

Sesenta

y más

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



NÚMERO 246 FEBRERO 2006

Entrevista

**Amparo Valcarce, Secretaria de Estado
de Servicios Sociales,
Familias y Discapacidad**

A Fondo

**Ley de Dependencia, un nuevo
derecho de los ciudadanos**

Reportaje

**El ejercicio físico retrasa
el envejecimiento**

Manos  Unidas



OTRO MUNDO
ES POSIBLE,
DEPENDE DE TI.

®

HAZTE SOCIO

Tel.: 902 40 07 07. www.manosunidas.org



CONSEJO EDITORIAL

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

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa, Rosa López Moraleda y Milagros Juárez.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

PORTADA

Stock Photos.

ADMINISTRACIÓN

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

COLABORADORES

Araceli del Moral, Cristina M^a Alarcón, Cristina Fariñas, Reina G. Rubio y Olga Calabia.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González 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: 216-06-001-0.
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 246 / Febrero 2006

- 6 LA NOTICIA**
Caldera presentó el Anteproyecto de Ley de la Dependencia.
- 8 A FONDO**
Ley de Dependencia, un nuevo derecho de los ciudadanos.
- 14 REPORTAJE**
El ejercicio físico retrasa el envejecimiento.
- 20 ENTREVISTA**
Amparo Valcarce, Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
Seminario hispano-italiano: Intercambio de experiencias sobre Dependencia. Congreso: Terapias no Farmacológicas para el Alzheimer. Jornada: Intervención y Apoyo Psicoafectivo en Personas Mayores.
- 39 PUBLICACIONES**
- 40 CALIDAD DE VIDA**
Claves para dejar de fumar
- 44 EN UNIÓN**
Naguilán: Vivir la jubilación en positivo
- 48 INFORME**
El reto de ser mujer mayor en la España rural de hoy
- 54 MAYORES HOY**
Joan Panisello Cavaña, maestro ceramista de prestigio internacional
- 58 CULTURA**
El Mundo de los Faraones
- 62 MAYOR GUÍA**
- 66 OPINIÓN**



6-7 La Noticia



8-23 A Fondo



40-43 Calidad de vida

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

Carta del Presidente

LA GRAN APUESTA SOCIAL QUE ESPAÑA NECESITA



En la campaña electoral de 2004 me comprometí con los ciudadanos españoles a que si accedía a la Presidencia del Gobierno elaboraría una ley de protección a las personas dependientes que les reconociera el derecho a una atención básica e integral en toda España. Desde mi toma de posesión ese ha sido uno de mis principales empeños que ahora, aprobado por el Consejo de Ministros el anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia, ha tomado cuerpo y entra en la "recta final" del proceso de diálogo que finalizará con su remisión a las Cortes Generales.

La futura Ley reconocerá, por primera vez desde hace quince años, un nuevo derecho para todos los ciudadanos españoles que no pueden valerse por sí mismos, que tendrán garantizada su atención por el Estado a través de una serie de prestaciones económicas y sociales que en la actualidad sólo alcanzan a unos pocos. Estoy convencido de que este va a ser el gran salto social que

España necesita para ponerse a la altura de los países más desarrollados de Europa, un salto histórico que compromete, no sólo a los poderes públicos, sino a la sociedad española en su conjunto.

El próximo 1 de enero de 2007, cuando se prevé que entre en vigor la llamada Ley de Dependencia, será una fecha que recordarán las futuras generaciones como el gran momento de la puesta en marcha del Sistema Nacional de Dependencia, del cuarto pilar del estado del bienestar. Para ello, el Estado –Administración Central y Comunidades Autónomas– invertirá 25.000 millones de euros hasta alcanzar en 2015 su pleno rendimiento y consolidación. El gasto público en la atención a la dependencia pasará así, en siete años, a representar el 1% del PIB desde el 0,33% actual.

Tal es la envergadura de esta empresa que no cabe otro escenario para el trámite del proyecto de ley que el consenso de todos los que estamos implicados en esta tarea: administraciones públicas, partidos políticos, organizaciones sociales y ciudadanas. La implicación de la sociedad española con la atención a las personas dependientes y el apoyo a sus familias debe traducirse necesariamente en un acuerdo general que facilite la puesta en marcha del sistema. Hasta ahora el esfuerzo de diálogo que ha hecho el Gobierno está dando los frutos esperados; los agentes sociales, las organizaciones representativas de personas mayores y de personas con discapacidad y las comunidades autónomas ya han expresado su acuerdo con los principios de la Ley.

Aunque queda todavía algún trecho por recorrer este año hasta su definitiva aprobación por las Cortes Generales, no me cabe duda que seremos capaces de cumplir con nuestro objetivo y en 2007

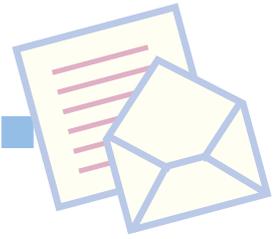
las personas con grave dependencia, aquéllas para las cuales es imprescindible la ayuda permanente de una tercera persona, dispondrán de las prestaciones de la nueva ley. Su dignidad estará definitivamente asegurada por un derecho de ciudadanía universal al que accederán en condiciones de igualdad, con independencia del lugar en el que vivan.

Debo aquí aludir a las familias de las personas que se encuentran en situación de dependencia que, en la actualidad, soportan en exclusiva el gran esfuerzo que supone su atención y que vienen reclamando la ayuda de los poderes públicos. Mi primera obligación es reconocer la deuda que la sociedad española ha adquirido con ellas tras años de sacrificio sin recompensa. Quiero, después, transmitirles un mensaje de esperanza: pronto pondremos a su servicio los medios necesarios para acabar con esa precaria situación.

No deseo olvidarme tampoco de hacer una mención especial a las mujeres que, dentro del seno familiar, han asumido de forma principal –y a veces única– la tarea de afrontar la situación de dependencia de un ser querido; en muchas ocasiones sacrificando, no sólo su vida profesional, sino su propio desarrollo como persona. A ellas fundamentalmente va dirigida la prestación por cuidado familiar, que establece una compensación económica y el pago de la cuota de la Seguridad Social para la persona que se encargue de la atención directa de un familiar dependiente, además de otros derechos como el de recibir una formación que le posibilite una futura salida laboral.

Nos encontramos, pues, en un momento crucial para el desarrollo de nuestro estado del bienestar que, por otra parte, ha recibido un fuerte espaldarazo de este Gobierno en estos dos últimos años. Prueba de ello es que en este periodo el gasto social ha crecido en más de un 10%, tras ocho años continuados de descenso en relación a la riqueza social del país. A la tarea de equiparar el bienestar social de los españoles con el de los países de nuestro entorno nos seguiremos aplicando con sumo ahínco desde el Consejo de Ministros y, especialmente, desde el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

José Luis Rodríguez Zapatero



Las pensiones de autónomos

Siempre que puedo leo ésta revista que me parece muy interesante. En la revista de Noviembre he leído las quejas de jubiladas anticipadas, tal vez con razón pero no tienen punto de comparación con los autónomos. Yo soy una de ellas y encima viuda de otro igual, me han añadido a mi pensión una mínima parte de la de mi esposo, y ni con eso puedo terminar el mes, gracias a las hijas que nos ayudan. Espero que el gobierno alguna vez repare en esto.

Consuelo Hernández
(Murcia)

Para los que sufren porque se hacen mayores

Llegar a mayor es un éxito si se está en forma. Yo me siento afortunada por haber llegado a los 90 años sin perder la alegría y seguir en la brecha, porque la vejez hay que aceptarla. No se cura, se cuida. Tomate la vida en serio pero no pierdas el buen humor.

Elvira Alfaro
(Madrid)

¿Se ha planteado alguna vez su vejez y la de su pareja?

Desde hace algún tiempo y desde la mayoría de los medios de comunicación se están lanzando mensajes sobre el número actual de pensionistas; sobre el número previsto para dentro de unos años; sobre el número de incapacitados actuales y los que generará este colectivo dentro de unos años.

Sin embargo, no leemos ni escuchamos qué alternativas se están estudiando o programando desde las instituciones correspondientes para dar solución a todos los problemas que se tienen que plantear consecuentemente con estas expectativas. Como tampoco vemos ningún movimiento desde las organizaciones del colectivo interesado, buscando o invitando a buscar alternativas que posibiliten a los mayores el terminar sus vidas con unos días más confortables, más seguros, más cómodos y más agradables para sus respectivas familias.

Nosotros somos una Cooperativa compuesta por personas mayores, legalmente constituida, con el único objetivo de construir un complejo residencial donde seguir viviendo la última etapa de nuestra vida.

Actualmente disponemos de 9 hectáreas de terreno rústico, en plena naturaleza extremeña, a 150 metros de casco urbano de Valverde Burguillos y a 10 minutos Zafra, localidad donde tiene su sede la Cooperativa y su residencia la mayoría de sus socios.

Si alguien está interesado como nosotros en hacer esta "ciudad de los mayores" pongámonos a trabajar en ello. Es igual donde surjan las iniciativas, el caso es conjugar esfuerzos. Juntos tendremos más posibilidades de ser oídos y asesorados por las Instituciones para construir algo que siempre será nuestro y de los nuestros: un complejo residencial, instalaciones urbanizadas adecuadamente a nuestras necesidades, etc. Terreno tenemos para ello donde podremos vivir hasta el final como siempre hemos pensado hacerlo.

Martín González Carvajal

(Tfnos.: 924 55 09 11 - 924 55 48 58 - 924 55 14 14)
(Badajoz)

Rebajar el IVA de las residencias

Recibo su revista con puntualidad desde que cumplí los 65 años, hace bastante tiempo pues tengo 82. Por motivo de soledad, me vine a esta residencia en la cual me encuentro muy contenta y muy bien atendida en todas mis necesidades, pero como mi pensión no me llega para pagar las mensualidades, es el motivo de escribirles a Vds. que pueden o tienen posibilidad de pedir a las altas instancias que nos rebajen el 7% de IVA, que nos cargan. Les ruego se acuerden un poquito de tantas personas mayores que, como yo, no podíamos esperar las largas listas de las residencias estatales. En la residencia nos tratan muy bien y tenemos muchas actividades lúdicas y de enseñanza que nos hacen recordar lo que aprendimos y otras cosas nuevas.

Estaría muy agradecida si pudieran conseguir esta pequeña ayuda para tantos mayores que nos encontramos en estas circunstancias, no se olviden por favor el IVA.

Amalia de los Frutos
(Madrid)

CALDERA PRESENTA LA FUTURA LEY DE LA DEPENDENCIA

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, ha presentado el anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia, tras la aprobación del mismo por el Consejo de Ministros, y las previsiones de financiación del futuro Sistema Nacional de Dependencia. De esta manera se somete al texto al debate público como paso previo a la presentación del texto definitivo, como proyecto de Ley, al Parlamento.

La aprobación de esta ley posibilitará la creación del Sistema Nacional de Dependencia que atenderá en 2007, primer año de su implantación, a unas 200.000 personas en situación de gran dependencia, es decir aquellas personas que han perdido totalmente su au-



Texto: Juan Manuel Villa / Foto: MTAS

Jesús Caldera y Amparo Valcarce presentaron el anteproyecto de una ley de la que se destacó que "es una ley para todos".

tonomía física o mental por lo que necesitan la presencia permanente, de forma indispensable, de otra persona.

En el acto de presentación del texto a los ciudadanos, Caldera adelantó que el Gobierno aportará 12.638 millones de euros, desde el 2007 hasta el 2015, para consolidar el Sistema Nacional de Dependencia. Esta aportación, que saldrá de los Presupuestos Generales del Estado, se realizará gradualmente y permitirá que en ocho años esté garantizado el acceso de todos los ciudadanos que lo necesiten al contenido básico del nuevo derecho. El anteproyecto establece que el Sistema Nacional de Dependencia “deberá contar con un contenido común de prestaciones y servicios, de los que habrán de disponer todas las comunidades”, este contenido, común en todo el Estado, es el que estará garantizado y financiado íntegramente por el Gobierno central.

Por otro lado el titular del ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales explicó que la propuesta del proyecto implica que las comunidades autónomas aporten otros 12.638 millones de euros para la consolidación del sistema. Así, Caldera manifestó que “las comunidades autónomas y los ayuntamientos deben cooperar en la financiación porque la prestación de servicios sociales es competencia autonómica”. La cofinancia-

APORTACIÓN DEL ESTADO	
Año	Previsión de coste (millones de euros)
2007	400,00
2008	678,60
2009	979,36
2010	1.160,30
2011	1.545,40
2012	1.673,80
2013	1.876,03
2014	2.111,57
2015	2.212,90
Total	12.638,197

Jesús Caldera: “Una sociedad desarrollada tiene que ser solidaria con las personas con discapacidad y sus familias”

ción mediante convenios con las comunidades se basará en las necesidades que existan en cada una de ellas y llevará al establecimiento de servicios ampliados a los que garantizará el Estado.

La aportación del Estado y de las comunidades autónomas se complementará con las aportaciones de los usuarios, entre el 30 y el 35 por ciento del coste total del sistema, en función de su renta y su patrimonio. De esta manera los usuarios deberán pagar una parte del coste de su atención en función de su capacidad económica.

La previsión de financiación del nuevo Sistema Nacional de Dependencia descarta la creación de nuevos impuestos o la subida de los mismos, así como la utilización del superávit de la Seguridad Social como medios para sufragar el coste que supondrá el nuevo derecho.

UN NUEVO DERECHO

En los años ochenta España desarrolló el actual sistema de asistencia sanitaria, el sistema educativo y el de la Seguridad Social. El anteproyecto presentado por el Gobierno anticipa una ley que implantará el cuarto pilar del Estado de Bienestar. El acuerdo alcanzado con sindicatos y empresarios para la creación del Sistema Nacional de Dependencia es un elemento que destacó Caldera como ejemplo “de compromiso del Gobierno con el diálogo social”.

La futura Ley de la Dependencia es “una norma de la izquierda”, dijo el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, pero subrayó que “es una ley para todos” por lo que el Gobierno quiere incorporar a todos los interlocutores al diálogo para conseguir un “texto consensuado con todos los grupos parla-

mentarios y las comunidades autónomas”. Jesús Caldera añadió que “la sociedad no entendería” que algún partido o comunidad autónoma “se quedara fuera” del consenso de esta ley.

“Una sociedad desarrollada tiene que ser solidaria con las personas con discapacidad y sus familias” indicó Jesús Caldera aludiendo a que España ha alcanzado un nivel de desarrollo económico y social que permite abordar el incremento de la protección social. Asimismo remarcó que tras la implantación del sistema en 2015 España se situará “a la cabeza de Europa” en la atención a las personas dependientes.

En la presentación se explicó que el modelo que se quiere construir en España es parecido al que se aplica en los países nórdicos con financiación mediante impuestos y aportación de los usuarios, se diferenciaría del modelo alemán en que éste se financia con una cotización, y alejaría a España del modelo asistencial que se aplica en el sur de Europa.

El texto del anteproyecto ya ha sido enviado a los grupos parlamentarios y las comunidades autónomas. Además se ha presentado el texto y las previsiones de financiación del futuro Sistema Nacional de Dependencia al Consejo Económico y Social, la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales en la que están presentes los gobiernos autonómicos y los municipios, al Consejo Nacional de la Discapacidad y al Consejo Estatal de las Personas Mayores

Tras el envío del texto al los órganos consultivos y su presentación a instituciones, partidos y organismos, el ministro de Trabajo consideró que en marzo el texto sea remitido como proyecto de ley al Parlamento. La previsión es que la ley esté en vigor el uno de enero de 2007.

A Fondo

Las personas con dependencia tendrán derecho a distintos servicios y prestaciones



LA LEY DE LA DEPENDENCIA, UN NUEVO DERECHO PARA TODOS LOS CIUDADANOS

Pondrá a España a la cabeza
de Europa en la atención
a las personas dependientes.

Texto: Juan M. Villa / Fotos: MTAS y Stock Photos

La formulación del derecho de las personas en situación de dependencia a ser atendidas por los poderes públicos, supone un acontecimiento histórico que colocará a España entre los países más avanzados en materia de protección social.

La creación y desarrollo del Sistema Nacional de Dependencia, establecido en la futura Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia, permitirá el acceso en igualdad de condiciones de todos los españoles con dependencia a

un catálogo de prestaciones y servicios, que atenderán sus necesidades, que garantizará el Estado, en las prestaciones básicas, y el resto de las administraciones.

El objetivo es que España plasme su desarrollo económico y social en materia de protección social. Jesús Caldera, ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, ha declarado en este sentido que “una sociedad desarrollada tiene que ser solidaria con las personas discapacitadas y sus familias”.

Uno de los argumentos básicos que hacen necesaria la construcción de este “cuarto pilar del Estado del Bienestar” (junto a la Sanidad, la Educación y la Seguridad Social) es la actual insuficiencia de servicios que atiendan las necesidades de estas personas junto a la desigualdad en la disponibilidad de los servicios existentes tanto entre comunidades autónomas como entre municipios y entre las áreas rurales y urbanas.

La consecución de un amplio consenso político y social sobre esta ley mediante el diálogo es un elemento importante para el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, que ha manifestado que el texto del anteproyecto “es fruto del diálogo social” y que la Ley “es una Ley para todos” por lo que el Gobierno “hará todos los esfuerzos necesarios” para que su texto sea consensuado.

ACUERDO EN LAS LÍNEAS BÁSICAS

En la actualidad el proceso, que permitirá poner en marcha el Sistema Nacional de Dependencia, se encuentra en la fase de presentación del anteproyecto a las instituciones, organismos y entidades. El Consejo Estatal de las Personas Mayores, el Consejo Nacional de la Discapacidad, las comunidades autónomas (a través del Consejo Sectorial de Asuntos Sociales) o el Consejo Económico y Social son algunos de los interlocutores a los que se ha presentado el proyecto. El acuerdo sobre las líneas básicas de la iniciativa legislativa del Gobierno es el resultado de estos contactos.

¿QUÉ ES?

La dependencia.

Es el estado de carácter permanente en el que se encuentran las personas por razones ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, intelectual o sensorial por lo que precisan de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria.

La autonomía.

Capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales sobre como vivir de acuerdo a las propias normas y preferencias.

Actividades de la vida diaria.

Son las tareas más elementales para una persona como son el cuidado personal, las actividades domésticas básicas, la movilidad esencial, reconocer personas u objetos, orientarse, entender y ejecutar órdenes y tareas sencillas.

Sin embargo, la voluntad del Gobierno para la consecución de un amplio consenso sobre el texto definitivo, que se remitirá al Parlamento para su aprobación, implica la necesidad de seguir trabajando en las negociaciones con las administraciones autonómicas y con las distintas fuerzas políticas.

El derecho de las personas en situación de dependencia a ser atendidas por los poderes públicos será un nuevo derecho que constituirá un hito histórico en España. El carácter universal y público, y el acceso de todos los españoles en condiciones de igualdad a las prestaciones del Sistema Nacional de Dependencia son los argumentos que fundamentarán el cuarto pilar del Estado del Bienestar.

UN RETO

La ley aborda un reto inaplazable para la sociedad española como es el de atender a las personas que necesitan apoyos para poder ejercer sus derechos de ciudadanía, acceder a los bienes

sociales y desarrollar las actividades más esenciales de la vida diaria. El envejecimiento de la población, las mayores tasas de supervivencia de las personas afectadas por alteraciones congénitas y la creciente incidencia de la accidentabilidad hacen necesario dar una respuesta a las demandas de atención de las personas en situación de dependencia.

En la actualidad son las familias las que asumen esta atención. Las mujeres son las que, casi en exclusiva, desarrollan las labores de cuidado. Con el Sistema Nacional de Dependencia serán los poderes públicos, con la colaboración y participación de todas las administraciones públicas, los que proveerán los servicios necesarios

Un calendario de implantación asegurará que el nuevo Sistema pueda atender en 2015 a cerca de un millón y medio de personas dependientes mediante el acceso a un catálogo de servicios, prestaciones económicas vinculadas a la prestación de un servicio, prestaciones económicas para cui-

A Fondo LA LEY DE LA DEPENDENCIA, UN NUEVO DERECHO PARA TODOS LOS CIUDADANOS



Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familiares y Discapacidad, junto a Luis Martín Pindado, vicepresidente del Consejo Estatal de las Personas Mayores, el cual expresó la satisfacción del Consejo por el texto del anteproyecto.

dados en el medio familiar, o prestaciones económicas de asistencia personalizada.

LOS REPRESENTANTES DE LOS MAYORES APRUEBAN EL PROYECTO

La presentación del texto del anteproyecto a los representantes de las personas mayores en el Consejo Estatal la realizó el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, acompañado de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.

La mayoría de los beneficiarios de este nuevo derecho serán mayores de 65 años por lo que la iniciativa legislativa del Gobierno ha generado un gran interés en las personas mayores y en sus familias. Los representantes del colectivo en el Consejo Estatal de las Personas Mayores han recibido de forma positiva el anteproyecto, de manera que el vicepresidente del Consejo Estatal, Luis Martín Pindado, expresó el apoyo “sin fisuras” de este órgano a la Ley ya que es “una gran ley, muy necesaria y que esperábamos desde hace mucho tiempo”. Por otro lado, Martín

“La ley aborda un reto inaplazable para la sociedad española como es el de atender a las personas en situación de dependencia”

¿Cómo acceder al Sistema Nacional de Dependencia?

1 Las personas que tengan dificultades o no puedan desarrollar las actividades de la vida diaria, o su representante, deberán solicitar el reconocimiento de la situación de dependencia para ser evaluadas y determinar el grado de dependencia.

2 La valoración para conocer el grado y nivel de dependencia se determinará por un baremo, que aprobará el Gobierno, y aplicarán los órganos que determinen las comunidades autónomas.

3 El dictamen de valoración será sobre el grado y nivel de dependencia, y se especificarán los cuidados que se puedan requerir

4 El reconocimiento del derecho por situación de dependencia se acreditará por parte de la Administración Autonómica donde resida el solicitante y será válido en todo el Estado.

5 Las personas en situación de dependencia accederán a un Programa Individual de Atención que establecerán los servicios sociales que determinen las Comunidades Autónomas, una vez oído el beneficiario y/o su familia.

6 En el Programa Individual se determinarán los servicios y modalidades de intervención más adecuados a las necesidades de la persona con dependencia, en función de la valoración y el grado y nivel de dependencia reconocido.

7 El Estado garantiza las prestaciones y servicios, que determine reglamentariamente el Gobierno, y tendrán naturaleza de servicios, prestaciones económicas y de ayudas para la financiación de necesidades específicas.



La presentación del anteproyecto al Consejo Nacional de la Discapacidad desde donde se indicó la necesidad de este derecho para las personas con discapacidad

¿QUIENES TENDRÁN DERECHO A LAS PRESTACIONES?

Las personas que se encuentren en situación de dependencia, desde los tres años, residentes en territorio español durante cinco años, de los que dos deben ser inmediatamente anteriores a la solicitud.

La valoración y reconocimiento de la dependencia se clasificará en tres grados, cada uno de los cuales tendrá dos niveles.

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

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

Pindado subrayó la disposición de los representantes de los mayores a realizar aportaciones al texto “porque somos jubilados activos”, al tiempo manifestó que “desde el Consejo estaremos vigilantes para que se cumplan los derechos que establece la Ley”.

Acerca de la necesidad de consenso para la implantación de la ley de la Dependencia, el vicepresidente del Consejo manifestó que desde este órgano “pedimos un gran pacto entre todos en el que prime el interés colectivo frente a cualquier otra consideración”.

La secretaria de Estado manifestó, en la presentación del texto al Consejo, que el Gobierno y el Consejo “tenemos criterios e ideas comunes” acerca de la ley. Así, Valcarce destacó que se comparte la idea de que se trata de un “proyecto histórico demandado por la sociedad española que amplía la protección social en España”. Por otro lado, Amparo Valcarce, recordó que la futura ley, que sentará las bases del cuarto pilar del Estado de Bienestar con la puesta en funcionamiento del Sistema Nacional de Dependencia,

beneficiará a más de un millón de personas mayores.

“Es un proyecto del Gobierno de España para todos” incidió Valcarce que además expuso que se trata de una iniciativa muy ambiciosa porque “está en juego el bienestar de los ciudadanos y de todas las personas mayores”. Para la consecución plena del objetivo de que el futuro Sistema Nacional de Dependencia atienda a todas las personas que lo necesitan con prestaciones y servicios de calidad, la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad indicó que “es necesario el esfuerzo de todos, y de todas las Administraciones Públicas”.

La ley en opinión de Valcarce trata de resolver la cuestión de la insuficiencia de servicios destinados a las personas dependientes, y además responde a la desigualdad existente en la distribución de servicios que se prestan en la actualidad. Esta desigualdad se manifiesta entre las distintas comunidades autónomas e, incluso, entre municipios de una misma comunidad autónoma, o entre el medio rural y el urbano.

