones sexuales en menos proporción).

Otras conclusiones importantes son:

Que los hombres y las mujeres atribuyen la finalización de las relaciones al compañero masculino. Los hombres tienen un interés sexual más alto que las mujeres y la presencia de un compañero es un elemento crucial en el mantenimiento de relaciones sexuales, puesto que el 70% de las mujeres de 80 años y más son viudas en comparación con el 20% de los hombres.

CAMBIO EN LA FUNCIÓN SEXUAL DE LOS HOMBRES

Kinsey desde 1948, fue uno de los primeros en estudiar la caída de la respuesta sexual con la edad. Master y Jonson, (1966-1981-1982), evaluaron cambios en las reacciones fisiológicas en los hombres y encontraron lo siguiente:

- La erección completa, toma más tiempo, necesita una estimulación completa y es infrecuente (en ciertos casos sólo tiene lugar en el momento de la eyaculación). Esto es debido al envejecimiento arterial, la presencia de arteriosclerosis lleva a una irrigación insuficiente de los cuerpos cavernosos.
- Aunque la producción de esperma continúa más allá de los 80-90 años, la cantidad de semen se reduce.
- Los hombres sienten menos la inminencia de la eyaculación y esta es menos potente porque el orgasmo, que ocurre en dos fases, ahora tiene una alta tendencia a ocurrir en una sola. Además, hay un descenso en la necesidad eyaculatoria durante las relaciones sexuales, entre otras cosas, además de que también ganan más control sobre su reflejo eyaculador.

En resumen, aunque los mitos, falacias y estereotipos presentan a las personas de la FAT como asexuales o incapaces de tener una vida sexual activa, todas las manifestaciones en el tema, muestran que estas personas permanecen sexualmente activas a pesar de reconocer que el interés sexual puede decrecer o desvanecerse, al igual que algunas actitudes, fantasías y comportamientos sexuales. Además está bien establecido que las actividades sexuales en la FAT, están determinadas fundamentalmente por el nivel de actividad sexual en la vida temprana.

Las actividades negativas de la gente joven, la familia, el personal de salud y de la sociedad en general frente a la sexualidad de las personas que atraviesan la FAT es cada vez más un frente importante a evaluar y mejorar.

PROGRAMAS DE APOYO E INTERVENCIÓN

En las uniones satisfechas con su vida sexual y de pareja, como aquellas en conflicto, algunas técnicas comportamentales y cognitivas tales como entrenamiento en comunicación y resolución de problemas, puede contribuir a un enriquecimiento en la relación y proveerlas de mejores medios para encarar las dificultades que surjan.

Es muy importante que tanto los hombres como las mujeres, estén informados de los cambios en su relación y disfrute sexual y que, además, acepten que dichos cambios son naturales y normales.

Además de los educativos, está ligado a la terapia ocupacional, estimular una visión amplia, incluyendo varios roles ocupacionales en las personas en esta fase, proporcionándoles entre otras cosas, preparación para la aceptación progresiva de su retiro laboral.

Los programas de apoyo informativos educativos y de intervención, son útiles en varias vías; persiguiendo objetivos entre ellos; modificando conceptos erróneos sobre el comportamiento sexual; fortalecer y optimizar habilidades básicas sobre

el funcionamiento de la pareja, tales como el mejoramiento en la comunicación, resolución de problemas, reforzamiento en el intercambio, reestructuración de conceptos inapropiados acerca del nuevo estado social, delimitación de territorios y rutinas.

Hasta ahora los aspectos fisiológicos, son los que han sido más resaltados, cuando se habla de la sexualidad en la Fase Adulta Tardía y, aunque importantes e ineludibles, es el contexto psicológico y el producto de las percepciones que se tengan, lo que permitirá una adecuada y gratificante vivencia en las relaciones sexuales en esta fase.

Se conoce fehacientemente que no hay motivos para experimentar la sexualidad en la FAT como algo alejado de las personas que viven en este periodo, puesto que una relación sexual puede proporcionar sensaciones de placer, calor, seguridad, compañía y plenitud. El género humano es sexuado desde su nacimiento hasta la muerte, por lo tanto es desde todo punto de vista inaceptable contemplar esta etapa como un adiós definitivo al goce sexual. Es decir, una adecuada preocupación por la salud psíquica y física, una buena alimentación y realizar ejercicio entre otros factores, permite disfrutar durante muchos años de la sexualidad.

Finalmente una verdadera revolución sexual es aquella que permita ver a las personas en la FAT, como seres sexuados y con deseo, con capacidad de gozar plenamente de su sexualidad y que les proporcione los medios necesarios para que esto sea una realidad.

Por ello, ante cualquier duda o disfunción sexual, lo mejor es acudir a los Centros Municipales del Ayuntamiento de su ciudad, donde le informarán sobre los programas que sobre esta materia desarrollan los equipos de profesionales especialistas en esta Disciplina Médica. Allí podrán recibir información sobre la detección precoz y tratamiento de cáncer de próstata y disfunción eréctil.

Informe

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: M^a Angeles Tirado

Los mayores españoles de más de 65 años dedican el 40% de sus ingresos a alimentación y la mitad de ellos declara que gasta todos sus ingresos mensuales en el mes. Un colectivo de 7,3 millones de personas que, mayoritariamente, consume durante periodos de rebajas, en distintos supermercados y tiendas de descuento más próximos a sus casas, a la “búsqueda” diaria de productos frescos, al mejor precio y, a poder ser, de origen y fabricación españoles. Son, con todo, un grupo heterogéneo en renta, salud y formas de convivencia, pero su consumo, aún hoy, es pequeño.



Según un reciente Estudio presentado por AECOC (Asociación de Fabricantes y Distribuidores)

Los Mayores dedican el 40 por ciento de su **GASTO A ALIMENTACIÓN**

Los españoles mayores de 55 años dedican hasta un 41,3 por ciento de sus gastos totales a productos alimenticios, según el Estudio presentado por AECOC “El consumo de las personas mayores en España”, en el transcurso de las Jornadas de Tecnomarketing celebradas en Madrid, recientemente, por dicha asociación de empresas fabricantes y distribuidoras.

Dicho estudio, además, revela que los mayores españoles gastan hasta el 40 por ciento de su presupuesto anual en las “rebajas” y escogen, mayoritaria-

mente, supermercados y tiendas de descuento a la hora de hacer sus compras. Así las cosas, el precio y la proximidad son dos factores determinantes a la hora de hacer su compra, factores estos que favorecen destinen la tercera parte de sus gastos al consumo (35%) a compras en supermercados, frente al 18 por ciento que gastan en las grandes superficies o hipermercados.

Frente al resto de consumidores, los mayores de 65 años se muestran conservadores a la hora de hacer sus compras: son los que menos innovan, prefieren las marcas nacionales a las multinacionales y son fieles a lo que

para ellos son “marcas de toda la vida”. Y esto, según el estudio, hace que busquen menos y manifiesten mucha más satisfacción con los productos elegidos.

ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

Los mayores españoles se preocupan, fundamentalmente, por mantener y mejorar su estado de salud. Tienen claro que, para ello, es algo fundamental una dieta equilibrada y saludable. Esto hace que, en términos generales, consuman muchos más productos frescos que el resto de la población y, de hecho, destinan hasta

un 30% de su gasto en alimentación a la compra de hortalizas, frutas y pescados, frente a los más jóvenes, quienes suelen inclinarse más por la alimentación seca, carne fresca o bebidas y platos precocinados.

En esta línea, los mayores son también grandes consumidores de productos lácteos u otras bebidas que ellos asocian benefician a su salud: productos vitaminados, enriquecidos con minerales, con bioingredientes o de menor nivel de azúcar, calorías o grasas. Es en este grupo de alimentos donde los mayores se muestran más "rompedores", impulsando así gran parte de la innovación que los fabricantes introducen en este grupo de productos.

MÁS TIEMPO Y MENOS DINERO

Los mayores se caracterizan, también, por estudiar al detalle cuantos folletos y promociones llegan a sus manos, propiciando así la alternancia de sus compras entre distintos supermercados como "estrategia de ahorro", pues como es sabido gozan de más tiempo y menor poder adquisitivo.

El consumidor mayor del futuro será más exigente con lo que compra, más tendente a consumir cultura, proclive al entretenimiento y más viajero

A tenor del estudio de AECOC, realizado por el profesor del IESE, José Luís Nueno, el 59 por ciento de los hogares habitados por personas de más de 65 años tiene ingresos inferiores a 793 euros mensuales (alrededor de 130.000 de las antiguas pesetas). Si a esto se suma el hecho de que la mitad de ellos (50%) declara gastar todos sus ingresos mensuales en el mismo mes y que las tres cuartas partes (75%) reconoce privarse de "lujos" como viajes, ropa, enseres para la casa, etc., resulta evidente que se trata de hogares con mucho tiempo libre pero con poco poder de compra.

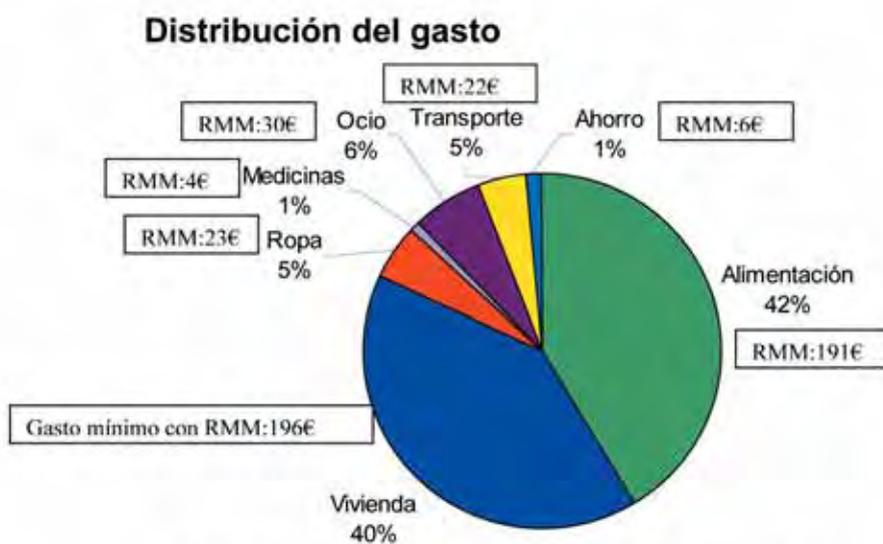
Precisamente, la mayor disponibilidad de tiempo hace posible que

este colectivo (actualmente de 7,3 millones de personas) presente hábitos de compra, tan distintos a los del resto de los consumidores. En general, los mayores compran más frecuentemente, aunque menos cantidad en cada acto de compra y en menor volumen, a lo largo del año. No concentran sus compras tanto en viernes y sábados, sino que las reparten más entre semana, frente a cómo lo hacen los más jóvenes.

