

Sesenta

y más

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

IMERSO



NÚMERO 257 FEBRERO 2007

Reportaje

**¿Somos más felices
a los 60?**

A Fondo

**El Gobierno aprueba el proyecto
de Ley que asegura
las pensiones**

Entrevista

**Alvaro Pombo,
Premio Planeta 2006**



Asistencia sanitaria en sus viajes por el extranjero

Si es Vd. beneficiario de la Seguridad Social española, en sus desplazamientos temporales por determinados países, continúa su derecho a recibir prestaciones de asistencia sanitaria de carácter inmediato o urgente, en caso de enfermedad imprevista o accidente.

En general, pueden hacer uso de este derecho los trabajadores y pensionistas, así como sus familiares, con derecho a asistencia sanitaria de la Seguridad Social española.

La asistencia sanitaria le será prestada según las normas establecidas en cada país para sus propios beneficiarios.

Una vez en el país de estancia, podrá ponerse en contacto con la institución de Seguridad Social local, que le informará del modo de acceso, en su caso, a las prestaciones sanitarias.

Antes del viaje, deberá proveerse en España de la tarjeta sanitaria europea si su destino es algún país de la Unión Europea, del espacio Económico Europeo o Suiza, o bien del formulario acreditativo de su derecho a la asistencia sanitaria por cuenta de la Seguridad Social española. Dichos documentos deben ser solicitados en los Centros de Atención e Información de las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).

● INFORMACIÓN

En los 435 Centros de Atención e Información

En la línea telefónica gratuita
900 166 565

En Internet
www.seg-social.es

● PAÍSES DE LA UNIÓN EUROPEA

Alemania, Austria, Bélgica, República Checa, Chipre, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido y Suecia.

● POR ACUERDO

Suiza

● PAÍSES DEL ESPACIO ECONÓMICO EUROPEO

Islandia, Liechtenstein y Noruega

● PAÍSES VINCULADOS POR CONVENIO BILATERAL

- Andorra, Brasil, Chile y Ecuador (salvo pensionistas).
- Marruecos, Perú y Túnez (sólo para nacionales de esos países).

Sesenta y más

Sumario

Número 257 / Febrero 2007



CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, José M^a García, Eladio Pérez Ramírez, Esther López Martín-Berdinos, José Carlos Fernández Arahetes e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda

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, Patricia Pérez-Cejuela, Reina González Rubio, Carmen Díaz Gómez, Sebastián Romero, Miguel A. Castillo y Joaquín Muñoz Coronel.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

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.
Fax: 91-3638973.
revistasimserso@mtas.es

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIP0: 216-07-002-0.
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.

6 LA NOTICIA
El Gobierno destina 226 millones a las Comunidades Autónomas para proyectos sociales.

8 REPORTAJE
¿Somos más felices a los 60?

14 ENTREVISTA
Alvaro Pombo, Premio Planeta 2006.

18 A FONDO
El Gobierno aprueba el proyecto de Ley que asegura las pensiones.

24 A TONO

26 ACTUALIDAD

31 CUADERNOS
Jornadas: Malos tratos a personas mayores: "Conocer para intervenir". Red de Personas Mayores. Jornadas sobre Envejecimiento Saludable.

40 CALIDAD DE VIDA
Incontinencia urinaria, una patología habitual.

44 EN UNIÓN
Nagusilán, voluntariado social de mayores.

48 INFORME
Reunión "Focal Point" de los Países de la Región Europea de Naciones Unidas.

54 MAYORES HOY
Sabino Fernández Campo, un hombre de Estado.

58 CULTURA
Museo Etnográfico de Almagro (Ciudad Real).

62 MAYOR GUÍA

66 OPINIÓN



14-17 Entrevista



40-43 Calidad de vida



58-61 Cultura

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

Desde el pasado 1 de enero todos los españoles tenemos un nuevo derecho de ciudadanía: las personas mayores y las personas con discapacidad que no puedan valerse por sí mismas tienen garantizada la atención por parte de los poderes públicos y podrán recibir servicios sociales como teleasistencia, ayuda a domicilio, centros de día y de noche, plazas residenciales y prestaciones económicas para el cuidador familiar o para la contratación de un asistente personal, que les ayuden a tener una vida más autónoma.

AVANZA LA PUESTA EN MARCHA DEL SISTEMA DE DEPENDENCIA

La consecución de este nuevo derecho, que se llevará a cabo con la puesta en marcha del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), avanza de forma significativa con la constitución del Consejo Territorial de la Dependencia y del Comité Consultivo del Sistema de Dependencia.

Un paso importante se produjo con la reunión constitutiva del Consejo Territorial de la Dependencia, porque se acordó el baremo estatal con el que serán evaluados los ciudadanos que lo soliciten, para determinar su grado y nivel de dependencia, lo que, a su vez, incidirá en los servicios y prestaciones a los que tendrán derecho las personas en situación de dependencia. Este Consejo, presidido por el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, deberá abordar el desarrollo reglamentario de la ley antes del próximo mes de mayo.

Otro avance en la puesta en marcha y desarrollo de este importante derecho ha sido la constitución el pasado 7 de febrero, bajo la presidencia de la

Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, del Comité Consultivo del Sistema de Dependencia. Este órgano de carácter técnico, que está formado por representantes de las administraciones públicas y de los agentes sociales, ha aprobado su reglamento de funcionamiento y ha comenzado a estudiar el baremo aprobado en el Consejo Territorial.

El baremo, que servirá para evaluar la posible dependencia de los ciudadanos, contempla las especificidades de los diferentes tipos de discapacidad (física, psíquica, mental o intelectual) que serán objeto de valoración. Este instrumento esencial para la puesta en marcha del Sistema de Dependencia identifica el nivel y los problemas de desempeño que puedan tener los ciudadanos en su entorno habitual para realizar las actividades básicas de la vida diaria, así como el grado de supervisión y el apoyo de otras personas requerida para estas tareas.

A través de esta herramienta de valoración, se establecerá también una clasificación de niveles de autonomía personal y de necesidad de supervisión y/o apoyo para estas actividades, con el objetivo de determinar el grado y nivel de dependencia de los ciudadanos. En la evaluación, se hará especial hincapié en las necesidades específicas de la discapacidad intelectual y la enfermedad mental.

Con la puesta en marcha de la Ley de Dependencia en enero y la constitución de estos dos importantes órganos, los plazos marcados por este Gobierno se van cumpliendo y, con ellos, los mayores dependientes y sus familias verán atendida una demanda social largamente reclamada, cuya satisfacción va a colocar a nuestro país al nivel de los países de nuestro entorno en política social.

Sin duda, como dijo el presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, en la entrevista concedida a "Sesenta y Más", el pasado mes de enero, esta Ley viene a fortalecer la cohesión social y a garantizar la igualdad de los ciudadanos.

Cartas



Edad, Senil

Me veo inspirada para narrar sobre dicha edad a la sazón de estas recientes fechas familiares en las cuales nos reunimos periódicamente con nuestros seres queridos en torno a la mesa cambiando impresiones, opinando, etc, etc, e interviniendo los mayores (abuelos en este caso) lo menos posible, por falta de facultades que desgraciadamente cada año vamos perdiendo; memoria, vista, oído y para qué mencionar los dolores (me consta que muchísimos se identificarán con lo que expongo). Lo peor de todo es cuando los más jóvenes, sin darse cuenta y con todo cariño, hieren nuestra sensibilidad mofandose (valga la palabra quizás exagerada) de la falta de audición que a veces tenemos entre otras muchas carencias. Por ejemplo: cuando dices una palabra homónima a la que escuchas y hay que reírse aunque nos entren ganas de llorar al mismo tiempo (según esté nuestro ánimo) pues son muchas anécdotas chistosas que podría contar que, porque no decirlo, también nos hace gracia al darnos cuenta que por puro azar, somos autores didácticos de nuestras propias ocurrencias. Resumiendo; nos vamos anulando a la vez del tiempo y circunstancias y observo que en silencio (como se dice) estamos más guapos.

Pepita Reyes Vargas,
Sevilla

Por un envejecimiento activo

Durante todo el año nuestra institución se ha visto engalanada con la recepción de vuestra revista, que en todo momento no sólo nos sirvió como material de consulta para nuestra capacitación, sino que nos vimos refligados en muchas de las actividades propuestas y que nosotros llevamos a cabo, tratando de trabajar muy intensamente con nuestros adultos mayores, buscando para ellos todos los recursos posibles existentes en nuestra comunidad con el fin de que transiten por un envejecimiento activo.

Muchas gracias, deseamos continuar manteniendo este contacto.

Rosario B. Vergara
Pehuajó (Argentina)

Carta de los lectores

Pienso que es una novedad muy de aplaudir y agradecerles, el que por fin aborden ustedes el tema de las posibilidades de los ancianos para intervenir en la marcha de la sociedad haciendo uso de nuestra riquísima experiencia.

Esta era una cuestión que se venía planteando hace tiempo en su querida revista, en cartas de muchos receptores. Deseamos que esto prospere, no nos condenen sólo a sentirnos al borde de la sepultura.

Alberto Siraña
Elche (Alicante)



la Noticia

Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales

EL GOBIERNO DESTINA 226 MILLONES DE EUROS

A LAS CC.AA. PARA PROYECTOS SOCIALES

Texto: Juan Manuel Villa / Fotos: MTAS

El Gobierno destinará este año 226 millones de euros a las Comunidades Autónomas para el desarrollo de programas y planes sociales según informó la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, en la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales que presidió.

La cantidad que aporta el Gobierno en 2007 se incrementa en cinco millones de euros, con un crecimiento del 4,5 por ciento, respecto a la financiación estatal del pasado año a los créditos a las Comunidades Autónomas para la realización de programas de servicios sociales, mayores, familia, infancia o discapacitados.

Entre los programas financiados se encuentra el Plan Concertado de Ser-



Amparo Valcarce presidió la Conferencia Sectorial.

vicios Sociales a través del que el Gobierno y las CC.AA. cofinancian diversos proyectos sociales como la red municipal de servicios sociales. El Gobierno destina 94,5 millones de euros a este Plan, con crecimiento de más del 4,5 por ciento respecto a 2006.

Otra iniciativa financiada mediante esta partida es el Plan de Acción de Mayores con inversiones en plazas de centros día y residenciales, servicios de ayuda a domicilio o teleasistencia. Este año el crédito para la creación de plazas para personas mayores se incrementa un 25 por ciento.

En cuanto a los programas de apoyo a la familia y a la infancia se destinan más de 47 millones de euros. En este área destaca el aumento del 14,3 por ciento de la financiación estatal para la creación de plazas en escuelas infantiles para menores de tres años.

PLAN DE ACCIÓN DE MAYORES

Una de las partidas más importantes por parte de la financiación estatal se destina al Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007. Este Plan plantea una política integral destinada a mejorar las condiciones de vida de las personas mayores y poniendo a su disposición diferentes recursos. En el Plan se recogen 138 medidas dentro de cuatro áreas de actuación como son la igualdad de oportunidades, la cooperación, la formación especializada y la información e investigación.

Los objetivos fundamentales del Plan son:

- Poner a disposición de las personas mayores una amplia red de recursos sociales y de servicios de calidad que mejoren sus condiciones de vida.

PROGRAMAS FINANCIADOS	
PROGRAMAS	APORTACIÓN MTAS
Plan concertado	94.892.360
Plan Desarrollo Gitano	3.065.160
Plan del Voluntariado	3.221.417
Programas de Conciliación de Vida Familiar y Laboral	21.793.830
Programa para plazas de atención Primera Infancia (0-3 años)	8.000.000
Programas de Apoyo Familiar	13.702.030
Programas de ejecución de medidas para Menores infractores	3.005.060
Programas en el ámbito de la Infancia Maltratada	915.750
Plan de Acción para Mayores	71.356.910
Plan de Acción para Personas con Discapacidad	5.945.710
TOTAL	225.898.227

- Promover la autonomía y la plena participación de las personas mayores en base a los principios del envejecimiento activo.
- Avanzar en las políticas de protección de las personas mayores en situación de dependencia.
- Mejorar la imagen social de la vejez y el envejecimiento.

Entre las 138 medidas incluidas en el Plan para el periodo 2003-2007 que están recibiendo financiación para su desarrollo, además de la creación de plazas residenciales y en centros día, o el programa de teleasistencia, destacan, entre otros:

- Creación y puesta en marcha de un Centro de Referencia para enfermos de Alzheimer y otras demencias.
- Fomento de la protección mediante la localización de personas mayores vulnerables en situación de soledad o aislamiento social.

- Puesta en marcha de un Programa a favor de la mujer mayor en coordinación con las Comunidades Autónomas y las Corporaciones Locales.
- Adaptación de edificios, entorno urbano y transportes para facilitar la participación social de los mayores con discapacidad.
- Diseño de programas educativos para fomentar las relaciones intergeneracionales y combatir los estereotipos sociales negativos acerca de los mayores.
- Puesta en marcha de un programa que incluya ayudas para las familias con mayores a su cargo, con medidas de formación.
- Mejora de los programas de Termalismo, Talasoterapia y Vacaciones.
- Apoyo técnico y financiero al programa de Universidadesde Mayores
- Fomento de la protección a los mayores vulnerables.

El Plan Concertado de Servicios Sociales crece más del 4,5%.

Reportaje

¿SOMOS MÁS FELICES a los 60?

Texto: Patricia Pérez-Cejuela

Fotos: Universidad de Michigan Ann Arbor y Escuela Salud Inteligente para difundir la Dinámica de la Risa

Las personas mayores tienen la capacidad de sentirse más felices que los jóvenes a pesar de que su salud comience a deteriorarse. Esta es la principal conclusión a la que han llegado los investigadores de la Universidad de Michigan, Ann Arbor, en Estados Unidos. El estudio desmonta muchas de las creencias que circulan en torno a las personas mayores y su grado de satisfacción vital.



La risa es muy útil y eficaz para recuperar la salud y prevenir enfermedades.

A lo largo de la vida todos perseguimos ese ente subjetivo al que llamamos felicidad. Se suele pensar que son los jóvenes quienes tienen el monopolio de una vida plena y dichosa, porque los tópicos en nuestra sociedad nos han enseñado a creer que la felicidad camina de la mano de la juventud. Pues bien, una investigación llevada a cabo por el VA Ann Arbor Healthcare System de la Universidad de Michigan Ann Arbor, ha demostrado que las nuevas generaciones tienen mucho que aprender de sus mayores y que, las ideas sobre la felicidad y la percepción de una vida satisfactoria, no están necesariamente ligadas a los estereotipos sociales que las vinculan con la juventud.