De esta manera la secretaria de Estado explicó que la Ley se basa en el artículo 149.1 de la Constitución relativo a la competencia del Estado para garantizar la igualdad de todos los ciudadanos. “El anteproyecto,

indicó Valcarce, garantiza el acceso de todos los ciudadanos en condiciones de igualdad a la red de servicios y prestaciones”.

En cuanto a la financiación de los recursos que se destinarán a la atención de las personas en situación de dependencia, Amparo Valcarce explicó que la contribución del Estado garantizará el contenido básico de las prestaciones y una red suficiente de servicios, además indicó que la financiación será “estable y sostenible” de manera que permita el desarrollo paulatino de la red de servicios.

La presentación del texto del anteproyecto al Consejo Económico y Social (CES) para que elabore el pre-

PRESTACIONES DEL SND

Los servicios sociales de las comunidades autónomas establecerán un Programa Individual de Atención para hacer efectivas las prestaciones reconocidas a la persona en situación de dependencia.

Se priorizará la prestación de servicios, cuando se disponga de oferta, sobre las prestaciones de índole económica. Los servicios se establecerán en función del grado y nivel de dependencia.

• Prestación de servicios mediante centros y programas según catálogo

a) Servicios para la promoción de la autonomía personal:

Prevención de las situaciones de dependencia.

Teleasistencia

Ayudas técnicas para la autonomía personal.

Ayudas para la adaptación y accesibilidad del hogar.

Asistencia personalizada.

b) Servicios de atención y cuidado:

Servicio de ayuda a domicilio:

Atención de las necesidades del hogar.

Cuidados personales.

Servicio de atención en Centros de Día y de Noche:

Centros de Día para mayores.

Centros de atención diurna menores de 65 años.

Centros de atención especializada.

Servicio de atención en centro residencial:

Residencias de personas mayores dependientes.

Centros de atención a dependientes con discapacidad.

• Prestación económica vinculada a la contratación del servicio.

En caso de que no se disponga de la oferta pública de servicios que requiera el beneficiario en función de su grado y nivel de dependencia, se procederá al reconocimiento de una prestación económica vinculada para que la persona pueda adquirir el servicio en el mercado privado.

La prestación económica de carácter personal podrá recibirse cuando el beneficiario cumpla determinados requisitos, y estará, en todo caso, vinculada a la prestación de un servicio. La cuantía de esta prestación tendrá en cuenta el grado de dependencia y la capacidad económica del beneficiario.

Los poderes públicos supervisarán, en todo caso, el destino y utilización de estas prestaciones al cumplimiento de la finalidad para la que fueron concedidas.

• Compensación económica por cuidados en el ámbito familiar.

Siempre que se den las circunstancias familiares y de otro tipo adecuadas para ello, y de modo excepcional, el beneficiario podrá optar por ser atendido en su ámbito familiar, y su cuidador recibirá una compensación económica por ello. Para ello, el cuidador familiar deberá estar dado de alta en la Seguridad Social.

El apoyo a cuidadores incluye programas de información, formación, y periodos de descanso para los cuidadores no profesionales, encargados de la atención de las personas en situación de dependencia.

Por otro lado, las personas que opten por contratar un seguro privado de dependencia obtendrán beneficios fiscales.



ceptivo informe sobre el mismo, los contactos mantenidos por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales con los grupos políticos con representación parlamentaria, la presentación del proyecto en la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales, y la entrega del documento al Consejo Estatal de

las Personas Mayores y al Consejo Nacional de la Discapacidad son pasos importantes de cara a la materialización del proyecto de Ley definitivo.

El anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación

“La mayoría de los beneficiarios de este nuevo derecho serán mayores de 65 años por lo que la iniciativa legislativa del Gobierno ha generado un gran interés en las personas mayores y en sus familias”

CONSEJO TERRITORIAL DEL SND



La coordinación y cooperación entre las distintas administraciones se garantiza con la creación del Consejo Territorial del Sistema Nacional de Dependencia, en el que estarán representados las comunidades autónomas y distintos ministerios.

Este Consejo:

- Establecerá el baremo que determinará, en todo el Estado, la valoración de la dependencia.
- Fijará los criterios para medir los niveles de renta y patrimonio de los beneficiarios.
- Determinará la prestación económica que reciba el cuidador familiar.
- Definirá la composición de los equipos de valoración de la discapacidad.
- Aprobará el Plan de Acción Integral de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia donde se establecerán los objetivos y contenidos acordados por las administraciones para el cumplimiento de la ley.

de Dependencia ha iniciado con un buen ritmo su andadura, previa a su entrada en el Parlamento, con su presentación a los distintos interlocutores institucionales, sociales y políticos. De esta forma se avanza en el proceso que permitirá que la entrada en vigor de la ley se realice en la fecha prevista, 2007, y permita el desarrollo de un nuevo derecho para todos los españoles.

Reportaje

Mantenerse físicamente activo puede ayudar a prevenir o retrasar algunas enfermedades y las incapacidades propias del envejecimiento

El ejercicio físico retrasa EL ENVEJECIMIENTO

Texto: Cristina M^a Alarcón / Fotos: M^a Ángeles Tirado

La jubilación o el envejecimiento pueden suponer en algunos casos la transición a una vida completamente sedentaria y carente de actividad física, lo cual es muy poco recomendable. Tareas tan simples como las propias del hogar o ir al médico pueden convertirse en una verdadera dificultad para aquellas personas que sufren alguna patología o que, sencillamente, comienzan a sentir el paso de los años. Esto se puede solucionar con la práctica de sencillos ejercicios o gimnasia de mantenimiento fácilmente practicables por cualquier persona, siempre adaptándose a las condiciones de cada uno.

Joaquín Mesas lleva la mayor parte de su vida dedicado al deporte y al ejercicio físico y, entre sus múltiples actividades, se encuentran las clases de gimnasia y mantenimiento. Muchos

de sus alumnos superan los sesenta pero tienen una forma física envidiable, y es que no son necesarias duras tablas ni esfuerzos exagerados, basta con tener un mínimo de predisposición y disciplina. Según Gerardo Corcín –alumno de Joaquín Mesas–: “lo que sí es importantísimo es que exista una continuidad, mucha gente aparece en los gimnasios y polideportivos cuando se acerca el calor y en octubre siempre quedamos los mismos, por eso es bueno marcarse una línea, ‘obligarte’ a venir y, por descontado, si vienes acompañado se te hace más llevadero. Venir da mucha pereza, cuesta no echarse la siesta para ir a hacer un esfuerzo físico, pero después de ese ratito te encuentras fantásticamente y sientes que merece la pena ser exigente, al fin y al cabo lo que estás haciendo es por tu cuerpo, por tu salud, y te satisface notar los resultados desde el primer día”.

Es sabido que el ejercicio es bueno para la salud y el bienestar físico. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, los mayores eran dejados de lado en este tema, error que se ha subsanado en la actualidad. Los estudios científicos demuestran que la mayor parte de las personas mayores sea cual sea su condición física, puede beneficiarse del deporte y la actividad física continua. Es necesario concienciarse de que permanecer físicamente inactivos sólo reportará un deterioro de la salud y de la capacidad física.

RUTINAS SENCILLAS

En numerosas ocasiones resulta poco apetecible salir de casa y practicar algún tipo de ejercicio pero, si se encuentra una forma de actividad que resulta adecuada y se sigue al ritmo apropiado, en lugar de producir rechazo, molestias o pereza, el ejercicio estimulará la liberación de ciertas sustancias químicas en su organismo que producirá una sensación de bienestar. Se trata de rutinas sencillas –que cualquiera puede realizar fácilmente y en su domicilio– basadas en movimientos lentos y controlados que estimulan las fibras musculares. Joaquín se reúne varios días por semana con personas en las que la edad se difumina, y ha sabido extraer lo mejor de cada uno de sus alumnos: “hasta el más mayor o el que tiene una dolencia más importante sale de las clases como un chaval, se encuentran mucho mejor, tanto por



El fomento del envejecimiento activo es uno de los pilares de la política del actual Gobierno.

fuera como por dentro”, afirma el profesor de educación física.

Manuela Marín tenía artrosis y calcificación en las rodillas, lo que le reportaba fuertes dolores que han ido suavizándose gracias a las clases de Joaquín, a las que acude desde hace 8 años. Pero no fue la gimnasia lo que le impulsó a unirse al grupo: “me quedé viuda y al poco tiempo falleció mi padre, mis hijos ya tenían su vida y su familia, y yo me quedé sola. Una amiga me comentó lo de estas clases y desde entonces vengo encantada. Antes de eso no hacía ningún tipo de ejercicio pero tampoco tenía tiempo, cuidaba de mi marido y de los míos, así que más que una ayuda física fue una ayuda psicológica, me ha venido muy bien porque necesitaba algo que me motivara y que me permitiera relacionarme con gente, que me animara”. Manuela tiene 70 años y no posee la condición física de una persona con veinte años pero afirma que

estas clases no han hecho más que aportarle bienestar: “a mi edad ya no se pueden hacer muchos esfuerzos físicos, pero sabiendo que es bueno, intento hacerlo lo mejor posible. Me encuentro mucho mejor de mi artrosis y mi médico me dice que por nada deje la gimnasia. Es cierto que a veces estoy en casa y me duele todo, en cambio vengo y desaparecen todas las molestias. Lo importante es hacer cosas que te llenen y te hagan sentirte bien, estas clases son una de esas cosas y si además te aporta ciertos beneficios para la salud, no encuentro excusa para no acudir”.

Enrique Villaverde tiene 70 años y cuando sale del gimnasio se siente como un chaval: “estoy muy bien, siempre he hecho ejercicio, me gustaba mucho el senderismo y jugaba al tenis con amigos, la verdad es que era bastante activo, puede que el hecho de estar acostumbrado a esas actividades me hayan facilitado el venir

aquí dos veces por semana. Esto también me permite fumarme algún cigarrillo si me apetece o beberme mi chatico de vino. Aunque ahora mismo, si debo de exigirme más en este aspecto es porque tengo glucosa y, además de tomarme unas pastillas y controlarme las comidas, me viene fenomenal hacer algo de ejercicio, tener una disciplina”. Para Enrique, lo importante es iniciarse en el ejercicio pues éste, por sí mismo, acaba enganchando y seduciendo a todo aquel que lo practica. No es necesario mucho tiempo ni una buena forma física, basta con tener intención: “además de la gimnasia de mantenimiento también juego al golf, así que entre unas cosas y otras me mantengo estupendamente. Sí es cierto que ya no estoy como para jugar al tenis o al frontón, pero lo que ahora hago no me cuesta un esfuerzo exagerado. En mi opinión, para los mayores, uno de los mejores deportes

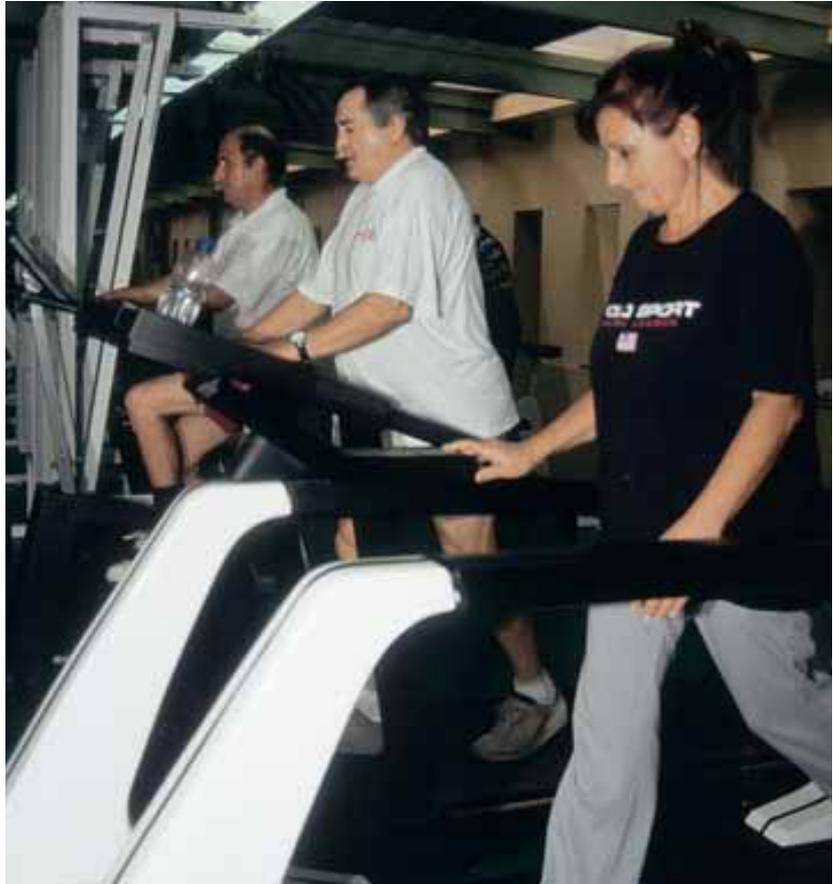
Reportaje EL EJERCICIO FÍSICO RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

es el golf: es tranquilo, se camina mucho, se practica al aire libre, ejercitas los músculos, etc."

Paquita Hernández lleva poco tiempo acudiendo a las clases de gimnasia, anteriormente iba a rehabilitación porque tenía tendinitis con pinzamiento pero los dolores continuaban siendo muy fuertes: "decidí venir y desde que hago mantenimiento me puedo arrodillar, cosa que antes no podía, estoy más flexible, hago todo sin que me cueste tanto y camino mucho mejor, mi salud y mi bienestar son ahora mejores". Pero a veces no es tan importante esa mejora en la condición física; otro tipo de beneficios son los que más valora Paquita de esta actividad: "no lo dejaría por nada porque, además de encontrarme bien a mis 66 años, paso un rato estupendo, me relaciono con más gente, me río, me divierto, me olvido de todos los problemas y no me entero ni me acuerdo del resto. Si te lo propones consigues hacer algo que sólo te va a aportar buenas cosas".

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Algunos de los descubrimientos acerca del mantenimiento de la fuerza y el vigor juvenil son aquellos relacionados con el ejercicio. Nuestros cuerpos están hechos para la actividad y se ha demostrado que los huesos de las personas sedentarias se debilitan y pierden densidad. Es también conocido que un paciente hospitalizado que pasa largas horas en una cama, se enfrenta a un alto riesgo de padecer otras patologías derivadas de su inactividad. El ejercicio puede prevenir numerosas enfermedades, incrementar el lapso de vida y mejorar la calidad de la misma. Isabel Arranz tiene 70 años y lleva 16 acudiendo a las clases de gimnasia de Joaquín Mesas: "comencé a venir con unas amigas y sólo puedo



Nuestros cuerpos están hechos para la actividad y se ha demostrado que los huesos de las personas sedentarias se debilitan y pierden densidad.

¿QUÉ EJERCICIOS FÍSICOS SE PUEDEN PRACTICAR?

Hay un gran número de ejercicios que pueden practicar las personas de avanzada edad para obtener notables beneficios en su salud:



Los de resistencia aumentan la respiración y el ritmo de los latidos del corazón, mejoran la condición de los pulmones, y el sistema circulatorio. También son capaces de retrasar o prevenir muchas enfermedades asociadas con el envejecimiento como la diabetes, el cáncer del colon o el derrame cerebral, entre otras. Obteniendo una mayor resistencia mejora la energía, algo esencial para hacer cosas tan cotidianas como subir escaleras o ir a comprar.



Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, lo que supone un aumento considerable de la capacidad física. La pérdida de la musculatura y la acumulación de grasa propias del envejecimiento pueden evitarse ya que, al ejercitar los músculos, se consume calorías. Mantenerse en forma, con un buen tono muscular, es recomendable y puede convertirse en un hecho. Este tipo de ejercicios no sólo aumenta el metabolismo, también contribuye a conservar el peso y a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Por otro lado, beneficia a los huesos, deteniendo e incluso restaurando la pérdida de masa ósea que se produce con el paso de los años, reduciendo el riesgo de sufrir osteoporosis y, por consiguiente, contribuye a evitar que —en el caso de las mujeres— se produzcan fracturas durante la menopausia y la post-menopausia.



Las caídas son un grave problema, ya que causan permanente fracturas de caderas y otras lesiones que a menudo pueden dejar incapacitados a los mayores. Para evitarlo es recomendable practicar algunos ejercicios de equilibrio que, entre otras cosas, fortifican los músculos de las piernas.



La flexibilidad también juega un papel importante en la prevención de caídas o en la recuperación de éstas. De hecho, ciertos ejercicios de estiramiento son el tratamiento básico para la curación de lesiones, procurando acciones tan simples y frecuentes como estirarse, alcanzar objetos, agacharse o moverse sin sufrir dolor.



Pero practicar ejercicio con frecuencia y regularidad no sólo tiene repercusiones positivas a nivel físico, también ayuda a mantener y mejorar ciertas capacidades de la mente —como la memoria, el razonamiento o los reflejos— e influye en la prevención de enfermedades degenerativas como la demencia o el Alzheimer.

decir que me mantengo mucho mejor. Cuando empecé a venir no tenía ninguna dolencia pero quizá estas clases sean las responsables de que siga sin tenerlas, y de que disfrute de una buena vejez. Además aquí veo a mis amigas, paso un buen rato y me relaciono, si no tuviera estas clases habría días en los que me quedaría en casa sin hacer nada. A veces te da pereza pero cuando te vas no sólo te encuentras mejor físicamente, si no que estás mucho más animada y contenta”.

La práctica de un deporte es capaz de reducir la presión sanguínea, aumentar la proporción de músculo en el cuerpo, fortalecer el corazón y bajar los niveles de colesterol. Muchos más son los beneficios del ejercicio, incluso la comunidad científica ha empezado a percibir una conexión entre la inactividad física y ciertos tipos de cáncer. Gran parte de los males atribuidos a la vejez son consecuencia del debilitamiento muscular que sufren los mayores al no practicar ningún tipo de ejercicio; este es el caso de muchos dolores derivados, por ejemplo, de la artritis, molestias que desaparecen cuando la persona que las padece se embarca en un programa de ejercicios destinados a aumentar su fortaleza y masa muscular.

La importancia de las clases de Joaquín radica en la voluntad que sus alumnos muestran, el esfuerzo que hacen durante esas horas, pero que luego les es recompensado. Todos coinciden al afirmar que su bienestar físico se ha incrementado desde que acuden a su cita semanal con el ejercicio, y es que nunca es mal momento para ponerse en forma. Luís Arroyo tiene 65 años, fumaba más de dos paquetes al día y hace diez años lo dejó. Como consecuencia ganó mucho peso: “no estaba dispuesto a dejar de disfrutar de la gastronomía, y el médico me recomendó dejar de

Reportaje EL EJERCICIO FÍSICO RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

Mayores y activos

La actividad física sistemática permite mantener elevados rendimientos hasta bien pasadas los sesenta, si se persiste en los hábitos de movimiento, podrá la persona disminuir al máximo algunas de las incómodas señales del paso de los años como:

- Debilidad muscular.
- Deterioro del aparato de sostén, con problemas articulares, y aparición de dolores, extendidos a lo largo de la columna vertebral.
- Empobrecimiento paulatino de la capacidad cardíaca, con perturbación de la irrigación periférica.
- Dificultades digestivas con aumentos de peso.
- Tensiones nerviosas casi permanentes con insomnios, etc.

A la vista de esto nosotros lo tenemos claro, vamos a comenzar un programa de ejercicios con el objetivo primordial de ganar salud, no de perderla. Por ello lo haremos como debe ser, comenzando con un buen reconocimiento médico, cuyo objetivo es descubrir posibles problemas cardíacos, pulmonares y vasculares, que pudieran hacer del ejercicio algo peligroso, en particular para los más mayores puesto que tiene factores de riesgo más altos, este reconocimiento debe constar como mínimo de:

- Historial médico.
- Medidas antropométricas: talla, peso, porcentaje de grasa (peso ideal).
- Pruebas sensoriales y del estado de las articulaciones.
- Pruebas funcionales; frecuencia cardíaca, tensión arterial, auscultación pulmonar y algún test de adaptación al esfuerzo sencillo de realizar como por ejemplo el de Ruffier.

Teorías sobre por qué se envejece hay muchas, las más aceptadas son las de origen orgánico, aunque hay quien defiende las sociológicas. Desde el punto de vista del



Joaquín Mesas con el grupo de mayores de sus clases de gimnasia de mantenimiento.

deporte nos quedamos con la teoría de que el cerebro hace envejecer al resto del cuerpo. Como sabemos el cerebro y el sistema nervioso están íntimamente relacionados con el sistema muscular, incluso podíamos decir que el músculo es la parte final de todo este sistema, entonces está claro que mejorando el músculo y manteniéndolo ágil se mejora el sistema nervioso y por supuesto mantendremos ágil y joven el cerebro.

Por medio de autopsias se ha demostrado en individuos activos que mueren por accidente que tenían un cerebro mucho más joven y desarrollado que en individuos con parálisis, artrósicos o casi inmóviles. También se ha experimentado con animales de laboratorio, inmovilizados a medias y totalmente libres de movimiento, que el cerebro de estos últimos pesaba mucho más.

Está claro que la falta de actividad produce trastorno a nivel cerebral, sistema nervioso, sistema muscular y además afecta a otros órganos como hígado, riñón, etc. Si aceptamos esta teoría podemos decir que el sistema nervioso y el muscular ejercen una acción positiva en la longevidad de la vida, todo esto no hace nada más que corroborar el viejo principio universal para todo organismo viviente de que si algo no se utiliza, al no moverlo va perdiendo sus cualidades poco a poco y se nos hace viejo antes de tiempo, pues sabemos que genéticamente hablando se dice que estamos programados para una duración máxima de 110 años.

Los americanos, muy amigos de las estadísticas, hablan de la longevidad de la vida y aseguran que se alarga la vida tomando las siguientes medidas:

- Llevando una alimentación racional.
- Haciendo ejercicio. Evitando el sedentarismo.
- Durmiendo 7 horas diarias.
- No fumar, ni beber en exceso.
- Llevar una vida lo más natural posible, si puede ser en contacto con la naturaleza.

Siempre es imprescindible la actividad física. Pero ¿se puede empezar a cualquier edad? Categóricamente, sí, no hay límite, tengo alumnos de todas las edades, lógicamente cuanto antes mejor. Estas afirmaciones pueden sorprender al profano, como yo me sorprendí en la primera experiencia trabajando con personas mayores. Dirigidos por el Dr. Marcos Becerro, me convencí de lo que la gimnasia conseguía con personas tan mayores; mejoraban su resistencia, su elasticidad y equilibrio, fuerza y, en definitiva, se transformaban en otras personas, que se olvidaban de tomar medicamentos. Las situaciones depresivas las dejaron atrás pues tenían ganas de hacer cosas y mejorar, lo que más importa no es tanto “poder hacerlo” sino querer hacerlo. La gimnasia del cuerpo va unida indisolublemente a la del espíritu.

Las actividades físicas presentan la ventaja de poder practicarse en solitario, en grupo, en recintos cerrados, abiertos a

modo de desgaste físico y divertimento lúdico. Para preservar la salud, el ejercicio físico es lo más natural, lo más higiénico y lo más barato. Se puede aplicar a todas las edades de la vida, a condición de adaptarse a cada una, teniendo en cuenta las posibilidades y necesidades que le son propios.

Los ejercicios de gimnasia de mantenimiento se dirigen a todas las personas no discapacitadas cuya preocupación es luchar contra el inmovilismo y la soledad, o sea modificar el comportamiento psicosocial, este tipo de gimnasia debe alcanzar los siguientes objetivos:

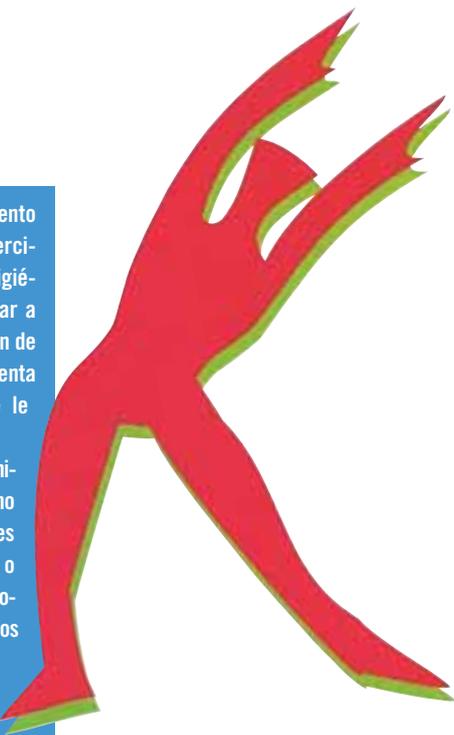
- Hacer salir a los mayores del aislamiento.
- Devolver el placer de moverse para preservar todo el tiempo posible su independencia tanto física como social.
- Integrarlos en una actividad de grupo, que encuentre de nuevo el contacto con los demás, la necesidad de expresarse, comunicarse y participar.