MÍNIMA CAPACIDAD DE AHORRO

El sentido tradicional de la necesidad de ahorro también queda patente en el Estudio: aunque la capacidad de ahorro entre los mayores de 65 años españoles es mínima, declaran que para ellos el ahorro es importante. Ello hace que, siempre que les es posible, ahorran alguna cantidad, casi siempre para invertir en cuentas a interés bajo (escasa rentabilidad).

José Luís Nueno, coautor del estudio, considera no obstante que los datos hasta aquí expuestos sobre el poder adquisitivo y hábitos de consumo de los mayores de 65 años "confirman que este mercado, actualmente, ofrece una oportunidad cualitativa para las empresas". En su opinión, los mayores no consumen porque no pueden, debido a sus limitaciones económicas.



Fuente: UNIATE – Distribución del gasto y del consumo de las personas mayores

Informe GASTO DE MAYORES EN ALIMENTACIÓN

No obstante, Nueno alerta a las empresas españolas a prestar más atención a los mayores. Y ello por dos razones fundamentales: porque va a haber muchos más en el futuro (“España será el país más viejo de Europa para el año 2050”) y porque, está muy claro, que consumen de forma distinta al resto de los grupos sociales. A su juicio, “es destacable, igualmente, la creciente participación de los mayores en nuestra sociedad y su peso aumentará en España por encima de lo que ocurra en otros países, lo que hacer imposible buscar referentes internacionales y establecer comparaciones”.

De este estudio de AECOC se desprende, igualmente, que si bien es cierto que los mayores españoles, en general, tienen un poder adquisitivo muy limitado, “en un plazo de 15 o 20 años el colectivo se encuentre en mejor situación y ofrezca, por tanto, mayores oportunidades de negocio para las empresas”.

EL PAÍS MÁS VIEJO DE EUROPA

Los mayores son actualmente en España 7,3 millones. Sin embargo, constituyen un grupo muy heterogéneo, tanto en renta, salud y formas de convivencia. Son ya el 25 % de la población total, aunque su potencial de consumo es, todavía, muy reduci-

do. El estudio, no obstante, se pregunta qué pasará cuando las generaciones posteriores (baby-boomers de hoy) alcancen la madurez y si estos tendrán parecidos patrones de conducta a los de sus progenitores. Y lo que para las empresas es más importante: si cambiarán los productos que habrán de satisfacer –como ahora lo hacen– las necesidades de este grupo de consumidores en progresivo crecimiento.

A tenor del estudio, todo parece indicar que “se espera un gran cambio para el año 2030, cuando los baby-boomers de hoy alcancen la madurez. Para entonces, el número de personas de más de 65 años de hoy, 2005, se habrá triplicado para el 2050 y el de más de 55 años se habrá doblado. “Habrá que prepararse para tratar a los mayores del mañana, que habrán crecido en volumen, en peso en la sociedad y en poder adquisitivo”, según Nueno.

El nivel de formación se destaca como uno de los factores que habrán de influir en los cambios de consumo entre generaciones. España en las últimas décadas ha experimentado un salto enorme en tal sentido. Y para ello baste esto: un 10% de todos los mayores de más de 60 años son analfabetos, frente al 1% de los ciudadanos de entre 16 y 60 años. De los efectos de este cambio, el estudio

afirma que, en el futuro, “el consumidor mayor será más exigente con lo compra, más tendente a consumir cultura, proclive al entretenimiento y más viajero”.

Un dato revelador: hogares donde el sustentador principal tiene estudios superiores gastan entre un 10% y el 67% más que la media, por persona. Y, por deducción, “si aumenta –como es previsible– el peso de los mayores de nivel educativo alto en el segmento de los mayores, hay que suponer que aumenten también el nivel de ingresos y el del gasto”, siempre según el citado estudio.

La inmigración, es, también, otro factor influyente en el cambio generacional que se nos viene. Recientes datos del Padrón del 2004 hablan de más de 3 millones de inmigrantes extranjeros en España (el 7% del total de la población), pero la cifra “real” aún es mayor y va en aumento.

HOY Y MAÑANA

Para el año 2050 España será el país más viejo de Europa, cuando la media de edad está previsto sea de 55 años. Un hecho que influirá, según todas las previsiones, y de forma notable, en los valores, hábitos de consumo y en las costumbres en general, con consecuencias respecto de cómo entendemos actualmente la sociedad de consumo.

La estructura de la sociedad en España está compuesta por: 49% de hombres y 51% de mujeres. Los mayores de 65 años, como grupo, representa la cuarta parte de la población total (25% = 10.708.249 personas). En el 2003, casi la mitad de los europeos (42%) entre 55 y 64 años trabajaba, porcentaje similar (41%) que en España, pero inferior al de Portugal (51%) y al del Reino Unido (56%).

España, actualmente con 7,3 millones de personas mayores, será el país más viejo de Europa para el año 2050, cuando uno de cada dos españoles tendrá más de 65 años



En la actualidad, sabemos –según el estudio- que para “sostener” a un mayor son necesarias 4 personas jóvenes o en edad de trabajar. Para el 2050, se espera que, al menos, dos personas tendrán que sostener a cada mayor, con lo que el ratio de dependencia pasaría del 25% al 56,5%.

Todos los datos indican, que en España los hombres son mucho menos autosuficientes. Llegada la jubilación, son los primeros en cambiar de hogar si enviudan (con sus hijos o a una residencia), frente a las mujeres que “aguantan” u optan por vivir más tiempo solas. Con todo, vamos a una sociedad de mayores “solos” y familias no tradicionales.

Con los avances en educación y los hábitos de consumo actuales se prevé tengan en un futuro, como consecuencia, la irrupción de un consumidor mayor muchos más exigente, ávido por consumir cultura y entregado a la distracción. La hipótesis se basa en que, actualmente, en los hogares donde el sustentador principal tiene estudios superiores, se gasta entre un 10 y un 67 por ciento más que la media por persona.

Otros datos colaterales son también curiosos: un 83 por ciento de los mayores de los mayores manifiestan, abiertamente, su creencia en el matrimonio (institución), frente al 55 por ciento de los jóvenes entre 18 y 24 años. En cuanto al consumo televisivo, la media entre los mayores es de tres horas y media diaria.

INGRESOS Y GASTOS

El mismo estudio sostiene que, aunque los españoles llegan a mejor situación económica entre los 45 y los 64 años, y un 59 por ciento de los hogares españoles ingresa más de 1588 euros al mes, a partir de los 65 años de edad el 80% de los hogares tienen ingresos mensuales inferiores a esa cifra y casi seis de cada diez tiene ingresos inferiores a los 793 euros mensuales.

La pensión mensual media por persona en nuestro país es de 571 euros; las pensiones mayores son las de Jubilación e Invalidez, destacando como la más baja la pensión por viudedad.

PERFIL DEL CONSUMIDOR MAYOR

- 1.- La gente mayor consume menos en volumen.
- 2.- Los mayores consumen menos en valor.
- 3.- El tipo de producto es más fresco, más barato, emplean más marcas propias y tiendas de descuento.
- 4.- El uso de la marca propia se centra, básicamente, en artículos de poca tecnología (ejemplo: legumbres en conserva).
- 5.- Las horas y días de compras son distintas a las empleadas por los jóvenes.
- 6.- Prefieren las marcas españolas, frente al sector joven.
- 7.- El ranking (listado) de marcas es diferente en su “cesta de la compra”.
- 8.- Su “cesta de la compra” es menos compleja, con más ingredientes y menos sistemas.
- 9.- Se rige, a la hora de comprar, por promociones, utiliza varios canales y distintas enseñas. Los canales utilizados están determinados por la proximidad.
- 10.- Su “cesta de la compra” contiene productos más saludables, frescos o de larga vida que en el grupo de los jóvenes.
- 11.- Consume más especies y aderezos (porque guisa más).
- 12.- Sus compras contienen más productos a granel.

Informe GASTO DE MAYORES EN ALIMENTACIÓN

La renta mínima general es de 472 euros mensuales. Los hombres tienen una renta un 23,6 por ciento superior a las mujeres, que está en un 8,7 por ciento por debajo de la media.

A partir de los 55 años, según este estudio, tiene lugar el llamado "nido vacío", etapa ésta en la que los hijos abandonan el hogar familiar. En este período, el consumo y el gasto suben, pero a partir de los 60 años el gasto empieza a caer. Los mayores de 65 años destinan la mayor parte de sus ingresos a gastos básicos, tales como vivienda y alimentación (82% del gasto total).

Los mayores, así las cosas, son quienes más sufren los altos precios de la vivienda, especialmente los residentes en Madrid y Cataluña (donde destinan el 50 por ciento de su gasto a la misma). Los que menos gastan en vivienda son los mayores de Valencia, Murcia, Aragón, Navarra, País Vasco y La Rioja.