Peter Ubel, Profesor Adjunto de Psicología en la Universidad de Michigan y Director del Center for Behavioral and Decision Sciences and Medicine de Estados Unidos, ha dirigido el estudio y explica que “hemos llegado a dos conclusiones principales. La primera es que las personas mayores consideran que son más felices que el promedio de su generación y, más felices que las que han cumplido los 30. Esta tendencia es bastante habitual en el ser humano y ya se había observado en estudios anteriores. Sin embargo, la segunda conclusión sí que nos sorprendió, porque descubrimos que aquellas personas que están en la treintena asumen que son más felices que las personas mayores. Éste hecho no supone una sorpresa en el caso de las personas jóvenes, porque no tienen la experiencia que da la edad y, por lo tanto, no

reconocen su nivel de felicidad y no saben que éste puede aumentar con la edad. Lo verdaderamente sorprendente fue descubrir que las personas mayores tienen esa misma creencia. Asumen de entrada que las personas jóvenes son más felices que ellos”.

Para realizar el estudio se reunió a un total de 540 adultos que fueron divididos en dos grupos, el primero estaba compuesto por personas de edades comprendidas entre los 21 y los 40 años, y el segundo estaba compuesto por adultos de 60 años en adelante. A todos los participantes se les pidió que calificaran o predijeran su nivel de felicidad individual en el momento actual, a los 30 años y a los 70, así como su visión del grado de felicidad que, a su entender, tenía la mayor parte de la gente a esas mismas edades.

¿DE QUÉ DEPENDE LA FELICIDAD?

El análisis estadístico de las respuestas del estudio reveló que las personas del grupo perteneciente a edades de 60 años o más, se sentían más felices que las del grupo de personas jóvenes. “No debemos olvidar –señala Peter Ubel– que las personas con la edad ganan en sabiduría y conocimiento vital. De esta forma, consiguen restarle importancia a los pequeños inconvenientes de la vida cotidiana. Las personas mayores son muy buenas apartando sus emociones negativas y suelen aferrarse a las emociones positivas. La edad trae consigo una mayor capacidad para adaptarse emocionalmente a las adversidades. Esto no ocurre con lo jóvenes, que suelen tener más dificultades para librarse de las emociones negativas”.

El sentimiento de felicidad aumenta con el paso de los años y esto se debe a que los recursos emocionales del individuo se refuerzan con la experiencia y el tiempo. El ser humano aprende a equilibrarse como persona, conjugando los sentimientos y la inteligencia, de forma que adquiere un estado general de armonía y equilibrio. Además, al cumplir años el sentido de la vida aparece claramente vinculado a la idea de felicidad que todo ser humano persigue. Desde la filosofía moral se habla de la “buena vida” o “vida con sentido”, tomando en consideración lo que debemos hacer y en función de ello lo que esperamos conseguir.

El científico Húngaro-americano Mihalyi Csikszentmihalyi creía que la felicidad era un estado natural de conciencia, un estado de “experiencia óptima” que se producía cuando el ser humano conseguía estar totalmente embebido en la actividad que le ocupaba. De esta forma comparó a la felicidad con un una especie de “flujo” de la conciencia, que se fundía con la actividad para dar lugar a la propia identidad del ser humano. En este punto parece estar de acuerdo Peter Ubel al decir que “aquellas personas que se levantan por la mañana con un propósito vital, con actividades y objetivos a los que enfrentarse, son generalmente más dichosas y saludables”.

Conviene no olvidar que el concepto de felicidad es muy subjetivo y, que a lo largo de la historia se han dado múltiples explicaciones al respecto. La definición filosófica de Aristóteles estaba basada en la creencia de que el único con capacidad para ser feliz era Dios. Para los epicúreos el placer era la base de una vida dichosa y, la religión católica señala que el destino del ser humano es volver al Creador y, en consecuencia la obligación del individuo es ser feliz. Rocío Fernández-Ballesteros, Catedrática de Evaluación Psicológica en el Departamento de Psicología y de la Salud de la Facultad de Psicología de la U.A.M, explica que “no tenemos un “felizometro” para medir la felicidad de

Un estudio de la Universidad de Michigan demuestra que las personas del grupo perteneciente a edades de 60 años o más, son más felices que las del grupo de personas jóvenes

Reportaje ¿SOMOS MÁS FELICES A LOS 60?

la gente, sino los informes verbales de la misma. Sabemos que cuando una persona informa sobre su felicidad trata de hacer un balance entre múltiples condiciones del momento, y en el que intervienen sus propias expectativas y valoraciones. El concepto de felicidad va cambiando a lo largo del tiempo de forma tal que los “ingredientes” que existen en un momento de la vida pueden no funcionar en otro. Además, existe una diferencia entre la felicidad y la satisfacción con la vida, y estriba en que el sujeto ha de hacer una pondera-

ción de elementos del pasado y contrastarlos con el presente, mientras que la felicidad se mide con frecuencia mediante el balance de adjetivos positivos y negativos”.

FALSOS MITOS SOBRE LA EDAD

A menudo se asocia a la vejez con términos negativos como la pérdida, la declinación o la mala salud, sobre todo en la sociedad moderna, en la que triunfa la idea de juventud asociada a la fuerza física y la competi-

vidad. Aparece aquí esa idea de felicidad asociada a adjetivos que muestra una realidad sesgada y llena de estereotipos. El estudio realizado en la Universidad de Michigan, señaló que estos estereotipos están muy presentes en las personas jóvenes que se sometieron al mismo, ya que muchas de ellas tomaron la decisión de modificar algunos de sus hábitos de vida en el presente, con el objetivo de planificar una madurez más saludable y una vida más longeva. Como si con ello pretendieran frenar el paso del tiempo y huir de la idea de enfermedad y vejez. Peter Ubel comenta que “el estudio sugiere que la gente joven debería ser más cuidadosa sobre cualquier idea preconcebida que se pueda hacer sobre las personas mayores. Es decir, no deberían asumir que la gente mayor es infeliz y se encuentra insatisfecha. Es posible que nuestro estudio ayude a que las generaciones lleguen e entenderse mejor las unas a las otras. Creo que puede servir para establecer un entendimiento intergeneracional”.



Rasgos de las personas felices:

- **La autoestima:** La gente feliz se ama a sí misma. Esto no tiene nada que ver con el egoísmo sino con una forma equilibrada de desarrollar y experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y de nuestras auténticas necesidades.
- **Sentir que somos dueños de nuestra vida:** Ser capaces de saber qué es exactamente lo que podemos esperar de la vida, y ejercer un control sobre ella, hace que nos sintamos mejor. Las ideas poco realistas no ayudan.
- **El optimismo:** Es un sentimiento que puede ejercitarse y resulta muy beneficioso para la salud y la calidad de vida. No hay que confundirlo con la alegría. El optimismo no conduce siempre a la alegría sino que proporciona paz interior a la persona y ayuda a superar las situaciones más difíciles.
- **La extraversión:** Es un rasgo que viene asociado a la personalidad de cada persona. Desde luego no es malo ser introvertido, siempre y cuando eso no nos aparte de los demás. La extraversión nos permite interactuar con nuestro entorno y, eso es muy positivo a la hora de valorar el nivel de satisfacción personal que percibimos.
- **Cultivar las relaciones íntimas:** Las relaciones con amigos y miembros de la familia nos hacen experimentar sentimientos positivos.
- **Aprender a expresar gratitud:** Si miramos a nuestro alrededor descubriremos que hay muchas cosas por las que estar agradecido. Manifestarlo nos ayuda a apreciar la vida y disfrutarla en plenitud.
- **El fracaso no es sinónimo de infelicidad:** Hay que mirarlo desde otra perspectiva. Más allá de pensar que es un desastre, la pregunta es qué podemos aprender.
- **Ejercitarse:** Realizar algún tipo de actividad física y mental tiene un gran poder sobre nuestro estado de ánimo y percepción de lo que nos rodea.
- **Dedicar tiempo a las cosas que nos gustan:** Nos ayudará a darle sentido a nuestra vida, haciéndonos percibir todo de manera más equilibrada y plena.

La madurez es una etapa llena de cambios en la naturaleza del ser humano y, si bien en ella la salud comienza a deteriorarse, también es cierto que es posible transitarla con mucha calidad de vida. Investigaciones sobre la neuropsicología del envejecimiento han descubierto que, contrariamente a las creencias respaldadas por la opinión pública, las personas continúan desarrollando nuevas células cerebrales durante toda la vida, y estas células continúan naciendo aún en la etapa adulta. La Organización Mundial de la Salud publicó, en su día, un interesante informe sobre “Mitos falsos sobre la vejez”, en el que se incluían recomendaciones para vivir una vejez activa con calidad de vida. Una de las conclusiones más interesantes a las que llegaba el informe, era la que señalaba a los mayores como un grupo muy heterogéneo compuesto por personas que viven una vida muy activa y sana, frente a otros que, aún no siendo tan mayores, viven una vida de pobre calidad. “Desde luego –comenta Rocío Fernández Ballesteros–, las personas mayores son muy distintas entre sí. Así como no podemos decir que todas las personas mayores son cascarrabias, rígidas e inflexibles no podemos decir que el pensamiento adulto es flexible, abierto y puede adaptarse de muchas maneras. Lo que si es cierto es que aquellas personas que se han aprovechado de su propia experiencia y han elaborado una serie de potencialidades positivas como la tolerancia, la flexibilidad, la empatía, la comprensión, etcétera, pueden llegar a ser sabias y ayudar a los demás con su sabiduría”.

OPTIMISMO Y SABIDURÍA

Es importante destacar que numerosos estudios han demostrado que las personas tienen la capacidad de sentirse felices, incluso en condiciones obje-

Reportaje ¿SOMOS MÁS FELICES A LOS 60?

tivamente desfavorables. En la actualidad las teorías de Martin Seligman, ex presidente de la American Psychological Association, han alcanzado una gran popularidad porque se centran en lo que ha denominado una “psicología positiva”, preocupada por estudiar las emociones del ser humano y el desarrollo de sus virtudes para alcanzar la felicidad. Dice Seligman que los optimistas son aquellos que estarían de acuerdo con un enunciado como “cuando emprendo algo, mantengo la esperanza de conseguirlo”, y que gracias a este modo de pensar, tienen mayor éxito, se encuentran en mejor estado de salud y son más felices. “El optimismo –continúa explicando Rocío Fernández



Reir nos hace más felices

Desde hace once años, en la escuela de Salud Inteligente (de la cual soy fundadora), estamos preparando profesionales de Dinámica y Terapia de la Risa. Todos ellos tienen una formación especial para trabajar con personas mayores. A lo ancho y largo de todos estos años, hemos tenido la oportunidad de estar muy cerca de los mayores, y todos nuestros alumnos y colaboradores coinciden en señalar que es uno de los trabajos más humanos y gratificantes que podemos experimentar y disfrutar.

La Dinámica y Terapia de la Risa es muy útil y eficaz para utilizarla tanto en residencias, centros geriátricos, centros de día, centros cívicos, asilos, hospitales, etcétera.

Muchos médicos y científicos de diferentes culturas del mundo coinciden en señalar la eficacia y pragmatismo que tiene

la risa para recuperar la salud de los mayores y prevenir todo tipo de enfermedades y padecimientos.

La risa es el reflejo de lo contento que te tienes a tí mismo. Demostrar científicamente la eficacia que tiene la risa en nuestro organismo es muy fácil y está comprobado que ayuda a la salud de los mayores. Por ejemplo, analíticas como un completo hemograma, una fórmula leucocitaria, la valoración de glucosa en sangre, la valoración del colesterol, de la urea, del ácido úrico, de proteínas, del calcio, del hierro, el sodio, el potasio, un buen sedimento de orina, etcétera, mejoran después de un programa de terapia de la risa. Hoy en día está demostrada la eficacia y validez de la risa en todo el trayecto de nuestra vida, principalmente en la senectud o vejez.

Conseguir una vejez saludable y una vida longeva no está al alcance de todo el mundo, y todos los estudios al respecto parecen coincidir en que las personas longevas con calidad de vida y llenas de salud, se caracterizan porque cultivan un sentido del humor muy específico y una capacidad de reciclar y buscar lo positivo en cualquier vivencia, principalmente las que causan dolor y duelos. Son personas que suelen tener una risa y una sonrisa muy incorporada y capacidad para facilitar las cosas y la vida a las personas que conviven con ellos.

En el amplio mundo de la gerontología hoy muchos profesionales se forman como entrenadores y facilitadores de la risa porque complementan toda su formación como profesionales en la geriatría, para darle esa amplitud humana y sanadora que tiene todo lo relacionado

Ballesteros-, es una de las condiciones estables a lo largo de la vida que forman parte de nuestra personalidad y está asociado a la salud. No es que sea más o menos importante que la salud pero, desde luego, ser optimista es en cualquier caso una característica positiva para envejecer bien. La emoción positiva está asociada a un mejor funcionamiento cardiovascular, endocrino e inmune. Todos los estudios ponen esto de relieve con lo cual, ver la realidad en forma positiva está asociado con buena salud y longevidad”.

Las personas tienden a pensar que la felicidad es algo que depende de las circunstancias y no se puede controlar. De esta forma, si algo bueno está ocurrien-



Mª Cruz García Rodera.

con una buena formación en risoterapia.

En diferentes sectores hemos celebrado la evidencia de que existe la tercera juventud y también que, para vivir en armonía contigo mismo y en el estado del amor no hay límites de edad, más bien se mejora con los años por la experiencia acumulada y la práctica de ser agradecidos por la experiencia que nos dan las personas y las formas, sin perder nunca la capacidad de sorprendernos por las pequeñas cosas de la convivencia cotidiana. ¡En esta aptitud es donde reside el secreto de la eterna juventud!

Hay muchas personas que por diferentes acontecimientos perdieron su entusiasmo por la vida, perdieron su salud (o tal vez nunca lo tuvieron), y viven con discapacidad y minusvalía, con sedentarismo, sobrepeso y todo tipo de inestabilidades. En estos casos también necesitan cuidados que la risoterapia puede complementar y facilitar con todas las atenciones socio sanitarias que se

dedican a este sector tan especial y humanitario.