No cabe duda de que ha nacido una nueva civilización, que está afectando al orden económico, social y político. Para este nuevo mundo en el que ya estamos inmersos queremos ofrecer como una contribución más para la mejora de los problemas de los mayores, la posibilidad de que a través de ejercicios físicos podamos ayudar a solucionar las causas que hacen que los mayores vivan aislados, inactivos y con una dependencia casi absoluta del resto de la sociedad.

Hemos de llegar a los objetivos o fines que consideramos necesarios para conseguir una mejor calidad de vida.

- Autonomía física.
- Mejora de las relaciones sociales.
- Placer por el movimiento.

JOAQUÍN MESAS ESTESO
Licenciado en Educación Física



beber alcohol y empezar a hacer ejercicio de manera controlada. Desde hace 5 años, tres días por semana, hago mantenimiento y así procuro estar un poquito mejor de salud. Mi único problema era el sobrepeso y gracias al deporte consigo estar dentro de un baremo razonable, con esta edad no es tan fácil seguir un ritmo severo pero te habitúas y cuando lo dejas temporalmente terminas extrañándolo”.

Joaquín, como profesor de educación física, ha visto a lo largo de su vida verdaderas recuperaciones y mejoras en la salud y calidad de vida de las personas gracias al ejercicio: “en tres meses pude comprobar como una mujer que iba con muletas terminaba corriendo, no podía ni siquiera peinarse por culpa de la artrosis y lo conseguimos a base de trabajo. En algunos casos me he quedado asustado de lo que progresa el cuerpo humano de una mujer de 80 años”. Es imprescindible concienciar a jóvenes, adultos y mayores que la actividad física puede mejorar notablemente la salud de todos, sea cual sea la edad.

Pero no se consigue nada realizando algún tipo de deporte esporádicamente; llevar a cabo ejercicios sólo de vez en cuando o empezar un programa de mantenimiento para luego interrumpirlo, y posteriormente volverlo a comenzar puede ser perjudicial. A pesar de sus numerosos efectos beneficiosos, el ejercicio aumenta la elaboración de productos de desecho y radicales libres en el cuerpo que aceleran el proceso de envejecimiento. En cambio, cuando la actividad se realiza de forma regular, el organismo aprende a adaptarse a estos radicales libres y aumenta la producción de sustancias que los combatan. Es tal la repercusión positiva del ejercicio físico, que incluso varios estudios demuestran que las personas que lo practican tienen una menor incidencia de varios tipos de cáncer –de próstata, colon y seno– que las personas que no se ejercitan.

Para Bibiana Rodríguez, las clases de gimnasia de Joaquín son, desde hace ya bastantes años, lo que la mantienen ágil, alegre y activa: “no sólo me evitan el aburrimiento de estar en casa y hacer todo el día lo mismo, también he notado mucha mejora en el brazo, lo tenía fatal, no podía subirlo ni hacer movimientos y desde que hago gimnasia me encuentro mucho mejor. Tomaba pastillas que me destrozaban el estómago y después fui a sesiones de calor, pero el médico me dijo que hasta que no ejercitara los músculos del brazo y no lo trabajase no avanzaría nada. Normalmente me duele bastante y eso desaparece en cuanto empiezo a calentar en las clases, eso es mucho mejor que estar en el sofá sentada toda la tarde”.

Sea cual sea la edad, el ejercicio aporta bienestar, salud y calidad de vida

Entrevista

AMPARO VALCARCE

“El Gobierno invertirá casi 13.000 millones de euros para poner en marcha el Sistema Nacional de Dependencia”.

— El anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas Dependientes ha sido pactado con los agentes sociales y con las organizaciones de mayores y discapacitados. ¿Esperan el mismo apoyo de las Administraciones Autonómicas y Locales?

Sí, en el caso, además, de las Comunidades Autónomas que ya hemos tenido la Conferencia Sectorial el pasado mes de enero, hay unanimidad en que se regule por ley, en la que se reconozca el derecho a ser atendido en condiciones de dependencia y que se afronte de manera coordinada entre la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas. Hemos podido constatar el respaldo hacia el anteproyecto que ha presentado el Gobierno sobre todo basado en la lealtad institucional, en la cooperación entre las Comunidades Autónomas y con un objetivo: ampliar la protección social de los ciudadanos en España.

— Esta iniciativa legislativa es una prioridad para este Gobierno. ¿Por qué cree usted que es tan necesaria en este momento?

Hoy es la primera preocupación de los ciudadanos y de las familias es-



Con la puesta en marcha a partir de 2007 de la Ley de Atención a la Dependencia, España se va a situar a la cabeza de los países que más y mejor cuidan de las personas mayores y personas con discapacidad. La Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, nos habla de este importante proyecto social que mejorará el bienestar de los ciudadanos españoles y facilitará que el crecimiento económico vaya unido a un mayor bienestar social.

pañolas porque, aunque ya se vienen cubriendo muchas situaciones de dependencia. Sin embargo, se constata que las personas cuando están en situación de dependencia, son cuidadas por sus familias con una gran escasez de recursos públicos. La realidad está ahí y los ciudadanos lo sienten de manera muy directa. No es algo que les pasa a otros, es una experiencia muy directa. Por lo tanto, es un problema familiar, pero también individual al que hay que responder desde los poderes públicos con la creación del Sistema Nacional de Dependencia. Es decir, un derecho para todos los ciudadanos a ser atendidos cuando se encuentren en situación de dependencia mediante servicios o prestaciones, para que nadie quede fuera de la atención del Sistema.

— ¿Cómo se va a poner en marcha el Sistema Nacional de Dependencia, el denominado “cuarto pilar del estado del bienestar”? ¿Será de forma gradual?

Sí, sobre todo, porque somos absolutamente conscientes de que lo tenemos que hacer de una manera eficiente. Nosotros hemos adoptada una decisión firme y realista. Firme, en desarrollarlo en un plazo que nos

Texto: Inés González Rodríguez / **Fotos:** Jesús Navarro

permita hacer el reconocimiento del derecho y poner a la vez la garantía de los servicios y prestaciones. Por eso, hemos entendido que desde el 2007 al 2015, es perfectamente posible desarrollar y consolidar nuestro Sistema Nacional de Dependencia. Pero, sobre todo, garantizando a los ciudadanos que cuando tengan su derecho reconocido, van a tener a su disposición los servicios y prestaciones que se contemplan en el catálogo recogido en la Ley. La Administración del Estado invertirá en el Sistema Nacional de Dependencia casi 13.000 millones de euros hasta 2015.

— **¿Quiénes serán los beneficiarios del Sistema Nacional de Dependencia?**

Los beneficiarios son las personas dependientes, es decir, aquellas personas mayores o personas con discapacidad que han perdido, no han tenido o no han alcanzado la autonomía necesaria para poder desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. Dicho así, es necesario medir esa pérdida o falta de autonomía. Para ello, se establecerá un baremo común para para todos los ciudadanos, con el fin de determinar el grado y el nivel de dependencia. Ese baremo es un documento técnico, que nos permitirá medir esa pérdida o falta de autonomía y, a la vez, en función del grado y nivel de dependencia, los servicios y prestaciones a los que tiene derecho la persona dependiente. Actualmente, según el Libro Blanco de la Dependencia en España hay 1.125.000 personas dependientes y posiblemente en el año 2015 habrá 1.375.000. Una vez que tenemos el baremo, las personas que deseen acreditarse como persona dependiente, acudirán a los servicios sociales de su comuni-



“Somos la octava economía del mundo; lo que queremos es estar entre los primeros en protección social a las personas dependientes”

dad autónoma o de su ayuntamiento y allí les derivarán al equipo de valoración que les valorará para determinar su grado y nivel de dependencia. Seguidamente, los servicios sociales elaborarán para cada una de esas personas el Plan Individual de Atención, donde se indicará qué recursos, prestaciones y servicios son los que hay que poner a disposición de las mismas.

— **¿A qué tipo de prestaciones van a poder acceder las personas dependientes?**

En cuanto al tipo de prestaciones me gustaría destacar el Servicio de

Teleasistencia, algo muy importante y clave porque da una gran seguridad a las personas, previniendo situaciones de emergencia o dando una respuesta rápida a situaciones de emergencia. Luego, tenemos servicios muy importantes como son los centros de día, los centros de noche, las residencias y, por supuesto, la ayuda a domicilio. Pero, además tenemos que destacar las prestaciones económicas para cuidados familiares, para el asistente personal o la vinculada al servicio. Esta última, se activa cuando a una persona que en su zona no tiene

servicios públicos o concertados se le entrega una cantidad, para que lo pueda adquirir en el mercado privado. Pero, siempre, con la condición de que es para pagarse el servicio que, en ese momento, no está disponible en su zona en la red pública o concertada. Además de estas prestaciones y servicios, hay un fondo para ayudas técnicas para eliminar las barreras en el hogar, para la movilidad, para la adaptación del puesto de trabajo, etc...

— **¿Cómo se va a articular la compensación económica cuando sea un familiar el que cuide a la persona dependiente?**

La prestación por cuidados familiares es muy importante para nosotros. Lo fundamental es que esa persona esté en su entorno familiar, cuando así lo ha elegido, que esté cuidada por las personas que le rodean, que son de su confianza y que le ofrecen, además, el cariño, el amor y el respeto necesario, en estas circunstancias. El cuidador familiar, que no tiene que estar necesariamente unido por vínculo de parentesco, tiene que tener una prestación económica, estar dado de alta en la Seguridad Social y, además, recibir formación de calidad, para que pueda cuidar de esa persona con garantía, en su casa. Esta formación va a redundar no sólo en beneficio de la persona dependiente, sino también, en el de la persona cuidadora. Es decir, cuando el día de mañana ya no esté la persona que cuida, podrá tener una salida laboral trabajando en una residencia, en un centro de día o en ayuda a domicilio. Le estaremos dando una carrera laboral.

Hay que reconocer esa deuda histórica que tenemos con tantas mujeres, que han hecho esta tarea sin ningún tipo de reconocimiento. Han



realizado un trabajo no remunerado, invisible y ahora hay que reconocerlo. El Informe de mayores pone en evidencia que el 83% de los cuidadores son mujeres y la media de edad es de 53 años. Son personas que no han tenido otro tipo de trabajo, porque se han dedicado todo el tiempo en exclusiva al cuidado de esa persona mayor. Tienen una formación académica en muchas ocasiones excasa y, además, no han podido cualificarse profesionalmente, porque todo su tiempo se han dedicado a esa persona dependiente.

— **¿Va a poder elegir la persona dependiente el tipo de prestación que le**

ayude a conseguir una mayor autonomía personal?

Nosotros buscamos un equilibrio entre la capacidad de elegir y los recursos del Sistema. El punto de encuentro es el Plan Individual de Atención, donde la persona y su familia, junto con los servicios sociales, van a estudiar las soluciones más adecuadas. Se va a poder elegir, pero aunando eficiencia y capacidad de elegir. Tenemos que buscar ese punto de equilibrio, como he dicho en el Plan Individual de Atención.

— **¿Se va a garantizar el acceso de los beneficiarios a las prestaciones en condiciones de igualdad, con independencia de la comunidad autó-**

noma de residencia o si viven en un medio urbano o rural?.

Va a haber igualdad en el acceso a los servicios y prestaciones. Todos van a tener el mismo derecho garantizado por igual. Pero, de la misma manera que cuando una persona que vive en el medio rural necesita operarse de apendicitis tiene que ir a su hospital allí donde esté; los centros de día también van a permitir, que una persona acuda a sus dependencias, con transporte adaptado, allí donde esté y permanecer en su domicilio. Es posible, que una persona con una dependencia muy grave tenga que acudir a una residencia en el lugar donde se encuentre ese recurso altamente especializado. En ese caso la persona podrá vivir en el medio rural, pero recibirá la atención que necesita, donde esté la residencia especializada. La respuesta del sistema es igual para todos los ciudadanos, independientemente, que viva en una gran ciudad o en un pueblo.

— ¿Cómo se va a financiar el Sistema Nacional de Dependencia?

Se va a financiar fundamentalmente por las Administraciones Públicas. Del coste nuevo que se va a destinar, la mitad le corresponde a la Administración General del Estado y la otra mitad a las Comunidades Autónomas. Se trata de una financiación cooperativa entre las administraciones públicas a través de convenios. En ellos se garantiza por parte de la Administración General del Estado, el derecho de todos los ciudadanos a recibir atención en una situación de dependencia y se mejoran los servicios imprescindibles. Hay una coparticipación de los beneficiarios, cuyo límite fundamental es que ninguna persona quedará sin ser atendido. El sistema es universal y con garantías para todos los ciudadanos. Habrá una aportación de los benefi-

“ El sistema es universal y con garantías para todos los ciudadanos.

ciarios en función de su capacidad económica. Esa aportación será justa, equilibrada y progresiva. Se trata de tener una financiación suficiente para garantizar el derecho a todos los ciudadanos; estable para que el sistema tenga un funcionamiento para todos, independientemente, de cuánto vayan creciendo las necesidades del sistema y; desde luego, sostenible porque los expertos nos anticipan que el envejecimiento del envejecimiento va a requerir importantes recursos para sostener el Sistema.

— Una inversión tan importante como ésta ¿va a suponer una subida de impuestos?

Este es un derecho universal, por lo tanto para todos. Esta ley, este derecho y este sistema da un paso adelante importantísimo. Ahora a uno le atienden si se puede. A partir del año 2007, en función del calendario de aplicación, se atenderá a todas las personas dependientes y en condiciones de igualdad y de calidad. Es un esfuerzo enorme, porque hay que pasar del 0,3 del Producto Interior Bruto que es lo que se está gastando hoy, hasta 1 punto del PIB. El trecho que tenemos que recorrer es muy amplio y lo tenemos que hacer para garantizar atención a todos, en las condiciones que dice la ley, con unos servicios y unas prestaciones de calidad. Para el Gobierno esta ley es una prioridad, y aprovecha que está creciendo económicamente para invertir en más protección social. Se va a financiar de la manera más generosa y equitativa por la aportación de los beneficiarios, pero por

la vía de los presupuestos, sin elevar los impuestos.

— ¿Por qué dice que se va a financiar de una manera generosa?

La dependencia está sólo atendida por los países más desarrollados del mundo y por los que tienen mayores niveles de protección social. La financian de dos maneras: los nórdicos que lo hacen por la vía de los impuestos y la coparticipación de los beneficiarios y los países centroeuropeos que la financian a través de los impuestos, las cotizaciones y la participación de los beneficiarios. Nosotros hemos elegido el modelo nórdico, que es el modelo más generoso.

— ¿Se va a incrementar la actividad económica con esta Ley de Dependencia?

Debe de quedar muy claro, que nosotros afrontamos este reto dentro de nuestros objetivos sociales de mejorar la protección social. Pero este gasto es una inversión eficiente, porque, aunque es verdad que hacemos una inversión muy importante, también tiene retornos laborales y económicos de primer orden. Me remito a dos estudios muy importantes: El Libro Blanco de la Dependencia que cifra para los próximos diez años la creación de 300.000 puestos de trabajo, sin computar los cuidadores familiares. Y, además, el Gabinete de Estudios Económicos de la Fundación de Estudios de Economía aplicada FEDEA cifra que el impacto de nuestra economía será de un 0,28% del PIB. Es decir, si consideramos no hacer el Sistema de Dependencia sería para nuestro PIB cero. Si lo hacemos nuestro PIB crecerá un 0,28% anual más.

A TONO

Coordina: Araceli del Moral
Fotos: Javier C. Roldán

Alimentos ANTIOXIDANTES

¿Qué son?

Son sustancias presentes en numerosos alimentos que reducen la oxidación y bloquean los efectos perjudiciales de los radicales libres, causantes del envejecimiento y de algunas enfermedades.

¿Cómo actúan?

Su papel es clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares, en el desarrollo de tumores o en la disminución de alteraciones en el sistema nervioso, y también pueden servir de refuerzo del sistema inmunitario.

¿Cómo se obtienen?

Los expertos aseguran que seguir una dieta rica, variada y equilibrada es la mejor manera de aportar a nuestro organismo la cantidad de antioxidantes que necesita para prevenir que nuestras células envejezcan en exceso.



Modelo de dieta antioxidante elaborado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, SEDCA,

Alimento	Ingestión recomendada
Fruta	3 piezas diarias ó un vaso de su zumo y una pieza
Pan	100-180 grs. diarios
Patatas	1 ó 2 patatas diarias
Hortalizas	Un plato de verdura de verdura o ensalada al día
Cacao*	Una o dos cucharadas soperas
Legumbres	Dos o tres veces por semana
Frutos secos	30 grs. diarios
Aceite de Oliva	En cantidad suficiente para aderezar y/o cocinar

* El cacao como el vino y el té contienen un determinado tipo de antioxidantes, los polifenoles, que ejercen un efecto protector sobre la función vascular y neutralizan la acción de radicales libres.

VALOR NUTRICIONAL del yogur

Proteínas, de alta calidad nutricional, ya que están compuestas por aminoácidos esenciales y son más fáciles de digerir que las de la leche.

Para mitigar la pérdida auditiva de un interlocutor

- Hable despacio y en voz clara pero sin gritar.
- Si es necesario, repita su mensaje varias veces.
- Recuerde que si varias personas hablan a la vez se reduce la capacidad de entenderse.
- Nunca le hable de espaldas.
- Antes de iniciar la conversación hágaselo notar.
- Si no ha sido entendido su mensaje, intente formularlo de otro modo, con menos palabras y diciéndolo lentamente.
- Intente reducir el ruido de fondo al nivel mínimo posible.
- Recuerde que las personas con pérdida auditiva utilizan más energía para oír. Por tanto se cansan antes que el resto y pueden ser algo más susceptibles.
- Procure que pueda leer sus labios, o que haya suficiente luz en el ambiente para que pueda ver su cara.
- Si es necesario, toque su hombro o gesticule para llamar su atención.



Hidratos de carbono, su componente mayoritario es la lactosa, molécula compleja presente en la leche y otros productos lácteos, que resulta difícil de digerir para muchas personas. Sin embargo, los fermentos lácticos del yogur favorecen su digestión y asimilación. La lactosa estimula la absorción del calcio.

Grasas: su aporte es escaso, prácticamente nulo en el caso de los desnatados.

Vitaminas: su contenido en vitaminas A, B1, B2, B6, B12, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico, algunas de las cuales son difíciles de obtener en la dieta habitual, cubre una parte importante de la ingesta recomendada.

Minerales: además de su alto contenido en calcio constituye una fuente importante de fósforo y otros minerales como el magnesio.

“Frente al Cáncer. Súmate”

Más de 50.000 personas, de diferentes ámbitos y especialidades, han demostrado ya su compromiso y solidaridad frente al cáncer, desde que el pasado mes de junio la Sociedad Española de Oncología Médica, SEOM, puso en marcha la campaña de desmitificación y concienciación social ante el cáncer.

Las personas interesadas en adherirse a la campaña pueden adquirir el “bandy”, su símbolo emblemático. Se trata de una pieza flexible de metal adaptable a la correa del reloj, ilustrada de forma altruista por el diseñador David Delfín. A medida que la campaña avance se irán incorporando las colaboraciones desinteresadas de los principales creadores españoles, entre los que la SEOM cuenta ya con Lorenzo Caprile.

Los “bandys” se pueden adquirir al precio de un euro. Los fondos recaudados se destinan a las campañas divulgativas, de prevención, de apoyo al paciente con cáncer y a sus familiares, así como al fomento de las investigaciones en oncología, con el objetivo de disminuir la incidencia de cáncer y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

Los emigrantes tendrán los mismos derechos y deberes que el resto de los españoles

El proyecto de ley de Estatuto de los Ciudadanos Españoles en el Exterior, aprobado por el Consejo de Ministros, garantizará el ejercicio de derechos y deberes constitucionales de los españoles que residen en el exterior en igualdad de condiciones que los residentes en España.

El proyecto de Estatuto recoge el derecho al voto; derechos sociales y prestaciones por razones de necesidad; derechos laborales, educativos y culturales; o la promoción del retorno de los emigrantes españoles.

La aprobación de este texto en el Parlamento beneficiaría, en torno, a un millón y medio de españoles que residen en el extranjero. Además el proyecto quiere dar respuesta a las demandas realizadas desde los distintos sectores de la emigración y del retorno, por ello la elaboración del proyecto a contado con la aportación de los representantes de los emigrantes españoles (desde los Consejos de Residentes), de los consejeros generales de la emigración y de las asociaciones de emigrantes y retornados.



El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales con un grupo de emigrantes españoles durante la inauguración de un centro para este colectivo en París

Españoles en el mundo					
	2000	2001	2002	2003	2004
América	751.633	734.921	740.661	784.470	797.345
Europa	640.764	638.419	649.376	651.428	656.506
África	12.515	13.244	13.786	14.166	14.321
Asia	8.316	9.713	10.591	11.329	12.307
Oceanía	14.269	17.056	15.347	15.965	17.339
TOTAL	1.427.497	1.413.353	1.429.761	1.477.358	1.497.817



Datos: Registro de Matrícula de Residentes en los Consulados

Sobre el derecho al voto el texto recoge el compromiso de la Administración para asegurar la actualización permanente del censo electoral y el ejercicio del voto en la urna.

PRESTACIONES SOCIALES

El proyecto consolida y amplía la actual configuración de los derechos sociales, y en especial para las personas mayores. Así, se introduce como nuevo concepto "la prestación por razón de necesidad" en el que se engloban la pensión asistencial por ancianidad y la

asistencia sanitaria. De cara al futuro, el Estatuto reconoce la posibilidad de incorporar medidas específicas dirigidas a las personas mayores dependientes (en función del desarrollo de la futura ley de la Dependencia).

Además, se expresa que los colectivos de especial protección son aquellos que carezcan de recursos suficientes y sean personas mayores, personas con discapacidad, jóvenes o mujeres con dificultades para su integración social o laboral, y los españoles desplazados durante su minoría de edad

como consecuencia de la guerra civil.

En la memoria económica del proyecto de ley, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales aportaría 136.079 miles de euros con los que se financiarían distintas prestaciones económicas (pensiones asistenciales en el exterior y para retornados; asistencia sanitaria; ayudas para personas mayores y las ayudas para la integración sociolaboral, educativa y cultural, entre otras).

Otro de los aspectos importantes del anteproyecto es la creación de la Oficina

Española del Retorno con el objetivo de proporcionar las mayores facilidades y el máximo apoyo a los ciudadanos que quieran regresar a España. Se trata de desarrollar una política integral que contaría con las competencias de las CC.AA.

El derecho a la participación en los órganos representativos de la emigración, el derecho de asociación, los derechos en materia de Seguridad Social, así como los servicios sociales para las personas mayores y dependientes son derechos que también se recogen en el Estatuto.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanzó 27.185 millones de euros al cierre de 2005

● La hucha de las pensiones representa el 3,25% del PIB

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanzó la cuantía de 27.184,97 millones de euros el 31 de diciembre de 2005, según informó el secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado, durante la reunión de la Comisión de Seguimiento celebrada ayer por la tarde en la sede del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Esta Comisión está integrada por representantes de las organizaciones empresariales, CEOE y CEPYME, de los sindicatos CC OO y UGT, del

Ministerio de Economía y Hacienda y del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

El importe que ha alcanzado el Fondo de Reserva de la Seguridad Social representa el 3,25% del Producto Interior Bruto (respecto a datos de 2004) y equivale a casi seis mensualidades de la nómina de pensiones (5.161 millones de euros).

De los 27.184,97 millones de euros que constituyen el Fondo, 25.172,19 millones corresponden a las dotaciones acordadas por el

Consejo de Ministros, 25,47 millones de euros a excedentes derivados de la gestión de la prestación de Incapacidad Temporal por contingencias comunes de las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social y 1.986,59 millones de euros a los rendimientos netos generados por el Fondo.