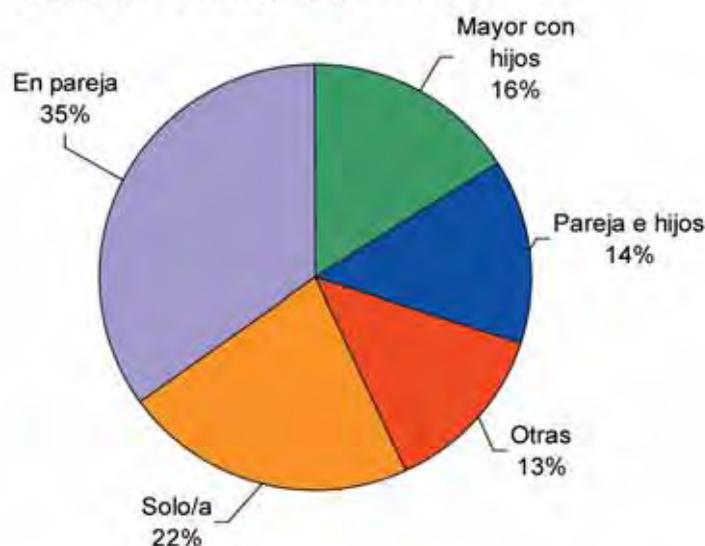
Es a partir de los 60 años, precisamente, cuando comienza a decrecer la capacidad de ahorro entre los mayores, cuando la mitad de ellos (50% de más de 65 años) declara que gasta todos sus ingresos y durante el mismo mes. Aún así, para los mayores el ahorro es altamente valorado y, aunque en poca cantidad, consigue tener sus "ahorrillos" y , casi siempre, en libretas de baja rentabilidad.

Respecto a las actividades que con más frecuencia practican los mayores en España, el estudio hace una clara distinción por sexos: ellos van a ver amigos, al bar o leen, mientras ellas siguen prefiriendo hacer la compra diaria, van de tiendas y asisten con mayor frecuencia a los actos religiosos.

CÓMO COMPRAN

En síntesis, y a tenor del resultado del Estudio de AECOC, puede afirmarse

Formas de Convivencia del Mayor de 65 años



Fuente: IMSERSO, Encuesta de Condiciones de Vida de los Mayores

que el comportamiento del consumidor mayor en España se define de esta forma:

- Destina el 40 por ciento de su presupuesto a la alimentación, del que el 30% lo dedica a pescado, marisco, frutas y hortalizas.
- Compra más frecuentemente menos cantidad cada vez que lo hace y en menor volumen durante todo el año, frente al resto de la población.
- El tipo de productos que consume es más fresco, más barato y utiliza más marcas propias y tiendas de descuento.
- El mayor español continúa comprando las marcas que conoce desde su juventud, pero las adquiere donde están mejor de precio o en promoción.
- Centra sus compras de marca de distribución entre los productos envasados, principalmente alimentos secos leches y batidos, junto a productos no perecederos.
- Prefieren las marcas nacionales a las internacionales.
- Tienen más tiempo para dedicar a las compras y, por contra, mucho menos presupuesto.
- Analizan detalladamente los folletos y propagandas sobre promociones y alternan o simultanean diferentes establecimientos para hacer sus compras, siempre a la búsqueda de la optimización del gasto.
- Le atraen las rebajas, al buscar siempre la mejor relación calidad/precio , y al moverse por las promociones.
- Es el grupo de edad que más consume de media (40% de su presupuesto) durante los periodos de rebajas.
- Sólo el 18 por ciento de los mayores acude a comprar a los hipermercados o grandes superficies, debido a la escasa utilización del coche y a su condición física.
- El mayor realiza el 10 por ciento de su gasto en el mercado tradi-

cional, frente a un 8 por ciento de los jóvenes.

- Consume muchos más productos comprados a granel, principalmente en bebidas y conservas, principalmente los que viven en poblaciones pequeñas y los de clase alta.
- Si nos fijamos en las franjas horarias a las que acude a comprar, se observa que todos los grupos reparten homogéneamente sus compras durante todos los días de la semana, con una incidencia especial en sábados. El mayor, sin embargo, es más regular y reparte más su frecuencia de compra.
- Tiene una actitud de búsqueda de información muy distinta a la de los jóvenes, Son diversos los estudios que hablan de que el mayor busca menos y está mucho más satisfecho con sus compras.
- Frente al tópico comúnmente instalado en la sociedad, el mayor tiene la mente abierta hacia las nuevas ideas y, así las cosas, es mucho más susceptible de cambiar ideas u opiniones con facilidad.

VOLUMEN Y VALOR

Finalmente, el estudio alude entre sus conclusiones a la dificultad que



entraña a los productores/distribuidores hacer crecer el volumen y el valor de lo consumido por los mayores. Y constata algo sabido: los mayores ponen cada día en práctica toda suerte de estrategias para ajustarse a su presupuesto o disponibilidad económica, para eludir el riesgo del "capricho" que produzcan desajustes, riesgo que van de la mano en la adopción de innovaciones, según los expertos.

Dentro de este capítulo, dedicado más bien a los productores y distribuidores de alimentos, el estudio aboga porque el valor de lo que con-

sumen los mayores crezca de aquí a los próximos años: puede modificarse el volumen de sus compras e igualmente su valor, siempre y cuando se añadan beneficios o mejoras a las marcas que ellos "retienen" en su memoria (grupo de consideración), como por ejemplo fabricando productos más saludables.

No en vano, el consumidor mayor español se muestra reacio a cambiar sus hábitos. Y cuando lo hace necesita seguir una "prescripción de aquel/aquella persona o personaje, que tenga suficiente autoridad" y le convenza por su credibilidad.

Por último, se concluye con que el valor de lo que el mayor consume actualmente crecerá en los años próximos, a la par que lo haga el volumen de lo consumido, "dado que mayoritariamente atraviesa estrecheces económicas", factor por todos admitido como muy determinante a la hora de gastar...

Los consumidores de más de 65 años son los que menos innovan: son fieles a sus marcas por ser "de toda la vida"

ATONO

Texto: Inés González
Fotos: Stock Photos

Utilizar la risa para resolver PROBLEMAS DE SALUD

La risa puede ser un arma terapéutica y por ese motivo médicos de familia han aprendido los beneficios de la risoterapia en uno de los talleres de trabajo del XVI Congreso Nacional de Entrevista

Clínica y Comunicación en Salud, celebrado en Pamplona. El objetivo final es que el profesional sanitario amplíe el conocimiento que se tiene de sí mismo y conozca los beneficios de la risa aplicada a la salud y la autoestima del paciente.



Los estudios disponibles han demostrado que la risa está relacionada con una función saludable de los vasos sanguíneos y permite que el tejido que forma el recubrimiento interno de los vasos sanguíneos, el endotelio, se dilate o expanda para incrementar la circulación de la sangre.

Los expertos dicen que no se trata de que el médico haga el payaso o haga reír a toda costa a los enfermos, sino a que aprenda a abordar y comunicarse con ellos desde una aptitud positivista. Aunque no todo el mundo cree en los beneficios de la risa, hay estudios que demuestran que cuando alguien se ríe mueve muchos músculos que normalmente no se activarían de otra forma. También tiene efectos beneficiosos sobre la circulación sanguínea e incluso cuenta con un efecto sedante en personas con estrés.

¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud del calor?

Dentro de la Campaña "Actúa contra el calor de la manera más fácil" que los ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales, Sanidad y Consumo y Medio Ambiente han puesto en marcha para prevenir a la población de los efectos del calor, se dan una serie de consejos para evitar los problemas de salud que se pueden derivar de las altas temperaturas del verano. Asimismo, se dispone de un teléfono de información para realizar cualquier consulta: 900 22 22 99.

Las personas mayores, los enfermos y los niños son los que pueden

Cuatro de cada diez españoles SE APLICAN EL PROTECTOR SOLAR DE FORMA INCORRECTA

Cuatro de cada diez españoles aún siguen sin protegerse adecuadamente del sol, al aplicarse el fotoprotector justo en el momento inmediato a la exposición solar o tras salir del agua. En este sentido, los expertos recomiendan que la aplicación del fotoprotector se lleve a cabo media hora antes de la exposición solar para una mejor absorción del producto y una correcta protección frente a las radiaciones solares.

No obstante, el porcentaje de españoles que se protege adecuadamente

del sol ha ido creciendo en los últimos años y cada vez es mayor la cultura en "educación solar".

Algunas consideraciones y conceptos a tener en cuenta respecto de la protección solar son los siguientes:

- **Factor de Protección Solar (FPS):** El Factor de Protección Solar indica el tiempo que podemos permanecer expuestos al sol sin riesgo de sufrir quemaduras. Se debe utilizar un Factor de Protección Solar adecuado según nuestro tipo de piel.

- **Fototipo:** Conocer la tipología cutánea es básico a la hora de elegir el

fotoprotector. Existen seis categorías de fototipo.

Fototipo I (piel extremadamente blanca)

Fototipo II (piel muy clara)

Fototipo III (tipo caucásico-europeo)

Fototipo IV (ligeramente morena)

Fototipo V (piel morena)

Fototipo VI (piel negra)

- **Aplicación correcta:** El fotoprotector se ha de extender de forma uniforme sobre toda la superficie de nuestro cuerpo, sin olvidar las orejas, los empeines y la nariz. La aplicación debe realizarse sobre la piel completamente seca y 30 minutos antes de la exposición solar. Se recomienda también la aplicación del fotoprotector en casa puesto que se evitan factores que pueden influir en la efectividad del protector solar tales como sudor, arena, etc.

- **Fotoprotectores Infantiles:** Los protectores solares infantiles tienen unas características específicas, son especiales para pieles sensibles, muy hidratantes, con un factor de protección elevado, son resistentes al agua, al roce y a la fricción.

- **Conservación correcta del producto:** Una vez abierto el fotoprotector debe de consumirse en la misma temporada. Durante el verano las condiciones ambientales pueden alterar el producto, así pues no es recomendable aprovecharlo al cabo de un año.

- **Exposición al sol:** Ante cualquier exposición al sol han de evitarse las horas de máxima intensidad solar, que son entre las 12 y 16 horas. No se debe olvidar tampoco aplicar el fotoprotector en los días nublados. Y extremar las precauciones sobre todo en niños y personas mayores en días de calor intenso y ante índices UVI — estimación promediada de las radiaciones ultravioleta B a la hora del mediodía — con valores superiores a siete.

tener más problemas, que pueden evitarse con medidas muy sencillas:

- Beba mucho agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- En los días de intenso calor permanezca en lugares frescos, a la sombra y, si es posible, pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.