La risa sincera, agradecida, sanadora y rejuvenecedora nos invita a sentir que los mayores son el reflejo de todos nosotros, que representan nuestros linajes y una gran realidad del misterio de la vida. Mirándoles sabemos que si somos capaces de volver a despertar su niño interior, de hacer que habitualmente celebren la vida (con risas, música, y sobre todo con una gran dosis ternura y amor), les ayudaremos a ser más felices. Toda la experiencia que tenemos de la risa y sus aplicaciones son muy ventajosas y eficientes, y nos despejan de preocupaciones y obsesiones, ayudándonos a apreciar más la vida. Los mayores son los grandes maestros; aprendamos mucho de ellos, sobre todo a valorar y clarificar todo aquello que permanece para siempre.

Mª Cruz García Rodera

Fundadora de la Escuela Salud Inteligente y Presidenta de la Organización Mundial de la Risa

do en sus vidas, dan por sentado que serán felices y que este estado terminará cuando algo negativo les suceda. Esta idea no es real, ya que la felicidad tiene lugar en gran medida gracias a los recursos emocionales subyacentes del ser humano, que se incrementan con los años. Es como si con el tiempo aprendiéramos a manejar los acontecimientos de la vida, de manera que “en la vejez, somos capaces de sentirnos más dichosos, aunque hayamos comenzado a tener cierta decadencia física. Hemos observado que la gente enferma se adapta a las circunstancias y son, a menudo, tan felices como las personas que están sanas. Y esto se debe a que han aprendido a adaptarse emocionalmente a las circunstancias”, explica Peter Ubel.

La experiencia vital es una fuente de sabiduría y, está demostrado que deja un poso en las personas que les hace enfrentar los tropiezos de la vida de manera ponderada y serena. El simple hecho de vivir nos hace adquirir conocimientos, que son útiles frente a la adversidad y el dolor. “Sabemos que las personas mayores tienen los mismos sentimientos positivos que las más jóvenes pero que, en términos generales, puede decirse que las personas mayores tienen menos sentimientos negativos que las más. Todos estos ingredientes nos permiten realizar conjeturas respecto a por qué la gente mayor siente los mismos niveles de felicidad que las más jóvenes”, concluye Rocío Fernández Ballesteros.

Quizás la manera más sencilla de definir la felicidad sea decir que es aquello a lo que todo ser humano aspira por el simple hecho de estar vivo. Un buen proyecto vital puede ayudar pero los estudios parecen indicar que no existe un solo factor que determine el nivel de felicidad de las personas. En todo caso, sí parece que el tiempo vivido trae consigo sabiduría y satisfacción vital, y ésta es una de las formas de la felicidad.

Entrevista

ÁLVARO POMBO

“El talento de un escritor aumenta con la experiencia”

— **¿Qué ha llevado a un escritor consagrado cómo usted a presentarse al Premio Planeta?**

Una de las razones claras es la curiosidad y el deseo de saber qué pasa con mis libros cuando se meten dentro de una gran máquina editorial. No es tanto el dinero, aunque me viene muy bien para el retiro de la vejez, porque yo no tengo pensión ya que soy autónomo y, los 50 millones de las antiguas pesetas que me van a quedar después de Hacienda, me vienen muy bien. También quería ver qué pasaba cuando una obra literaria como la mía, que es muy seria, traspasa la barrera de los 30.000 ejemplares que yo publicaba anualmente y se pone en la barrera de los 200.000 ejemplares. Tengo curiosidad por saberlo y, es algo natural.

— **Afirma que “La Fortuna de Matilda Turpin” es su mejor novela. ¿Cuándo sabe un autor que ha escrito su mejor novela?**

Tengo una idea muy artesanal de la novela y en mi opinión se mejora con el tiempo, porque sintetizas mejor,



PREMIO PLANETA 2006

El escritor y académico Álvaro Pombo ha sido galardonado con el Premio Planeta 2006 por su novela “La fortuna de Matilda Turpin”. Nos recibe en su domicilio que está literalmente sembrada de libros y en ella reina una especie de sensación de anarquía perfectamente ordenada que te hace sentir cómodo desde el primer momento. Álvaro Pombo es un hombre expresivo y acogedor. La hospitalidad y la naturalidad están presentes durante toda la entrevista. Todo un lujo.

escribes más largo y, como todas las cosas que requieren práctica, se mejora con el tiempo. Es como tocar el piano, el violín, hacer muebles, cultivar orquídeas, repollos o tomates (risas).

— **El amor es un tema muy presente en la novela. ¿Qué otros tema trata?**

Un tema claro es el amor conyugal y la analítica de éste a través de dos parejas, la de Matilda y Juan por un lado, y la de Emilia y Antonio por otro. Ambas parejas se aman entre sí y este punto es muy importante. Por otra parte, está el asunto del duelo que es un tema que cruza la novela de punta a punta, concretamente la forma que tiene cada personaje de reaccionar frente a él, que es muy distinta en cada caso. Luego hay otro asunto complicado que hace referencia a la memoria, y es el rencor de Juan por Matilda. Este es un sentimiento difícil de analizar, es siempre injusto y aquí conduce a toda clase de tergiversaciones y de injusticias. El otro tema es el de la mujer profesional, muy importante en la sociedad en la que vivi-

Texto: Patricia Pérez-Cejuela / **Fotos:** M^a Ángeles Tirado Cubas

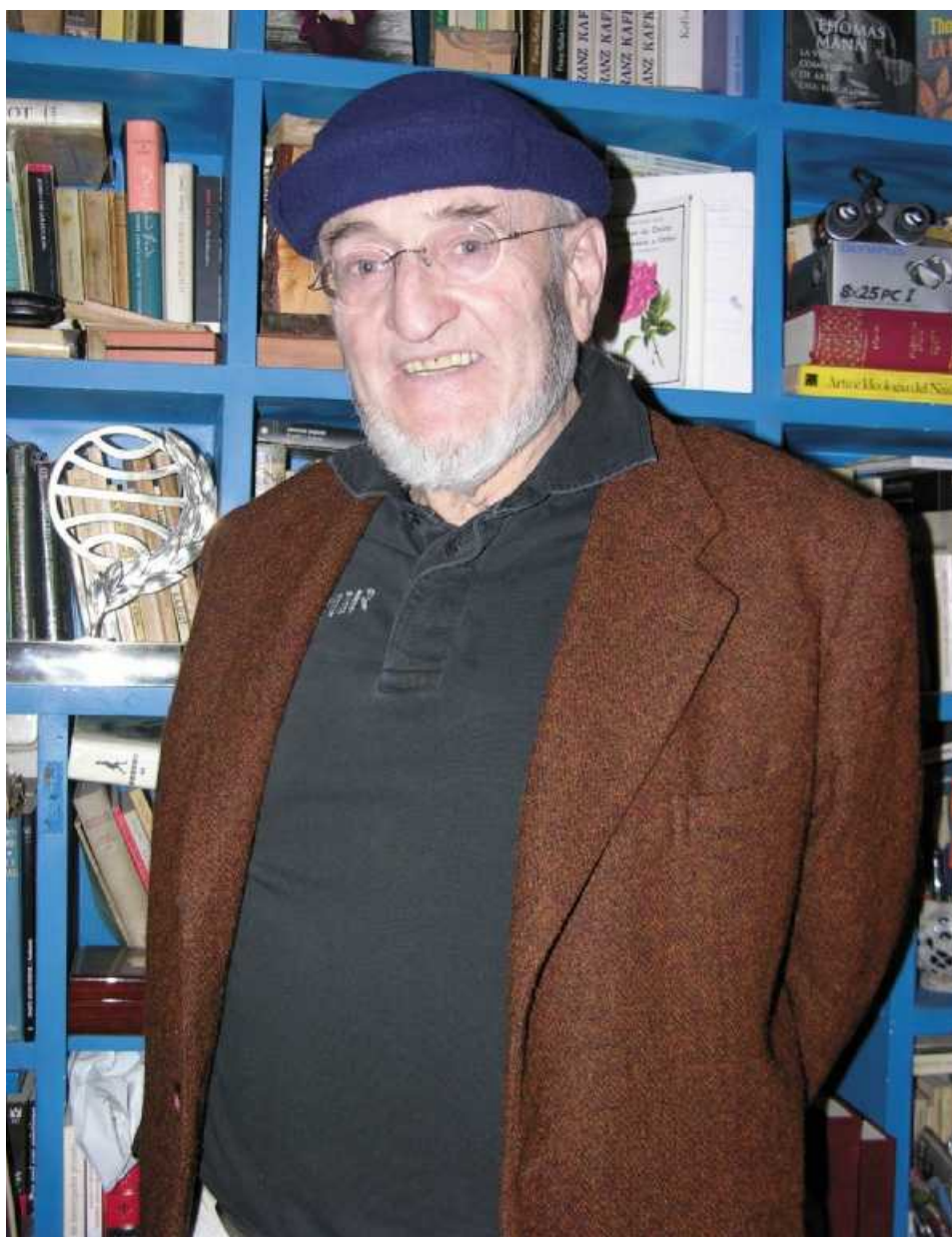
mos. Ver cómo una mujer puede combinar una vida profesional seria, que implica estar ocupada de la mañana a la noche, y a la vez cuida de la prole y el marido. Me parece un tema esencial y central en la historia del momento social en que vivimos.

— **¿No le está resultando agotadora la promoción del premio?**

No, bueno es cansado pero luego descanso y siempre queda el whisky (risas). Soy una persona fuerte y sana, tengo buena salud gracias a Dios. Cuando me hablan de inspiración yo hablo de buena salud y ya tengo mi edad, 68 años. Creo que soy “Sixty and Plus” (Sesenta y Más en inglés) total. Vamos que estoy perfecto en esta revista. ¡Es donde mejor estoy!

— **Descríbame un día normal de trabajo.**

Me levanto muy temprano y termino a las nueve de la noche. A esa hora veo un telediario y una película pero a las doce ya estoy durmiendo, muchas veces me duermo en medio de la película con la televisión en marcha. Veo alguno de esos programas del corazón pero sobre todo a mediodía, después de las noticias. Veo las noticias y luego el “Tomate” o programas más salvajes. A mí me gusta mucho la televisión. Dicto por la tarde, tengo un sis-



“Es un tópico decir que los viejos pierden energía con la vejez. Es posible que se pierda físicamente, pero hay una especie de creación mental continua. Y, somos buenos conversadores”

tema como de oficina y por eso tengo mis horas, porque para mí es muy importante respetar los horarios. Trabajo algunos fines de semana, a veces le dedico un par de horas extra por la mañana. Hago “buenas medias”, quiero decir que no trabajo mucho en el sentido de tener un gran agobio pero hago buenas medias. Escribo

una novela al año o año y medio porque estoy a ello.

— **Los literatos no suelen confesar que ven la televisión.**

¡Porque son unos cursis y mienten! La televisión es una cosa divertidísima y a mí me encanta. Bueno, no es que vea televisión todo el rato, la veo a

mis horas. Por la mañana veo el parte y si tengo tiempo a la hora de la comida veo “Los Simpsons”, luego un noticiario y un poco de “Tomate”. Por la noche otra vez las noticias y una película. Estoy al tanto de las noticias y la prensa rosa porque me hace mucha gracia, es de carcajada. Lo que sale es terrible porque son brutos como “arados”, pero es que los personajes que salen tampoco es que sean finos... anda que sale cada uno (risas).

— **¿En qué anda metido ahora?**

Voy a hacer un nuevo prólogo de mi libro *La vida de San Francisco de Asís*, un prólogo largo porque la editorial Planeta va a reeditarla. Después

Entrevista ÁLVARO POMBO

de esto voy a hacer un libro de poemas, luego otra novela, pero ya veremos. Todo tiene que estar acabado para 2007, así que va a ser un año de mucho trabajo, pocas entrevistas y mucho trabajo. Ahora todas juntas y luego ya nada (risas).

— **¿Qué opina de la polémica del año pasado con la novela ganadora del premio Planeta y las declaraciones que Juan Marsé?**

A mí aquella polémica me pareció una cosa absurda por parte de Marsé porque no se puede discutir en público. Creo que esas cosas no se pueden discutir en público y estuvo un poco ordinario.

“Escribo novela psicológica porque la gracia está en que en ellas no hay grandes acontecimientos, ni grandes cosas, pero sí pasan desde el punto de vista de la vida de los personajes”

— **¿Cree que el talento de un escritor va aumentando con la experiencia?**

Sí, lo creo. Si comparas mis libros juveniles con los libros de ahora son mucho mejores los de ahora. Siempre y cuando estés en el ajo, en la poma-da y te mantengas en ello, se mejora. Esto ocurre porque adquieres una confección de la novela cercana a la construcción de una especie de artefacto que se fabrica para el placer, el interés y la educación del lector.

— **¿Cuál es el mayor estereotipo asociado a la vejez?**

Te voy a contestar de dos maneras a ese tema. Por un lado se suele decir que la vejez es sabia, eso de “más sabe el diablo por viejo que por diablo”. Cuando se dicen esas cosas suelo citar un texto de T.S. Eliot que dice traducido algo así como, “no me habléis de la



sabiduría de los hombres viejos sino más bien de su locura, de su trastorno, de su temor al compromiso”. Ese es un tópico. El otro es ese que dice que los viejos pierden energía con la vejez. Bueno, es posible que se pierda físicamente pero hay una especie de creación mental continua, siempre y cuando tengas bien la cabeza y las piernas (risas). Yo lo veo en la Real Academia de la Lengua Española, en la que hay muchas personas mayores y están lúcidas y perfectas. ¡Hombre perdemos un poquito de encanto físico pero que más da! En cambio somos buenos conversadores (risas). Yo soy un jubilata como la copa de un pino pero no me jubilo y me identifico perfectamente con mis compañeros de generación.

— **O sea que ni se le pasa por la cabeza retirarte.**

No, para nada. Mientras tenga la cabeza clara y las piernas ligeras seguiré. Tengo que operarme de esta pierna –su pierna derecha– porque tengo el menisco interno, el menisco externo y los ligamentos cruzados destrozados. Tengo la pierna machacada, con una especie de arenilla asquerosa en vez de cartílago. Tengo que operarme esta rodilla, que me duele, me hace cojear y los días de cambio de tiempo me fastidia mucho.

— **¿Qué se hace en una reunión de la Academia?**

Vamos un día a la semana en el que tenemos una sesión de la Comisión y después hay un Pleno. El trabajo básico de la Academia lo hacen los lexicógrafos y nosotros contribuimos desde el conocimiento de nuestras profesiones.

— **¿Qué autores han influido en su obra?**

José María Valverde y su traducción de los cincuenta poemas de Rainer María Rilke. Autores ingleses como Jane Austen o Henry James. Y después filósofos como Sartre o Heidegger, e incluso Santo Tomás de Aquino

leído de cierta manera. Y por supuesto, Aristóteles y Platón.