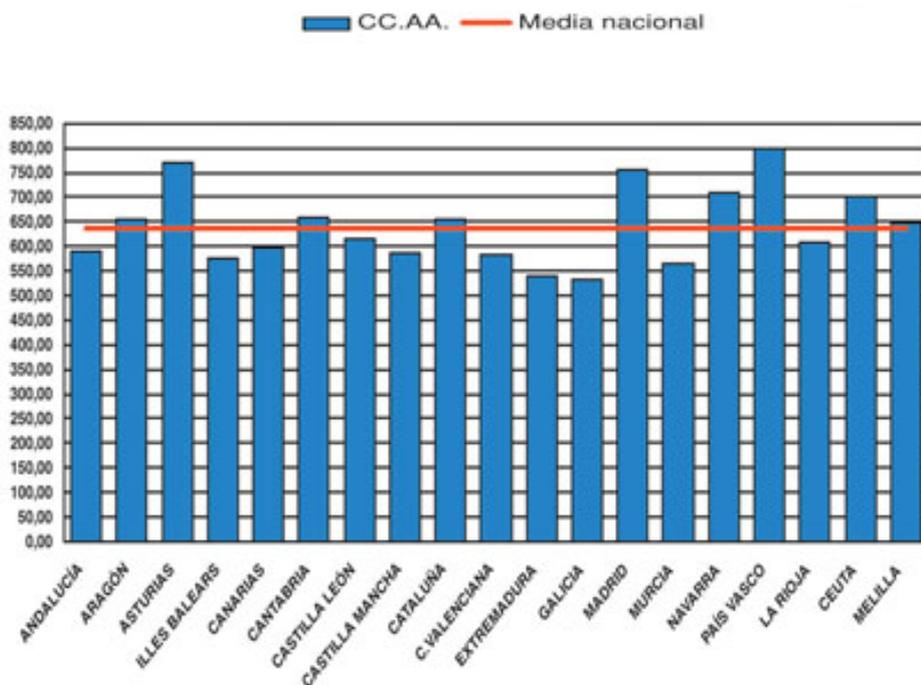
El Pacto de Toledo fue renovado en el Parlamento por consenso de las fuerzas políticas el 2 de octubre de 2003. La Comisión no permanente para la va-

loración de los resultados obtenidos por la aplicación de las recomendaciones del Pacto de Toledo, que materializó su renovación, constató en su informe que este Fondo es un factor de estabilidad para el Sistema ya que otorga capacidad de actuación en las fases bajas del ciclo económico, sin necesidad de recurrir a reducciones de prestaciones ni a incrementos de cotizaciones y avales, de cara al futuro, la necesidad de continuar realizando dotaciones al mismo.

La pensión media de jubilación crece un 5,1%

La afiliación a la Seguridad Social crece en casi un millón de personas en 2005

PENSIÓN MEDIA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS



La pensión media de jubilación alcanzó en enero de 2006 un crecimiento del 5,1 por ciento respecto al mes de enero de 2005 lo que supone una cuantía de 716,14 euros mensuales.

Por otro lado la pensión media del Sistema de la Seguridad Social (en el que se encuentran las pensiones de jubilación, viudedad, incapacidad permanente, or-

fandad y a favor de familiares) se situó en 636,58 euros al mes, con lo que el crecimiento interanual fue del 5,2 por ciento.

En cuanto al número de pensionistas contributivos el crecimiento interanual se situó en el 2,4 por ciento (186.574 pensiones) de manera que, en enero de 2006, se contabilizaron 8.107.269 pensiones. De este total, las pensiones de

jubilación son 4.777.953, las de viudedad suponen 2.183.358, las de incapacidad permanente alcanzan las 845.668, las pensiones de orfandad son 260.720, y hay 39.570 prestaciones a favor de familiares.

La Seguridad dedicó en enero cerca de 5.161 millones de euros al pago de estas pensiones con lo que el incremento interanual fue del 7,8 por ciento.

El crecimiento interanual en diciembre de 2005 de la cifra media de afiliados fue de 968.607 ocupados con lo que la afiliación media, en ese mes, alcanzó las 18.314.382 personas afiliadas al Sistema. Así, el crecimiento de la afiliación entre diciembre de 2004 y diciembre de 2005 fue del 5,58 por ciento.

El conjunto del Sistema de la Seguridad Social consiguió en 2005 que la afiliación media alcanzara un crecimiento del 4,43 por ciento, de manera que el la cantidad media de personas ocupadas se encontró en 17.904.252.

El Régimen General de trabajadores por cuenta ajena ganó 724.025 afiliados de media en 2005, mientras que el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos registró 89.085 afiliados más. Los datos de la seguridad Social permiten destacar el incremento experimentado por el Régimen Especial de Trabajadores de Hogar, debido al Proceso de Normalización de Extranjeros, con 181.842 afiliados más.

Por sectores, los crecimientos más importantes de afiliación se registraron en la Construcción (12,71%), la Hostelería (9,62%) y el sector de Actividades Inmobiliarias y de alquiler y servicios a empresas (9,80%).

Los Centros Estatales de Referencia atenderán las necesidades de las personas dependientes y sus familias



Jesús Caldera y Amparo Valcarce ante la maqueta del Centro de Referencia de Atención a Personas con Enfermedades Raras que se construye en Burgos

El IMSERSO se ocupa de la gestión y desarrollo de los Centros Estatales de Referencia que se constituyen como recursos destinados a la promoción y desarrollo de programas y servicios de alta prioridad para el Estado en el ámbito de la atención de las necesidades de las personas dependientes y sus familias.

La creación, prevista, del Sistema Nacional de Dependencia tendrá como elemento básico para su funcionamiento una red de Centros Estatales de Referencia como instrumento para desarrollar políticas de fomento y promoción de ideas, conocimientos, nuevas líneas de acción o de buenas prácticas en el área de los servicios sociales.

De esta manera estos centros atenderán las necesidades de los colectivos de las personas dependientes y de sus familias en los casos de colectivos que demandan una mayor atención (personas con enfermedades raras, personas con enfermedad mental, o personas con alzheimer), cuando se trata de priorizar ideas o tecnologías (ayudas técnicas, vida independiente, o accesibilidad universal) o en el caso que el Gobierno catalogue como “de alta prioridad” una línea de acción que atañe a todo el Estado.

La creación de estos Centros Estatales de Referencia (CER) supone el desarrollo de un trabajo de promoción y mejora de los recursos del sector, ya se trate de un colectivo o una

materia que deba ser promocionada, que lleven a incrementar la calidad de vida de las personas con dependencia y sus familias respondiendo a sus demandas.

En la actualidad existen dos centros que son ejemplo de esta labor de los CER. El Centro Estatal de Atención a Personas con Daño Cerebral (CEADAC) es un recurso sociosanitario para la rehabilitación integral e intensiva del colectivo de personas con lesión cerebral, entre sus objetivos está la mejora y atención de los afectados y sus familias, la especialización de equipos interdisciplinares o promover la puesta en funcionamiento de una red de servicios locales de apoyo. El Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT), por su

parte, tiene como misión ser centro de referencia en tecnología, diseño y accesibilidad en beneficios de todos los ciudadanos.

Como centros de referencia la promoción de recursos que realizan permite que se creen servicios especializados vinculados en red y que trabajen con los mismos objetivos de forma coordinada; además se encuentra la difusión e intercambio de buenas prácticas, o la generación de nuevos conocimientos.

La red de Centros se completará con la próxima puesta en marcha de los centros de Atención Socio-sanitaria a Personas con Trastorno Mental Grave, Personas con Enfermedades Raras y sus Familias, Personas con Alzheimer y otras Demencias, y el de Atención a Personas con Discapacidad Física Grave de San Andrés de Rabanedo (León). Estos cuatro se encuentran en fase de proyecto y construcción.

Otros centros de referencia son los que en la actualidad se encuentran en fase de estudio informativo como el que se ocupará de las necesidades de las personas con Parkinson, el relacionado con el daño cerebral de Sevilla, el que se encargará de la promoción de la Vida Independiente, o la Escuela Nacional de Servicios Sociales.

Centros Estatales de referencia

EN FUNCIONAMIENTO:

- CEAPAT (Centro estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) Madrid
- CEADAC (Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral) Madrid

EN PROYECTO Y CONSTRUCCIÓN:

- C.E.R. de Atención Sociosanitaria a Personas con Trastorno Mental Grave (Valencia)
- C.E.R. de Atención Sociosanitaria a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (Burgos)
- C.E.R. de Atención Sociosanitaria a Personas con Alzheimer y otras Demencias (Salamanca)
- C.E.R. de Atención a Personas con Discapacidad Física Grave de San Andrés de Rabanedo (León)

EN ESTUDIO INFORMATIVO:

- C.E.R. de Atención Sociosanitaria a Personas con Enfermedad de Parkinson (Murcia)
- C.E.R. para la Promoción de la Vida Independiente (Extremadura)
- Escuela Nacional de Servicios Sociales (Madrid)



El Presidente del Gobierno visita un centro de mayores en Melilla



El presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, realizó un histórico viaje oficial a las Ciudades Autónomas de Ceuta y de Melilla. En la ciudad de Melilla el presidente visitó el centro de mayores del IMSERSO donde saludó a los usuarios. Rodríguez Zapatero manifestó que la atención a las personas mayores es una preocupación esencial del Gobierno que se está plasmando con iniciativas como la aprobación del anteproyecto de ley de autonomía personal y atención a la dependencia, cuyo desarrollo “debemos abordar, dijo, desde la máxima solidaridad y consenso”. En cuanto a la atención a las personas mayores en Melilla, Rodríguez Zapatero recordó que esta atención se verá reforzada con la conclusión de la nueva residencia del IMSERSO, que tendrá 200 plazas para residentes y 30 más como centro de día, y en la que se han invertido 14 millones de euros.

AÑO XII / Nº 2 / FEBRERO 2006

EN ESTE NUMERO

Seminario hispano-italiano:

- Intercambio de experiencias sobre dependencia.
- Dependencia y bilateralidad.
- Buenas Prácticas.

Congreso: terapias no farmacológicas para Alzheimer.

- Evidencias más relevantes.
- Que son las TNFS para el Alzheimer.
- Objetivos del congreso.

Jornada: intervención y apoto psicoafectivo en personas mayores.



De izquierda a derecha, Lucía Gómez, Amparo Valcarce, Giovanni Daverio y Javier Fernández en el acto de inauguración del seminario.

Seminario hispano-italiano

Intercambio de experiencias sobre la dependencia

Texto: Cristina Fariñas / Fotos: M^a Ángeles Tirado

Las buenas prácticas sobre dependencia llevadas a cabo en Italia y en España fueron objeto de análisis en un seminario celebrado el pasado mes de enero, organizado por el ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, que también profundizó en la situación del envejecimiento en los dos países y tuvo como punto de encuentro la ciudad de Teruel con un índice muy alto de personas mayores.

Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, manifestó durante el acto de inauguración su satisfacción por la voluntad política de ambos gobiernos de mantener un contacto bilateral continuo y fluido sobre los desarrollos de las políticas sociales de los dos países. “Voluntad que quedó plasmada –añadió Valcarce– en el protocolo firmado por nuestros máximos responsables ministeriales el 30 de noviembre de 2004”.

Dependencia y bilateralidad

Amparo Valcarce señaló como proyectos en el ámbito de las personas mayores y servicios sociales: el anteproyecto de Ley para la promoción de la autonomía personal y la atención a las personas en situación de dependencia, los programas integrales de envejecimien-

to activo y la calidad de los servicios sociales.

Entre las autoridades se encontraban presentes en este acto, la alcaldesa de Teruel, Lucía Gómez y el director general para la familia, los derechos sociales y la responsabilidad social de las empresas en Italia, Giovanni Daverio.

Daverio señaló que la situación española e italiana respecto a las personas mayores tiene mucho en común.

Las personas dependientes en Italia están en un 80% cuidadas por sus familias. En este país tienen que tener en cuenta este porcentaje y crear servicios públicos y financiación suficientes pero siempre en el contexto familiar.

Por parte española participaron en este seminario altos cargos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO, entre ellos, la secretaria general, Myriam Valle, y el subdirector general de Planificación, Ordenación y Evaluación, Pablo Cobo.

La delegación italiana la encabezaba Giovanni Daverio quien se encontraba acompañado por la jefa de división de familia, envejecimiento e inclusión social, Isabella Menichini y la docente de psicogeriatría de la Universidad Católica de Roma, Luisa Bartorelli, entre otros.

En relación la Ley de Dependencia Pablo Cobo dijo: “estamos ante un proyecto de alto coste y en el que las disposiciones de reparto competencial entre Comunidades Autónomas y Estado hace difícil la regulación de las personas mayores”.

Como tema importante Pablo Cobo destacó la creación de un Consejo Territorial del Sistema Nacional de Dependencia, que tiene como unas de las misiones acordar un Plan a nivel estatal.

El director italiano señaló que el sistema italiano de dependencia es un sistema descentralizado (20 Comunidades Autónomas) con un sistema de



Pablo Cobo

Subdirector General de Planificación, Ordenación y Evaluación del IMSERSO

¿Cuáles son los pilares básicos del sistema nacional de dependencia?

El sistema de la dependencia se plantea como objetivo dar respuesta a un millón ciento veinticinco mil personas que están en situación de dependencia, personas que necesitan la ayuda de una tercera persona para resolver el día a día en su vida diaria y ello lo hace a través de un catálogo de servi-

cios y prestaciones procurando en la medida de lo posible dar respuestas a través de servicios. Sólo cuando no es posible ofrecer servicios a la persona con dependencia, se le ofrecería una prestación económica sustitutiva pero vinculada en todo caso a la prestación anterior, y a su vez, dando opción a que los familiares puedan cuidar a sus mayores mediante una prestación

económica que colabore en lo que significa la atención a la persona mayor.

¿Qué incidencia tendrá este sistema en las personas mayores?

Hasta aquí, la atención a las personas mayores ha estado exclusivamente en el ámbito de la familia. En estos momentos la Ley plantea que el Estado asuma una parte de la responsabilidad de la atención de las personas mayores garantizando unos servicios con unas prestaciones con las que hacer frente a los problemas que tienen los ciudadanos. Hasta aquí la mujer en una parte muy importante podía dedicarse a la atención a los mayores, pero cada vez más la mujer



Aspecto general de la reunión de las delegaciones española e italiana en el Parador Nacional de Teruel.

empieza a incorporarse al mercado laboral y los mayores exigen una atención más cualificada y lógicamente deben ser mecanismos profesionales quienes asuman la responsabilidad de la gestión y no sólo la familia, pero también debe ser responsable el Estado dejando que aquellas familias que deseen cuidar a sus mayores en el ámbito del domicilio también puedan hacerlo.

¿Qué semejanzas existen entre Italia y España?

Italia tiene unas peculiaridades muy similares a las de España, una Constitución muy descentralizada en regiones que tienen encomendadas gestio-

nar las prestaciones que las personas mayores necesitan y por eso es muy importante como Italia ha estructurado sus servicios entre las distintas administraciones. Este seminario es muy importante de cara a plantear el futuro de la atención del sistema de dependencia en los dos países.

¿Qué destacaría del sistema de financiación español de la dependencia?

Destacaría el modelo completo. Es un modelo parecido a los sistemas nórdicos que se fundamenta en una financiación a través de impuestos del Estado.

financiación diversificado que se encomienda a las Comunidades Autónomas sin que el estado pueda intervenir.

Buenas prácticas

Gabriella Gammarota de la delegación italiana expuso: “por buenas prácticas se entienden todas las acciones que favorecen el encuentro entre generaciones que evitan el aislamiento, que llevan al bienestar de la persona mayor”. La cooperativa “El Melo” es una promotora de buenas prácticas en Italia, ocupándose de dar asistencia y favorecer el bienestar y la prevención de las enfermedades de las personas mayores. Otra experiencia es “Cuidar a los que cuidan”, mediante la cual se organizan cursos en los que un psicólogo y un asistente social intentan mantener un equilibrio en la familia.

Una experiencia española en el medio rural asturiano que se basa en que las personas mayores permanezcan en sus domicilios, la contó Teresa Martínez, jefa del área de Planificación y programación de la Dirección General de Atención a Mayores del Principado de Asturias. El proyecto “Rompiendo distancias” habilita en zonas rurales del Principado de Asturias servicios sociales para personas mayores (transporte, ayudas técnicas, biblioteca móvil, comida a domicilio y podología).

Asimismo establece el apoyo a familias cuidadoras y la creación de centros especializados.

Cuidados para personas dependientes

Sobre los cuidados de larga duración habló Vicente Menayo, consejero técnico de la subdirección general de relaciones sociales internacionales: “los cuidados de larga duración son un sector que absorbe mucha mano de obra. Algunos estados miembros seña-



De izquierda a derecha, Manuel Aznar, Myriam Valle e Isabella Menichini durante la clausura del Seminario.

“El proyecto rompiendo distancias habilita en zonas rurales del principado de Asturias, servicios sociales para personas mayores.”

CONCLUSIONES

- En el grupo 1 se contaron con dos intervenciones, la primera por parte italiana de la profesora Bartorelli del Consejo Nacional de Investigación. Trato sobre la vejez y la necesidad de cambiar el concepto que se tiene de los mayores.
- Por parte española se trató la dependencia y los cuidados de larga duración desde la perspectiva de la UE, presentándose un estudio comparativo.
- En el grupo 2 de trabajo sobre “dependencia y protección social” se presentaron dos redes: la primera sobre programas intergeneracionales que se nutre con aportaciones vía internet de experiencias y prácticas

sobre dicha materia y otra sobre vulnerabilidad que recoge investigaciones, programas y experiencias desarrolladas en relación con los grupos vulnerables para evitar el riesgos de exclusión o en su caso de subsanar situaciones de hecho ya producidas.

- En el ámbito preventivo hay cuatro experiencias ya en marcha: Ayuntamiento de Madrid, ONCE, Ayuntamiento de Barcelona y “Rompiendo distancias” de la Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias. Por parte italiana se expusieron las grandes líneas de las políticas familiares, la creación del observatorio de la familia y los servicios de empowerment.

lan que es probable que el sector se enfrente a graves escaseces de personal (también relacionadas con el envejecimiento de la población) lo que hará por sí mismo aumentar los costes salariales.

Una de las conclusiones que expuso Menayo, fue que todos los estados miembros de la Unión Europea intentan encontrar el mejor equilibrio entre cómo obtener una financiación suficiente para garantizar una asistencia adecuada y de calidad para todos, y cómo ofrecer servicios que presenten una mejor relación coste-eficacia.

Luisa Bartorelli, docente de psicogeriatría de la Universidad Católica de Roma, señaló varios factores de riesgo de la pérdida de la autonomía en las personas mayores: carencias en el apartado visual, pérdida del oído, etc.

“Según se envejece existe una caída funcional ligada a todos los órganos, pero si se añade a esta, factores de riesgo, esto conduce a la pérdida de autonomía”, dijo la profesora Bartorelli.

- Se explicaron las buenas prácticas desarrolladas en algunas ciudades como Turín y también el proyecto intergeneracional “Il Melo” que consiste en la asistencia que se presta a los mayores para prevenir la enfermedad. Asimismo se expusieron las experiencias “Cuidar a los que cuidan” y el “Cheque de servicios”.
- El INDPAD es un Instituto de la Administración Pública que gestiona prestaciones de carácter social que vna dirigidas a jóvenes pero también a mayores. En este contexto se explicaron las acciones de seguridad y alarma y programas de apoyo a la continuidad de los mayores en los hogares.

Las terapias no farmacológicas, buen tratamiento en la enfermedad de Alzheimer



Entre los participantes al Congreso Internacional hubo consenso y gran unanimidad sobre los beneficios de las Terapias No Farmacológicas en la enfermedad de Alzheimer

Coordinación: Rosa López Moraleda
Fotos: Congreso Internacional

Ensayos clínicos similares a los realizados con fármacos han demostrado que terapias no farmacológicas pueden ser un excelente tratamiento en la enfermedad de Alzheimer, para mejorar el estado de ánimo de enfermos y cuidadores, según un grupo internacional de científicos coordinado por España. Y además de mejorar, también posterga el ingreso en residencias, con el consiguiente ahorro económico y social, mejora en su calidad de vida, su estado de salud en general y, al tiempo, que los enfermos reduzcan directamente la ingesta de fármacos. Son, en suma, las medidas clínicas paliativas más extendidas en el tratamiento de las demencias:

programas de apoyo a cuidadores, tratamientos en centros de día y residencias y métodos de manejo conductual, entre otras.

El I Congreso Internacional de Consenso para Terapias No Farmacológicas para Alzheimer se celebró en Madrid, con los más prestigiosos expertos internacionales de estas especialidades implicadas: psicólogos, geriatras, neurólogos, psiquiatras, enfermeras, terapeutas, gestores, etc. Y su objetivo fue trabajar a favor de la universalización del acceso a las terapias no farmacológicas para pacientes de demencia tipo Alzheimer y sus cuidadores. Todo un reto.

La Fundación María Wolff, una organización española especializada en la investigación clínica de las terapias no farmacológicas en Alzheimer coordinó esta iniciativa internacional,

para conseguir que la prescripción o recomendación facultativa de las Terapias No Farmacológicas para Alzheimer sea un asunto tan natural como la Supresión de Barreras Arquitectónicas para los discapacitados. Al igual que no es ético no prescribir y facilitar un fármaco que se sabe beneficioso para una patología no lo es menos para una terapia de tipo No-Farmacológico.

El incremento de la población mayor en las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo, ha hecho que las demencias sea uno de los principales problemas de salud pública. Afortunadamente la llegada de nuevos fármacos para tratar el Alzheimer no ha dejado de cesar. Y eran las intervenciones de base bioquímica las que se prevé solucionen esta enfermedad degenerativa.

Mientras tanto llegan soluciones eficaces, ésta es la cuestión fundamental: el cuidado, la atención y en definitiva la calidad de la forma de vida de millones de personas que, precisamente por padecer una demencia, están cada vez más, forzadas a vivir institucionalizadas en residencias o centros de día.

Evidencias relevantes

El papel de las Terapias No Farmacológicas (TNF) para estas personas institucionalizadas o semi-institucionalizadas es al menos tan importante como una adecuada intervención farmacológica, a tenor de los expertos.

La experiencia produce evidencias sobre efectos clínicamente relevantes de las TNFs (cognitivas, motoras, etc.) Sin embargo, está emergiendo una gran cantidad de terapias que confunden el panorama por estas razones:

1. No hay consenso sobre el significado de “Terapia”.
2. No hay directrices de intervención (qué terapias, para qué problema, en qué fase, y que posibles efectos adversos).
3. El sector carece de estándares metodológicos para investigar los efectos de las TNFs que faciliten la comparación de resultados.

¿Qué son las TNFs para el Alzheimer?

Para los médicos especializados en demencias (Neurólogos, Geriatras o Psiquiatras) así como para los Psicólogos, las TNFs son tratamientos eficaces para una serie de síntomas de las demencias. Estas terapias han demostrado con ensayos clínicos similares a los llevados a cabo con fármacos, que pueden mejorar el estado de ánimo de enfermos y cuidadores, permiten al enfermo vivir más tiempo en casa y postergar su ingreso en residencias con el consiguiente ahorro económico.

También permiten mejorar el estado de salud general, reducir la ingesta de fármacos, tanto de enfermos como de cuidadores. Otro efecto positivo es que reducen la sensación de carga o depresión de los cuidadores.

Hay, sin embargo, muchas Intervenciones No Farmacológicas que aún tienen pendiente demostrar su eficacia como pueden ser las intervenciones psicomotoras, la musicoterapia, la terapia de validación o la reminiscencia. Y decir “tienen pendiente demostrar su eficacia” no significa que no sean eficaces, sino que no se puede “poner la mano en el fuego” por ellas.

Las TNFs son un tratamiento aún emergente en la conciencia social y profesional. Pero es emergente en la conciencia, dado que las intervenciones no farmacológicas emergieron tácitamente hace mucho tiempo, como las medidas clínicas más extendidas en el

tratamiento de las demencias: programas de apoyo a cuidadores, tratamientos en centros de día y residencias, métodos de manejo conductual, etc. El peso económico social y su impacto en la calidad de vida de los afectados es similar al de los fármacos.

Son las incomparables cantidades económicas invertidas en publicidad y relaciones públicas del enfoque farmacológico, y por extensión en investigación básica lo que, sin desearlo, ha impedido que la sociedad tome conciencia del peso y potencial de las TNFs como solución paliativa inmediata.

Los tratamientos farmacológicos para Alzheimer gozan de inversiones millonarias en investigación y marketing. La posibilidad de patentar un hallazgo y la garantía legal de poder retornar las inversiones favorece que las principales compañías farmacéuticas inviertan en tratamientos para la EA.

Por diferencia, en el caso de las Terapias No Farmacológicas la investigación es anecdótica, dado que las

TNFs, por su naturaleza basada en la interacción humana es tácitamente imposible de patentar. La falta pues de interés industrial en las TNFs ha conducido a una situación en la que históricamente se han visto relegadas a un lugar menor por falta de evidencia robusta a su favor.

Pero en los últimos años la situación ha empezado a cambiar: algunas instituciones filantrópicas repartidas por el mundo han empezado a dedicar recursos para investigar la eficacia de estas intervenciones. Como ejemplo citar al grupo de trabajo del NICE (National Institute of Clinical Excellence) del Sistema Público de Salud Británica, que ya estudia la posibilidad de incorporar las TNFs como parte del sistema de tratamiento estándar de las demencias.