- Baje las persianas evitando que el sol entre directamente. No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, (un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría), utilice todas las medidas tradicionales a su alcance.
- Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- Evite las actividades en el exterior en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas.
- Si tiene que permanecer en el exterior procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.

Mayores Hoy

Pintora Naïf

Mercedes Barba

La pintura naïf se caracteriza principalmente por ser una visión un tanto ingenua de la realidad, parecen composiciones infantiles pero realizadas por adultos.

Técnicas sencillas más propias de niños que de mayores, originalidad y frescura distinguen este arte. Pues bien, un piso en el centro de Madrid puede convertirse en museo naïf si las obras de esta pintora cubren sus paredes. Colores alegres y figuras impregnadas de optimismo, historias de su tierra natal, recuerdos y representaciones religiosas forman el decorado de la casa de Mercedes Barba, una artista que tanto tiene que contar que ha comenzado a escribir sus memorias. Además de haber recibido importantes premios y distinciones, ha realizado más de una treintena de exposiciones individuales y ha participado en numerosas colectivas.

Mercedes nació en Fuenlabrada de los Montes, Badajoz, en 1923 y, tras estudiar el Bachiller, tenía pensamiento de iniciar la carrera de Derecho. Quería seguir formándose y tenía la oportunidad de ir a la capital, pero se cruzó en su camino un farmacéutico, Carlos López, del

Mercedes ha pasado la mayor parte de sus días en Madrid, pero aún conserva ese acento dulce extremeño. Tiene el rostro marcado por los años pero ni las pinceladas más oscuras que ha vivido le han borrado la sonrisa. Con medio siglo cumplido se vio inmersa en una pasión que hoy llena su tiempo y le permite sentirse satisfecha. Pintura naïf y vida similar definen a una mujer fuerte y sensible que apuesta por el arte y la cultura.



Texto y fotos: Cristina Mª Alarcón

que se enamoró y con el que compartió felicidad, hogar y unos viajes apasionantes que le enseñarían su destino artístico. Mercedes se casó con 22 años y se dedicó a ser una sencilla ama de casa; un año más tarde tuvo al primero de sus tres hijos y, como ella misma define, “vivíamos plena e intensamente nuestra familia”, hasta que la pintura apareció en su vida.

— Mercedes, ¿qué es lo naïf?

Es una forma de expresión y, en mí, falta de formación. Yo no sé pintar, los naïf no tenemos escuela, pintamos lo que vivimos, lo que sentimos, no tenemos un estilo, no falsificamos. Si no existiera ese concepto no se podría definir mi pintura, yo sólo quiero plasmar alegría, color, recuerdos...

— ¿Qué ha supuesto para usted el arte?

Es algo que siempre me ha interesado mucho, muchísimo, y he intentado, en la medida de lo posible, nutrirme de él. El arte puede hacernos mucho bien, yo recomiendo a todo el mundo que no se encierre en casa porque el arte es muy amplio. Todo ser humano lo lleva dentro de sí mismo, representado en sus distintas facetas, que son muchas –hacer ganchillo, punto de cruz, escribir, pintar..-, y

“El arte siempre está llamando a nuestra puerta”

siempre nos está llamando a la puerta. Hay que abrir la mente y abrir esa puerta antes de que sea tarde, si no luego nos entran las prisas por hacer demasiado en muy poco tiempo. ¡El arte nos da tanto! Es una magnífica compañía si se está a gusto con él. Muchas personas mayores dicen que están y que se sienten solas, pues el arte puede acompañarles mucho y hacerles muy felices. En ese tablero donde yo pinto pueden darme las dos de la mañana y así soy feliz, incluso cuando vivía mi marido, al llegar la noche y ponerme el camisón pensaba yo "¡Cómo no voy a pintar si esa es mi droga!".

UN VIAJE FASCINANTE

— ¿Cómo surgió su amor por la pintura?

Yo era la perfecta ama de casa, mi marido trabajaba, estudiaba su doctorado, mis hijos fueron creciendo, tenía mis amigas, iba a ver casas de moda, museos, salas y así pasaba la vida. Cuando ya tenía nietos empecé a plantearme que tenía mucho tiempo libre y un buen día me fui a una escuela de manifestaciones artísticas, allí tenían muy buen nivel y yo siempre me he exigido mucho a mí misma y quería lo mejor. Decidí que empezaría por lo que fuera lo más difícil: lacados, esmaltes, tapices... Pero no me dio por comenzar con la pintura.

Mi afición surgió de un viaje que hice con mi marido y con mis hijos. Varios veranos nos fuimos por Europa y los países del Este. Por aquella época recorrerse tantísimos kilómetros en nuestro propio coche era una locura. Como anécdota te diré que el nuestro era el primer automóvil español particular que cruzaba de Alemania a Checoslovaquia. Esos viajes eran fascinantes, intentába-



Para Mercedes, "la pintura es mi mayor ilusión"

"Pinto lo que veo y lo que siento"

mos dormir siempre en buenos hoteles porque eso nos daba cierta seguridad. Todo resultaba desconcertante, recuerdo que en las fronteras siempre nos saludaban "¡Españoles! ¡Científicos!". Aprendíamos de cada cosa, había momentos tensos, inseguros, pero repetimos varios años. Y en 1975 decidimos recorrer la costa del Adriático, como siempre en coche, nuestra meta era Dubrovnik -Yugoslavia-. Un día, en Belgrado, nos robaron el coche y no nos quedó más remedio que ir a la sede de "Tratados Comerciales" que era lo más parecido que había a una embajada o un consulado. Una vez en ese piso lleno de referencias españolas, el director, Jorge de la Fuente, tras tranquilizarnos y asegu-

rarnos que nos ayudarían en lo que nos hiciese falta, abrió un ventanal enorme y me dijo: "Mire usted: la unión del Sava y el Danubio". Posteriormente me recomendó que, para sosegarme un poco, visitara el Museo de Arte Naif. Fuimos todos y después de verlo quedé maravillada, sabía que podía hacerlo y deseaba inmortalizar Extremadura, salí de allí con muchísimos temas en la cabeza sobre los que quería pintar, cosas muy alegres, bonitas... Se me olvidó hasta el coche -aunque luego apareció-. Esa es la historia de cómo nació mi pintura.

— Un viaje marcó su vida

Sí, me abrió las puertas de lo que ahora más me gusta hacer. Además,

Mayores Hoy MERCEDES BARBA

esos viajes me han enseñado muchísimo. He de decir que en esa época era un lujo, fuimos privilegiados y doy gracias por todo eso, era una aventura y, como aventurera que soy, me encantaba, no tenía miedo de nada, era atrevida. Puede que haya influido el hecho de que tengo parientes que murieron siendo misioneros en Perú, así es que tengo sangre de conquistadores. Viendo una película basada en un libro de Julio Verne escuché una frase que se me ha quedado grabada: "He aprendido más viajando que estudiando", y después de eso le dije a mi marido que en cuanto pudiésemos, nos iríamos a recorrer Europa entera con el coche, y así lo hicimos. Por eso mismo creo que la gente, si puede, debe viajar y conocer culturas, sitios... Es el dinero mejor invertido, se tenga la edad que se tenga.

— ¿Cuándo comenzó a pintar?

A los 53 años, con más de media vida a las espaldas. Después de aquel viaje, al llegar a España, tenía en el pensamiento una idea fija: plasmar sobre el lienzo todo lo que sentía, todos los temas que me había apuntado cuando salí de aquel museo en Belgrado. Mi madre pintaba y no le hacíamos caso, de ahí puede que me venga a mí la "vena artística", decidí comprarme telas, pinceles y pinturas para cumplir lo que me había propuesto. Cuando volví a mi casa y mis hijos vieron el percal, se lo tomaron a guasa pero yo tenía que hacerlo, me daba la sensación de que Dios me decía "Pinta lo que veas y lo que sientas", y eso hago, pinto lo que veo y lo que siento.

— ¿Que fue lo que le llevó a exponer su obra?

Cuando tuve algunos cuadros pintados decidí llevarlos a una sala de

subastas, la tasadora les marcó un precio inicial y mis hijos fueron a ver qué pasaba. Cuando me dijeron que se habían vendido por casi el doble, no me lo podía creer. Desde ese momento, empecé a conocer lo que era ese mundo. Estando un día en una de esas subastas, Bercovich "El Ruso" -figura muy conocida en este círculo- me recomendó que no me quemara sin hacerme un nombre, me estaba quedando sin mis obras y lo que tenía que hacer era exponer. Me envió a la Galería Ramón Durán, allí conocí a Amparo Martí que vio mis cuadros y decidió exponerlos. Me encargaron 32 obras, estábamos en el mes de octubre y en febrero -1977- tuvo lugar mi primera exposición que presentó Tico Medina. La verdad es que se vendió casi todo y recibí unas muy buenas críticas. Soy de la idea de que mientras no se expone, la pintura no se mueve, y eso deberían saberlo todos los pintores, que el arte debe estar en continuo movimiento.

— ¿Qué tiempo le dedica a la pintura?

Ahora más. Hoy por hoy tengo más tiempo libre para hacer lo que me llena pero cuando empecé no tenía demasiado. Debía de cuidar de mi marido, de mis hijos, estar con mis nietos... Pintaba por la noche y en los ratos que tenía. Por las mañanas iba a las exposiciones, a las salas y museos. Si eres activo y organizado, puedes sacar tiempo para hacerlo todo, la cuestión es ser práctico y ordenado. No puedo decir que le haya dedicado mi vida a la pintura, pero sí que he invertido mucho tiempo y mucha ilusión, cada vez más.

LA PINTURA, UNA AYUDA

— ¿Por qué hay tantas referencias religiosas en su obra?