— **En sus novelas suele analizar a los personajes y sus situaciones de forma detallada.**

Sí, yo lo llamo novela psicológica porque la gracia está en que en ellas no hay grandes acontecimientos, no pasan grandes cosas pero sí pasan desde el punto de vista de la vida de los personajes.

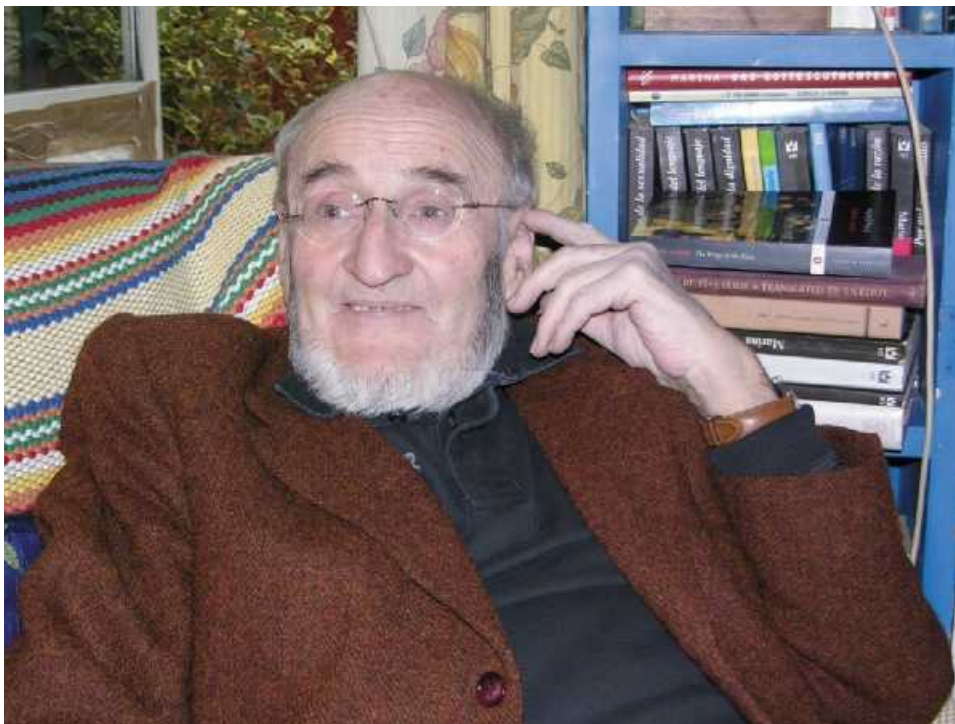
— **Cree en la afirmación de Joyce cuando dice que una persona crea una única obra en su vida y que todos sus libros son parte de la misma obra. ¿Hay un tema que “obsesione” a Álvaro Pombo?**

Lo que Joyce quería decir es que todos hacemos una única obra que

mente. Detesto las palabras que tienen componentes negativos como “obsesión”; no tengo obsesión por nada pero sí hay temas que me interesan.

— **En el epílogo de *Contra Natura* dice, “gentes de mi generación nacidos alrededor del año 39 del pasado siglo no tuvimos la experiencia de la Guerra Civil y –a menos que fuésemos hijos de exiliados– no tuvimos tampoco la experiencia del exilio exterior. Tuvimos, en cambio, la profunda experiencia del nacional-catolicismo en su doble vertiente subjetiva (pedagógica) y objetiva (sociopolítica). Vivimos una niñez y una juventud severas.**

Sin duda, es algo que sigo diciendo. Cuando ahora nos vienen y nos dicen



está unificada en todos los temas. Lo mismo da que hagamos dos novelas o seis. En mi caso no creo que haya ninguna obsesión, hay una serie de temas que están siempre presentes y creo que cualquier persona que lea mis libros los identifica inmediata-

mente que la Iglesia está marginada y se ponen como mártires, pues nos da la risa. La Iglesia Católica estuvo durante cuarenta años dándonos toda la doctrina que quiso. Vamos que nos tuvieron “a huevo” durante cuarenta años y ahora van de mártires.

— **Su afición a la filosofía y sus creencias religiosas le han llevado a plantearse el supuesto conflicto que existe aún hoy en día entre la moral católica y la cuestión homosexual.**

¡Pero el conflicto lo ponen ellos porque yo no lo tengo! Hoy en día no me considero una persona practicante de ninguna fórmula religiosa institucional. Me considero cristiano en el sentido de que creo que Jesús de Nazaret fue un espléndido personaje, pero eso no tiene nada que ver con el catolicismo ni con ninguna clase de fórmula cristiana institucionalizada. Yo no me considero católico y además, deseo la desaparición de la Iglesia Católica porque no entiendo que se puedan decir cosas como lo que dijo el Arzobispo de Granada, Javier Martínez. Decir que hay que llamar a la desobediencia civil contra la Educación para la Ciudadanía, es una barbaridad.

El conflicto, repito lo tienen ellos. Mira, yo conozco a la gente que está haciendo la educación ciudadana y son católicos, muchos de ellos católicos comprometidos con tareas serias, y de repente viene este señor a decir esto.

— **¿Se ha avanzado algo en el tema de la homosexualidad?**

Creo que sí, creo que se ha avanzado lo poco que se puede avanzar y eso supone que la gente va aceptando el asunto con más normalidad. Pero espero que todo el colectivo sea sensato porque los homosexuales también tenemos nuestras pegas.

— **¿Hace planes para el futuro?**

Como te he dicho antes nunca hago planes más allá de un año vista. De momento seguiré haciendo lo que estoy haciendo. Y espero terminar con las botas puestas. Ahora, con la cabeza y las piernas bien, como te falle eso (risas).

A Fondo



El Proyecto de reforma es fruto del acuerdo entre el Gobierno y los agentes sociales. En la foto Rodríguez Zapatero con Jesús Caldera y los representantes de los sindicatos y las empresas.

El Proyecto de Ley de Medidas en Materia de Seguridad Social desarrolla el Acuerdo alcanzado por el Ejecutivo y los agentes sociales en julio de 2006

EL GOBIERNO APRUEBA EL PROYECTO DE LEY QUE ASEGURA LAS PENSIONES

Texto: MTAS / Fotos: Archivo y AZ Prensa.com

El Consejo de Ministros ha aprobado, a propuesta del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, el Proyecto de Ley de Medidas en Materia de Seguridad Social, que desarrolla una reforma global del sistema, según el Acuerdo sobre Medidas en Materia de Seguridad Social, firmado el 13 de julio de 2006 por el Gobierno, que desarrolla la reforma acordada con los agentes sociales en julio pasado y que consolida nuestro sistema de protección social.

Tras la aprobación por el Gobierno, el texto se someterá al trámite parlamentario en el que se concretará el texto definitivo de esta importante reforma de uno de los pilares básicos del estado del bienestar.

El Proyecto de Ley contempla actuaciones de consolidación del sistema, apoyo a la familia, prolongación de la vida laboral, incapacidad temporal y jubilación y su objetivo es asegurar el futuro de las pensiones dotando al sistema de más equidad y estabilidad. Las principales características de este Proyecto de Ley, que desarrolla los principios establecidos en el Pacto de Toledo, son:

- **Carácter global:** Afecta a todas las prestaciones del sistema. Las reformas anteriores se centraron sólo en jubilación, período de carencia y cálculo del tiempo de cotización.
- **Paulatino:** Se aprovecha la buena salud financiera de la Seguridad Social para establecer en determinadas medidas periodos transitorios amplios que eviten costes sociales, al contrario de lo que sucedería si se esperase a adoptar las reformas en tiempos de crisis.
- **Consensuado:** Es la primera reforma en materia de Seguridad Social en la historia de la Democracia que ha sido suscrita por los dos sindicatos mayoritarios, la patronal CEOE, Cepyme y el Gobierno.
- **Equilibrado:** Tiene en cuenta las reformas adoptadas en materia

El texto legal contempla medidas de consolidación del Sistema y de apoyo a la familia

laboral y compatibiliza la mejora de prestaciones; la generación de ahorros para el sistema; la creación de empleo y el crecimiento económico en un marco de mayor competitividad empresarial; la mayor correspondencia entre cotizaciones y prestaciones, y la mejora en la gestión y control de recursos y prestaciones.

- **Equitativo:** Elimina situaciones discriminatorias y se adapta a los cambios sociales.

En conclusión, se trata de un acuerdo que desde una perspectiva global asegura el futuro del sistema público de pensiones; mantiene el equilibrio entre la mejora de prestaciones y la salud financiera del sistema, aumenta la equidad y se adapta a los cambios sociales.

El rango normativo de proyecto de ley viene exigido por el hecho de que las materias que se reforman están reguladas en el vigente Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social, por lo que la norma que introduce las modificaciones debe tener rango de ley.

El Proyecto de ley se estructura en ocho artículos relativos a incapacidad temporal, incapacidad permanente, jubilación, jubilación parcial, muerte y supervivencia, coti-

zación durante la percepción del subsidio por desempleo para mayores de 52 años, incapacidad temporal y desempleo y normas de desarrollo y aplicación a Regímenes Especiales.

DESARROLLO LEGISLATIVO

El Anteproyecto de ley aprobado por el Gobierno desarrolla una parte del Acuerdo en Materia de Seguridad Social alcanzado en julio entre el Gobierno y los agentes sociales, aunque no agota todos sus contenidos. El proyecto de Ley de Presupuestos Generales del Estado 2007 incluye los siguientes puntos del acuerdo:

- Nueva tarifa de primas de cotización por contingencias profesionales.
- Actualización de la base máxima de cotización conforme al IPC real.
- Mejora de las pensiones mínimas de orfandad de menores de 18 y con una discapacidad igual o superior al 65%.
- Ampliación a los trabajadores de 59 a la bonificación en las cotizaciones ya existentes para los mayores de 60 con cinco años de antigüedad.

A Fondo EL GOBIERNO APRUEBA EL PROYECTO DE REFORMA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

- Equiparación de la pensión mínima de las viudas con cargas familiares o discapacitadas en grado igual o superior al 65%, con independencia de su edad, a la de las viudas con más de 65 años.

Por otro lado en un proyecto de ley específico se tramita en la actualidad se contempla la integración en el Régimen Especial

de Trabajadores Autónomos de los trabajadores por cuenta propia del Régimen especial agrario.

Además se encuentran otros contenidos de la reforma que serán abordados en un futuro próximo y que exigen una serie de estudios y valoraciones previstos en el propio Acuerdo y se refieren a:

- Fondo de Reserva de la Seguridad Social.

- Integración del Régimen Especial Agrario, trabajadores por cuenta ajena, en el Régimen General.

- Convergencia del régimen Especial de Empleados de Hogar con el Régimen General.

PRINCIPALES MODIFICACIONES

• JUBILACIÓN

1.- Para acreditar el periodo mínimo actualmente exigido para obtener derecho a la pensión se computarán sólo los días efectivamente cotizados y no los correspondientes a las pagas extraordinarias. Esta medida trata de incrementar la correlación entre cotizaciones y prestaciones. En la actualidad, al computar las pagas extras, el periodo mínimo se podía reducir a 4.700 días (12,5 años). Con la reforma, el periodo mínimo de cotización se fija en 5.475 días (quince años) efectivos de cotización.

2.- Coeficientes reductores de la edad de jubilación para nuevas categorías de trabajos penosos, tóxicos, peligrosos o insalubres y en los casos de personas con discapacidad, previa realización de correspondientes estudios de todo orden, con modificación de las cotizaciones y sin que la edad de acceso a la jubilación, en ningún caso, pueda situarse por

debajo de los 52 años. Esta medida trata de atender a la necesidad de algunos nuevos trabajos de reducir la edad de jubilación, pero para evitar pérdidas para el sistema estas personas incrementarán su cotización durante su vida activa.

3.- Incentivos en todos los supuestos a la prolongación voluntaria de la vida laboral más allá de la edad ordinaria de jubilación. Incremento del 2% de la pensión por cada año cotizado después de los 65. El incremento sube al 3% para los trabajadores con carreras de cotización de 40 años. En el caso de alcanzar la pensión máxima se reconocerá el derecho a percibir anualmente una cantidad a tanto alzado, cuyo importe se determinará en función de los años cotizados.

4.- Mejora de pensiones de los que fueron jubilados anticipadamente como consecuencia de un despido antes del 1 de enero de 2002 y con 35 años de cotización. El objetivo de esta medida es equiparar a estas personas con las que pade-

cieron posteriormente esta misma situación y se vieron beneficiados por un cambio legislativo que no afectó a los primeros. Se considerará involuntaria la extinción de la relación laboral que se produzca dentro de un Expediente de Regulación de Empleo (ERE).

• JUBILACIÓN PARCIAL

1.- Se homogenizan los requisitos para acceder a la jubilación parcial con los de la anticipada. Es preciso haber cumplido 61 años (ahora 60), 30 años cotizados y seis años de antigüedad en la empresa. Estos dos últimos no se exigen ahora en el caso de los jubilados parciales. Para mutualistas anteriores al 1-1-1967 se mantiene la edad de 60 años

• INCAPACIDAD TEMPORAL

1.- Se establece un nuevo proce-





La jubilación parcial es un elemento que se destaca en el proyecto de la reforma.

dimiento de reclamación ante la inspección médica de los Servicios Públicos de Salud. Este procedimiento persigue incrementar la seguridad jurídica de los ciudadanos en el caso de que una vez transcurridos doce meses en situación de incapacidad temporal se esté en desacuerdo con el alta médica formulada por la Entidad gestora de la Seguridad Social.

• INCAPACIDAD PERMANENTE

1.- Se reduce el periodo mínimo de cotización para acceder a la prestación de incapacidad permanente para los menores de 31 años. Queda fijado en una tercera parte del tiempo transcurrido entre los 16 años y el momento del hecho causante de la pensión.

2.- Nueva fórmula de calcular el importe de la pensión de incapacidad permanente y del complemento de gran invalidez.

Para el computo de la primera se



tendrán en cuenta los años de cotización (ahora no se computan), para evitar que con carreras cortas de cotización se generen prestaciones iguales a las de las carreras largas. El complemento de gran invalidez se desvincula, en parte, de la cuantía de la pensión, con el objetivo de hacerlo más equitativo. La finalidad de este complemento es compensar los gastos ocasionados por la persona que atiende al discapacitado. Si bien, ahora es el 50% de la base reguladora de la pensión, la reforma prevé que sea la suma del 50% de la base mínima de cotización y el 25% de la base de cotización correspondiente al trabajador.