Variable aplicación de las TNFs

La aplicación de las TNFs es muy variable. Un ejemplo, las intervenciones de apoyo dirigidas a cuidadores, por ahora, no se generalizan a toda la población demandante. Su aplicación vía atención primaria es aún anecdótica. Los recursos humanos y materiales dedicados a estas terapias no son parte de la práctica habitual del sistema de salud, pese a haberse demostrado su eficacia clínica. Hay TNFs que pueden llevarse a cabo en el domicilio por parte del cuidador principal del enfermo. Un ejemplo son los programas de ejercicio físico que, en general, constan de varios paseos semanales programados, bien solos o bien con la ayuda de voluntarios, estudiantes, etc. En cuanto a las TNFs dirigidas a los propios enfermos, éstas en general suelen ser aplicables en centros de día y residencias. Aunque en la mayoría la aplicación de estas terapias carecen de protocolos de actuación basados en evidencias probadas.

Objetivos del Congreso

1. Definir por consenso “Terapia No Farmacológica”
2. Determinar qué TNF consiguen qué resultados en función a la fase y área de intervención (cognición, motricidad, etc.)
3. Definir vías comunes de investigación.
4. Ofrecer a los asistentes una revisión más extensa y actualizada del panorama internacional.
5. Las personas e instituciones implicadas en este proyecto quieren contribuir a consolidar estos nuevos tratamientos para mejorar la vida de las personas y cuidadores que padecen las demencias.

Intervención y apoyo Psicoafectivo en personas mayores



Inauguración, Esther Larrañaga, Diputada Foral del Departamento de Política Social y Francisco Javier Leturia, Director de Servicios Sociales de la Fundación Matia.

Texto y fotos: Reina G. Rubio

Dirigida a profesionales que desarrollan su labor en la atención e intervención con personas mayores esta Jornada Técnica, desarrollada en el centro Gerontológico Lamourous de San Sebastián, analizó los avances en el conocimiento y evaluación en la intervención psicosocial y psicoafectiva con mayores.

Esta jornada tenía dos claros objetivos, por un lado capacitar a los profesionales que desarrollan su labor en la atención a los mayores en los aspectos emocionales y psicoafectivos de las personas que atienden y por otro, analizar los últimos avances en el conocimiento de la evaluación e inter-

acción que se están dando en este campo.

La experiencia emocional es un ámbito todavía muy poco estudiado en gerontología, aunque en la actualidad se asuma la importancia en la adaptación de las personas mayores, así como su continua interacción en los procesos cognitivos y su influencia sobre la salud.

Las emociones en los mayores

Cuando se habla de emoción se está hablando de uno de los grandes pilares de la personalidad del individuo, siendo otras la cognición, la conducta y la motivación. En la investigación gerontológica la preponderancia del paradigma cognitivo ha hecho que se conozcan bastante mejor los

cambios asociados al envejecimiento en procesos como la atención, la memoria, el lenguaje o la inteligencia que los tienen lugar en el ámbito emotivo.

Sin embargo hay tres puntos que avalan la importancia del estudio de las emociones en gerontología: Por un lado el papel de las emociones en el proceso de la adaptación, es decir, la capacidad de solucionar problemas, la forma en que se enfrenta una enfermedad... no dependen exclusivamente de mecanismos cognitivos básicos sino también, y de manera fundamental, la percepción emocional tiene un papel primordial en los cambios asociados con la edad. Por otro lado, el papel de la emoción sobre la salud, ya que una activación normalmente elevada y de carácter crónico podría ser más perjudicial para la salud en una persona mayor. Y por último, es muy importante el papel de las emociones en los procesos cognitivos pues la toma de decisiones depende de nuestro estado de ánimo.

Dada la importancia de las emociones en las personas mayores, la intervención de los profesionales se debe situar en tres campos fundamentales: Prevenir el maltrato emocional, promover la salud emocional y ayudar a las personas con trastornos emocionales.

Hay que tener en cuenta que los mayores reprimen más las emociones; sin embargo la emoción es algo importante para ellos, y los profesionales deben darse cuenta que la apertura emocional, lo que vulgarmente se conoce por “descargar” es positivo.

La emoción es primordial para un envejecimiento con éxito; una persona feliz es más capaz de hacer cosas, de seguir mejor un tratamiento... y tiene una serie de reacciones positivas como prevención de fragilidad física, protección de accidentes cardiovasculares, deseo de vivir..., por el contrario, una serie de emociones negativas dan como resultado la hostilidad, el estrés o la depresión.

Evaluación de las emociones

Para evaluar las emociones se debe actuar en tres campos: la persona mayor, el profesional y la propia metodología. Sin embargo, hay numerosos obstáculos para llevar esto a cabo.

El mayor tiene escasa capacidad de introspección, represión emocional y tendencia a dar la respuesta socialmente adecuada. El profesional puede tener actitudes edaistas, aprensión frente a la emoción del mayor, ansiedad ante el propio envejecimiento o falta de tiempo o paciencia. En cuanto a los instrumentos de evaluación, son escasos, hay falta de baremos para la población mayor, y se emplea masivamente el autoinforme.

Ante esto hay que crear un clima de confianza en el mayor; definir previamente los términos afectivos; repetir cuestiones y tomarse el tiempo necesario; simplificar el proceso de evaluación; eliminar estereotipos edaistas; minimizar las barreras y disponer del tiempo suficiente. Es fundamental validar instrumentos y obtener baremos para la población mayor y hay que buscar métodos alternativos al autoinforme.

Envejecer con éxito

En el proceso de envejecimiento entran factores tan dispares como la genética y la actitud. Se estima que envejecen con éxito un veinte por

La emoción es primordial para un envejecimiento con éxito

ciento de la población, y esto se lleva a cabo seleccionando aquello que interesa y optimizando y utilizando estrategias que compensen los déficits.

Se debe promover un envejecimiento activo desde una perspectiva psicosocial con un claro objetivo: promover el bienestar y la calidad de vida a los mayores de sesenta años. Para

Pilares básicos de la Jornada

- En Gerontología apenas se han investigado los cambios asociados a la emoción.
- La emoción es uno de los pilares de la personalidad del individuo.
- Tres puntos avalan la importancia de los estudios de las emociones en gerontología: El papel de las emociones en el proceso de adaptación; el papel de las emociones sobre la salud y el papel de la emoción en los procesos cognitivos.
- La apertura emocional es siempre positiva.
- A la hora de medir la emoción se debe actuar en tres campos: el mayor, el profesional y la metodología.
- Se debe potenciar la investigación sobre metodología antes de sacar conclusiones finales.
- Se envejece con éxito utilizando estrategias que compensen los déficits.
- El terapeuta debe tener una actitud de ayuda, no juzgar a la persona mayor y tener una escucha activa.

obtener unos resultados positivos hay que cambiar la percepción de la vejez, cambiar la dieta, mejorar el ejercicio físico, tener un mayor nivel de actividad y tener una satisfacción en la vida. En el envejecimiento saludable existen una serie de factores psicológicos como la actividad cognitiva, control del estrés, la habilidad social, realización de actividades reforzantes o la autoimagen positiva sobre el propio envejecimiento. Para ello, es imprescindible seguir investigando y se requieren estudios longitudinales.

Intervención de los profesionales

Los profesionales que trabajan con mayores deben tener unos claros objetivos: prevenir el maltrato emocional, promover la salud emocional y ayudar a las personas con trastornos emocionales.

Preparar para la vejez con diferentes estrategias ante determinados casos como la gestión de los nuevos roles, inicio de enfermedad, ser cuidador de un familiar dependiente o institucionalización, es fundamental; para ello hay que promover y optimizar la salud del mayor con una alfabetización emocional, la comprensión y expresión de las emociones y la regulación emocional.

El terapeuta debe tener una actitud de ayuda, concederles un tiempo de calidad, no juzgar a la persona mayor, partir de los recursos presentes y tener una escucha activa y empática. Es el profesional quien puede ayudar al mayor a prevenir estados de malestar y potenciar la salud emocional.

Coordina:

Araceli del Moral
Hernández



DESDE EL ALZHEIMER

Autora: Carmen Busmayor

Edita: IMSERSO

Nota: la autora cede los derechos de la obra a las Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer de León y de Bierzo.

Un relato testimonial

Los familiares de enfermos de Alzheimer necesitan, además de formación e información, apoyo social y empatía. Para ello nada mejor que el relato testimonial de los cuidadores.

Fotografías, garabatos y poemas, acompañan el relato personalísimo que adentra al lector en un mundo cercano, escrito con valentía, amor y generosidad.

La autora no duda en exponer sus sentimientos más íntimos, describiendo el día a día en la evolución de la enfermedad de su madre y la incidencia de ésta en el entorno familiar.



Guía de prestaciones para Personas Mayores y Personas con Discapacidad.

Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Instituto de Mayores y Servicios Sociales, (IMSERSO)

Recursos Estatales

Dirigida a los profesionales de Servicios Sociales, ofrece información relativa a las ayudas o subvenciones previstas por la Administración General del Estado y las Administraciones de las Comunidades Autónomas, para los colectivos de personas mayores y personas con discapacidad, como paso previo a la puesta en marcha de un Plan de información a toda la ciudadanía, que haga

realmente accesible el conocimiento de las prestaciones a las personas de menos recursos, que son también quienes menos información reciben.

Calidad de Vida

Coordinación: Inés González
Fotos: Ministerio de Sanidad y Consumo.



El consumo de tabaco es un hábito muy perjudicial para la salud y continúa siendo la primera causa de muerte prematura en España. Desde que el pasado 1 de enero se prohibiera fumar, muchos fumadores se están planteando dejar este hábito. Por ello, el ministerio de Sanidad y Consumo ha editado una guía para aquellos que desean abandonar el tabaco.



CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

La guía editada por el Ministerio de Sanidad y Consumo presenta las mejores opciones para librarse del tabaco para siempre. Los pasos que propone están basados en los resultados obtenidos por la investigación científica desarrollada a lo largo de los últimos 50 años cuyos resultados han sido avalados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En las siguientes páginas hemos hecho un pequeño resumen de esta guía en la que, sin remedios mágicos escondidos y siguiendo los pasos propuestos, aquellos que deseen dejar de fumar encontrarán las claves que les facilitará y ayudará a dejar de fumar definitivamente.

Es preciso recordar que el tabaquismo es la causa de: más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas en nuestro país; el 95% de los casos de cáncer de pulmón; el 30% de todas las cardiopatías coronarias; y es también un factor causal bien establecido de cáncer de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal, y laringe.

De cada 1.000 muertes que se producen en España, 151 se deben al consumo de tabaco, 15 a accidentes de tráfico, 4 a SIDA y menos de una a consumo de drogas ilegales. Por ello, es importante recordar que es erróneo equiparar el impacto sobre la salud del tabaquismo con otros riesgos cotidianos a los que también estamos sometidos, como son los accidentes de tráfico o la exposición a la contaminación atmosférica.

Con un estilo directo la Guía se dirige al fumador motivándole a través de unas pautas que le llevará a conseguir el objetivo de dejar de fumar definitivamente:

VALORE LAS VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR.

Las ventajas más frecuentes señaladas por la mayoría de personas que ya han dejado de fumar, son estas:

Por motivos de salud:

- “Para respirar mejor”.
- “Para cansarme menos y dejar de toser”.
- “Para vivir más años y vivirlos mejor”.
- “Para reducir mis posibilidades



de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer”.

- “Para respetar el derecho a la salud de las personas con las que convivo, especialmente: niños, ancianos o personas con problemas de salud”.

Para mejorar su calidad de vida:

- “Para recuperar el buen aliento y no ahuyentar a nadie de mi lado”.
- “Para que mi ropa no apeste a tabaco”.
- “Para disfrutar en mi casa de un ambiente más fresco y limpio”.
- “Para que mis besos no sepan a cenicero añejo”.
- “Para no quemar más camisas, pantalones, jerséis”.
- “Para recuperar una dentadura blanca y limpia”.
- “Para gastarme el dinero en

cosas más gratificantes: música, perfumes, libros, cine, teatro, juegos, viajes, vacaciones, etc.”.

- “Para no tener que pintar la casa cada año”.

- “Para ahorrar en tintorería”.

Por autoestima y preocupación por los suyos:

- “Para librarme de esta horrible esclavitud”.

- “Porque yo valgo demasiado como para dejarme machacar por el tabaco”.

- “Para evitar el envejecimiento prematuro de mi piel”.

- “Para que mi rostro recupere el aspecto de la edad que realmente tengo”.

- “Para dar una alegría a mi pareja (y porque así dejará de agobiarme con el tema...)”.

- “Para ser un buen ejemplo para mis hijos, ¡espero que nunca tengan que pasar por esto!”

¿CUÁNDO ES ABSOLUTAMENTE ESENCIAL DEJAR DE FUMAR?

La investigación disponible indica que todas las personas pueden dejar de fumar, y que en algunas circunstancias vitales es un cambio que no puede esperar más, una condición indispensable para seguir adelante. Si usted se halla en alguna de las siguientes situaciones, no lo posponga. Tiene mucho que ganar.

Si ha ingresado en el hospital:

Al dejar de fumar, reducirá los problemas de salud que le han llevado al hospital y, no lo dude, incrementará la eficacia del tratamiento que está recibiendo.

Si acaba de sufrir un infarto:

Al dejar de fumar, reduce el riesgo de

Calidad de Vida CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

sufrir un segundo ataque al corazón.

Si tiene cáncer de pulmón o algún otro tipo de cáncer derivado del tabaquismo:

Al dejar de fumar, incrementa la probabilidad de recuperación.

Si sufre diabetes no insulina dependiente:

Fumar no sólo incrementa el riesgo de sufrir diabetes sino que, para las personas ya diagnosticadas de esta enfermedad, fumar duplica el riesgo de sufrir un infarto; cuadruplica el riesgo de sufrir otras lesiones cardíacas; incrementa la aparición de úlceras o gangrena en las piernas; aumenta los problemas de impotencia en los hombres e incrementa el riesgo de hipertensión.

PAUTAS PARA SUPERAR CON ÉXITO EL DÍA SEÑALADO PARA DEJAR DE FUMAR

Hoy va a empezar a vivir libre de una atadura que le ha atenazado durante años. Sabemos que valorará lo mucho que eso significa para usted. Sin embargo, no todo serán satisfacciones. Hoy puede ser un día difícil y, por ello, tiene que estar alerta. Al levantarse:

– Levántese 15 minutos antes de la hora habitual. Empiece el día usando sus pulmones. Haga un poco de ejercicio y algunas respiraciones profundas, en el lugar donde disponga de aire más puro. Note cómo el aire, y no el humo, entra en sus pulmones.

– Después, dúchese normalmente. La ducha le ayudará a relajarse. Evite pensar que no volverá a fumar nunca más. Simplemente decida que hoy no fumará y respete esta decisión cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo. ¡Preocúpese sólo de hoy! Desayune en un lugar diferente al habitual.

Tome un té o un zumo de naranja en lugar de un café.

– Si ha optado por tomar algún medicamento, no olvide tomarlo, siguiendo estrictamente las recomendaciones de uso.

Durante el día:

– Beba grandes cantidades de agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.

– Elimine por ahora las bebidas que acostumbra a acompañar con

PARA NO OLVIDAR

Diez principios para consolidar el cambio. Haga una copia de esta lista y colóquela en lugares estratégicos para verla con frecuencia y recordarla de forma permanente.

1 Disfrute de sus mejoras físicas inmediatas: se cansa menos, ha desaparecido la tos, tiene más energía, respira mejor..

2 Disfrute de su nuevo entorno, más fresco y despejado. Mantenga encendedores, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de su presencia.

3 Disfrute de la compañía de sus amigos que no fuman. Cuénteles las ventajas de dejar de fumar a aquellos que todavía fuman.

4 Si ya se ha hecho una limpieza dental, mire cómo han mejorado sus dientes, note cómo ha mejorado su aliento. Si no se ha hecho todavía esta limpieza, hágalo, vale la pena.

5 Contenga el deseo imperioso de fumar, que cada vez será más esporádico y menos intenso. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar: fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar, una zanahoria.. cualquier cosa menos cigarrillos. Inicie actividades que le distraigan, le gusten y le gratifiquen.

6 No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Valore lo que ha conseguido hasta ahora, y concéntrese en superar las ganas de fumar cada vez que se presenten. No se confíe, durante los primeros meses continuarán presentándose momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo... Tenga mucho cuidado y muy claras las conductas alternativas con las que afrontará el peligro.

7 Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Haga respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndose a sí mismo 'tranquilo', cada vez que se sienta tenso.

8 Recuerde su lista de razones para no fumar, téngala a mano y repásela de cuando en cuando. Piense si ahora que no fuma puede añadir nuevas razones a su lista inicial.

9 Aparte el dinero que ahorra cada día. Calcule lo que ahorrará en unos meses. Después de unos meses de abstinencia, hágase un regalo: algo que nunca se permitió anteriormente.

10 No ceda nunca, ¡ni siquiera por un solo cigarrillo!



el tabaco (café, copas, etc).

– Tome alimentos ricos en vitamina B (pan integral, arroz integral, etc.). Puede reforzar la ingesta de esta vitamina tomando, además, germen de trigo, levadura de cerveza o vitamina B en pastillas.

– Después de comer o cenar, rompa su rutina. En lugar de dejarse caer en su butaca preferida para ver la televisión o leer, haga otra cosa. Por ejemplo, lávese los dientes inmediatamente, salga a dar un breve paseo, quite la mesa, lave los platos, suba a la azotea, etc. ¡Haga algo distinto! Llene los pequeños ratos de ocio con alguna afición que, quizá desde hace mucho tiempo, había descuidado. Esto le relajará y le proporcionará satisfacción.

Relájese:

Si está en el trabajo, o en una situación en la que no puede dedicar mucho tiempo a relajarse, y se presentan las ansias imperiosas de fumar, puede afrontarlas con una sencilla tabla de ejercicios de respiración que proponemos en esta Guía de fumar ha desaparecido.

1. Siéntese cómodamente, procure que su espalda esté recta y relajada.

2. Respire con normalidad.

Consejos para una alimentación saludable para no engordar

Para evitar engordar, trate de comer racionalmente, evitando grasas, dulces e hidratos de carbono. Por ejemplo:

- Si siente la necesidad de tener algo en la boca, los caramelos o chicles sin azúcar son un buen recurso. Puede utilizar también tentempiés bajos en calorías como: naranjas, fresones, manzanas, zanahorias...
- Beba agua en abundancia, le ayudará a sentir saciedad, además de contribuir a limpiar su organismo de nicotina.
- Intente mantener una dieta saludable; la adopción de la dieta mediterránea –rica en frutas, verduras y pescado– contribuirá a ello.
- Modere el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo las carnes más grasas y los embutidos.
- Añada algún tipo de ejercicio razonable en su rutina diaria, aunque sea andar un poco, coger la bicicleta o pasear.
- Descanse adecuada y suficientemente.

3. Retenga el aire contando hasta 10, sin haber realizado anteriormente una inhalación profunda.

4. Espire lentamente.

5. Inspire profunda y lentamente.

6. Retenga el aire contando hasta 10.

7. Espire lentamente.

8. Relaje los músculos del cuello.

9. Distienda los hombros.

10. Realice 5 veces los pasos del 5 al 7.

DE AHORA EN ADELANTE

Algunas situaciones difíciles ante las cuales debe mantenerse alerta durante las primeras semanas sin fumar:

- Cuando va de copas. Evite las bebidas alcohólicas. El beber reduce las posibilidades de lograrlo.

- En contacto con otras personas que fuman. Estar donde hay personas fumando puede hacer que usted desee hacerlo. Evítelo en lo posible. Si no puede, infórmeles de que está dejando de

fumar y pídale por favor que no fumen ante usted.

- Si aumenta de peso. Siga una dieta saludable y mantenga una actividad física asequible. No deje que el aumento de peso le distraiga de su meta principal: dejar de fumar.

- Si siente mal humor o depresión. Reconozca sus sentimientos, pero manténgase firme. Recuerde que hay muchas formas de mejorar su estado de ánimo sin fumar. Repase las estrategias para las que se preparó antes de dejarlo: vaya a las páginas 38 a 45.

Muchas recaídas se deben a un exceso de seguridad. Cuando haya ya superado los primeros días, no piense que ya está todo ganado, sería un error.

MÁS INFORMACIÓN:

Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC) y Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT).

En Unión

Vivir la
jubilación
en positivo

NAGUSILAN

Texto y Fotos:
Reina G. Rubio

Representan el ejemplo vivo de que los mayores son un activo social. Llevan diez años demostrando lo que unos mayores pueden hacer por otros porque la edad de jubilación es una época para vivir en positivo: aprender a estar ocupado y no preocupado. Y para conseguirlo sólo es necesario donar un poco de tiempo libre a quien lo necesita.

Nacieron en Guipúzcoa hace diez años y pasito a pasito se fueron extendiendo, primero a toda la provincia, y luego al País Vasco. Hoy en día Nagusilan, voluntariado social de mayores, cuenta con sedes



Arrate, Voluntaria de Nagusilan, junto a Alfredo a quien acompaña

abiertas, además de en el País Vasco, en Zaragoza y Granada y siguen trabajando para abrir nuevas sedes en otras provincias.

Son cercanos pues colaboran para paliar los problemas que existen en su propio pueblo de soledad, ansiedad o aislamiento de los mayores y aglutinan los esfuerzos del grupo de voluntarios para hacer más eficaz la ayuda de quienes los necesitan. Fomentan la solidaridad y contribuyen al desarrollo personal de los

voluntarios y no solo tienen cabida los mayores, sino también personas más jóvenes que quieren donar su tiempo libre a las personas mayores.

Sus objetivos son claros: mejorar y humanizar la vida de los mayores. Acompañarles en su aislamiento, bien en el propio domicilio o en centros gerontológico, compartiendo vivencias con ellos, leyendo y comentando la prensa o charlando mientras toman un café; simplemente escuchan las cosas que les quieran contar.

Tienen un objetivo claro: mejorar y humanizar la vida de los mayores



Begoña, una voluntaria joven, junto a Esther, dando un paseo por el Centro

Los voluntarios de Nagusilan son personas mayores activas que cuentan con un inmenso capital: el tiempo del que disponen, la experiencia de los años, la serenidad de la vida y la capacidad de ayuda. Sus acciones no persiguen el lucro pero sí la rentabilidad social y para ello se han trazado unos fines concretos entre los que se encuentran estimular la actitud positiva de los jubilados y mayores de la sociedad, promover, programar y organizar las acciones de los mayores, con atención preferente a los más

necesitados, y contribuir a combatir la soledad.

LOS VOLUNTARIOS MAYORES

Ellos no se preguntan lo que la sociedad puede dar a los mayores sino que su pregunta clave es qué pueden aportar las personas mayores a la sociedad. Si cada edad ofrece diferentes posibilidades la edad de la jubilación también la tiene y se puede caminar, leer, escuchar, consolar, orientar, cultivar la amis-

tad, la alegría y la entrega desinteresada.

Eibar es una localidad guipuzcoana industrial situada en la cuenca del Deba, allí vive Antonio Jiménez, coordinador de Nagusilan en el pueblo, y allí acude al centro gerontológico Egogain para poner en marcha y coordinar todas las acciones de la asociación en el municipio. Sus actividades se organizan desde el mismo centro donde cuentan con un espacio propio, "Nagusilan se fundó porque vimos la necesidad de ayudar a personas más mayores que nosotros, el requisito para entrar a formar parte del voluntariado solamente es la buena voluntad de ayudar a los demás".

Trabajan en residencias acompañando a la gente que les necesita, esto no quiere decir que suplan la labor de la familia, "en las residencias actuamos siempre bajo las órdenes del Asistente Social. Cuando entra un voluntario o una voluntaria nueva siempre pasa por su despacho y se debe actuar según sus criterios. Nunca podemos intervenir por nuestra cuenta sino que estamos coordinados con el equipo de la residencia con el que nos reunimos periódicamente para estudiar los planes y ver si hay alguna persona que nos necesita más".

A veces también acuden a caseríos aislados donde vive gente mayor que los requiere o acompañan al médico "en verano, de mayo a octubre, hacemos excursiones a la playa de Deba que la tenemos muy cerca".

La gente a la que acompañan muchas veces sufre una dependencia, "hay que tener en cuenta que los centros son cada día más para la gente dependiente, pero nosotros no entramos en el campo de las demencias aunque a veces nos presentamos para hablarles un poco y hacerles compañía".

Arrate Aguirre es una de las voluntarias de Nagusilan, "mi marido estaba ya dentro como voluntario y me atraía pero yo esperé a la jubilación a los

En Unión NAGUSILAN

sesenta y cinco años porque hasta esa edad he estado trabajando”. La cohesión entre dos personas mayores voluntario y acompañado, es muy importante, “hay mucha complicidad –expresa Arrate– yo siento mucha ternura hacia a las personas que están en residencias, me gusta agarrar sus manos y achucharles, hay personas que no tenían ni eso, y yo siento que puedo darles algo de mi ser a esas personas”.