Yo creo en Dios, tengo mucha fe y como eso forma parte de mi vida, también tiene que formar parte de mi obra. Cuando vino a España el Papa Juan Pablo II al IV Centenario de Santa Teresa de Jesús pinté 6 cuadros de temática religiosa de los que se hicieron postales, calendarios, recordatorios, almanaques... Eso salió en toda la prensa, se reconoció mucho mi obra y hablé mucho acerca de esa santa. La verdad es que esos seis cuadros no quiero venderlos, me gustaría donarlos. Uno de esas obras religiosas, "El camino de la salvación", es mi cuadro favorito y lo pinté por un sueño que tuve yo hace muchos años en el que todos buscábamos esa salvación. Sí es cierto que gracias a mi fe conseguí superar un golpe muy duro que me dio la vida hace siete años, son de esas cosas que te dejan muerta aunque sigas en este mundo y sólo me ayudó esa fe, la unión de la familia y la pintura. Yo creí que mi arte me había abandonado y no fue así. Por eso mismo, por mi propia experiencia, les digo a las personas mayores como yo que se busquen una afición, alguna distracción que llene su tiempo y sus horas de soledad, porque a mí me ayudó muchísimo la pintura.

— ¿A quién admira Mercedes Barba?

El personaje que más puedo admirar es Santa Teresa de Jesús, que fue una verdadera demócrata, es envidiable. Como artista Zurbarán también me parece muy interesante, no sólo su obra, también su vida y de los pintores naíf, Mari Pepa Estrada -para mí la mejor-, Angulo, Rosario Areces... Les admiro mucho pero no he dejado que influyeran en mi trabajo porque sólo pinto lo que he vivido.



La pintora naíf ha recibido varios premios y distinciones

— **¿Cree que está reconocido en España el arte Naíf?**

No todo lo que debiera estarlo. El primer museo de arte naíf que hay en España está en Jaén, aunque yo quise que estuviera en Extremadura, lo intenté, pensé que era algo buenísimo para mi tierra pero no hubo forma, escribí a la diputación, a los organismos... Ellos no parecían muy interesados, así que me quedé en el intento y hoy, ese museo jienense recibe diariamente muchísimos visitantes. La gente no toma conciencia de lo importantes que son los museos, y se crean gracias a que los

pintores donan sus cuadros. Es la mejor manera de que se dignifique el arte, por eso mismo yo he donado obras mías a varios museos como el Internacional de Arte Naíf de Niza, el Museo de París, el Museo de Badajoz, el Internacional de Arte Naíf Palacio de Villapalos de Jaén—del que hablábamos anteriormente—, Museo de Arte Primitivo Moderno, otros museos de Francia, Italia... Y, por otro lado, bastantes colecciones privadas cuentan con cuadros míos, entre ellas la de la Duquesa de Alba—que es coleccionista de naíf— y la de Vallejo-Nájera.

— **¿Tiene proyectos en mente?**

Sí, por supuesto. Sigo pintando cada día y ahora mismo estoy preparando cuadros para otra exposición, ya son más de treinta individuales y veinte colectivas, creo que ese dato avala mi trayectoria, además de las críticas y premios que he recibido. Sobre gustos nada está escrito pero si me han valorado será por algo. Yo creo que el secreto es que he puesto mi corazón en todo lo que he hecho. No sólo en la pintura, también estoy preparando mis memorias y en ellas pongo el alma.

2005 Año Internacional de la Física

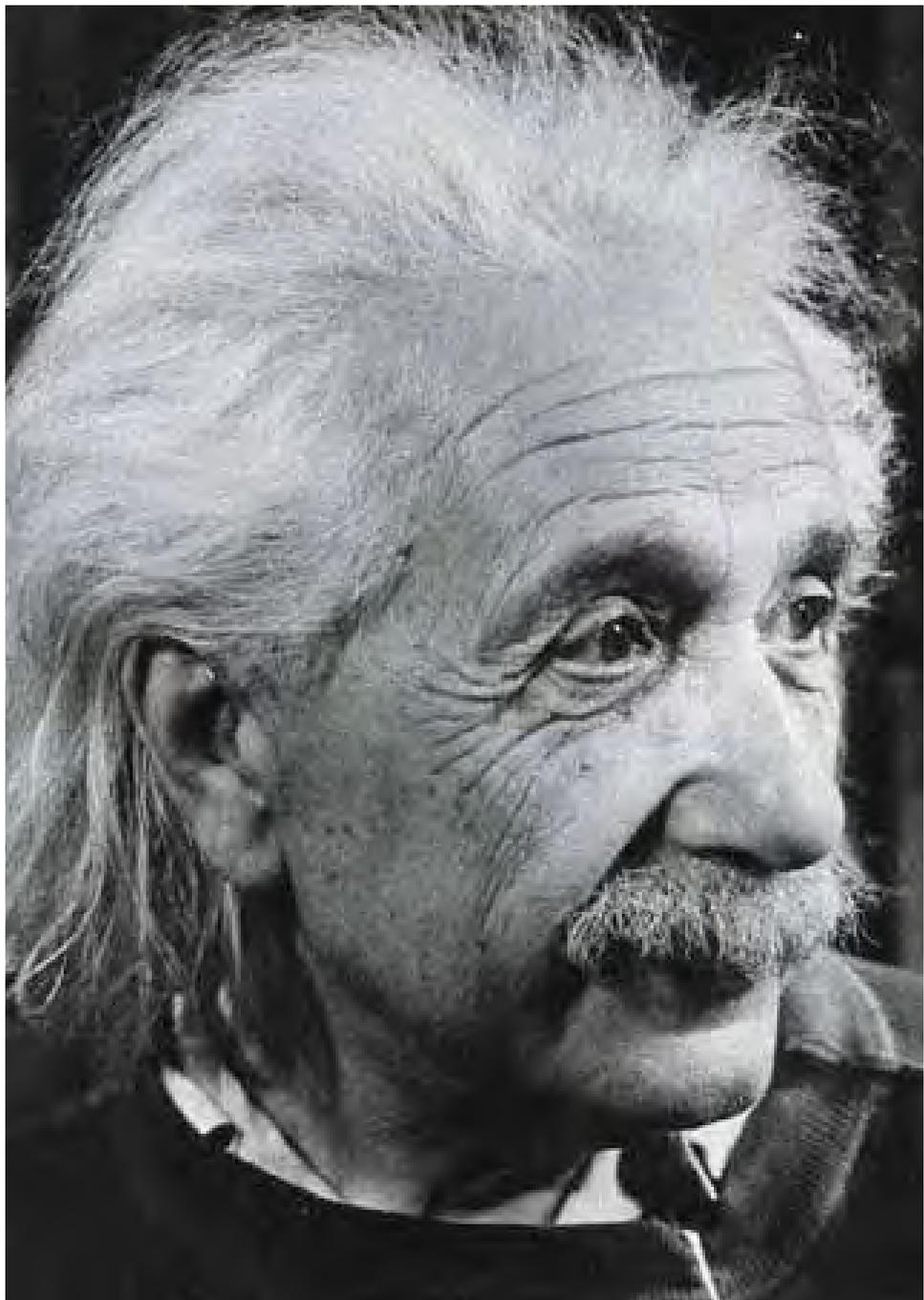
Conmemoración del Centenario de las teorías de Einstein

Texto: Araceli del Moral Hernández

Con motivo de la declaración del año 2005 como Año Internacional de la Física, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales, en colaboración con la Residencia de Estudiantes, la Real Sociedad Española de Física, y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, han diseñado un programa de actividades conmemorativas del primer centenario de la teoría de la relatividad y de la introducción del concepto de fotón por Albert Einstein.

Los fundamentos principales de su teoría de la relatividad los explicó Einstein en las salas de la Residencia de Estudiantes y ahora ésta quiere difundir sus planteamientos desde la perspectiva del siglo XXI. Con ello, se pretende difundir estas teorías entre el público no especializado y señalar su influencia decisiva en la historia de la física, en el desarrollo de otras ciencias, en el pensamiento moderno y, en definitiva, en la concepción actual del mundo.

En 1923 Einstein visita Barcelona, Madrid y Zaragoza, donde desarrolla un programa de actividades similar que incluye una serie de tres conferencias sobre relatividad -teoría espacial, teoría general e investigaciones recientes- y una segunda con-



vocatoria sobre las consecuencias filosóficas de la relatividad. Este programa se combina con recepciones privadas, visitas a museos, encuentros en Sociedades Matemáticas y Físicas, visitas a científicos, reuniones con amigos y excursiones turísticas. Las conferencias de Albert Einstein en España tuvieron lugar en la Diputación y la Academia de Ciencias de Barcelona; la Facultad de Ciencias, la Academia de Ciencias, el Ateneo y la Residencia de Estudiantes en Madrid, y la Facultad de Medicina en Zaragoza.

La exposición, organizada con tal motivo, cuenta con los fondos de la Residencia de Estudiantes, la Fundación Ortega y Gasset, la Universidad Complutense de Madrid, el Archivo ABC, el Archivo General de la Administración y otras colecciones de instituciones públicas y privadas. Se estructura en dos apartados que combina los documentos, libros y prensa en vitrinas con una pequeña colección de fotografías y obra original en pared.

La muestra se abre con un panel cronológico que recoge los principales episodios de su biografía intelectual, con una atención especial a las teorías de la relatividad y un segundo apartado dedicado a la visita de Einstein a España, que hace especial hincapié en la significación de la visita de Einstein a la Residencia de Estudiantes en el contexto de la ciencia española de la época.

Albert Einstein se doctoró, en 1905, por la Universidad de Zurich, presentando la tesis: "Una nueva determinación de las dimensiones moleculares". Ese mismo año publica el artículo "Sobre la electrodinámica de los cuerpos en movimiento" que supone la formulación de la teoría de la relatividad, una de las revoluciones científicas del siglo XX. Esta teoría resolvía la incompatibilidad entre la mecánica clásica

“Lo más incompresible del mundo es que sea comprensible”

de Galileo y Newton y la teoría del electromagnetismo de Maxwell. La teoría de la relatividad demostraba que la medición del espacio y del tiempo es subjetiva, y se basaba en dos premisas: el principio de la relatividad, según el cual las leyes físicas son las mismas en todos los sistemas de referencia, y el principio de la invariabilidad de la velocidad de la luz, según el cual la velocidad de la luz en el vacío es constante, que le permitieron explicar fenómenos físicos observados en sistemas de inercia distintos, sin tener que entrar en la naturaleza de la materia o de la radiación y su interacción.