• VIUDEDAD

Por primera vez desde 1978 se aborda una reforma de la pensión de viudedad.

1.- Equiparación entre matrimonios y parejas de hecho en relación con la pensión de viudedad.



dedad. Se reconoce la prestación de viudedad a las parejas de hecho con convivencia acreditada (al menos cinco años) o hijos comunes. Este reconocimiento también se hace respecto al auxilio por defunción y a las indemnizaciones a tanto alzado en caso de muerte derivada de accidente de trabajo o enfermedad profesional.

2.- En caso de divorcio sólo se reconoce la pensión si se tiene reconocida pensión compensatoria. Si mediado el divorcio, existiera concurrencia de beneficiarios con derecho a pensión se garantiza el 50% de la base reguladora de la prestación de viudedad a favor del cónyuge sobreviviente o de quien sin ser cónyuge conviviera con el causante de la pensión.

3.- Prestación temporal de viudedad para las parejas de hecho que no puedan acreditar los requisitos anteriores y para matrimonios con menos de dos años, sin hijos y muerte por enfermedad común del causante.

A Fondo EL GOBIERNO APRUEBA EL PROYECTO DE REFORMA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

4.000 MILLONES DE EUROS MÁS AL FONDO DE RESERVA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

El Consejo de Ministros ha aprobado ampliar la cuantía del Fondo de Reserva de la Seguridad Social con una dotación de 4.000 millones de euros. En la presente legislatura, el Gobierno ha aprobado dotaciones al Fondo de Reserva por importe de 22.100 millones de euros.

La Tesorería General de la Seguridad Social es la encargada de materializar la nueva dotación de 4.000 millones de euros, la mayor de las que se han efectuado hasta la fecha, y que eleva la cuantía del Fondo a 40.334,78 millones de euros, cifra con la que se podría abonar durante ocho meses la nómina de pensiones. Tras esta dotación, el volumen del Fondo de Reserva equivale al 4,14% del producto Interior Bruto, según la estimación del Programa de Estabilidad 2006-2009 actualizado, que lo cifra para 2006 en 975.175 millones de euros.

La Ley 28/2003, de 29 de septiembre, reguladora del Fondo de Reserva de la Seguridad Social establece en su artículo 1 que los excedentes de ingresos que tengan carácter contributivo y que resulten de la liquidación de los presupuestos de la Seguridad Social de cada ejercicio, se aplicarán prioritaria y mayoritariamente, siempre que las posibilidades económicas y la situa-



ción financiera del sistema de la Seguridad Social lo permitan, al Fondo de Reserva de la Seguridad Social.

Actualmente el importe provisional del excedente presupuestario de las Entidades Gestoras y Servicios Comunes del ejercicio 2006, determinado a efectos del Fondo de Reserva de la Seguridad Social por la Intervención General de la Seguridad Social, se cifra en 9.230,27 millones de euros, que junto con los excedentes producidos desde 1999, sitúa el importe total de excedente a 31 de diciembre de 2006, a efectos del Fondo de Reserva de la Seguridad Social, en 43.146,47 millones de euros.

Esta decisión eleva la dotación al Fondo al 85 por 100 del resultado presupuestario acumulado de las Entidades Gestoras y Servicios Comunes, sin tener en

cuenta otras dotaciones que se realicen en el presente ejercicio, es decir, acentúa la prioridad de destinar al mismo los excedentes del nivel contributivo del Sistema de la Seguridad Social.

De la cuantía total que alcanza hoy el Fondo de Reserva, 40.334,78 millones de euros, 36.672,92 millones de euros corresponden a las distintas dotaciones presupuestarias realizadas desde el ejercicio 2000 hasta el día de hoy; 66,92 millones de euros al exceso de excedentes derivado de la gestión, por parte de las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social, de la prestación de Incapacidad Temporal por contingencias comunes, y 3.594,95 millones de euros corresponden a los rendimientos netos obtenidos hasta la fecha de hoy por la

inversión del Fondo en activos financieros públicos.

Inversión del Fondo.

En la actualidad, la práctica totalidad del Fondo de Reserva está invertido en activos financieros públicos por un importe de 35.771,46 millones de euros. La cartera de activos, además de los emitidos por el Reino de España (55 % sobre el total) incluye también deuda no española de los siguientes Estados: Alemania, Francia y Países Bajos (45 % sobre el total).

El importe depositado en la cuenta del Fondo de Reserva en el Banco de España, junto con la dotación aprobada y los rendimientos que vaya generando, será invertido próximamente por la Tesorería General de la Seguridad Social en activos financieros públicos.

Los activos financieros públicos en que se invierta esta nueva dotación tendrán la composición, vencimiento y características que determine el Comité de Gestión del Fondo de Reserva con el asesoramiento de la Comisión Asesora de Inversiones del Fondo de Reserva de la Seguridad Social. Su adquisición se efectuará por el Banco de España, que actuará como agente.

Cumplimiento del Pacto de Toledo.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social fue creado



con el objetivo de constituir reservas que permitan atenuar los efectos de los ciclos económicos bajos y garantizar el equilibrio financiero del sistema de pensiones.

Con la creación del Fondo de Reserva en el año 2000, se dio cumplimiento a la recomendación número dos del Pacto de Toledo suscrito por todos los partidos políticos y a los compromisos adquiridos en el Acuerdo alcanzado con los sindicatos más representativos en octubre de 1996, recogidos en la Ley de Consolidación y Racionalización del Sistema de la Seguridad Social de 1997.

El 30 de septiembre de 2003 se publicó en el B.O.E. la Ley 28/2003, de 29 de septiembre, reguladora del Fondo de Reserva de la Seguridad Social que constituye el marco normativo del Fondo de Reserva en los aspectos de mayor entidad, estableciendo los mecanismos

de control y rendición de resultados así como las comisiones que actuarán en los distintos ámbitos de gestión del Fondo, destacando entre ellas la Comisión de Seguimiento del Fondo de Reserva de la Seguridad Social que, con participación empresarial y sindical, conocerá de la evolución y composición del Fondo.

La incorporación al ordenamiento de la Seguridad Social de la regulación normativa del Fondo de Reserva ya se contempla en el informe aprobado el día 2 de octubre de 2003 por el Congreso de los Diputados, en el que se recogen los resultados obtenidos por la aplicación del Pacto de Toledo, informe que fue aprobado por consenso de las fuerzas políticas.

Asimismo con fecha 9 de marzo de 2004 se publicó el Real Decreto 337/2004, de 27 de febrero, por el que se desarrolla la referida Ley 28/2003.

A TONO

Texto: Inés González

Alimentación SALUDABLE

Una alimentación saludable debe reunir tres características indispensables:

Completa y equilibrada porque debe proporcionar al organismo la cantidad suficiente de nutrientes en las debidas proporciones: conviene que el 50-60% provenga de hidratos de carbono; entre el 10-12%, de las proteínas, y menos del 30%, de la grasa de cada día.

Variada, consumiendo alimentos de los diferentes grupos, y en las debidas proporciones.

Adecuada para cada individuo en función de su edad, sexo, actividad física y tipo de trabajo.

LOS TÓPICOS EN NUTRICIÓN

- **Saltarse alguna comida adelgaza**

Falso. Se ponen en marcha mecanismos de adaptación que llevan al cuerpo a aumentar el almacenamiento de grasa; además, al llegar con mucho apetito a la siguiente comida, se toma con voracidad gran cantidad de alimentos y el consumo de grasa y calorías totales es más elevada.

- **Mezclar alimentos de diferentes grupos engorda**

Falso. Por el contrario, es saludable y deseable. La práctica de "disociar" en las dietas supone el riesgo de sufrir deficiencias y perjuicios en la salud física y mental.

- **Hay alimentos con calorías negativas, cuyo consumo ayuda a adelgazar**

Falso. Las calorías negativas no existen y ningún alimento hace que adelgacemos. Un alimento concreto sólo puede ayudar en el control de peso si sustituye a otro con mayor contenido calórico.

- **Hay alimentos que engordan sólo a algunas personas y se deben detectar para evitar su consumo y recuperar el peso**

Falso. Cuando una persona engorda es porque toma más calorías de las que gasta, sólo tomando menos calorías o aumentando el gasto (haciendo más actividad) se puede resolver el desequilibrio.

- **Tomar fruta al final de la comida perjudica la salud y lleva a incrementos de peso**

Falso. Tomar la fruta al final de las comidas es saludable y el resultado final es igual que si se toma al comenzar a comer.

Saque un mayor partido de la materia gris, gracias a la RELAJACIÓN DEL CEREBRO

Aprender a relajarse es una de las principales armas contra la tensión emocional, la ansiedad y el estrés. Pero la relajación no sólo actúa sobre los músculos, la respiración o la presión arterial. También sobre nuestro cerebro. Por primera vez, un estudio ha demostrado que el uso de las técnicas de relajación más habituales en psicoterapia provoca cambios estructurales en el cerebro. Concretamente, optimiza el uso de materia gris y de determinados circuitos neuronales en áreas implicadas en la percepción sensorial.

Según el estudio de CRC Corporación Sanitària, la Universidad Autònoma de Barcelona (UAB) y el Instituto de Alta Tecnología del PRBB, las personas que emplean técnicas de relajación al menos 20 minutos al día sacan un mayor rendimiento a la materia gris que está depositada en las áreas cerebrales implicadas en la percepción y el tratamiento de la información sensorial.

Concretamente, se observó una leve reducción en la cantidad de materia gris en estas zonas que en este caso se interpreta como un uso más eficiente de determinados circuitos neuronales.

Hasta hace poco se creía que las conexiones neuronales se fijan en la primera etapa de la vida y no varían durante la edad adulta. Las nuevas técnicas de neuroimagen han permitido observar cambios en las conexiones neuronales habituales durante la edad adulta y se ha comenzado a hablar de la llamada neuroplasticidad o continuidad del desarrollo cerebral en la madurez.



Un audífono que se ajusta **A CADA TIPO DE AMBIENTE**

Más de tres millones de españoles mayores de 55 años sufre pérdidas auditivas, aunque este número está creciendo debido al envejecimiento de la población y los nuevos hábitos sociales, que favorecen la convivencia con el ruido. Sin embargo, el uso de audífonos está muy por debajo del de países de nuestro entorno.

Actualmente existe en el mercado un nuevo tipo de audífonos que, con el nombre comercial PRIO, permite un ajuste automático en cada tipo de ambiente sonoro. Gracias al software instalado, se pueden escoger los ambientes habituales de cada paciente (múltiples voces, entorno ruidoso, música, interiores, etc.) y el propio sistema discrimina unos sonidos u otros según su preferencia y comodidad, permitiendo una calidad de sonido superior incluso a la habitual en una persona sin problemas auditivos.

Los audífonos permiten considerar distintos tipos de audición según 80 variables de estilo de vida del paciente. Además, el software incorporado en el audífono registra durante los primeros 15 días los diferentes entornos en los que ha estado el paciente y los ajustes que éste ha realizado. Estos datos son analizados en la consulta audiológica y el audífono se programa de acuerdo con ellos y a cada persona.

En el 2020, podrían aumentar **LOS PROBLEMAS DE HUESOS Y ARTICULACIONES**



El progresivo envejecimiento de la población y los hábitos y estilos de vida (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, la dieta rica en grasas saturadas, etc) son responsables del aumento de las enfermedades óseas y de las articulaciones. Además de evitar los factores de riesgo, se deberían llevar a cabo una serie de medidas preventivas a lo largo de toda la vida como consumir una dieta rica en calcio y vitamina D, realizar ejercicio físico moderado de forma regular y no fumar. Estas recomendaciones son válidas no sólo cuando ya se sufre una osteoporosis y se sigue un tratamiento farmacológico, sino también cuando la densidad ósea es normal pero el hueso ya ha empezado a sufrir una disminución de la densidad, lo que conocemos como osteopenia.

En la mayoría de los casos, el tratamiento de las fracturas del hueso y las articulaciones implica una intervención quirúrgica. Según el tipo de fractura, su localización, el estado del enfermo y su situación funcional previa, se optará por un tipo determinado de intervención. El objetivo del tratamiento es dotar de solidez y estabilidad a la articulación para que el paciente recupere la movilidad. “Teniendo en cuenta estos aspectos, se utilizarán diferentes tipos de técnicas como son la implantación de clavos, placas o prótesis o las inyecciones de cemento. Éstas últimas han demostrado unos resultados excelentes en las fracturas de muñeca, aliviando el dolor y corrigiendo la fractura. Con las nuevas técnicas se ha logrado, según los expertos, una mejoría del 40% con respecto a los procedimientos anteriores”.

El futuro de los tratamientos traumatológicos se basa en el diseño de implantes de fijación y prótesis adaptados a las características biomecánicas del débil tejido osteoporótico, al uso de biomateriales bioactivos para reforzar su frágil estructura y a la estimulación de las células madre adultas mediante factores osteoinductores o terapia génica.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Las pensiones asistenciales de los emigrantes españoles volverán a subir este año

Las pensiones asistenciales de los emigrantes españoles residentes en el extranjero experimentarán este año una subida de entre el 5,6 y el 14 por ciento según anunció el presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero en el VII Pleno del Consejo General de la Ciudadanía Española en el Exterior.

Asimismo, destacó que las pensiones asistenciales tienen garantizada la asistencia sanitaria, quirúrgica y farmacéutica para lo que el Gobierno destinará a su cobertura quince millones de euros, cantidad que triplica la invertida en 2005. Respecto a la asistencia sanitaria, Rodríguez Zapatero recordó que su ampliación permite que “miles de nuevos beneficiarios vean cubierta una necesidad básica”

El presidente del Gobierno, que inauguró el Pleno del Consejo, agradeció en nombre del Gobierno y de la sociedad “la tarea, el esfuerzo, la dignidad y solidaridad de los españoles que residen fuera de nuestras fronteras. Además añadió que era “justo” reconocer su



Rodríguez Zapatero presidió el Pleno acompañado por el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera.

Casi 70.000 llamadas atendidas por el servicio de Información de la Ley de la Dependencia

El Servicio de Información sobre la Ley de la Dependencia, habilitado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, ha atendido en su primer mes de funcionamiento casi 70.000 llamadas que se interesaron por los efectos de esta norma.