A veces las personas mayores, en buena situación física y mental, sienten miedo al entrar en una residencia porque lo que allí ven y sienten les puede recordar su propio deterioro, pero esto no asusta a Arrate, “la verdad, es que ni me acuerdo, muchas veces ni me doy cuenta que yo estoy casi en la misma situación, y si lo pienso se me olvida. Yo vengo al centro y estoy con ellos; de hecho tengo a dos familiares pero nunca pienso en que dentro de cuatro o cinco años puedo estar como ellos”.

En el acompañamiento también se pasan momentos muy duros, “sientes el dolor de la muerte cuando alguien al que acompañabas se va para siempre –apunta Arrate–. Al principio me ocurría que todo lo que yo vivía y sentía en el centro me lo llevaba a casa y eso era de continuo. He logrado desprenderme de ello y en cuanto salgo de aquí me olvido”.

De lo que se quejan desde Nagusilan es de la crisis de voluntariado. “A mí me da mucha pena –apunta Arrate– cuando voy a un club de jubilados y hay mucha gente de mi edad y el coro esta lleno y aquí somos pocas personas; y reflexiono tantos allí y tan pocas aquí. La gente es reacia a venir y a veces te paran en la calle y alaban la labor que haces y yo pienso deja de alabarme y ven con nosotros, una o dos horas a la semana las pueda dedicar todo el mundo”.



Los voluntarios, Antonio, Arrate, Vicente, Jesús y Begoña, de pie, junto a Alfredo y Esther

Cuando Jesús Arizona se jubiló lo primero que le vino a la cabeza fue que hacer con el tiempo libre y entró en Nagusilan para probar, “al principio tenía miedo a eso desconocido de cómo me van a tratar y como voy a tratar yo. Me apunté dos horas a la semana, seguí con cuatro y hasta hoy que vengo todos los días porque esto engancha mucho. Yo me encontré con personas mayores que me hablaban de la vida en el campo, algo que yo desconocía porque siempre había trabajado en la mecánica y ese aprender cosas nuevas era enriquecedor, a veces sientes que tienes necesidad de esas personas. Cuando alguien fallece es muy duro pero te haces a ello porque tienes que venir y alegrar al que ahora está”. Jesús, buen cantor, acude un día por semana a cantar a la planta de las personas que tienen alzheimer, “yo creo que a ellos les gusta”.

El grupo de Eibar realiza unas 690 horas mensuales de voluntariado, y también acuden al centro los fines de

semana y los festivos. “Además se forman grupos para jugar a las cartas y esto es algo muy bueno para las personas que comienzan con una demencia –subraya Jesús– Cada voluntario puede tomar parte en la actividad que mas vaya con él. Yo a veces intento reclutar voluntarios pero no se atreven a venir sin embargo aquí encuentran el sentido de la alegría de vivir”.

Y TAMBIÉN JÓVENES

En Nagusilan no se discrimina a nadie por razón de edad, a Begoña Fernández todavía le quedan muchos años por delante para entrar en la edad de la jubilación. “Yo llevo un año como voluntaria y la única motivación que me trajo hasta aquí fue ayudar. Entré en el mundo de los mayores porque pensé que era útil para ellos, además tanto por parte de mi marido como de la mía tenemos en la familia gente con demencias y por lo tanto estoy concienciada y acostumbrada a la gente mayor”.

PLAN ESTRATÉGICO NAGUSILAN

Pasados diez años desde su creación esta asociación se ha planteado un proceso de análisis y reflexión para orientar su actuación en los próximos años.

Para cumplir su misión la asociación se plantea cuatro grandes ejes de actuación:

- Actividad de voluntariado: desarrollo de acciones socio asistenciales organizadas y gratuitas de atención a necesidades no cubiertas.
- Desarrollo comunitario: propiciar la participación de las personas mayores en la vida social y cultural mediante la solidaridad y cohesión social y el fomento del progreso en la comunidad en la que vive.
- Desarrollo personal y calidad de vida: desarrollo formativo de los asociados que potencie las habilidades personales y permita a las personas mayores afrontar los retos y exigencias
- Organización: desarrollo de la entidad asociativa, basada en el trabajo en equipo y en la calidad de la gestión, buscando optimizar sus recursos y resultados.

Para Begoña todo es positivo y no encuentra nada negativo, ella dedica dos días a la semana a la labor de acompañamiento en residencia, “a veces las personas mayores en la residencias se encuentran muy solos porque las familia tienen una serie de obligaciones y no pueden dedicar tiempo a sus mayores”.

Begoña realiza el acompañamiento a Esther, “tiene un hijo maravilloso que la tiene muy bien atendida pero no puede estar siempre con ella porque tiene que trabajar y Esther tiene mucho tiempo libre y ahí es donde entra el voluntario. A mi el hijo de Esther jamás me ha puesto una pega por estar con su madre, al contrario, me dice su madre que esta muy agradecido por la ayuda”.

Begoña y Esther pasan el tiempo charlando en la cafetería mientras toman un café o pasean por la residencia, “ellos necesitan gente del exterior que les ponga al día de las cosas que ocurren en el pueblo, es una manera de motivarles y darles otro tipo de vida”.

MAYORES ACOMPAÑADOS

Esther Uruñuela se encuentra en situación de dependencia y necesita una silla de ruedas para poder desplazarse. Su vida transcurre en el Centro

Gerontológico Egogain y sus ratos libres los pasa acompañada por Begoña “podría ser hija mía –dice Esther– y nos entendemos perfectamente, aunque ella es más joven y pertenece a otra generación yo la entiendo perfectamente y ella me entiende a mi, de verdad no se nota la diferencia de edad”.

Begoña acude dos veces por semana a charlar con Esther “hablamos de la vida, las dos somos muy habladoras y se nos va el tiempo, hablamos de amiga a amiga”.

En cuanto al servicio que realizan los voluntarios en el centro Esther opina que, “es fabuloso, mejor no puede ser, algunos te pasean hasta cantando y eso te alegra el día”.

Alfredo Castillo tiene problemas de movilidad y son los voluntarios de Nagusilan quienes se encargan de hacerle andar. “Es gente formidable y especial –cuenta Alfredo– entré en la residencia con mi mujer y ella murió, ahora para mi este servicio es muy bueno”.

Alfredo tiene tres hijos, “dos viven en el mismo pueblo y otro en San Sebastián, me cuidan pero no pueden estar todo el día conmigo, si les pido algo me traen”. Lleva en la residencia dos años y medio, “al principio no quería venir, la verdad es que ingrese

por mi mujer que se puso mala, pero a los dos o tres meses vi como era esto y ya estoy conforme”.

Viendo la labor de los voluntarios de Nagusilan Alfredo no dudaría en hacerse voluntario y anima a los mayores que puedan a realizar este servicio a otros mayores de su comunidad, “que no tengan pereza, que ayuden a las personas que lo necesitan, que primero sepan lo que es y que luego tomen la decisión. Yo al principio tampoco sabía que era eso del voluntariado pero ahora me he dado cuenta de que es muy favorable. Los voluntarios de Nagusilan a mi me ayudan a andar y de esa manera puedo mover los pies y tener mejor la circulación”.

Los voluntarios de Nagusilan no quieren ningún protagonismo, es la labor cotidiana y callada que día a día van tejiendo con personas que siguen siendo sus vecinos, aunque vivan en un centro gerontológico. Y es que en la labor del voluntariado no hay protagonistas porque en esta actividad no hay actores principales y secundarios, en el reparto de papeles todos son protagonistas.

Más información:
NAGUSILAN GUIPÚZCOA
TELÉFONO: 943 46 55 81
EMAIL: nagusilan@terra.es

Informe

Texto: Juan Manuel Vidal

Fotos: Archivo

La mujer mayor, una cuarta parte del total femenino rural, ha sido y es protagonista del mundo rural español. Pero lo ha sido en silencio, a la sombra del varón, en una España «*masculina singular*», que ha privado de voz a las mujeres, trabajadoras infatigables, vertebradoras de la familia y portadoras de todo un amplio abanico de tradiciones. Sustentadoras del espíritu rural, han luchado, pero hoy son sus hijas y nietas las que luchan por hacerse oír, en un mundo cada vez más globalizado, que se erige sobre principios locales, acerca de los cuáles ellas, las adultas mayores, tienen mucho que decir.



El 25% de las mujeres del campo son mayores de 65 años

EL RETO DE SER MUJER MAYOR en la España rural de hoy

En el mundo rural español “se funden una gran variedad de culturas...se recaban todas las orientaciones ideológicas, posibles e imposibles; toda clase de partidos políticos; el exceso de riqueza y de miseria; gestos solemnes y un lenguaje rico en florituras; los mercados, los bazares, los tenderetes... Es un mundo que no se puede atravesar con la cabeza fría y

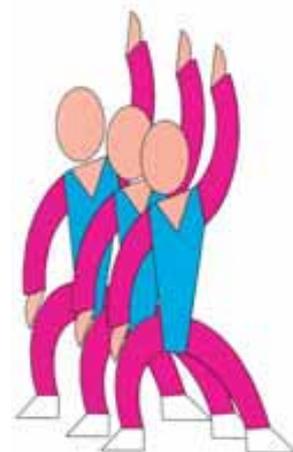
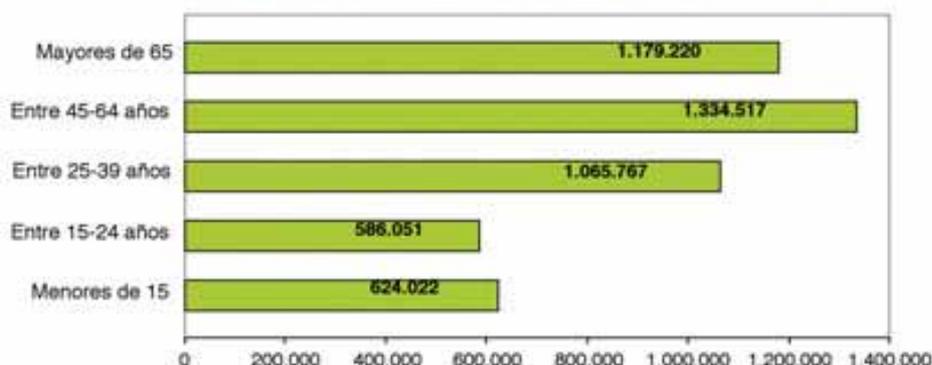
el corazón indiferente...Lo real está mezclado con lo fantástico, la verdad con el mito y el realismo con la retórica”. («La guerra del fútbol» Ryszard Kapuscinski, Anagrama, 1992).

Bellas palabras del genial reportero polaco, premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades, que vienen aquí pintiparadas para definir el mundo rural de “la piel de toro”, agreste, envejecido y despoblado, donde la mujer

mayor ha ocupado un papel fundamental, conciliando muchas posiciones dentro del patriarcado y del machismo absoluto y que ha ejercido como eje vertebrador de la estructura socializadora por antonomasia: la familia.

La vida de la mujer rural ha sido y es muy dura, a la sombra de los compañeros, sus maridos, realizando un trabajo silencioso y silenciado a través de los tiempos, sin reconocimiento social ni económi-

Población Femenina rural en municipios <10.000 habts.



Fuente: Padrón 2002

co, máxime porque tradicionalmente fue el ámbito donde la división del trabajo resultó más visible. Ellas han sido las responsables de la casa e intervenido de forma directa en la exaltación familiar.

En cambio, sobre los hombres ha recaído la responsabilidad económica y de control de la explotación. En consecuencia, las mujeres del medio rural no han dispuesto de ocio ni de tiempo libre. Los hombres sí, pudiendo ir al bar, conversar con los amigos tras el "tajo", jugar su partida, disfrutar el domingo como día de descanso, etc., mientras las mujeres remendaban los pantalones o enmendaban los desaguados de la semana. El único desahogo para la mujer aquí ha venido de las ceremonias religiosas y de la compra, exclusivos mecanismos de los que han dispuesto para poder conversar y abrirse al ámbito exterior a la casa, al margen del cuarto de costura, primero con la radio y luego con la televisión.

Esta circunstancia no entiende de puntos cardinales, de fronteras regionales ni de niveles de desarrollo. Ahora bien, hay un denominador común de ruralidad, determinado por el hecho de residir en un

pueblo: ámbito pequeño, donde existen muchos controles sociales. Independientemente de esta configuración general, también se reproducen cambios relevantes en la ruralidad de los territorios del norte, del sur, del este, del oeste..., como también sucede dentro de las propias comunidades autónomas, donde hay diferencias notables entre los distintos pueblos. De hecho, aún hoy existen luchas y diferencias entre poblaciones limítrofes, en la forma de celebrar las fiestas, de vivir los ritos o las tradiciones.

PAPEL FEMENINO EN LA FAMILIA

Analizando desde dentro esta diversidad, la mujer mayor ha desempeñado un papel importante como madre, esposa, hija y/o compañera en la socialización del mundo rural, que se ha producido en la casa, espacio cercano muy vinculado a la mujer. De hecho ha habido, en general, una relación muy directa entre los hijos y la madre en toda la sociedad española, pero en particular dentro del mundo rural: la mujer ha sido y es la encargada de llevar y traer a los hijos y seguir su línea educativa. Los hombres

han intervenido solo en situaciones puntuales, como elemento coaccionador, cuando el rendimiento no era bueno. Pero el proceso de transmisión de creencias, la socialización en la integración vital, la vinculación con lo religioso, el aprendizaje de las normas, el comportamiento y los valores de la sociedad rural, generalmente, han recaído sobre la mujer.

Si bien desde la Confederación de Asociaciones de Mujeres Rurales CERES, su presidenta, **Inmaculada Fernández** explica que la función por la cual las tienen catalogadas es la de ayuda familiar, denuncia que "no es una ayuda familiar; es un trabajo. ¡No estoy echando una mano a mi compañero, estoy trabajando la misma jornada! En el medio rural lo tienen tan asumido e interiorizado que para ellos es normal entender, que nuestra función y obligación es mantener el hogar". Por razones como esta ha sido y es complicado hablar de igualdad en el medio rural.

Bien es cierto que el reconocimiento individual, en el contexto de la familia rural, ha existido siempre, entre otras cosas por fijar la población al territorio, pero no

Informe EL RETO DE LA MUJER MAYOR EN LA ESPAÑA RURAL DE HOY

es extrapolable al resto de la sociedad, donde su papel ha estado infravalorado porque, según la CERES, *“todo lo que no se cobre, por lo que no se pague, no tiene valor”*. De hecho, las mujeres han influido muy poco dentro de la vida pública.

MAYOR INFLUENCIA

Hoy, en cambio, es corriente ver concejales, alcaldesas, o verlas en las organizaciones de la comunidad rural, frente a lo que ocurría en el pasado, al permanecer marginadas de la vida social y política. De todas formas, continúa Fernández *“siempre ha habido que demostrar la valía y justificar el no estar en casa cuidando a los hijos, porque en muchas ocasiones son las propias mujeres las que critican diciendo «¡hay que ver, ya está otra vez de viaje!»*, pero en el fondo es la impotencia de no haber sido capaces de dar este paso. Yo estoy percibiendo en toda España que las mujeres de hoy tienen muchas ganas de participar, pero deben organizarse para hacerlo”.

Ya que hablamos de la familia rural hay que dejar constancia de los cambios generados en la estructura familiar y el declive del modelo tradicional, lo que determinará, poderosamente, el estado de las personas adultas mayores que viven en el ámbito rural. El tránsito del arquetipo familiar tradicional hacia un novel estándar familiar se debe, entre otras causas, al éxodo rural, movimiento que surge con intensidad entre los años 60-70 y sigue actualmente. Este éxodo del agro a la urbe está capitalizado en la actualidad sobre todo por dos grupos sociales: las personas jóvenes y las mujeres, que buscan en la

La mujer mayor ha desempeñado un papel importante como madre, esposa o hija en el mundo rural

ciudad, en ese “dorado” tan mitificado, las oportunidades de empleo que se le niegan en el campo.

Es inevitable comparar el espacio rural con la ciudad, que ha experimentado cambios sociales notables, pero sería erróneo pensar que no ha ocurrido lo mismo en el campo, ámbito igualmente dinámico y evolutivo, pues el actual tiene poco o nada que ver con el pasado. Cabe cuestionarse si ese dinamismo conduce la idiosincrasia de la ruralidad al abismo. Pero la defensa y conservación de fiestas, ritos y expresiones populares, pese haber variado de unos años a esta parte, es tarea de todos los que componen la vida rural, donde existe un deseo vehemente por mantenerlos.

MENOS MUJERES QUE HOMBRES

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) actualmente en España hay alrededor de 44 millones de habitantes, de los cuáles aproximadamente diez millones moran en el campo, suponiendo las mujeres casi la mitad de esa cifra, menos de 5 millones, de las cuáles, casi un 25%, son mayores de 65 años. Y según la misma fuente, 2.660 pueblos han sido abandonados en las últimas décadas.

Otra evidencia demográfica palmaria es la masculinización del campo: según el INE, hay 101 hombres por cada 100 mujeres;

mientras que en la sociedad urbana hay 97 por cada 100, amén de que el mundo rural ha expulsado población, básicamente joven y más femenina que masculina.

La razón podríamos encontrarla en que en el mundo rural las mujeres han tenido menos oportunidades de trabajo que los hombres, ya que agricultura y ganadería han sido actividades a las que ha accedido de forma generalizada el hombre, pero no la mujer. Además, se entendió que las mujeres no estaban capacitadas para manejar maquinaria o tractores y se vieron obligadas a emigrar a las ciudades y engrosar las bolsas de servicios.

Este hecho ha afectado de una forma muy directa a la demografía en dos sentidos. Por un lado, han emigrado muchas mujeres en edad de procrear, lo que ha afectado sobremanera a la natalidad del mundo rural, que ha descendido, pese a la mayor tendencia a engendrar más hijos que en el medio urbano. Por otro, ha producido una distorsión en las relaciones hombre/mujer, produciéndose la citada masculinización de forma más acentuada entre 25 y 35 años, donde el superávit de hombres llega a un 25-30% respecto a las mujeres. Esto genera un problema, pues los varones que permanecen en el campo y pretenden organizar su vida en torno a un núcleo familiar, con esposa e hijos, encuentran esta tarea hartamente complicada.



Portada del libro de Benjamín García Sanz



Benjamín García Sanz

De otro lado, es evidente el aumento de la esperanza de vida de la población, lo que a la par está generando un incremento sin parangón del número de personas adultas mayores, sobre todo de las de más edad y, paralelamente, han crecido los problemas vinculados a la discapacidad. Y, además, en los últimos tiempos se detecta un descenso del índice de natalidad. La suma de estos dos elementos es, en consecuencia, el notable envejecimiento de la población.

CAMBIOS IMPORTANTES

Detrás del concepto abstracto de mujer rural, cuya imagen actual ya nada tiene que ver con la ancestralmente estereotipada, surgen modelos como los de mujer empresaria agraria, no agraria, trabajadora por cuenta ajena, ama de casa, parada, presidenta de asociación, etc. La mujer tiene presencia en

toda la cadena productiva, con la diferencia de que las actividades que ejercen están menos remuneradas a la hora de los puestos de responsabilidad, cuyo acceso está implícitamente limitado a la mujer, costándole el doble de trabajo conseguirlo. Valga de ejemplo que solo un 1% de los presidentes de cooperativa son mujeres y, además, la participación sindical es baja.

Respecto al mundo de los servicios, aparecen mujeres que arriesgan y marcan un nuevo hito en servicios como el turismo rural: casas y restaurantes rurales, recuperación de la artesanía rural... Actividades en las que, con mayor o menor tradición familiar, son las mujeres las protagonistas, si bien están en manos de los hombres". Baste recordar, que a veces las más dinámicas no son las que han permanecido en el mundo rural, sino las rurales que han emigrado en pos de una experiencia en el

mundo urbano y han regresado a los pueblos para poner en práctica toda su experiencia urbana.

Si se analizan datos oficiales sobre escolarización, la mujer rural está 2 ó 3 años de media más escolarizada que el hombre, pues éste rompe antes con el sistema escolar y empieza a trabajar. En cambio la mujer no, porque según García Sanz *"se la prepara para emigrar bajo la creencia de que cuanto mejor formada esté, podrá competir en mejores circunstancias una vez marche del pueblo. Eso redundará en su beneficio, pues desde la formación sí que se puede incentivar una mayor presencia de la mujer en la sociedad"*.

FUERA ESTEREOTIPOS

En una línea interpretativa diametralmente opuesta, se debe denunciar la distorsión y desinformación de lo que es el medio rural

Informe EL RETO DE LA MUJER MAYOR EN LA ESPAÑA RURAL DE HOY

Inmaculada Fernández,
presidenta
de CERES
(Confederación de
Asociaciones de
Mujeres Rurales)



como el sitio de los incultos, analfabetos, donde reírse del tonto del pueblo... Eso ha cambiado. Esa cultura está saliendo y revalorizándose. Inevitablemente surge en la retina esa imagen de la España negra y profunda, del subdesarrollo rural, del derecho a pernada, etc. *“Esto lo hemos sufrido nosotras y ha costado mucho sudor y lágrimas –apunta Inmaculada Fernández –, y por mucha o poca cultura que tuvieras, tu dignidad era lo primero, pero no te sentías digna si te infravaloraban y negaban unos derechos que por ley te correspondían, como la educación. ¿Cuándo empezaron las mujeres a ir a la escuela, cuándo tuvieron derecho a abrir una cuenta sin tener que depender de...? Esas cosas se han padecido con mayor agravio en el medio rural. Las conciencias aje-*

nas y la falta de formación y educación hacían que tuvieras que callar o irte del pueblo para sentir libre”.

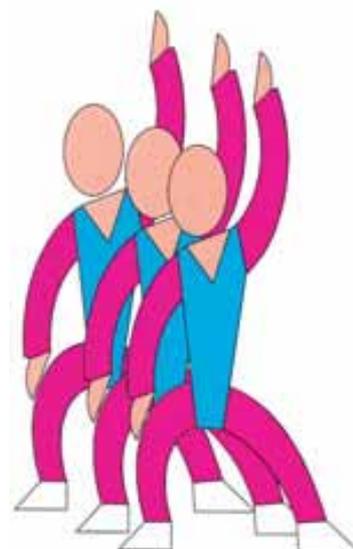
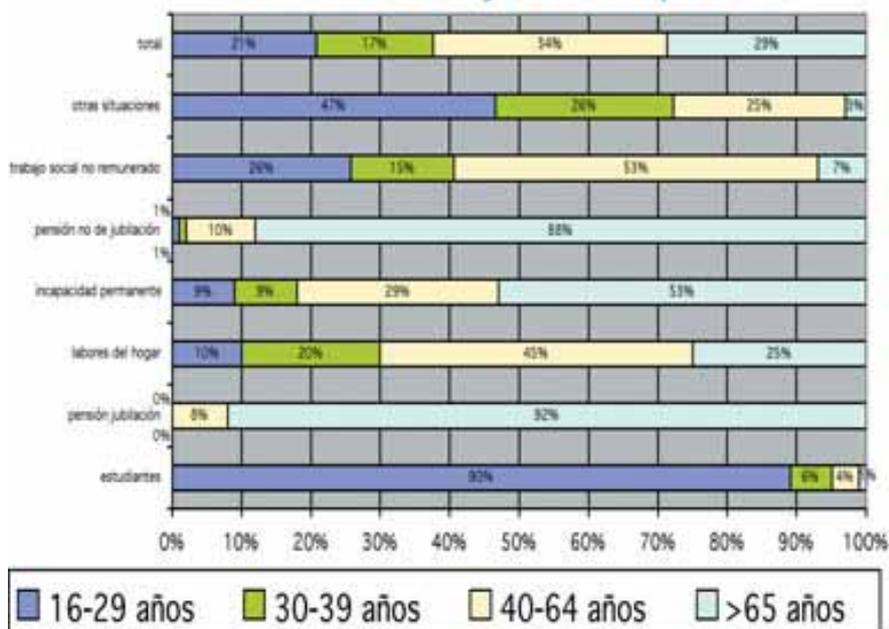
MÁS CAMBIOS Y MENOS DIFERENCIAS

Por todo ello el futuro de la mujer rural pasa por los trabajos artesanales, la industria agroalimentaria y los servicios sociales. Es notorio que las mujeres jóvenes que se quedan en los pueblos quieren trabajar, tener una independencia, una autonomía económica, pese a que haya algunas que prefieran ser amas de casa. Ahora bien, para quedarse en el mundo rural necesitan trabajo y deben generarse perspectivas en esa línea. En el caso de la agricultura, cada día menos agricultores pue-

den cultivar las tierras que tienen. España está por debajo del 7% de población agraria y, en no mucho tiempo, camina hacia el 3,5%.