A partir de 1907 Einstein se concentró en intentar aplicar las ideas relativistas a la interacción gravitatoria, culminando su solución brillantemente en 1915: esta sería la teoría de la relatividad general, que establece los vínculos entre geometría y gravitación. De acuerdo con ella, las interacciones entre los cuerpos, que hasta entonces se atribuían a fuerzas gravitacionales, se explican por la influencia de aquellos sobre la geometría espacio-tiempo y así pudo explicar las variaciones del movimiento de rotación de los planetas y predecir la inclinación de la luz de las estrellas al aproximarse a cuerpos como el Sol. La confirmación de este fenómeno durante un eclipse de Sol en 1919 significó la fama mundial para Einstein y la teoría de la relatividad, convirtiéndose ambos en objetos de culto para los medios de comunicación.

En el "annus mirabilis" de 1905, Einstein también explicó el efecto fotoeléctrico, suponiendo que la luz se comporta como partículas -"Licht-

quanten"-, que después recibirían el nombre de fotones. Esta osada especulación se adelantó en muchos años a la dualidad onda-corpúsculo, que es una de las bases de la mecánica cuántica.

ALBERT EINSTEIN EN ESPAÑA

La fama y reconocimiento de Einstein, avalado por el premio Nobel de Física en el año 1921 por sus investigaciones sobre el efecto fotoeléctrico, le llevaron a realizar numerosos viajes invitado a reuniones científicas y conferencias en otros países, como el realizado a España en 1923, impulsado por el matemático Julio Rey Pastor, o los que realizó a Argentina, Uruguay y Brasil en 1925.

El itinerario de Einstein en España en los meses de febrero y marzo de 1923, le lleva a Barcelona, Madrid y Zaragoza. Einstein llega a Madrid el 2 de marzo de 1923. Tiene previstas diversas conferencias para exponer sus teorías de la relatividad en la Universidad, la Academia de las Ciencias, el Ateneo y la Residencia de Estudiantes. Albert Einstein visita la Residencia de Estudiantes el 9 de marzo de 1923 donde, tras ser presentado por José Ortega y Gasset, explica los fundamentos principales de su teoría de la relatividad. Ese mismo año, el sello de publicaciones de la Residencia de Estudiantes publicaría "Principio de relatividad" de Blas Cabrera, Director del Instituto Nacional de Física y Química y primer físico de proyección internacional en nuestro país. Con ocasión de la introducción a la significación de las teorías de Einstein en el salón de actos de la Residencia, Ortega define el principio de

2005 Año Internacional de la Física

la relatividad como “una nueva forma de pensar, que no es empirismo ni racionalismo: por tanto es el germen de una nueva cultura, símbolo de toda una edad”. Ortega se encargó de traducir las palabras de Einstein a la audiencia, que serían reseñadas al día siguiente en El Sol por Ramón Gómez de la Serna. Ortega y Gasset acompañó a Einstein en diversos momentos de su estancia, como la visita a Toledo el 6 de marzo, de la que se conserva un pequeño álbum fotográfico.

Estas visitas supusieron un acontecimiento mediático que provocó variadas reacciones en la prensa. El comentario más generalizado era que prácticamente nadie comprendía la teoría de la relatividad.

EINSTEIN Y LA CIENCIA ESPAÑOLA

La visita de Einstein a España y a la Residencia de Estudiantes se inscribe en el proceso de modernización de la ciencia y la educación a lo largo del primer tercio del siglo XX en nuestro país y sirvió para resaltar la imagen de la ciencia en España. Einstein llegó además a conocer a una parte significativa de la intelectualidad española, como Pío Baroja, Ramón Gómez de la Serna, Manuel Machado, Eugenio D’Ors, José Ortega y Gasset, Miguel de Unamuno o Manuel Bartolomé Cossío, muchos de los cuales tuvieron una relación cotidiana con los principales miembros de la comunidad científica, como Blas Cabrera, Esteban Terradas, Gregorio Marañón o José Rodríguez Carracido.

A principios del siglo XX se dieron las condiciones adecuadas para eliminar las diferencias políticas en

CRONOLOGÍA DE EINSTEIN

- 1879** El 14 de marzo, nace Albert Einstein en Ulm, Alemania.
- 1884** Su padre le regala una brújula, que le impresiona profundamente.
- 1885** En otoño, ingresa en la Petersschule, un centro católico de enseñanza primaria. También recibe formación religiosa judía en casa e inicia las clases de violín.
- 1889** Nace su interés por la física, la matemática y la filosofía.
- 1896** Renuncia a su ciudadanía alemana y permanece cinco años como apátrida. Ingresa en el Instituto Politécnico Suizo.
- 1900** Se gradúa en el Instituto Politécnico. Tiene dificultades para encontrar trabajo. Envía su primer artículo científico a una revista alemana de física.
- 1901** Obtiene la nacionalidad suiza.
- 1902** En junio comienza a trabajar en la oficina suiza de patentes.
- 1903** Vive en Berna. Se casa con su antigua compañera del Politécnico, Mileva Maric.
- 1905** Es el año más prolífico de su revolucionaria obra científica. Envía cinco artículos importantes para su publicación, incluido uno sobre la teoría de la relatividad especial.
- 1906** Se doctora en la Universidad de Zúrich, pero continúa empleado en la oficina de patentes.
- 1909** Toma posesión de una plaza de profesor de física teórica en la Universidad de Zúrich y renuncia a su puesto en la oficina de patentes.
- 1915** Escribe un artículo sobre la teoría de la relatividad general.
- 1916** Publica Los orígenes de la teoría de la relatividad general y tres artículos sobre la teoría cuántica. Es elegido presidente de la Sociedad de Física alemana.
- 1919** Adquiere celebridad y la teoría de la relatividad general se confirma durante un eclipse solar. Se divorcia de Mileva y contrae matrimonio con su prima Elsa.
- 1920** Comienza a manifestarse el antisemitismo alemán y la oposición a la teoría de la relatividad. Einstein se implica cada vez más en intereses no científicos, como la política y el sionismo.
- 1921** Viaja por primera vez a Estados Unidos.
- 1922** Emprende un viaje a Japón y visita también otras ciudades del Lejano Oriente. En Shangai le comunican que ha sido galardonado con el Premio Nobel de Física de 1921.
- 1923** Viaja a Palestina y España.
- 1925** Viaja a Sudamérica. Se convierte en un ferviente pacifista y defensor de Gandhi.
- 1933** Los nazis toman el poder. Renuncia a la nacionalidad alemana y no regresa a su país natal.
- 1939** El 2 de agosto firma la célebre carta dirigida al presidente Franklin D. Roosevelt sobre las consecuencias militares de la energía atómica.
- 1940** Se le concede la nacionalidad estadounidense. Conserva la doble nacionalidad estadounidense y suiza.
- 1945** Se jubila oficialmente del Instituto de Estudios Avanzados, pero conserva un despacho allí hasta sus últimos días.
- 1946** Defiende un gobierno mundial como el único modo de garantizar la paz del mundo.
- 1952** Le ofrecen la presidencia de Israel, pero rechaza la propuesta.
- 1955** El 11 de abril, acuerda firmar un manifiesto conjunto con Bertrand Russell, donde se insta a todas las naciones a renunciar a las armas. Fallece el 18 de abril, en el hospital de Princeton, a causa de un aneurisma de la aorta abdominal.

“El que no posee el don de maravillarse ni de entusiasmarse más le valdría estar muerto, porque sus ojos están cerrados”

materia de ciencia y tecnología, con el propósito de modernizar el país, cuyo retraso científico fue identificado por todos los sectores como una de las principales razones de la derrota militar de España en 1898. Este consenso propició un clima que valoraba positivamente la ciencia. En este sentido, cabe destacar la puesta en marcha en 1907 por el recién creado Ministerio de Instrucción Pública y Bellas Artes de la Junta para Ampliación de Estudios e Investigaciones Científicas, iniciativa particularmente relevante para la promoción de la investigación científica en nuestro país, en el periodo que va de 1907 hasta el estallido de la guerra civil, cuyas iniciativas y actuaciones significaron un cambio profundo de la situación anterior. Esta institución, inspirada en los presupuestos ideológicos de la Institución Libre de Enseñanza, tenía como objetivo principal el desarrollo de la educación y la ciencia en España, y para ello contó con dos instrumentos principales: la dotación de becas para estudiar en el extranjero y la creación de nuevos centros de investigación y educación, junto al mantenimiento y modernización de los existentes.

La exposición hace un balance del estado de la ciencia y los científicos españoles, el peso de las ideas políticas e ideológicas en la ciencia y cómo la visita de Albert Einstein en 1923 estimuló una discusión abierta sobre el valor de la investigación científica. Además, se analiza no sólo la asimilación de las nuevas teorías de Einstein por los

científicos españoles, sino también su calado social en el ámbito popular, que se refleja principalmente en las historietas y en los escritos humorísticos españoles de los años 20. Además, aborda al final de esta sección la propuesta en 1933 de la Universidad de Madrid de una cátedra al científico, que fue aceptada por Albert Einstein, pero a la que por diversas razones no pudo incorporarse.

Dentro del programa de actividades diseñado para conmemorar el primer centenario de la teoría de la relatividad y de la introducción del concepto de fotón por Albert Einstein se incluye la itinerancia de la exposición que comienza su circuito una vez se clausure en las salas de la Residencia de Estudiantes en el mes de julio de 2005. La exposición viajará posteriormente a la Fundación Sierra Pambley en León, a la Fundación Municipal de Cultura del Ayuntamiento de Valladolid y a la Biblioteca Pública del Estado de Zamora, entre otras.