La mayor parte de las llamadas de los ciudadanos a este teléfono gratuito (**900 40 60 80**) trataron acerca de los servicios y prestaciones que ofrece la ley de la

Dependencia, así como de las características de la valoración de la dependencia. Otro de los temas más requeridos por los ciudadanos fue el de la implantación del sistema. Además, desde este Servicio de Información se han resuelto dudas generales sobre la ley. En cuanto al perfil de las personas que solicitaron información destaca su identificación, mayoritaria, como posibles beneficiarios o como familiares de las personas mayores y

personas con discapacidad que se podrán beneficiar de los servicios y prestaciones recogidos en la ley.

El Servicio de Información ofrece, en esta primera fase de implantación de la ley, información general sobre el Sistema de Dependencia y de las ayudas a las que se pueden tener derecho. Posteriormente este servicio indicará a los demandantes de información los pasos a seguir para poder acceder a los servicios y prestaciones.

aportación al desarrollo de nuestro país porque “sin su concurso y sacrificio la realidad de España hoy no podría ser la que es”.

ESTATUTO

El Pleno se desarrolló en el contexto de la reciente aprobación del Estatuto de la Ciudadanía Española en el Exterior con el respaldo unánime del Parlamento español. José Luis Rodríguez Zapatero explicó que el Estatuto es la base “sobre la que discurrirán en los próximos años las políticas públicas destinadas a más de millón y medio de ciudadanos y descendientes que viven fuera de España”.

“El Gobierno no va a poner límites ni a regatear esfuerzos”, añadió el Presidente, en el desarrollo del contenido de un Estatuto que tiene como objetivo mejorar la situación de estos españoles, proteger sus derechos y asegurar sus prestaciones.

Por su parte, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, reiteró que los residentes españoles en el extranjero son un colectivo prioritario para el Gobierno y que, con el nuevo Estatuto, “el ejercicio de sus derechos es directamente exigible”.

El gasto en prestaciones de la Seguridad Social se ha incrementado un 23 por ciento en tres años

La Seguridad Social ha incrementado un 23 por ciento el gasto en prestaciones en los últimos tres años de manera que se ha pasado de un gasto de 67.240,34 millones de euros en 2003 a 82.587,86 en 2006. Por el contrario los gastos corrientes sólo han crecido un 3,39 por ciento de manera que en 2006 este gasto supuso 623,5 millones de euros.

Estas cifras se desprenden de la liquidación del presupuesto de gastos de 2006 del sistema de la Seguridad Social. En las prestaciones de la Seguridad Social destaca el dinero dedicado a pensiones con un total de 73.741,80 millones de euros y un aumento del 22,5 por ciento en

este trienio. La prestación por maternidad y riesgo durante el embarazo también a experimentado un importante incremento del 36,5 por ciento y ha supuesto un gasto de 1.475,46 millones.

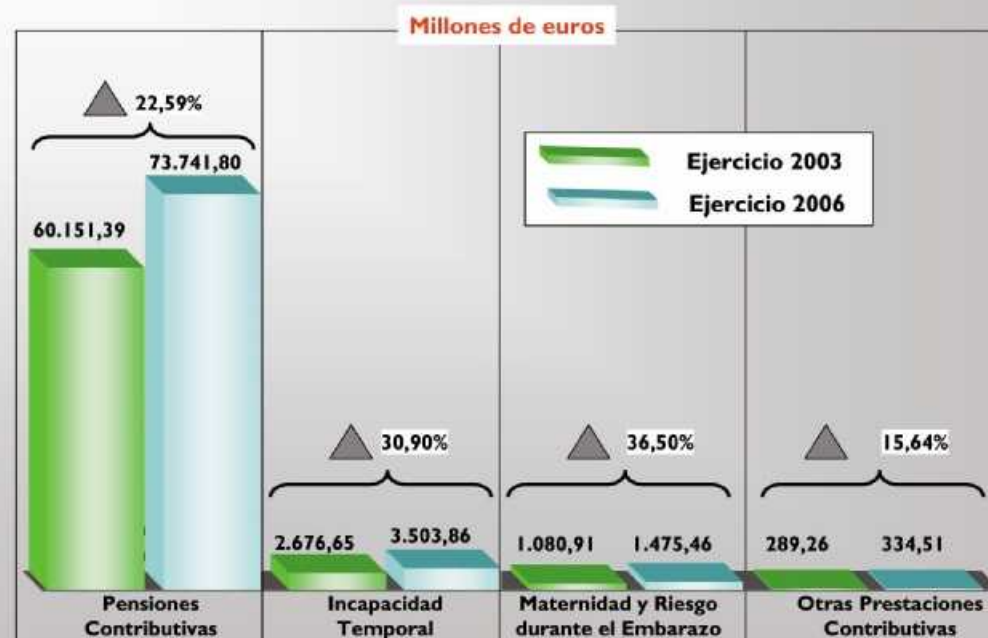
Por otro lado, la nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó el 1 de enero la cifra de 5.499 millones de euros (5.499.840.000), un 6,6% más que en el mismo mes de 2006, según la estadística hecha pública hoy por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó este mes la cuantía de 752,79 euros al mes, lo que supone un 5,1% de incremento con respecto

al mismo mes del pasado año. En cuanto a la pensión media del Sistema, que comprende las distintas clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 668,16 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 5%.

En enero, el número de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó la cifra de 8.231.379 pensiones, lo que representa un crecimiento interanual del 1,5%. Más de la mitad de las pensiones son por jubilación (4.843.473 pensiones), 2.212.486 son por viudedad, 878.333 por incapacidad permanente, 258.387 por orfandad y 38.700 a favor de familiares.

GASTO EN PRESTACIONES ECONÓMICAS CONTRIBUTIVAS EVOLUCIÓN PRESUPUESTARIA EN LA LEGISLATURA



A . c . t . u . a . l . i . d . a . d

Se constituye el Comité Consultivo del Sistema de Dependencia

El Comité Consultivo del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia se ha constituido, bajo la presidencia de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, con la presencia en el mismo de representantes de las administraciones públicas (Gobierno, Comunidades Autónomas y Federación Española de Municipios y Provincias) y de los agentes sociales (UGT, CC.OO, CEOE y CEPYME).

El Comité es uno de los órganos consultivos del nuevo Sistema de Dependencia y en su reunión constitutiva ha aprobado su reglamento interno y ha iniciado el estudio del baremo estatal con el que

se evaluará a los ciudadanos, que lo soliciten, para determinar su posible grado y nivel de dependencia.

El baremo incluye aspectos específicos para evaluar la posible dependencia ante los diferentes tipos de discapacidad (física, psíquica, mental o intelectual). Asimismo este instrumento de valoración identifica el nivel y los problemas para desempeñarse en el entorno habitual de los ciudadanos, de manera que se valora la capacidad de realizar las actividades básicas de la vida diaria y el grado de supervisión y apoyo de otra persona requerido para estas tareas.

Con todo se establece una clasificación de niveles de autonomía personal y de la necesidad de supervisión,



Amparo Valcarce junto a algunos miembros del Comité.

además de apoyo para realizar las actividades cotidianas. El objetivo es determinar el grado y nivel de dependencia de los ciudadanos que lo soliciten. Un elemen-

to destacado es la especial consideración en la evaluación de las necesidades específicas de la discapacidad intelectual y la enfermedad mental.

La afiliación media a la Seguridad Social alcanzó a casi 19 millones de trabajadores en 2006

El número de afiliados medios al sistema de la Seguridad Social fue de 18.915.407 en el año 2006 cifra con la que la tasa de crecimiento interanual llegó al 3,28 por ciento con una afiliación media que se incrementó en 601.025 personas.

En 2006, según las datos del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, de los más de 600.000 nuevos

afiliados el 77,95 por ciento fueron españoles mientras que un 22,05 por ciento fueron extranjeros. El incremento de afiliados extranjeros al sistema es de 1.823.974, con un aumento en 2006 del 8,02 por ciento, con 1.473.676 trabajadores procedentes de países de fuera de la Unión Europea y 350.298 procedentes de la UE.

En cuanto a la afiliación fe-

menina, ésta representa el 41,56 por ciento del total con 7.861.801 afiliadas mientras que la afiliación masculina alcanza el 58,44 por ciento con 11.053.606 trabajadores afiliados.

SIGUE EL CRECIMIENTO

Respecto al inicio de este año, los datos de enero muestran que prosigue el fuerte ritmo de crecimiento

interanual de la afiliación a la Seguridad Social en tasas que superan tanto las alcanzadas en diciembre de 2006, como la de enero de ese mismo ejercicio, si se descuenta el Proceso de Normalización de Trabajadores Extranjeros. El conjunto del sistema de Seguridad Social creció a un ritmo interanual del 3,49% y el Régimen General, un 4,75%.



Año Europeo de la Igualdad de Oportunidades

La Unión Europea celebra en 2007 el Año Europeo de Igualdad de Oportunidades para Todos con el que se trata de sensibilizar a la sociedad sobre los derechos a la igualdad de trato, la necesidad de luchar contra la discriminación y las ventajas de la diversidad.

Esta iniciativa parte del Parlamento y el Consejo Europeo y tiene como objetivos fundamentales concienciar sobre el derecho a la igualdad, estimular la participación de los grupos víctimas de discriminación, facilitar y celebrar la diversidad y la igualdad así como fomentar el respeto y promover una sociedad más cohesionada. La normativa de la Unión Europea del año 2000 sobre igualdad ilegalizaba la discriminación por motivos de origen étnico o racial o como consecuencia de la orientación sexual, religión, creencias, discapacidad o edad de las personas.

Sin embargo, desde la Unión se ha considerado que, aún siendo esenciales, las leyes por sí solas no bastan para combatir la discriminación. De esta manera, se destaca que en la actualidad, y en Europa, existen muchas las personas que no disfrutan de igualdad de oportunidades con lo que las sociedades europeas no aprovechan las ventajas de la diversidad.

Con el Año Europeo de Igualdad de Oportunidades



De izquierda a derecha, Soledad Murillo, secretaria general de Políticas de Igualdad, Consuelo Rumí, secretaria de Estado de Inmigración y Emigración y Amparo Valcarce.

para Todos 2007 se pretende lanzar un amplio debate sobre las ventajas de la diversidad para las sociedades europeas; sensibilizar a los ciudadanos sobre sus derechos a la igualdad de trato y a una vida sin discriminaciones, con independencia del sexo, origen racial o étnico, religión o creencias, edad, discapacidad y orientación sexual; y promover la igualdad de oportunidades para todos.

Objetivos:

- Derechos y Concienciación sobre el derecho a la igualdad y no discriminación. La discriminación basada en el género, raza o etnia de origen, religión o creencia, discapacidad, edad u orientación sexual es ilegal en la Unión Europea. Todas las personas tienen derecho a un trato igualitario.

- Representación. El año quiere potenciar la reflexión y discusión de la necesidad de promover una mayor par-

ticipación de grupos infrarrepresentados en la sociedad y una mayor implicación en acciones diseñadas para combatir la discriminación, en todos los sectores y a todos los niveles.

- Reconocimiento. Facilitar y celebrar la diversidad y la igualdad. Las personas hacen una contribución positiva a la sociedad en su conjunto independientemente de su sexo, raza o etnia, religión o creencias, discapacidad, edad u orientación sexual.

- Respeto. Promocionar una sociedad más cohesionada. El año quiere facilitar la oportunidad de abrir un debate sobre los medios más apropiados para desarrollar una mayor y más cercana relación entre todas las comunidades en la sociedad y a crear un sentido de pertenencia para todos, basado en la dignidad y respeto a los derechos humanos básicos. Con motivo de la celebra-

ción de este año el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha inaugurado un Portal de Internet (www.igualdad-oportunidades.es) desde el que se pretende sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas de vivir en una sociedad justa y cohesionada así como facilitar el debate sobre los beneficios sociales de la diversidad.

La coordinación de las actividades y la definición de la estrategia nacional para conmemorar el Año Europeo corren a cargo del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, y en su elaboración han participado también: el Consejo Estatal de Personas Mayores; el Foro de Integración de los Inmigrantes; el Observatorio de Igualdad de Oportunidades entre hombres y mujeres; el Consejo Estatal del Pueblo Gitano; el Consejo Nacional de la Discapacidad; el Consejo de la Juventud y el Consejo Estatal de Organizaciones no Gubernamentales.

El Gobierno y las CC.AA. definen el baremo estatal del Sistema de Dependencia



Jesús Caldera y Amparo Valcarce, junto a Anxo Quintana representante gallego, a la salida de la reunión.

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, presidió la reunión constitutiva del Consejo Territorial de la Dependencia, nuevo órgano creado por la Ley de Dependencia y formado por el Gobierno y las Comunidades Autónomas. Este consejo, según establece la ley, deberá acordar en primer cuatrimestre del año el desarrollo reglamentario de la ley.

En la reunión constitutiva el Gobierno y las Comunidades Autónomas han acordado por unanimidad el baremo estatal mediante el que

serán evaluados los ciudadanos para determinar su grado y nivel de dependencia. El baremo es un instrumento fundamental de este nuevo sistema de protección social, ya que determinará qué personas son dependientes y en qué grado, lo que influirá en los servicios y prestaciones a las que tendrán derecho.

El baremo definido hoy incluye las especificidades de los diferentes tipos de discapacidad (física, psíquica, mental o intelectual) para valorar la posible dependencia de los ciudadanos.

Así, este instrumento de valoración identifica el nivel y los problemas de desempeño que puedan tener los ciudadanos en su entorno habitual para realizar las actividades básicas de la vida diaria, así como el grado de supervisión y apoyo de otra persona requerido para estas tareas.

El instrumento de valoración definido por el Gobierno y las Comunidades Autónomas será sometido ahora a informe de los órganos consultivos. Una vez publicado en el BOE, los ciudadanos podrán solicitar una evaluación en los

servicios sociales de su Comunidad Autónoma para determinar su grado y nivel de dependencia. Los equipos de valoración podrán realizar esta evaluación en el domicilio del solicitante.

El Consejo Territorial de la Dependencia ha informado también favorablemente el instrumento de valoración específico para los menores de 3 años. En este caso, el baremo comparará el nivel de autonomía de un menor en relación al habitual en otra persona sana de la misma edad. Serían evaluados con el baremo general.

cuadernos

Sesenta y más

AÑO XIII / Nº 2 / FEBRERO 2007

EN ESTE NUMERO

Jornadas sobre Malos Tratos a Personas Mayores:

- Conocer la realidad.
- Cuestiones sobre la detección del maltrato.

Jornadas sobre las Personas Mayores y la toma de decisiones:

- Dependencia y autonomía de la voluntad.