Hoy se habla de la atención al mayor dependiente. Para el Pr. García Sanz posiblemente en la ciudad tiene que haberla, pero *“en los pueblos puede haber soluciones intermedias, incentivando a la mujer y a la familia para que atiendan a sus mayores, sin necesidad del trato dependiente, sino a otros mayores que empiezan a tener ciertas limitaciones. Ahí tiene que haber una respuesta social importante y el papel de la mujer es fundamental. Es curioso que se cuestione que la atención al mayor esté feminizada, cuando hay tantas profesionales femeninas de enfermería. Es pura división del trabajo y es un campo importante para la*

Situación de las mujeres rurales por edad



Fuente EPA 2000

mujer, que no implica rechazar al hombre”.

En 1997 surge la Confederación de Asociaciones de Mujeres Rurales CERES, cuya presidenta, Inmaculada Fernández indica que “son mujeres que ejercen la actividad en el medio rural, vienen de un sindicato agrario, pero tenían una problemática muy específica por vivir en el medio rural. Para combatir las desigualdades, se constituyó Ceres, cuya pretensión es que el género se vea transversalmente en los pueblos, que esté presente en todas las políticas rurales, a través de la formación y del asesoramiento de las mujeres. Los distintos gobiernos han tratado de que las mujeres evolucionen a la vez que los tiempos. Pero el problema es que a los pueblos pequeños la información no llega: se queda en

las cabezas de comarca. Nuestra función es trasladar esa información y poner en marcha a las mujeres, a través de las redes y del asociacionismo”.

En la opinión de los expertos consultados, la ruralidad en pueblos se ha acordado se refiera a poblaciones con menos de 10.000 habitantes. Para **José C. Lisón Arcal**, profesor de Antropología de la UCM, “no importa tanto el tamaño de una población como las experiencias vividas en su espacio”. Y para el Pr. Lisón Arcal, “gracias a la radio y a la televisión, las mujeres rurales han despertado sus conciencias y están más socializadas de lo que se cree, incluso más que en algunos casos del llamado mundo urbano”.

Según la presidenta de CERES, la influencia no siempre ha sido

tan óptima, pues “la televisión ha distorsionado mucho el papel, al mostrarlas como «pobrecitas que viven en el medio rural, o la señora vestida de negro, con su delantal y su pañuelo»... Esto no es así: la mujer que es coqueta, lo es en el medio rural y en el urbano. Lo importante sería buscar una alianza entre ambos que compensara, porque lo que nosotros producimos y donde estamos, es lo que el medio urbano necesita. Pero hay una distorsión y una desinformación del medio rural. Entonces era el sitio de los incultos, analfabetos, donde podías ir a reírte del tonto del pueblo...Eso ha cambiado. Nuestra cultura está saliendo y revalorizándose”.

Mayores Hoy

Maestro ceramista de prestigio internacional

Joan Panisello Cavarria

– **¿Cuándo comenzó a interesarse por el arte cerámico, y por qué?**

En mi más tierna infancia, teníamos en nuestra casa un horno profesional y mi madre se dedicaba a la fabricación y venta de pastas y dulces. En mi tiempo libre yo me divertía haciendo figuritas con barro que mi madre me cocía en bandejas especiales que situaba en un rincón del horno. De mayor, siendo ya maestro, me matriculé en la Escuela de Arte. El primer curso probé todas las especialidades que allí se enseñaban. Al curso siguiente me matriculé oficialmente para estudiar la especialidad de CERÁMICA ya que encontré en el trabajo con el barro un atractivo indescriptible.

– **¿Quiénes han sido sus maestros o centros de formación artística?**

En la Escuela de Artes y Oficios de Tortosa tuve como profesor al Sr. Luis Llop. En Barcelona al ceramista Joaquín Chavarria. En La Escuela de Cerámica de la Bisbal d'Empordá compartí experiencias con los ceramistas Dolors Ros y, nuevamente, con el Sr. Joaquín Chavarria. En otros cursos de verano en La Bisbal experimenté con especialistas en serigrafía y moldes aplicados a la cerámica. En la escuela de Artes y Oficios de Tarragona aprendí con el ceramista Jack Salter.

– **¿Qué materiales utiliza con más frecuencia?**

Por lo que respecta a barros, empleo el rojo de La Bisbal o de Esparraguera.

Joan Panisello Chavarria, está considerado actualmente como uno de los más grandes artistas cerámicos de nuestro país. Su obra, de gran diversidad y texturas, está expuesta en las principales galerías y pinacotecas de arte de los cinco continentes. No sólo sigue siendo uno de los más renombrados creadores del arte cerámico de nuestros días, al haber incorporado nuevas formas y figuras, sino que también es un filósofo que agradece cada mañana ver el sol amanecer.



Texto y fotos: Jesus Ávila Granados

También empleo gres, barro refractario y porcelanas que adquiero en Esparraguera, Manises o Barcelona. Por lo que respecta a tierras, óxidos metálicos y colorantes necesarios para confeccionar mis esmaltes, los adquiero sobre todo en Barcelona y Manises. A nivel personal también me gusta experimentar, en los esmaltes que me fabrico yo mismo, con materiales extra que me proporciona la naturaleza como son arenas de determinadas playas y desiertos, tierras volcánicas pulverizadas en el molino de bolas, cenizas de determinados productos y tierras coloreadas que me seducen en mis viajes. Todos estos materiales han de probarse muchas veces antes de incluirlos en una fórmula definitiva.

– **¿Cuáles son sus fuentes de inspiración?**

Los sueños me han dado pié para empezar y concluir diversos proyectos. En ellos visualizo fácilmente el tema, el método a seguir, las dificultades que comportará, el camino para solucionarlas y el resultado final. Incluso en momentos de dudas en el trabajo, los sueños pueden ser la fuente ideal para solucionarlas. Me inspira también, a menudo, la naturaleza. Igualmente el agua en sus diferentes presentaciones: fuentes, ríos, mar, fondo submarino. En otras ocasiones son: el cosmos, el firmamento y los campos energéticos quienes me inspiran.

– **¿Qué representan para usted las piezas asimétricas?**

Las piezas asimétricas representan mi auténtico bautizo cerámico. Si yo no

“Los proyectos y las actividades mantienen jóvenes a las personas”

hubiera sido capaz de crear mi propio estilo en esta especialidad artística, inventando la línea totalmente personal de las piezas asimétricas, no me hubiera atrevido a meterme en la aventura cerámica que tantas experiencias positivas me ha proporcionado. Mi gran preocupación en los dos últimos cursos oficiales fue la de intentar crear unas formas que se alejaran del torno sin dejarlo por completo. Unas formas que, a primer golpe de vista, pudieran asimilarse a su autor; unas piezas que pudieran seguir siendo clásicas sin parecerse en nada a las que proporciona al torno. De esta inquietud nacieron las piezas asimétricas. Son piezas complicadas en el diseño, más problemáticas a la hora de ejecutar al torno, siguen las complicaciones a la hora de decidir los lugares por donde cortarlas una vez pulidas pero todavía algo tiernas, son todavía más delicadas a la hora de coserlas por diferentes lugares por donde se les ha cortado, continúan los problemas a la hora de pulir los cosidos, de forma que la piel de la pieza quede definitivamente lisa y pulida, más bien bruñida... y continúan las dificultades a la hora del secado definitivo de la pieza que ha de ser muy lento para evitar grietas por los lugares que han sufrido los cortes y cosidos, debido a los diferentes grados de humedad, por la constante manipulación de los trozos de la pieza. Todo este proceso multiplica las complicaciones de la construcción de la obra y la encarece a nivel económico. Lo que también es cierto es que, si la pieza acaba tal como ha estado pensada y en algunos casos todavía mejor, la alegría final es inconmensurable.

– **¿Por qué las formas planas (murales Neriage)?**

En mis primeras exposiciones siempre preparaba una o dos obras cerámicas para colgar en la pared. En una oca-



“Un ser humano puede llegar a ser tan grande como lo sean sus sueños, sus ideales, sus deseos, sus esperanza...”

sión, y exponiendo en Castellón, pude llenar los espacios de la sala de forma que quedó una muestra exquisita, pero las paredes quedaron vacías y el galerista decidió invitar a cuatro famosos acuarelistas para llenar dichas paredes. Aquel día me comprometí conmigo mismo a que no haría ninguna exposición más si antes no tenía previsto y acabado el “material” que pondría en las paredes. Esto fue para mi un reto. No recuerdo el tiempo que estuve haciendo pruebas de materiales, de barros, de grosores, de esmaltes, de porcelanas, de teñidos de barro, de vidriados, de tierras volcánicas, de arenas de desiertos, de presentación de las cerámicas acabadas... lo que sí recuerdo es que el tiempo invertido estuvo recompensado, porque las cerámicas planas en mi vida de ceramista han

sido un capítulo importantísimo. Con ellas he llenado las paredes en muchas docenas de exposiciones y, con cada muestra, estas obras planas se han ido repartiendo por muy diferentes lugares de la geografía europea, fundaciones, colecciones particulares, fondos de arte, galerías, etc. A partir de lo ocurrido en Castellón, he llenado siempre las paredes de todas mis exposiciones.

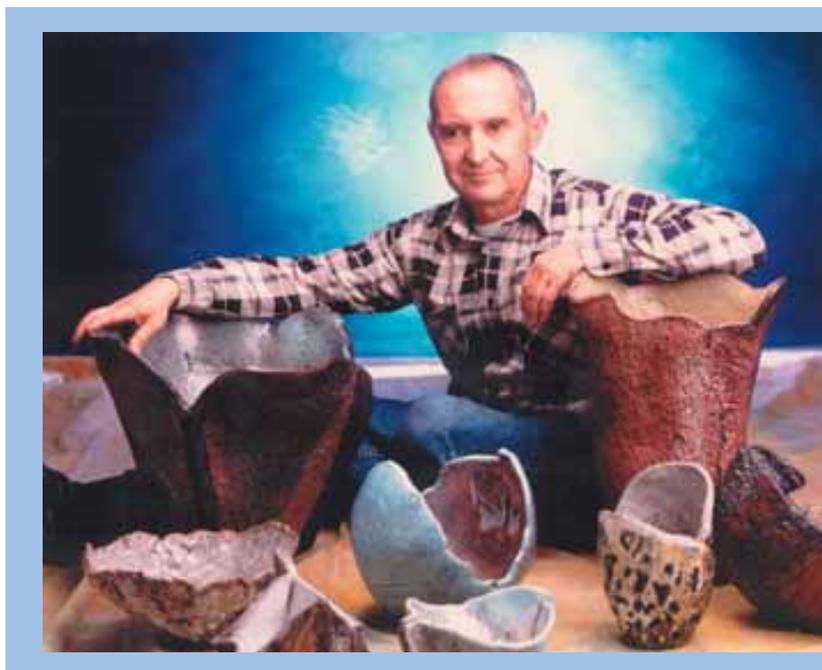
– **¿Cómo descubrió el Ra-Kú, y qué le transmite este estilo oriental?**

Llegué al conocimiento de la técnica del ra-kú de la mano de los artículos que leía periódicamente en la revista CERÁMICA y por el estudio en algunos libros especializados. Todo lo que iba leyendo me iba entusiasmando de tal forma que muy pronto decidí adentrarme en dicha técnica

Mayores Hoy JOAN PANISELLO CAVARÍA

ca. Para ello necesitaba un horno especial que fui personalmente a comprar en la provincia Castellón. Empecé con pruebas de color, seguí con pequeños bols esmaltados, continué con algunas piezas pequeñas y enseguida me di cuenta del reto que representaba para mí esta aventura. Lo cierto es que decidí emprenderla de lleno. Necesité catorce años de trabajo para inaugurar mi primera exposición de ra-kú, pero todo llegó con el tiempo y una dedicación muy intensa, fruto de una excedencia de cinco años sabáticos que me tomé dejando temporalmente la enseñanza. También tuve que animarme a construir un nuevo horno. El primero tenía la capacidad aproximada de unos diez litros útiles y con el segundo dispongo de unos mil litros. Para ello me preparé los diseños con ayuda del herrero, del albañil, y del asesoramiento conseguido visitando alfarerías, ceramistas y expertos en el mundo cerámico. Lo cierto es que dispongo de un horno de lujo, del tipo ascensor invertido, para no perder calorías en las muchas aperturas y cierres propias del ra-kú. Dispone de cuatro entradas de fuego opcionales que se mueven en espiral, llegando el calor a todos los rincones del horno. Hay dos puntos a diferente altura para medir el calor en su interior lo cual facilita la unificación de la temperatura. Dos baterías con seis bombonas de propano doméstico proporcionan la energía necesaria. A nivel de prueba, se pude llegar a mil grados en diez minutos. Su pared tiene cuatro partes; la exterior es metálica y las tres interiores son de fibra aislante que soporta los 1.400°.

– **¿Con el binomio árbol-hombre se produjo un notable cambio en sus manifestaciones artísticas, por qué?**



En las más de diez veces que he expuesto esta colección he explicado cómo el origen de este proyecto nació en pleno sueño. Todos los pasos necesarios para ejecutar este proyecto se fueron revelando poco a poco y con todos los detalles necesarios. La participación directa de los árboles a la hora de buscar soluciones fue importante y decisiva en todo momento. Mi gran amor por la naturaleza, por la ecología y de una forma especial por el reino vegetal pudo ser el motivo de esta aventura. Para la cocción de estas piezas de gran tamaño fue imprescindible disponer del gran horno que me confeccioné. Las esculturas hechas en barro refractario fueron cocidas entre los 1280°C y los 1310°C. Para hacerlas elegí los árboles más importantes de las cuatro comarcas del sur de Cataluña: LES TERRES DE L'EBRE. La textura de sus cortezas quedó imprimida en relieve en la piel de las piezas escultóricas, después de someter a presión las planchas de barro depositadas en el tronco de los árboles. El Museo de Arte Moderno de la Diputa-

ción de Tarragona subvencionó el proyecto y promovió su exposición, primero en el mismo museo y después en los museos de las cuatro comarcas de les Terres de l'Ebre. Más tarde fue reclamada por el Museo de la Fundación ONCE de Madrid. Esta colección se ha expuesto trece veces y, de momento, le esperan tres lugares más en los seis meses próximos. Parte de esta colección está en museos, fundaciones, jardines y colecciones particulares.

– **¿Y las esferas aéreas, en forma de ovnis, cómo surgieron?**

Surgieron a continuación de la aventura con los árboles. En el fondo, también estas formas aéreas, energéticas, solares... tienen relación con el reino vegetal. Si la anterior aventura estaba muy ligada a la tierra partiendo de los árboles, esta nueva aventura miraba más al cielo, al Sol, a los astros, al firmamento, aunque algunas de sus piezas incluso están montadas en combinación con madera. Otras lo están con metacrilatos, con acero inoxidable o con cadenas bañadas en oro las que se han montado como joyas



(pendientes y broche) Forman una colección que bautizaríamos como: “La tierra que vuela”. Incluso este tipo de formas parecidas a ovnis las encontramos, esporádicamente, en toda mi obra.

– **¿Qué ha significado Tortosa y las Terres de l’Ebre en el desarrollo de su obra?**

Nacer y vivir a orillas del Padre Ebro es un regalo de la vida. El hecho de habitar en un valle en el que todos los caminos conducen al río marca a sus habitantes. Es un privilegio tener que pasar por sus puentes para dirigirte a los diversos barrios de la ciudad. Su fecundidad, su frescura, sus colores a cada hora del día, sus bosques de ribera, su flora y su fauna, de la que también formamos parte, configuran un ecosistema único al

“Mi fuente de inspiración además de los sueños, es la naturaleza en general: el mar, los ríos, el cosmos e, incluso, los campos energéticos”.



El artista
Joan Panisello y algunas de sus obras más importantes.

que hay que respetar y proteger como patrimonio de la humanidad.

– **¿Recuerda su primera obra?**

Quizá no recuerde mi primera obra, cronológicamente hablando, pero sí que recuerdo una obra que encarnó mi primer paso hacia la libertad y el nacimiento de las piezas asimétricas. La llamé “nido” y fue presagio de un futuro prometedor. No era perfecta ni volví a repetir sus pasos en las siguientes obras, pero representó un camino hacia una meta que llegó con el tiempo. Probablemente acabó en los desperdicios de la escuela de arte, pero en mi memoria artística siempre tendrá un lugar de privilegio.

– **¿En qué realizaciones concreta estás trabajando actualmente?**

Estoy en la fase de seguir combinando piezas de la colección “la tierra

que vuela” con partes seleccionadas de madera de olivo. Es un trabajo interesante que intenta lograr unas combinaciones equilibradas entre dos materias nobles para conseguir un todo original y con vida propia.

– **¿Qué proyectos tiene en mente?**

En este momento estoy coordinando algunas exposiciones para los dos años próximos. Es un trabajo lento y minucioso para conseguir que la obra encuentre unas salas y unos circuitos que puedan dar conocer la obra. También estoy en el proceso de fotografiar toda la obra que tengo disponible en las dos salas de exposición permanente que tenemos junto al taller. La misión consiste en archivar todo el material en formato digital en alta y baja resolución. También realizo un curso de fotografía en la escuela de arte de Tortosa. Preparo una conferencia y una exposición en Francia para el mes de mayo. Igualmente estoy preparando la actualización y ampliación de la web dedicada a mi obra cerámica.

La civilización del antiguo Egipto

El mundo de los faraones

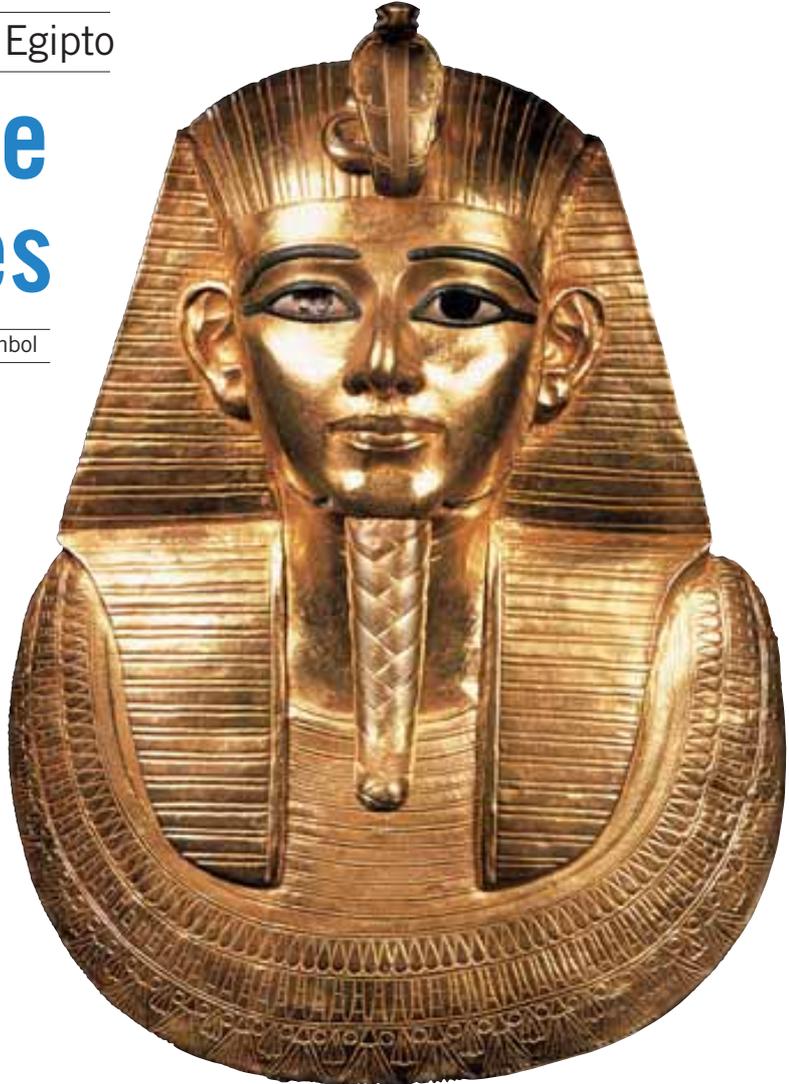
Coordina: Araceli del Moral / Fotos: Sherif Sonnbol

El Museo Egipcio de El Cairo, con más de 120.000 objetos clasificados, alberga la mayor colección mundial de piezas de la era faraónica. Ciento veinte de esas piezas, algunas de las cuales nunca habían abandonado Egipto, como el coloso de Kefrén, están ahora en Madrid para exponerse en la muestra más completa de arte faraónico celebrada en España.

La exposición "Faraón" propone un recorrido que, basándose en la figura de estos reyes, viaja del Imperio Antiguo (2686-2173 a.C.) al Imperio Nuevo (1552-1069 a.C.) para analizar la historia, el arte y la estructura social y política de este pueblo.

Además, completando la exposición, un filme de realidad virtual que se proyecta dentro de una pirámide de 18 metros, levantada en el patio de la sala de exposiciones, permite experimentar cómo es el interior de una momia.

La civilización del antiguo Egipto debe su excepcional estabilidad y originalidad a la institución faraónica. De este país surge el estado más antiguo de la humanidad, dirigido de modo absoluto por una figura que gobierna sobre un extenso territorio unificado. Esta situación contrasta notablemente con la de sus contemporáneos del Próximo Oriente y de África, donde las ciudades estado y



MÁSCARA FUNERARIA DE PSUSENES I

Entre todos los objetos hallados en la necrópolis de Tanis destaca por su belleza la máscara mortuoria del faraón Psusenes I, fallecido en 1099 a.C.

Excepto la línea de los ojos y las cejas, que era de lapislázuli, y los ojos, hechos con pasta de vidrio, el material utilizado para realizar la pieza fue el oro. La máscara nos muestra al faraón con el rostro idealizado y los atributos que lo señalan como soberano: el *ureo* en la frente, el *nemes* en la cabeza y la barba trenzada, símbolo de la muerte del faraón.

La máscara fue confeccionada ensamblando diferentes piezas con clavos de oro, con tal precisión que es difícil apreciar esta técnica a simple vista. Se ha cuidado hasta el más mínimo detalle en su ejecución: el acabado del *nemes*, recogido a la espalda, y el final del *usej* sobre los hombros, formado por diferentes vueltas de collar y decorado con flores.

los principados convivían junto a tribus y jefaturas.

El faraón juega un papel esencial en el pensamiento egipcio, que sitúa al hombre dentro del funcionamiento del universo. El conjunto de la sociedad se articula en torno a la figura del soberano, que es el heredero de los dioses, el intermediario entre lo divino –la fuerza creadora– y lo humano.

La corte faraónica estaba formada por un sinnúmero de personajes que estaban a disposición del faraón y de sus familiares. La Gran Esposa Real, la principal mujer del faraón, era su hermana. Este matrimonio emulaba el realizado entre el dios Osiris y la diosa Isis, que también eran hermanos. El primogénito nacido de esta unión sería el príncipe heredero, el futuro monarca del país. Además de su hermana, el faraón tenía otras esposas secundarias y muchas concubinas. Algunas de ellas procedían de pueblos extranjeros y habían sido ofrecidas para sellar alguna alianza política. Estas alianzas, además de reforzar las fronteras, permitían la llegada a Egipto de nuevos materiales y productos exóticos que servirían para mostrar el poder del faraón.

SARCÓFAGO DE AMOSIS

Sarcófago antropomorfo, de madera pintado, representa al faraón Amosis con el rostro enmarcado por la corona nemes la barba trenzada y el collar usej



RAMSÉS II PRESENTANDO UNA CAPILLA
Esta pieza representa a Ramsés II arrodillado ante una capilla en la que aparecen tres personajes sobre un jeroglífico: el dios Re, el dios Amón y un niño

EL RITO DE LA MUERTE

Según los antiguos egipcios, el cuerpo humano estaba formado por una serie de componentes esenciales, todos necesarios para mantener la vida en el Más Allá. El **ka** era el doble de la persona, creado en el momento del nacimiento. El **bai** equivalía al alma. Y el **aj** era la parte divina que contenía un ser humano. El **ren** (“nombre”) y el **shuyt** (“sombra”), donde residía el poder sexual, completaban el ser humano. Pero sin el soporte físico, sin el cuerpo, la persona podía resucitar en el Más Allá y perecería para siempre.

Cuando el cuerpo no se podía conservar de manera natural, los antiguos egipcios recurrieron a la técnica de la momificación. Las primeras momias fueron el resultado de la exposición del cuerpo a la acción desecante de la arena del desierto, lugar donde eran enterradas.

Cuando se construyeron los primeros sarcófagos, la momificación natural, producto del contacto del cuerpo con la arena, fue sustituida por el embalsamamiento. Con una técnica que alcanzó la plenitud durante el Imperio Nuevo, los más adinerados podían conservar su cuerpo para el Más Allá y convertirse en un Osiris.