RESIDENCIA DE ESTUDIANTES

C/ Pinar, 21-23.

Metro Gregorio Marañón y/o República Argentina.
Madrid.

De lunes a sábados de 11 a 15 h y de 17 a 20 h.

Domingos y festivos de 11 a 15 h.

Visitas guiadas para grupos:

teléfono 91 563 64 11.

Entrada gratuita.

Hasta el 24 de julio.

BIBLIOGRAFÍA y WEB RECOMENDADA

Relatividad para todos.

Autor: Rafael Alemán.

Equipo Sirius, 2004 – Madrid.

A hombros de gigantes: Las grandes obras de la física y la astronomía.

Autor: Stephen Hawking.

Crítica, 2003 – Barcelona.

El dedo de Galileo:

Las diez grandes ideas de la ciencia.

Autor: Peter Atkins.

Espasa 2003 – Madrid.

El descubrimiento de la sombra:

La historia de un enigma que ha fascinado a los grandes genios de la humanidad, de Platón a Galileo.

Autor: Roberto Casati.

Debate 2001 – Madrid.

Seis piezas fáciles:

La física explicada por un genio

Autor: Richard Phillips Feynman.

Crítica, 2002 – Barcelona.

Eurekas y Euforias.

Autor: Walter Gratzer.

Crítica, 2004 – Barcelona.

El universo en una cáscara de nuez.

Autor: Stephen Hawking.

Planeta 2003 – Barcelona.

Cartas a Nuria:

Historia de la Ciencia.

Autor: Ramón Pares.

Almuzara, 2004 – Córdoba.

Querido profesor Einstein:

Correspondencia entre Albert Einstein y los niños.

Edición a cargo de Alice Calaprice.

Gedisa, 2003 – Barcelona.

Además la página www.alberteinstein.info permite acceder a los manuscritos científicos y no científicos de Albert Einstein.

MayorGuía

INICIATIVAS

Escuela de verano para mayores con pareja



Después del éxito de la Escuela de Verano del 2004, bajo el título, Mayores sin Pareja, la Diputación de Valladolid ha organizado una Escuela de Verano similar, pero con otro lema: Mayores con Pareja.

La idea está ahí: pensada para personas que llevan viviendo juntos muchos años, disfrutando y compartiendo espacios, sueños, y sobre todo con ganas de seguir adelante y terminar de la mejor forma posible la obra que comenzó con ilusión un día lejano.

La escuela proporciona la oportunidad de compartir, a parejas de edad parecida y circunstancias similares, una semana, de convivencia intensa, analizando y debatiendo temas de gran interés en esta etapa de la vida.

Más información:
Programa de las Personas Mayores
Diputación de Valladolid
Tfno.: 983 42 71 00

Actividades veraniegas intergeracionales



Paintar con plumas de ave y tinta como en la época de Cervantes, reescribir el Quijote con caligrafía japonesa y navegar por un divertido portal temático dedicado al caballero manchego son algunas de las propuestas que mayores y pequeños pueden compartir en el madrileño Centro de Mayores de la Caixa. Con este programa de actividades se pretende fomentar las relaciones intergeneracionales entre las personas mayores y los más pequeños en un marco lúdico de aprendizaje y respeto. Al tiempo que se dinamiza el centro de mayores abriendo sus puertas a los más pequeños durante las vacaciones.

Entre otras, se facilita la posibilidad de navegar juntos, niños y mayores, por un portal específicamente diseñado sobre El Quijote dentro de la página web www.educalia.org. Este espacio interactivo, posibilita reescribir algunas de las más famosas andanzas del famoso caballero y de su escudero, ilustrar a través del ordenador las aventuras del hidalgo, entrevistar a Rocinante o hacer viajar a los dos aventureros por los diferentes territorios de España, al tiempo que se aprende geografía. La actividad está dirigida por personas mayores miembros de la Asociación VIACEMA (Voluntarios Informáticos Asociados a Centros de Mayores de Madrid)

EL QUIJOTE NO TIENE EDAD, EN CENTRO CAIXA

Organiza Centro de Mayores de la Obra Social de la "Caixa" en Madrid Arapiles, 15 – metro Quevedo

Horario: de lunes a viernes de 10 a 14 y de 16 a 20 horas

Hasta el 31 de julio

Actividades gratuitas

Teléfono de información: 91 444 54 10

Teléfono de información de actividades de la Fundación "La Caixa" en toda

España: 902 22 30 40

CONCURSOS

Relato corto o cuento

El Ayuntamiento de San Esteban de Gormaz organiza su X Certamen Literario, destinado a trabajos narrativos, tipo cuento o relato corto, escritos en castellano y de tema libre. Cada concursante podrá presentar tantos originales como desee. La extensión de los trabajos no será superior a 8 folios.

X CERTAMEN LITERARIO VILLA DE SAN ESTEBAN DE GORMAZ

Plaza Mayor, 1

42330 San Esteban de Gormaz (Soria)

Tfno.: 975 35 00 02

Fax: 975 35 02 82

www.sanesteban.com

El plazo de admisión de originales

finaliza el 15 de septiembre de 2005

Cartel, justas poéticas y cuento corto

El Ayuntamiento de Laguna de Duero organiza su Concurso de Cartel de las Fies-

MayorGuía

tas Patronales. Los participantes podrán presentar cuantos trabajos deseen, en soporte rígido, de 40x60 cm y disposición vertical, en ellos deberá figurar, distribuido a criterio del artista, la inscripción Fiestas Patronales Ntra. Sra. del Villar, Laguna de Duero, del 7 a 11 de septiembre de 2005.

Paralelamente también celebra sus tradicionales Justas Poéticas Castellanas y Certamen de Cuento Corto. El tema de los trabajos serán de libre elección por el autor. Tendrán un mínimo de catorce versos y un máximo de ciento cinco, los cuentos tendrán una extensión no menor de tres folios ni mayor de cinco.



Los trabajos se remitirán a:
Ayuntamiento de Laguna de Duero
Plaza Mayor 1
47140
Laguna de Duero
(Valladolid)

Para más información:
Tfno.: 983 542 350 y e-mail:
cultura@lagunadeduero.org

Plazos de admisión de trabajos:
CARTELES:
finaliza el 26 de julio a las 13,00
horas.
POEMAS Y CUENTOS:
hasta el 10 de agosto.

CURSOS

Universidad para mayores



El Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle cuenta, entre su oferta formativa, con un programa dirigido a las personas mayores de 50 años en la línea de objetivos de una universidad moderna y abierta a la sociedad.

Este programa se caracteriza por tener una estructura modular, basada en la oferta de distintos itinerarios y complementos de formación; por potenciar una imagen social positiva de las personas mayores y un diálogo intergeneracional a través de actividades compartidas entre distintos grupos de edad y promoción de actividades que fomentan la proyección social en las áreas del voluntariado y promoción del asociacionismo; y metodología que potencia recursos personales y se apoya en las nuevas tecnologías.

El programa académico consta de una selección de asignaturas organizadas por módulos de contenido o itinerarios. Esta estructura modular permite al alumno poder cursar cada módulo por separado o ambos de forma conjunta.

De forma paralela, el programa AULA DE VIDA SALUDABLE está compuesta por un conjunto de talleres prácticos sobre diversos temas relacionados

con la salud, las nuevas tecnologías, el arte y la participación social. Cada taller tiene una duración de 20 horas.

Información y matrícula:
Centro Superior de Estudios
Universitarios La Salle
C/ La Salle, 10 - 28023 Madrid
Teléfono: 91 740 19 80
www.euallsalle.com

EXPOSICIONES

Arte contemporáneo en otro ámbito



En 2002, un grupo de artistas, relacionados de una u otra forma con Las Navas del Marqués, presentó al Ayuntamiento de este pueblo de la Sierra de Ávila la propuesta de celebrar durante el verano una exposición con la finalidad de exponer sus propias obras y las de un círculo más o menos amplio de amigos.

La edición ARTENAVAS 2005 se consolida como la referencia del arte contemporáneo nacional e internacional durante el verano, y en esta cuarta edición reúne a cincuenta y nueve artistas de España, Italia, Japón, Inglaterra, Estados Unidos y Chile. Esta Muestra Internacional pasa revista a los artistas y a las últimas tendencias que durante el año han sobresalido en el campo de la pintura, escultura y fotografía dentro del panorama nacional e internacional.

MayorGuía

ARTENAVA 2005

Colegio Público Vicente Aleixandre

Las Navas del Marqués.

Horario de 18 a 21 horas.

Entrada libre Del 22 de julio al 5 de agosto

LIBROS

La profecía del Laurel



Nos situamos en 1321, donde Guilhelm Belibaste, calificado como el último cátaro del Languedoc, un hombre a caballo entre la historia y la leyenda espera en las entrañas de los Muros de Carcasona la ejecución de su condena a muerte. Casi ochenta años después de la caída de Montségur, desaparecidos en la hoguera los últimos templarios y cátaros, la Santa Inquisición es dueña y señora de las vidas de toda Occitania. Pero antes de morir, Guilhelm nos lega el relato de su vida, en permanente huida y llena de revelaciones. Las llamas no destruirán, sino que confirmarán, *la profecía del Laurel*, cuya sombra planeará sobre los siglos venideros. Templarios, *bonshommes* y cátaros se dan cita en esta apasionante novela histórica, desde el antiguo condado de Toulouse hasta el reino

de Aragón, a través de la senda secreta del protagonista, a salvo de traidores y conspiradores, gracias a los más sorprendentes aliados. El trepidante relato de Belibaste nos permite acercarnos, a la vez, a las ceremonias y los rituales más desconocidos de su confesión.

LA PROFECÍA DEL LAUREL.

Autor: Jesús Ávila Granados.

Editorial Planeta, S.A.

Barcelona 2005.