Jornadas sobre envejecimiento saludable:

- Mayor información sanitaria para mejorar el Bienestar Social.

Red de Envejecimiento y Vulnerabilidad.



Ignacio Robles, Secretario General del IMSERSO y Esther López, jefa de Área de Formación Especializada del IMSERSO, en la inauguración de las Jornadas

JORNADAS SOBRE MALOS TRATOS A PERSONAS MAYORES **Conocer para intervenir**

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

La necesidad de establecer un instrumento que permita la detección de malos tratos a las personas mayores con el fin de intervenir de forma inmediata ante estas situaciones fue el elemento central de estas Jornadas Internacionales. La sede central del IMSERSO acogió las Jornadas Internacionales sobre Malos Tratos a Personas Mayores: Conocer para Intervenir, organizadas por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

cuadernos

Durante la inauguración de las Jornadas, el secretario General del IMSERSO, Ignacio Robles incidió en la complejidad de un fenómeno como el de los malos tratos a las personas mayores. Así, Robles aludió como factores, que hacen compleja la intervención ante los malos tratos, el desconocimiento de la inci-

dencia real de estas situaciones; la relación entre maltrato y situación de dependencia y la incidencia de este problema tanto en el ámbito familiar como en el institucional (residencias, hospitales, etc.); y la falta de una conciencia social clara de reconocimiento de lo que es maltrato a las personas mayores.

La necesidad de incorporar instrumentos de detección llevó a que las Jornadas

tuvieran como principales objetivos los de ofrecer a los profesionales sociales y sanitarios una visión actualizada y exhaustiva del panorama internacional y nacional en el ámbito de la investigación e intervención acerca de los malos tratos, y dar a conocer la validación y adaptación internacional del instrumento para la detección de riesgo de malos tratos de origen canadiense EASI.

Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) el doctor Alex Kalache indicó, a través de una comunicación, que había que reflexionar acerca de la dimensión global del maltrato a las personas mayores, que sólo ha sido reconocido como problema recientemente. Para Kalache “sin información de calidad” no se puede convencer a la sociedad de la necesidad de adoptar las acciones necesarias y urgentes que se precisan. Este representante de la OMS destacó que el “maltrato es un problema universal” que hay que abordar teniendo en cuenta la perspectiva cultural y de género ya que el perfil de las personas más vulnerables corresponde al perfil de personas de edad avanzada, mujeres y en situación de pobreza.

Los malos tratos a las personas mayores es un problema que se aborda desde una perspectiva internacional como un tema de agenda importante en los distintos organismos internacionales, la ONU y la Organización Mundial de la Salud, y las distintas instituciones regionales como la Unión Europea o el Consejo de Europa, países desarrollados en los que se enmarca la realidad española.

Las experiencias en materia de detección del maltrato en países como el Reino Unido o Suiza, en Europa, o Estados Unidos y Canadá, país en donde radica el instrumento de detección EASI, fueron tratadas en profundidad durante el desarrollo de estas jornadas. La participación de importantes expertos internacionales permitió incorporar aspectos convergentes y considerar variaciones en el desarrollo de los ins-

CUESTIONES SOBRE LA DETECCIÓN DEL MALTRATO

¿Cómo se puede detectar la presencia de maltrato?

Para detectar la presencia de maltrato los profesionales pueden hacer uso de una serie de instrumentos que lo permiten. Éstos incluyen preguntas para conocer qué tipo/s de maltrato/s está/n presente/s que pueden hacerse tanto a la persona que se sospecha que está siendo maltratada como a la persona que se cree responsable de ese maltrato acerca de diferentes aspectos, además, los profesionales pueden realizar un examen físico para obtener información sobre daños físicos (en qué zonas se ha producido, severidad, etc.), etc. Además de los instrumentos que facilitan la detección de estos casos, es muy importante la observación por parte del profesional del comportamiento de la persona de la que se sospecha que está sufriendo maltrato, como de la persona que se sospecha que está maltratando; la observación debe ser tanto de su comportamiento cuando están separados como cuando se encuentran juntos.

¿Son detectados todos los casos de maltrato y/o negligencia hacia las personas mayores?

Existe un porcentaje importante de casos de maltrato y/o negligencia a personas mayores que no son detectados ni infor-

mados a las autoridades competentes debido a una serie de barreras que pueden surgir en la posible víctima de malos tratos (como por ejemplo, miedo a las represalias, vergüenza, deterioro cognitivo), en el posible responsable del maltrato (por ejemplo, negación, rechazar cualquier intervención en la situación), en los profesionales (por ejemplo, falta de conocimientos, de recursos, miedo a las represalias por parte del maltratador hacia la víctima) o en la sociedad (como las actitudes edadistas hacia las personas mayores, falta de concienciación sobre el tema).

¿Qué se puede hacer?

Para prevenir el maltrato es muy importante que la sociedad en general, y los profesionales en particular, sean conscientes de la existencia del maltrato a personas mayores, que conozcan por ejemplo, en qué consiste, los tipos, los factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de su ocurrencia y los indicadores que pueden señalar la presencia del maltrato. A diferencia de lo que sucede en otras edades, en muchas ocasiones, las situaciones de maltrato y negligencia deben resolverse mediante intervenciones psicosociales y sanitarias, sin que deba culparse a los familiares de la situación de maltrato o negligencia.



trumentos de detección de los malos tratos, y los protocolos de intervención ante estas situaciones.

La situación actual en España acerca de la implantación de un protocolo de detección se centró en las acciones realizadas y en lo que aún queda por hacer. Así, Maite Sancho, del Observatorio de Personas Mayores del IMSERSO, indicó que este Instituto está trabajando en el estudio de la posibilidad de validar para España el instrumento de detección EASI. Sin embargo, subrayó la necesidad de avanzar en la detección

de las situaciones de malos tratos sin tener que esperar a tener un instrumento de detección ideal.

Una de las cuestiones abiertas en las Jornadas es la que plantea el desconocimiento de la incidencia real del maltrato a las personas mayores. La detección de esas situaciones permitiría mejorar las acciones de prevención e intervención.

Conocer para intervenir eficazmente es la idea básica en cuanto a los malos tratos. Un elemento clave a la hora de desarrollar un instrumento de detección

se encuentra en la propia definición del maltrato y negligencia, que según se puso de manifiesto en las jornadas todavía se encuentra en una situación de debate acerca de los límites de lo que se debe considerar maltrato.

Asimismo, otro elemento que se puso de manifiesto es lo que entienden las personas mayores por maltrato, algunos estudios ponen de relieve la diferente perspectiva de lo que entienden las personas mayores acerca de este problema respecto a la perspectiva de las instituciones y los profesionales.

El desarrollo de las Jornadas dio lugar a la exposición de una visión actualizada y exhaustiva del panorama nacional e internacional en cuanto a la investigación y la acción relacionadas con los malos tratos. Por otro lado los asistentes a esta acción formativa, profesionales del ámbito de los servicios sociales y sanitarios, pudieron conocer en profundidad el proceso de validación y adaptación internacional del instrumento canadiense EASI para la detección de riesgo del maltrato.

Sin embargo este proceso de validación y adaptación se encuentra determinada por las diferencias existentes entre la realidad canadiense y la europea, y, de forma particular, la realidad española. Así, se constató por parte de diversos intervinientes la existencia de una cierta ruptura en las relaciones intergeneracionales que deriva en un déficit de reciprocidad en cuanto a la atención a la situación de las personas mayores. Además se indicó la necesidad de seguir trabajando por mejorar la imagen del envejecimiento y erradicar la perspectiva social de la vejez como algo negativo.

PLAN DE ACCIÓN Y MALTRATO

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, la Secretaría General de Asuntos Sociales y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) desarrollan en la actualidad el

¿Existen diferentes tipos de maltrato?

Dentro de la categoría general de "maltrato hacia las personas mayores" se incluyen varios tipos, destacando entre ellos el maltrato físico, psicológico, económico, sexual, negligencia y la autonegligencia.

- El maltrato físico incluye acciones como golpear, empujar, abofetear, quemar, encerrar en una habitación a una persona mayor, utilizar restricciones físicas para que no se mueva, etc.
- El maltrato psicológico incluye el uso de amenazas con la persona mayor, aislarle, ignorarle, no dejarle tomar decisiones por sí mismo, etc.

- El maltrato económico implica el uso sin autorización del dinero y/o las propiedades pertenecientes a la persona mayor.
- El abuso sexual incluye cualquier contacto de carácter sexual para el que la persona mayor no haya dado su consentimiento.
- La negligencia incluye no cubrir las necesidades básicas (por ejemplo, higiene, alimentación, etc.) de la persona mayor ya sea intencionadamente o no.
- La autonegligencia, se produce cuando la persona es negligente consigo misma poniendo en peligro su salud y seguridad.

cuadernos

Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007.

Este plan encuentra justificación en la necesidad de secundar las orientaciones y directrices desprendidas del Plan Internacional de Acción aprobado en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento; de las Recomendaciones del Foro Mundial de ONG; del Foro científico de Valencia; y de las Recomendaciones de la Conferencia de Berlín sobre el Envejecimiento. Asimismo, tiene en consideración las recomendaciones de la OMS en su documento "Salud y Envejecimiento" y de las conclusiones de Consejos de Personas Mayores.

La Conferencia de Berlín trata específicamente el maltrato a personas mayores y en sus conclusiones se expresa la necesidad de "asegurar el pleno disfrute

de los derechos económicos, sociales, culturales y de los derechos civiles y políticos de las personas mayores y la eliminación de toda forma de violencia, abuso, abandono y discriminación contra las personas mayores.

El Plan de Acción basa su actuación en los principios de dignidad, independencia, autorealización, participación, cuidados asistenciales y cooperación. Así, en el principio de dignidad se indica que "las personas mayores deberán poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales. Deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica."

Por otro lado se estructura en tres áreas: el área de igualdad de oportunidades, el área de cooperación y el área de formación especializada. Es en el área de igualdad de oportunidades donde se hace referencia explícita al maltrato a mayores.

La referencia al maltrato se realiza en el área de igualdad, con la pretensión de promover la autonomía y la participación plena de las personas mayores en la comunidad, mediante el "envejecimiento activo". Para conseguir este objetivo se proponen diferentes estrategias, siendo una de ellas, desarrollar programas que propicien la detección, evaluación y erradicación del maltrato a las personas mayores en los ámbitos familiar, institucional y social; a través del desarrollo de medidas como:

- La sensibilización y educación de los ciudadanos para garantizar la eficacia en la política de prevención adecuada de los diferentes tipos de maltrato.
- La adecuación legislativa del delito de maltrato, estudio y continuación del Plan Estatal contra la violencia doméstica, a efectos de que el maltrato a las personas mayores tenga la tipificación legal más precisa clara y eficaz.
- Establecimiento de un programa de prevención del maltrato mediante la detección de situaciones que lo propicien.
- Generar dispositivos para disminuir las cargas familiares y las situaciones de estrés que conllevan los casos de atención urgente. Habilitación de recursos de emergencia.
- Aplicación de protocolos de detección del maltrato en centros sanitarios, sociales y sociosanitarios para evitar el establecimiento de medidas de contención física y de intervención farmacológica abusiva.
- Intervención en instituciones para erradicar el maltrato a las personas mayores atendidas en las mismas.

CUESTIONARIOS PARA LA DETECCIÓN DEL MALTRATO

Las Jornadas permitieron acceder y analizar diversos elementos que permiten detectar situaciones de maltrato, así entre éstos se encuentran los cuestionarios de los que se expusieron distintas posibilidades.

Cuestionario (Canadian Task Force)

- ¿Le han pegado o han hecho daño?
- ¿Le han cogido sus cosas?
- ¿Le regañan o le amenazan?
- Tiene miedo a alguien en casa?
- ¿Ha firmado documentos que no comprendía?
- ¿Está sin compañía a menudo?
- ¿Alguna vez no le han ayudado cuando lo necesitaba?
- ¿Le han tocado sin su consentimiento?
- ¿Le han obligado a hacer cosas que no quería?

Cuestionario EAST (Hwalek-Sengstock Elder Abuse Screening Test)

- ¿Alguien pasa tiempo con usted para ir de compras o al médico?
- ¿Está ayudando a alguien?

- ¿Se siente triste o solo a menudo?
- ¿Quién toma las decisiones relacionadas con su vida?
- ¿Se siente incómodo con algún familiar?
- ¿Puede tomar su medicación solo?
- ¿Siente que nadie le quiere a su alrededor?
- ¿Alguien de su familia bebe mucho alcohol?
- ¿Alguien le dice que está enfermo cuando usted sabe que no lo está o hace que permanezca en la cama cuando usted quiere levantarse?
- ¿Le han forzado a hacer cosas que no quería hacer?
- ¿Le han cogido cosas sin su consentimiento?
- ¿Confía en la mayoría de sus familiares?
- ¿Le han dicho que da demasiados problemas?
- ¿Tiene intimidad en casa?
- ¿Alguien cercano le ha intentado hacer daño o herirle recientemente?

Jornadas “Las Personas Mayores y la toma de decisiones en relación con la dependencia”



De izquierda a derecha: Juan Carlos Álvarez, médico y profesor de Bioética, Rafael Ballbé Turu, de la Fundación La Tutela, y Rafael Leña Fernández, notario y patrono de Aequitas.

Texto: Juan M. Villa

Foto: Fund. Aequitas

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales y la Fundación Aequitas (del Consejo General del Notariado de España) organizaron las “Jornadas sobre las personas mayores y la toma de decisiones en relación con la dependencia” que se desarrollaron en la sede central del IMSERSO.

La Ley de la Dependencia y los instrumentos que existen en el Derecho español sobre la capacidad jurídica de las personas dependientes para tomar decisiones fueron los asuntos fundamentales de esta acción formativa dirigida a técnicos de la Administración Pública, Abogados, Trabajadores Sociales, Asociaciones y Fundaciones, y profesionales relacionados con la discapacidad y las personas en situación de dependencia.

Las Jornadas se basaron en las intervenciones de relevantes conferenciantes y el debate mediante diversas mesas redondas. La Ley de la Dependencia se situó como un elemento relevante en el contenido de las conferencias y en los debates.