Una vez preparada la momia, se colocaba dentro del sarcófago, que en el caso de los faraones era de oro ya que se creía que este metal era “carne de los dioses”. Desde las primeras dinastías, el cuerpo momificado podía depositarse en el interior de un sarcófago, que en un principio era una caja rectangular. Este modelo evolucionó hacia formas humanas o antropomorfas, que se decoraban con la imagen del difunto e inscripciones basadas en textos funerarios.

Para los egipcios, el Más Allá era una prolongación de la vida terrenal. Debían vestirse, alimentarse, disfrutar del ocio y trabajar. Para no tener que realizar esta dura tarea, en el ajuar funerario se proveían de servidores mágicos que, mediante el poder la palabra, se convertían en auténticos

La civilización del antiguo Egipto

criados. Se representaban como personajes en forma de momia con los brazos cruzados en el pecho y con una línea de jeroglíficos verticales.

EL NILO, FUENTE DE VIDA

Egipto se extiende como un inmenso oasis de tierras fértiles, en las márgenes del Nilo y entre las arenas del desierto. El Nilo marcaba la pauta de la vida. Todos los años, en el mes de julio, las aguas del río crecían y fertilizaban los campos. El agua, contenida y distribuida por una compleja red de canales, permitía obtener buenas cosechas a lo largo del año. El Nilo

era fuente de vida para una población dedicada básicamente a la agricultura y que en el Imperio Nuevo oscilaba entre 4 y 5 millones de habitantes.

La civilización egipcia debe su excepcional longevidad a factores políticos y religiosos, pero también a la unidad de su territorio. El Nilo era la vía de comunicación más importante de Egipto y garantizaba la cohesión del país. El medio de transporte por excelencia era el barco.

El Egipto faraónico fue definido como el “Doble País” o las “Dos Tierras”. El Alto Egipto, al sur, y el Bajo Egipto, al norte. La frontera se encontraba en Menfis, a la altura de El Cairo, una de

las primeras capitales del Imperio Antiguo. El faraón, el Señor del Doble país, era quien aseguraba la unidad de Egipto. Bajo el mandato de los ramésidas (periodo dominado por los faraones de nombre Ramsés), residió en varias capitales levantadas a lo largo del Nilo: Menfis, ciudad limítrofe entre las Dos Tierras que concentraba diversas instalaciones militares; Tebas, ciudad que vio nacer los templos de Karnak y Luxor y donde eran enterrados los faraones, en el Valle de los Reyes, y Pi-Ramsés, ciudad creada ex-novo en el Delta oriental como respuesta al nuevo equilibrio geopolítico.

Una de las joyas más utilizadas por los antiguos egipcios eran los collares,

EL MUNDO DE LOS FARAONES



HATSHEPSUT

Una de las figuras relevantes de la historia de Egipto fue la reina faraón Hatshepsut, hija de Tutmosis I y hermana y esposa de Tutmosis II. Esta estatua representa a la reina arrodillada mirando hacia el infinito, portando el tocado jat (muy parecido al nemes) y con el ureo en la frente. La barba ceremonial no está trenzada, lo que indica que el faraón estaba vivo. A pesar del carácter masculino de estos símbolos, los rasgos de su cara, en especial los ojos ligeramente almendrados, le confieren un toque femenino

COLLAR DE LA REINA AHHOTEP
Los elementos presentados aquí forman parte de tres joyas: un collar y, posiblemente, dos apliques de vestuario. La riqueza del ajuar viene marcada por el material utilizado en la fabricación del collar: oro y piedras duras



EXVOTO DEDICADO A DOS PAREJAS REALES

La presente estela muestra una escena doble, con dos parejas sentadas frente a una mesa de ofrendas. A la izquierda se encuentra Amosis y a la derecha Amenhotep I. La mujer que les acompaña en ambos casos es Amosis-Nefertari. La razón de su presencia se debe a que era esposa del faraón Amosis y madre de Amenhotep I.

que podían tener una o varias vueltas. Los materiales utilizados eran variados pero, si se trataba de las joyas de un faraón, predominaba el uso del oro y de las piedras preciosas.

Los pendientes los llevaban tanto hombres como mujeres, jóvenes y niños. Su uso se popularizó a partir de la dinastía XVIII. El material utilizado en su fabricación era muy diverso. Algunos e utilizaban en vida y otros se fabricaban exclusivamente para su uso funerario.

Los espejos de uso cotidiano se fabricaba con metales que se pulían y bruñían hasta que reflejaban en su superficie la imagen. Se ha de tener en cuenta que en esta época no existía el cristal ni e vidrio tal como lo conocemos en la actualidad. Desde el Imperio Antiguo, los espejos formaban parte del ajuar funerario.

Las puertas de la arquitectura egipcia se construían con un dintel y dos montantes de piedra entre los que se insertaban las hojas. El dintel solía acabar con la llamada gola egipcia, una especie de cornisa que recuerda los haces de palma con los que se construían las puertas de las casas más antiguas.

El harén real no tiene las mismas



COFRE CON EL NOMBRE DE RAMSÉS IX
Fabricado en madera, marfil, pasta de vidrio, bronce y cuero, en las inscripciones presenta la titulación completa del faraón Ramsés IX. El mobiliario que acompañaba el ajuar funerario del soberano constaba de camas, sillas, mesas y, por supuesto, cajas para contener productos

connotaciones que en el Occidente modernos se da a los harenes orientales. No era en modo alguno un lugar de ocio, sino la sede de una verdadera institución que tenía sus propios ámbitos y desarrollaba sus propias actividades económicas, como el tejido del lino o el trabajo de la madera. Algunos de sus habitantes, formados de modo particular en el canto, la música y el baile, intervenían en las ceremonias reales o religiosas.

La industria del vidrio, nacida en Mesopotamia hace más de cinco mil años, pasó a Egipto, donde se fabricaron piezas con pasta de este material ya desde el Imperio Nuevo. En esa época, el vidrio era un elemento de lujo, poco presente en la vida cotidiana. Los objetos que se fabricaban con este material eran de pequeñas dimensiones y no eran translúcidos. La gran mayoría de muebles eran pequeños y estaban elaborados en madera. Los más lujosos estaban confeccionados con materiales poco habituales, como el ébano, y se realizaban con incrustaciones de marfil, de pasta de vidrio coloreada o de piedras semipreciosas. Los nobles comían sentados en sillas bajas y los alimentos se colocaban en mesitas de un solo pie. El vino y la cerveza se conservaban en jarras y se vertían en las copas con unos vasos pequeños.

El jardín era uno de los elementos presentes en las casa de los nobles egipcios, el cual les proporcionaba alimentos y les servía como espacio de ocio y placer. En él se plantaban árboles y se construía un pequeño estanque, con animales y plantas acuáticas. En la decoración de las tumbas, el jardín era una metáfora de la vida eterna. Después de un largo viaje a través del desierto (la muerte), el difunto anhelaba estar bajo la sombra de un árbol para reposar y poder beber.

Solamente la clase noble podía disponer de una habitación con las funciones de cuarto de baño. Las letrinas constaban de un asiento sobre una estructura de ladrillo, bajo la que se situaba una cubeta llena de arena. El material con el que se construían los

asientos era diverso, piedra, madero o ladrillo, recubierto con escayola.

Generalmente el recipiente para alumbrar contenía aceite mezclado con sales y una mecha fabricada con fibras vegetales que ardía y producía luz pero no humo.

FICHA TÉCNICA

Nombre: FARAÓN

Contenido: 120 piezas procedentes del Museo de El Cairo.

La exposición aborda la figura de los faraones desde el Imperio Antiguo (2686-2173 a.C) al Imperio Nuevo (1552-1069 a.C) y profundiza sobre la vida en el Antiguo Egipto a través de su historia, política, ceremonias, palacios y organización social. Consta también de una proyección de realidad virtual que explora el interior de una momia de hace más de 2.800 años y que puede verse en una pirámide de 18 metros que se ha construido para albergar dicha proyección. La película ha sido expuesta en el Museo Británico en Londres, y desvela los secretos del sacerdote Nesperennub para saber cuándo vivió y dónde, su alimentación, su profesión y otros múltiples detalles de la existencia de este personaje.

HORARIO

Martes, miércoles, viernes, sábado y domingo de 10,00 a 21,00 h.

Jueves de 10,00 a 24,00 h.

Lunes de 10,00 a 18,00 horas

Localización:

Centro de exposiciones Arte Canal
Paseo de la Castellana (junto a
Plaza de Castilla) Madrid

Entradas y tarifas:

Los visitantes tiene la opción de disfrutar conjuntamente o por separado tanto de la proyección audiovisual como de la exposición. En el primero de los casos, el precio de las entradas es de 6 euros para adultos y 4 para niños menores de 12 años, mayores de 65 años y grupos, mientras que en el segundo es de 3 euros para adultos y 2 para el resto.

MayorGuía

INICIATIVAS

Proyecto para la Movilidad

La Comisión Europea ha promovido como prueba piloto el proyecto MOBIL'AGES, dentro del Programa ENEA 2004, European Network Education Ages. Ocho asociaciones de mayores de otros tantos países europeos han participado en dicho proyecto, destinado a las personas mayores con un objetivo claro: el de promocionar la movilidad de los mayores, pero fomentando al mismo tiempo la intergeneracionalidad y la interculturalidad.

La participación española se ha llevado a cabo a través de la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya, FATEC, cuyo trabajo ha girado alrededor de nuestra "Cultura y Tradiciones", presentando en 2 libros, 5 DVD y 1 CD de fotografías, diferentes costumbres y fiestas tradicionales, así como sus orígenes y evolución.

Se trata de una experiencia que podría servir de ejemplo para promover estos proyectos o para actividades similares entre diferentes asociaciones de mayores, tanto a nivel nacional como a nivel europeo.

CONGRESOS

S.E.E.G.G

La Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica, SEEKG, celebrará su XIII Congreso Nacional. Encuentro en el que se debatirán estrategias encaminadas a conseguir que la calidad de los cuidados tengan en cuenta e incluyan la calidez de los ancianos. Las comunicaciones deberán remitirse antes del 17 de febrero y podrán optar a:

Convocatoria de Premios dotados con 1.500 euros a las Comunicaciones Científicas:

- . Premio SEEKG, Área temática: enfermería geriátrica y gerontológica.

. Premio GERO-GESTIÓN, Área temática: calidad asistencial en enfermería geriátrica y gerontológica.

XIII Congreso Nacional SEEKG
27 al 29 de abril de 2006

Sede: Congreso-palace Palma-Poble Espanyol

Secretaría Técnica

Calvet 55 – 08021 Barcelona

Tel.: 933 572 420 – Fax 934 146 817

Congresoseeegg2006@unicongress.com

www.unicongress.com/congresoseeegg2006



CURSOS

Formación en Voluntariado

Con objeto de promover el voluntariado, motivar y dotar de instrumentos a los voluntarios para que, a su vez, se conviertan en difusores de los contenidos, Solidarios para el Desarrollo impartirán cursos gratuitos de 5 horas de duración durante los meses de febrero y abril.

Programa de formación básica en voluntariado social Casa Encendida
Ronda de Valencia 2 – Madrid
Tel. 902 430 322 – 91 502 46 41
www.lacasaencendida.com
Información e Inscripciones: de 11 a 15 h y de 17 a 20,30 h.

Desarrollo del Potencial Humano

Curso dirigido a personas retiradas y/o jubiladas o a profesionales que trabajen con personas mayores. El objetivo de éste es familiarizar a los alumnos con fórmulas y dinámicas para crear un ambiente de aceptación, afecto, empatía y diálogo. Existe una introducción gratuita el lunes 27 de febrero a las 19,30 para conocer al ponente y saber en qué consistirá el desarrollo del curso.

Curso: Vida plena después de los 60.
Organiza: Centro Abierto Tomillo
Serrano 136 – Madrid
Horario: 10-14 y 16-20.
Tel.: 91 561 16 04
centroabierto@tomillo.es –
www.tomillo.es

CINE

Roberto Rossellini y otros

Filmoteca Española 

La Filmoteca Española se adelanta a la conmemoración del centenario del nacimiento de Roberto Rossellini, que se celebra este año por todo el mundo. La programación de febrero está dedicada, también, al cine austriaco y las imágenes de un tiempo y de un lugar, con las que concluye el ciclo dedicado a la cultura en democracia: 30 años desde entonces.

Sala proyección: Cine Doré
C/Santa Isabel, 3 – 28012 Madrid
www.mcu.es/cine/film/filmoteca.jsp

Noticias de la UMER

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca UMER sigue confeccionando sus cuadernos de publicaciones, cada uno de ellos fruto de las conferencias que imparten desde hace doce años. Con ellos pretenden difundir su actividad más allá del aula y así llegar a personas y entidades interesadas en los temas tratados.

ACTIVIDADES LECTIVAS DE UMER
Lunes a las 18,00 h.
Sede de los Servicios Centrales del IMSERSO
Avda Ilustración s/n c/v Ginzo de Limia 58
Sede Social de UMER
Abada 2-4º-1 – 28013 Madrid
Telf. 91 523 15 15 y 91 323 26 56

LIBROS

EL SOL

El Sol es el fenómeno más poderoso jamás observado y el que produce un mayor temor reverencial. Es el sostén de la vida en la Tierra y la clave para entendernos a nosotros mismos. Desde que el ser humano tomó conciencia de sí mismo, ha querido conocer su naturaleza, lo ha adorado, se ha inspirado en él para realizar toda clase de obras artísticas y ha tratado obsesivamente de desvelar sus secretos, pagando en ocasiones su osadía con la propia existencia.

David Whitehouse, eminente científico y periodista, nos conduce al corazón de nuestra "estrella local", con extraordinaria habilidad integradora entre lo científico y lo humanístico, para relatarnos desde su nacimiento en una nube de polvo y gas hasta su previsible extinción, pasando por las diversas formas de su omnipresente influencia. Con un rigor contundente pero absoluta amabilidad, este texto nos permite comprender fenómenos como el caos magnético de la superficie solar o las últimas investigaciones realizadas sobre su atmósfera, sin olvidar la reconstrucción de los diferentes mitos en torno al astro rey, así como las fascinantes peripecias de los científicos que lo han investigado a lo largo de la historia. Un ensayo sobre la vida y el presente del Sol; una reflexión ineludible sobre el futuro del ser humano.



David Whitehouse es corresponsal de ciencias para la BBC y editor de la misma materia para la BBC News Online, además de escribir habitualmente para periódicos y revistas de primera línea. Es un habitual de la radio y la televisión y ha sido presentador de numerosas series científicas de la BBC TV.

Antes de entrar en la BBC, Whitehouse fue científico espacial y astrónomo en el Mullard Space Science Laboratory (University College London) y en el mundialmente famoso observatorio de Jodrell Bank. Ha ganado dos Glaxo Science Writing Awards y cinco European Netmedia Awards, incluido el prestigioso European Journalist of the Year. Es miembro de la Royal Astronomical Society y fue presidente de la Society for Popular Astronomy. Su primer libro, La Luna: Una biografía, fue publicado en 2001.

EL SOL. AUTOR: DAVID WHITEHOUSEES. EDITORIAL: KAILAS. MADRID 2006. COLECCIÓN NO FICCIÓN. 504 PÁGINAS (MAS CUADERNILLO CON FOTOS COLOR). PRECIO. 23,95 EUROS.

MayorGuía

EXPOSICIONES

Nuestros Orígenes

La exposición nos acerca a los yacimientos prehistóricos de la burgalesa sierra de Atapuerca, declarados Patrimonio de la Humanidad por su especial relevancia en el conocimiento de la evolución humana. La muestra incorpora los más recientes hallazgos y presenta, entre otros, los originales del cráneo número 5 de la Sima de los Huesos y del extraordinario bifaz denominado Excalibur.

ATAPUERCA Y LA EVOLUCIÓN HUMANA
Museo Arqueológico Nacional.
Sala de exposiciones temporales
Serrano, 13 – Madrid
Martes a sábado: 9,30-20,00 h.
Domingos y festivos: 9,30-14,00
Lunes cerrado
Entrada libre y gratuita
Hasta el 12 de marzo de 2006



El planeta Azul

A pesar del indiscutible avance de las medidas legislativas a favor del medio ambiente, de 1970 a 2005, el frágil equilibrio del planeta azul está más amenazado y todavía más dependiente de la especie humana. La exposición constituye un homenaje a la vida y obra de Félix Rodríguez de la Fuente y repasa la evolución de la conciencia ambiental en la sociedad española en los 25 años transcurridos desde la muerte del naturalista.

FÉLIX. 25 Años de conciencia ecológica
Fundación BBVA – Palacio del Mar-

qués de Salamanca
Paseo de Recoletos, 10 – Madrid
Lunes a viernes de 10 a 20 h.
Sábados de 11 a 20 h.
Domingos de 11 a 14 h.
Entrada libre
Hasta el 14 de marzo de 2006



Madrid de mediados del XX

Homenaje fotográfico a la ciudad de Madrid retratada en 1955 para los libros de viajes que en aquel momento demandaba un turismo incipiente.

El sereno, las ovejas en la ciudad, los cigarrillos “Ideales”, el popular “caldo de gallina” que liaban los albañiles en el andamio sin dejar caer una hebra... quedó plasmado y ahora puede volverse a contemplar.

MADRID, mayo 1955, Cas Oorthuys
Fundación Carlos Amberes
Claudio Coello, 99 – Metro Nuñez de Balboa
Martes a viernes de 10-20,30 –



Mercado de San Miguel. Museo de la Fotografía de los Países Bajos.

Sáb. 11-14 y 17,30-20,30
Domingos de 11 a 14,30
Entrada libre
Hasta el 5 de marzo

Coordina: Araceli del Moral Hernández

Copyright Cas Oorthuys.

Arte Pop

Roy Lichtenstein, pintor, artista gráfico y escultor es uno de los máximos exponentes del arte pop americano. La muestra presenta 65 obras, realizadas entre 1973 y 1997, y evidencian el proceso creativo y la evolución del artista durante tres décadas, en ellos se observa su inspiración en la cultura popular a través del cómic y sus referencias y homenajes a la historia del arte.

LICHTENSTEIN, EN PROCESO

Museo de Arte Abstracto Español, de Cuenca

Casas Colgadas – Cuenca

Horario de 11-14 h y de 16-18 h.

Sábados hasta los 20 h.

Domingos de 11 a 14,30. Lunes cerrado

Hasta el 19 de febrero de 2006

Museu d'Art Espanyol Contemporani, de Palma

Sant Miquel, 11 – Palma de Mallorca

Lunes a viernes de 10 a 18,30 ininterrumpidamente.

Sábados de 10 a 14 h – Domingos y festivos cerrado

Del 7 de marzo al 17 de junio

Arte Ruso En Dos Ámbitos

Recorrido por la génesis y desarrollo del arte ruso de vanguardia durante el primer tercio del siglo XX. La muestra se centra principalmente en la pintura y la escultura, aunque también incluye una sección especial de



fotografía y otra de diseño, arte gráfico y artes aplicadas. El arco cronológico abarcado por la misma se sitúa entre 1907 y aproximadamente 1930. Para Rusia y lo que iba a convertirse en la Unión Soviética se trata de un período de convulsión política y cultural.

VANGUARDIAS RUSAS

Museo Thyssen-Bornemisza

Paseo del Prado, 8

De martes a domingos de 10,00 a 19,00 h

Tarifa reducida para estudiantes y mayores de 65 años.

Fundación Caja Madrid

Plaza de San Martín, 1

De martes a domingos de 10,00 a 20,00 h.

Entrada libre

Del 14 de febrero al 14 de mayo de 2006



Notas y Apuntes de Un Viaje

Esta exposición presenta el resultado de un viaje por carretera llevado a cabo entre Venezuela y Perú, pasando por Colombia y Ecuador, durante los meses de mayo y agosto de 2005.



DIBUJANDO AMÉRICA

Casa de América. Sala Caballerizas 2

Paseo de Recoletos, 2 – Madrid

Entrada gratuita

Hasta el 26 de febrero de 2006

Ser optimista

Es importante pertenecer a ese grupo llamado personas mayores? ¡Claro que sí! Nos hemos hecho mayores, ¿y qué? Estamos viviendo una etapa muy interesante donde lo más importante para sobrellevarla es ser **OPTIMISTA**.

¿Que cómo se consigue ser optimista? Muy fácil. En primer lugar si nos empeñamos en pensar sólo en nosotros mismos y descubrir inconvenientes y dificultades en todo lo que nos rodea, nos provoca apatía y desánimo. Todo esto hay que desecharlo, hay que ser **POSITIVO**. Alrededor de nuestra vida hay muchas alternativas que pueden hacernos la vida agradable.

Si pensamos que somos capaces de poder prescindir de nuestros familiares o amigos y de esta manera resolver todos los problemas puesto que nos consideramos con la experiencia de los años, sería muy soberbio de nuestra parte. El optimista sabe buscar ayuda como alternativa para mejorar o alcanzar las metas deseadas.

En segundo lugar puedes encontrar tu propia felicidad contribuyendo a la felicidad de otros, pero también es cierto que ante todo, debes encontrarte a ti mismo, sólo esto puede ser tu propia felicidad, y lo puedes conseguir empezando por amarte a ti mismo, incluso, a pesar de ti mismo. **“Una flor sin perfume es lo mismo que una vejez sin ilusión.”**

Dado que a nuestra edad los recuerdos ocupan gran parte de nuestras horas, hay que procurar recordarlos como una recompensa de la bella vida vivida, con sus fracasos y alegrías, con sus adversidades y sus triunfos, pero esos fracasos y adversidades hay que recordarlos de forma positiva, no literalmente como fracasos y adversidades, sino como experiencias de la propia vida que nos enseñaron que el futuro, nuestra actualidad, es este período

de tiempo en el que nos damos cuenta que nuestros amigos son verdaderos y por tanto nuestra felicidad puede ser segura.

En tercer lugar, es muy importante tener la mente ocupada. Hay múltiples cosas que puedes hacer, si te cuesta en un principio ser optimista y pensar en cosas bellas, búscate una actividad. ¡Nunca es tarde para aprender! El saber no ocupa lugar y tú tienes mucho tiempo para distraer tu mente.

No digas “yo no sé hacer esto”. ¡NO! Di, yo nunca he hecho esto pero voy a hacerlo y así aprenderé algo nuevo, (pintar, escribir tus memorias, tejer, bailar, aprender a manejar un ordenador e internet, ayudar a otra persona sola, organizar reuniones culturales o banales con otras personas, ir a conferencias, cine, teatro, visitar museos, pasear por la ciudad en grupo y conocer sus rincones y su historia, recrearse con la naturaleza en los parques etc.)

Una cosa más. ¿Te preocupas de tu aspecto? Esto es muy interesante. La imagen de la persona dice mucho de ella misma. ¿Por qué te vistes de negro o de tonos oscuros? Hay colores que influyen en el estado de ánimo de las personas. Además también te debes un poco a los demás, siempre serás mejor recibida si eres una persona bien aseada y de aspecto jovial que apagada y triste.

Mírate al espejo cuando te quejas de un dolor. ¿Por qué lo describes con esa cara tan afectada y ese gesto tan duro si la persona que te escucha va a comprender perfectamente tu mal? ¿Quieres causarle malestar y angustia? Si eres buen amigo del que te escucha, no le aflijas, no le tortures, ni le cuentes todos los días lo mismo. Eso no te va a evitar o proteger el dolor, en cambio sí va a repercutir en tí mismo en acrecentar e incluso acentuar más tus dolores. **La confianza, corrompe la amistad: el exceso de contacto la consume; el respeto la conserva. (Cicerón)** Respetar a tu amigo y le tendrás para siempre. Hay un refrán que dice: **Quien no buscó amigos en la alegría, en la desgracia no los pida.**

Ayudas técnicas para la vida cotidiana

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



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS



91 363 48 00



91 778 41 17



TEL. TEXTO
91 778 90 64

CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS

C/ Los Extremeños, nº 1, (esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Información sobre el **CEPAT** en Internet

www.ceapat.org

Correo electrónico: ceapat@ceapat.org

Podemos ayudarle a conocer las ayudas disponibles y sus características.
No somos un centro de venta

¡Estamos para informarle y asesorarle!

La única diferencia es que con los genéricos todos salimos ganando



Los medicamentos con marca y los genéricos son igual de eficaces y seguros. Y ambos han sido aprobados por la Agencia Española de Medicamentos. Entre ellos sólo hay una diferencia: **Usando genéricos podemos darte más y mejor asistencia sanitaria.**

**MEDICAMENTOS GENÉRICOS
NOS BENEFICIAMOS TODOS**



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



agencia española de
medicamentos y
productos sanitarios

Por el bienestar de todos