Dos relatos madrileños



El Gran Cardenal y Los Comuneros de Madrid, son dos relatos en los que, con una ligera trama de ficción se narran los hechos ocurridos en la Villa con motivo de la muerte del Cardenal Cisneros y la posterior revuelta comunera, relatos en los que pasiones humanas reflejan situaciones que podrían ser actuales. La llegada del Rey Carlos I se celebra en toda España, pero sus decisiones desatan múltiples descontentos acumulados. Mendigos, conversos, negociantes, magnates e idealistas junto con los clérigos, meretrices y oportunistas, aparecen en este Madrid del XVI, que también es protagonista, y que nos muestra su peculiar carácter

de ciudad orgullosa, altiva e independiente.

EL GRAN CARDENAL/

LOS COMUNEROS DE MADRID.

DOS RELATOS MADRILEÑOS.

Autora:

María José Martínez Sánchez.

Ediciones La Librería.

Madrid 2005.

TEATRO

Teatro clásico de Almagro



La 28ª edición del Festival de Teatro Clásico de Almagro desarrolla su programación del 29 de junio al 24 de julio en los distintos escenarios que posee la localidad manchega. El acto de inauguración, con la entrega del V Premio Corral de Comedias, se desarrollará en el histórico Corral de Comedias. En él también tendrá cabida, entre otras, actividades culturales: *Sueños y delirios* Concierto para el IV Centenario de El Quijote, 18 de julio. *Epifanía de un sueño*, de Jorge Díaz, retransmitido en directo por Radio Nacional de España el 19 de julio y del 21 al 24 de julio, *El Quijote para torpes*, de Juan Manuel Cifuentes.

MayorGuía

La Compañía Nacional de Teatro Clásico llevará al escenario del Hospital de San Juan, entre otras, El castigo sin venganza, del 14 al 24 de julio.

El Teatro Municipal, el Claustro de los Dominicos, el Patio de Fúcares, la Iglesia de las Bernardas, la Iglesia de San Blas, el Patio Mayor y el de Flora, serán otros de los escenarios del Festival que junto a las actividades de Teatro en la Calle, Plaza Mayor y alrededores, se llevará a cabo a las 21,00 horas en distintas fechas del mes de julio.

Completa la programación la exposición: Trajes y tipos en el Quijote, del 29 de junio al 31 de julio, con fondos de indumentaria del Museo Nacional del Teatro, sito en Almagro.

Para más información:

Tfno.: 926 88 24 20

**falmagro@festivaldealmagro.com y
www.festivaldealmagro.com.**

Festival de Mérida



La Fura dels Baus, con un concierto dramatizado sobre el mito de Prometeo, con la música de la Orquesta de Extremadura, y la presencia de un órgano

de luz, abrirá el 30 de junio la 51 edición del Festival de Teatro Clásico de Mérida que se prolongará durante los meses de julio y agosto.

Tres representaciones teatrales, un concierto dramatizado, un concierto, una ópera y un espectáculo de danza completan el programa de un Festival que continua abierto a nuevas propuestas en el campo de las artes escénicas.

A la Fura dels Baus, que estrenará su espectáculo "Órgano de Luz" en el teatro romano de Mérida los días 30 de junio al 2 de julio, le sucederá un concierto del músico balcánico Goran Bregovic, el día 6 de julio. Le seguirá los días 8 y 9 la ópera Norma, de Bellini.

La primera obra de teatro llegará al escenario los días 14 al 17 y del 21 al 24 de julio, con el estreno de *A Electra le sienta bien el luto*, obra de Eugene O'Neill. Del 28 al 31 de julio y del 4 al 7 de agosto se estrenará en España *Una odisea Antillana*, espectáculo, en castellano e inglés con subtítulos, del premio Nobel en 2002 Derek Walcott. Continúa la programación los días 11 al 14 de agosto el espectáculo de danza *Sangre de Edipo*, basado en el texto *Edipo en Colono* de Sófocles, con coreografía e interpretación de Antonio Canales. Se cierra la programación, los días 18 al 21 y del 24 al 28 de agosto, con la obra *Rómulo el Grande* de Friedrich Dürrenmatt.

www.festivaldemerida.es

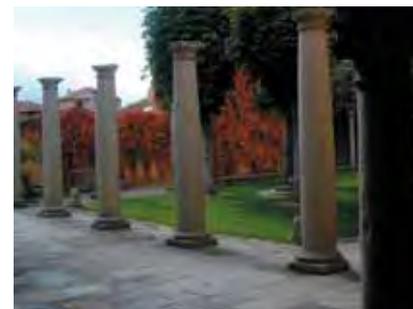
Oficina@festivaldemerida.es

Teléfono de información:

924 004 930 y 924 009 480

MÚSICA

Veladas musicales



Como ya es tradicional, en el marco del segoviano Torreón de Lozoya, durante los viernes del mes de agosto se desarrollan unas espléndidas veladas musicales que aúnan calidad, novedad y destino solidario. En esta ocasión los fondos recaudados se destinarán a los damnificados por el maremoto del Sudeste Asiático.

El 5 de agosto la serie se inicia con flamenco, de la mano de "Kimera Campos".

La velada del 12 de agosto está dedicada a Jazz & Blues, con "Skeeter Brandon & The Prime Rib Blues Band".

Se cierra la serie, el 19 de agosto, con la actuación del trovador, músico y poeta irlandés "Andy White & Radoslav Lorkovic".

Precio de las entradas 20 euros.

Disponibles a partir del 29 de julio en el Torreón de Lozoya en horario de exposiciones:

Laborables de 17 a 21 h., sábados y festivos de 12 a 14 h. Y de 17 a 21 h. Lunes cerrado.

Torreón de Lozoya. Plaza de San Martín 5 – Segovia

Conciertos a las 22,00 h.

Opinión

JULIO CARABIAS / ESCRITOR Y PERIODISTA

No atreverse ni a llorar

La democracia llevaba ya unos años implantada y en las últimas elecciones generales habían ganado los que sacaron más votos. Como ocurre siempre en las democracias de verdad.

La inmensa mayoría pretendía que la guerra civil que había habido, hace ya mucho tiempo, estaba totalmente olvidada y superada. Y, la verdad, es que olvidada no, pero quizá superada por algunos sí. Por ejemplo, por un vecino mío que comentando conmigo lo feliz que le había hecho el desenvolvimiento del proceso electoral, aparte de los resultados, me contó lo siguiente.

“Yo fui combatiente en nuestra guerra civil y estuve en la cárcel por mis ideas políticas y religiosas. Lo pasé muy mal. Aquello fue horrible. Llegamos a un odio y a una degradación, afortunadamente, inconcebibles desde la perspectiva de hoy día. Ojalá que aquello no vuelva nunca más. Te podría contar cosas terribles de aquellos días. Pero algunas, dentro de su tristeza infinita, tenían gracia.

“Recuerdo que una vez, en la cárcel, dos catedráticos, ya mayores, que también estaban presos, casi llegaron a pegarse por una onza de chocolate. Pero no por comérsela, como puede parecer lo lógico, sino porque lo dos querían que se la comiera el otro que creían que estaba más necesitado.

“Otra vez recuerdo que había un señor, don Damián se llamaba, también bastante mayor, que por defender sus ideas políticas en una discusión con otro, le mandaron a la celda de castigo. A mí me dio tanta pena el pobre señor, que fui a hablar con el director de la cárcel, y le dije:

“- Vengo a decirle que yo respondo de don Damián.

A lo que el director, uno de los muchos aficionados que entonces surgieron, me contestó:

- “Y, ¿de ti, “desgraciao”, quién responde?.

“Don Damián siguió un tiempo en la celda de castigo. Lo que por otra parte fue un alivio para todos nosotros, porque el buen hombre, que padecía incontinenencia mingitoria, cada vez que, camino a las letrinas, cruzaba la sala donde nos tenían hacinados en el suelo, al saltar sobre nosotros, nos regaba inevitablemente, aunque eso sí, pidiéndonos delicadamente perdón.

“Hay anécdotas muy trágicas pero graciosas, en el recuerdo. En una ocasión a uno de los presos le mandaron unos panes de higo, y nos invitó a los amiguetes. Cuando por la noche nos los fuimos a comer, vimos con horror que estaban llenos de gusanos. La solución fue inmediata. Apagamos la luz.

“Un día hubo un escándalo grande porque a uno de los presos le habían robado un queso que le había mandado su familia. El asunto llegó hasta el director de la cárcel, pero el queso no apareció. En la próxima visita de “el del queso” al locutorio de la prisión, se aclaró todo. Lo que su mujer le había dicho en su visita anterior, era que sus hijas le mandaban un “beso”, no un “queso”.

- “Pero, bueno – le dije a mi vecino – Y usted ¿a favor de quién luchó en nuestra guerra?”

Me miró sonriente y enigmático, y contestó.

- “Pues mira, yo creo que, como la mayoría, luché a favor de todos. De los míos y de los que no lo eran. De los que han votado en estas elecciones y de los que no lo han hecho. Ahora resulta que fui profeta”.

No quise preguntar más. Para mí estaba todo perfectamente claro.

Únicamente la hija de mi vecino, una niña cuando la guerra y la posguerra, comentó lo mucho que había llorado con lo que le pasó a su padre. Por cierto que ella decía de pequeña.

- “Yo no lloro, es que se me caen las lágrimas”.

A lo que la madre, la esposa de mi vecino, apostilló.

- “Yo no me atrevía ni a llorar”.



Evitar accidentes es un trabajo en equipo

La seguridad es un deber de todos

Actúa CONTRA EL CALOR

de la manera más fácil

**BEBE AGUA
FRECUENTEMENTE**



REFRÉSCATE



PROTÉGETE DEL SOL



**PERMANECE
EN LUGARES
FRESCOS O
CLIMATIZADOS**



Además, evita las actividades intensas en las horas más calurosas.

Si tienes dudas, estás enfermo o tomas medicamentos, consulta a tu médico.

Cuida que niños, personas mayores y personas enfermas sigan estas normas.

Naturalmente, protégete. Protégelos.

Para más información

900 22 22 99

Centro de Contacto de Cruz Roja

www.msc.es



POR EL BIENESTAR DE TODOS