Así, en primer lugar la conferencia inaugural se centró específicamente en las características más importantes de la nueva ley mientras que la primera mesa redonda trató el carácter bioético de la Ley y su plasmación en el derecho. En este sentido, el aspecto bioético subrayado fue el de la autonomía de la voluntad y su relevancia en las personas en situación de dependencia como fuente preferente de determinación de un sistema de atención. Respecto a la Ley se indicó la necesidad de interpretar las figuras de representación que ésta contempla en coordinación con las normas generales del sistema jurídico como son:

- La propia voluntad, con protección frente a los supuestos de voluntad débil.
- Representación voluntaria, incardinada con los poderes preventivos.
- Representación legal.
- Guarda de hecho, y su desarrollo.

Asimismo se consignó que la representación familiar debe ser regulada y aclarada.

La capacidad y las tendencias legislativas en este terreno también fue un tema tratado en cuanto a aspectos tan importantes como el proceso de incapacitación del que se puso de manifiesto la necesidad de una importante remodelación, y de una graduación de:

- Los sistemas de representación jurídica (tutela/curatela)
- Los actos permitidos o para los que se necesita asistencia
- La condición o clasificación de la dependencia
- La atención personalizada que se precisa y la adecuada revisión en los supuestos de modificación.

Otras cuestiones tratadas fueron los instrumentos privados de contenido patrimonial como la donación, el testamento, el contrato de alimentos o el seguro de la dependencia y la renta vitalicia. Además surgieron temas de discusión como la urgencia de contar con un registro nacional de voluntades anticipadas coordinado con los registros autonómicos y comunitarios; la graduación de las sentencias de incapacitación; la revisión del derecho de sucesiones para una mejor atención a las personas dependientes y discapacitadas con la supresión de las legítimas y la utilización de otras formas testamentarias.

En el marco de la IV Jornada de Envejecimiento Saludable **UNA MAYOR Y MEJOR INFORMACIÓN SANITARIA, MÁS ESPECIALIZADA, CONTRIBUYE A MEJORAR EL BIENESTAR SOCIAL**



Juan Carlos Campón, Director General de Servicios Sociales de la Consejería de Bienestar Social de Extremadura, junto a Maite Hernández, Jefa de la Fundación Pfizer, en un momento de la clausura de la Jornada.

La sociedad en general demanda una mayor especialización y el máximo rigor profesional a los profesionales que informan sobre temas de salud para que este tipo de periodismo se convierta en una verdadera herramienta de prevención y colabore con el objetivo de conseguir una

sociedad más sana. Esta es la principal conclusión que se desprende de la “IV Jornada de Envejecimiento Saludable”, organizada por la Fundación Pfizer con la colaboración de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Junta de Extremadura y la Fundación para la Formación y la Investigación de los Profesionales de la Salud de Extremadura.

En esta edición, que llevó por título “Información y comunicación para vivir saludablemente”, expertos en comunicación sanitaria y periodistas especializados en salud debatieron y analizaron el estado actual de la información sanitaria en España. Todos ellos coincidieron en demandar una mayor especialización para emitir informaciones más rigurosas, entendibles y profesionales que contribuyan a establecer los buenos hábitos en materia de salud, entre la población.

El director general de Atención Socio-sanitaria y Salud de la Junta de Extremadura, y encargado de dar el pistoletazo de salida a la jornada, **Emilio Herrera**, destacó la importancia de que las informaciones relativas a la salud sean “perfectamente rigurosas y veraces evitando crear una innecesaria alarma social”. No obstante, reconoció que es “normal que para los periodistas sea difícil conocer y entender las patologías tan bien como las conocen los propios afectados o los profesionales médicos”.

Junto con Herrera, en el acto de inauguración intervino también el director de la Fundación Pfizer, **Francisco J. García Pascual**, quien aseguró que “si el principio de veracidad es ya de por sí un elemento indispensable en toda información periodística, en lo referente a la salud esta norma cobra una importancia vital puesto que este tipo de noticias contienen un inestimable potencial a la hora de articular políticas de prevención”. Por esta razón, apuntó que tanto administraciones como organizaciones y colectivos de profesionales y de pacientes deben trabajar “junto con los periodistas para avan-

zar hacia una sociedad más y mejor informada, y, por lo tanto, por un mundo más sano”.

Una parte importante de esta Jornada formativa, es la intervención del Defensor de los Usuarios del Sistema Sanitario Público de Extremadura, José Ramón Hidalgo. Este profesional pidió durante su conferencia a los periodistas que sean conscientes de que “determinado tipo de vocabulario”, con expresiones como ‘el cáncer de la sociedad’ o ‘persona esquizofrénica’ pueden molestar y ‘estigmatizar’ a las personas que sufren estas enfermedades. “Esto hace necesaria una mayor formación y especialización en los profesionales de la información para que “la labor de salud pública que realizan sea todavía más beneficiosa para la sociedad”, agregó.

Además de estos ponentes, y con el objetivo de conocer de forma completa e integral el mundo comunicativo que rodea a la salud, en esta Jornada participaron representantes de las administraciones públicas, miembros de las organizaciones profesionales, sociales y de pacientes, profesores y estudiantes universitarios, así como representantes de empresas y periodistas.

Para el presidente de la Asociación Nacional de Informadores de Salud (ANIS), **José Manuel González Huesa** quien participó en la primera mesa redonda, las principales demandas que las asociaciones y colectivos de pacientes realizan a los periodistas son que “promuevan el conocimiento social de la salud y la enfermedad, que clarifiquen la información científica para el público en general, que pongan más atención a los enfoques en positivo, que desmonten falsos mitos, que no estigmaticen, que eviten caer en la espectacularidad, que aporten el punto de vista de las personas afectadas y que traten la información de manera continua”.

Los informadores sanitarios deben profundizar más en su formación especializada para evitar errores como generar alarmismo, crear mitos o difundir noticias inexactas.

González Huesa aseguró que “los errores son cada vez menores y que, en general, las informaciones son cada vez más rigurosas”, pero también coincidió en reclamar que la especialización de los profesionales de la información sanitaria sea “cada vez mayor, con una formación que parta de las propias facultades de periodismo y que continúe a lo largo de la vida profesional”.

En esta Jornada, además, se analizó el punto de vista de las entidades profesionales y la comunicación vista desde sus distintas perspectivas: la Consejería de Salud de Extremadura; la Cruz Roja extremeña; la Sociedad Española de Medicina General y Rural; y periodistas de Radio Nacional de España y Diario Médico; la Unión Democrática de Pensionistas; y la Coordinadora Estatal del VIH-SIDA.

El **Palacio de Congresos de Mérida** fue el escenario de esta **IV Jornada de Envejecimiento saludable** que organiza anualmente la Fundación Pfizer y que en esta edición ha tenido por título: **“Información y comunicación para vivir saludablemente”**.

El objetivo principal de este foro es proponer reflexiones útiles ante los retos y oportunidades que ofrece la información y la comunicación de salud en el siglo XXI. Esta comunicación en el mundo de la salud debe ser enfocada y entendida como una herramienta de divulgación y de conoci-

miento que, bien manejada, puede ayudar a los ciudadanos a vivir mejor y a desarrollar hábitos de vida saludables en la población.

Además, en estas jornadas, también se estudió toda la comunicación en torno a las relaciones entre médico y paciente y sus familiares. Hay que recordar que frente a patologías y enfermedades graves, las habilidades comunicativas de cada cual juegan un papel muy importante. Muchas enfermedades como la depresión y el Alzheimer pueden ser consecuencia de la fragilidad de las personas para encarar estos cambios, y es aquí donde las estrategias comunicativas juegan un papel fundamental. También se analizó el papel de las asociaciones de pacientes y de las entidades sociales en estos procesos.

En la celebración de la Jornada también tuvo lugar una mesa redonda que bajo el título “La comunicación sobre salud desde diferentes perspectivas. La visión general desde entidades profesionales”, participaron varios representantes de organizaciones sociales, periodistas y miembros de la administración pública. Ya por la tarde, se llevó a cabo, otra mesa redonda titulada “Experiencias de información y comunicación sobre salud”, en la que participaron periodistas especializados en información de salud de reconocido prestigio.

Red de “Envejecimiento y Vulnerabilidad”

Texto: Área del Plan Gerontológico

Foto: M^a Angeles Tirado

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales ha promovido la constitución de la Red Envejecimiento y Vulnerabilidad dentro del desarrollo del Programa de Fomento del Envejecimiento Activo. Esta Red está formada por 10 proyectos de intervención, organizados por entidades públicas y privadas, que se están llevando a cabo en diferentes puntos de la geografía española.

El Área del Plan Gerontológico, dentro de la Subdirección General de Planificación, Ordenación y Evaluación del IM-SERSO, es el departamento que se encarga de impulsar y gestionar una red cuyos fundamentos se encuentran en el envejecimiento activo y la vulnerabilidad de exclusión social. La creación de la Red ha contado con la asistencia técnica del Instituto del Envejecimiento de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Sobre el Envejecimiento activo la Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca que las personas mayores han de ser consideradas destinatarias y contribuyentes al desarrollo social, y además subraya la importancia de considerar como sujetos del Envejecimiento Activo tanto a las personas mayores que tienen plena autonomía funcional como a las que requieren de ayudas, atención y cuidados en su vida cotidiana. Los criterios y directrices enunciados por la OMS son aplicables a temas y problemas mucho más amplios que la organización de actividades, y conminan a plantearse con nuevas ópticas tanto las condiciones susceptibles de promover el Envejecimiento Activo como las que lo obstaculizan.

El concepto de vulnerabilidad hace referencia al conjunto de circunstancias o factores de desventaja que pueden llegar a producir una situación de exclusión so-



Reunión de los componentes de la Red.

cial que imposibilite o dificulte el acceso de la persona mayor a los mecanismos de desarrollo personal, inserción sociocomunitaria y protección social. Esta forma de definir la vulnerabilidad no es exclusiva o específica para las personas mayores ya que permite analizar la situación de cualquier persona a lo largo de su ciclo vital y determinar líneas de acción adecuadas.

De ahí la importancia de adoptar un enfoque que permita tener en cuenta los diversos tipos de riesgo para determinar las acciones de prevención e intervención.

Las características de los proyectos que componen la Red abordan respuestas en diferentes niveles a cuestiones relativas a la promoción de la autonomía y la atención a las personas en situación de dependencia.

Algunos de los proyectos se centran en grupos de personas mayores y problemáticas específicas como el maltrato y el aislamiento social, problemática que es objeto de abordajes diversos. Este es el caso de los proyectos: “Prevención e intervención respecto al maltrato”, “Detección e intervención en ancianos frágiles con alto riesgo de aislamiento social”, “Animación domiciliaria y estimulación sensorial para personas mayores dependientes” y “Portal Solidario” organizados

respectivamente por los ayuntamientos de Jérez de la Frontera, Madrid, y Santa Cruz de Tenerife y por Cruz Roja de Navarra. Los proyectos “Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual” y “Adaptarse para seguir activos”, promovidos por FEAPS de Valencia y ONCE, respectivamente, concretan un enfoque preventivo. El primero de ellos se dirige a las personas con discapacidad intelectual y el segundo está orientado a las personas con deficiencia visual que se inicia en la vejez. El impulso al desarrollo de la participación es el núcleo del proyecto “Derechos y libertades de las personas mayores dependientes” que promueve el Ayuntamiento de Barcelona y ocupa un lugar clave en el proyecto “Aplicación de un enfoque centrado en la persona” que está iniciando la Junta de la Comunidad Autónoma de Extremadura. La mejora de la calidad de vida de las personas mayores constituye el objetivo de los proyectos “Rompiendo distancias” y “Aplicación de las TICs para la promoción de la autonomía y el autocuidado”; el primero, centrado en el entorno rural, ha sido promovido por el Gobierno del Principado de Asturias en colaboración con los ayuntamientos y el segundo por INGEMA-Fundación Matía de San Sebastián.

Coordina:Araceli del Moral
Hernández**Háblame de tu abuelo/a. Háblame de tu nieto/a**

Recopilatorio 2005/2006.
Publicación disponible en
CEOMA C/ Pío Baroja, 10;
Edificio Cantabria; 28009
Madrid
Att. Mayte Yuste

Mi mano en tu mano

El concurso nacional “Háblame de tu Abuelo. Háblame de tu Nieto”, es el primer certamen que se celebra en España, en el que participan niños de 3 a 100 años. Nacido con el objetivo de estrechar los lazos familiares entre nietos y abuelos, en él ya han participado miles de niños y abuelos de todos los rincones de España.

Con sencillos dibujos y espontáneas redacciones los jóvenes participantes reflejan el cariño, la admiración y el

respeto que sienten por sus mayores, por sus abuelos. Algunos dicen que ellos son como sus segundos padres. Otros los describen como las personas más maravillosas del mundo. Hay quien guarda el recuerdo de la ternura de sus manos al acariciar su rostro. Todos ellos son trabajos sinceros nacidos del cariño, la admiración y el respeto. El libro recoge una selección de los mejores trabajos galardonados durante las últimas ediciones del Concurso Nacional.

**La poesía que nace de la experiencia****Autor: Andrés Martínez Martín**

ENTRE EL RUIDO Y LA PRISA.- I.S.B.N. 84-611-0790-X
UN TÍMIDO AMADOR-
I.S.B.N. 84-611-0213-4

La poesía que nace de la experiencia

Existen poetas casi desconocidos, como el autor de estos libros. Labrador en su pueblo de Almuñécar, al que regresó maduro, después de trabajar durante años en Venezuela. Cultivó chirimoyos y aguacates y fue uno de los iniciadores del cultivo del mango en España.

Comenzó a escribir en su tierra, rodeado de la belleza del paisaje, de esa hermosa tierra andaluza. Confiesa que le ayudó el mar azul y cálido que besa con su agua y su espuma las blancas arenas de la playa. Allí, rodeado de quietud y belleza empezó a escribir. Con gran dificultad y sin ninguna difusión ha publicado dos libros de poesía y últimamente, gracias al

patrocinio de la Casa de Cultura del Ayuntamiento de Benalmádena, ha publicado la pequeña obra en prosa.

Estos libros han sido escritos por un autor de 81 años, el 30 de noviembre de 2006 ha cumplido 82 años. El interés que suscita su relato y que de algún modo nos concierne, es que demuestra fehacientemente que una persona puede hacer cualquier cosa a cualquier edad si se lo propone y se siente capaz de hacerlo.

Por su valor literario, estos dos libritos merecen ser leídos atentamente. Además, el autor confía en que la explicación de sus inicios literarios animen a otros para hacer algo semejante.

Calidad de Vida

Texto y fotos: Miguel Angel Castillo

Más de un 8% de las mujeres con edades comprendidas entre los 35 y los 50 años ha tenido algún episodio de incontinencia urinaria a lo largo de su vida. Este porcentaje aumenta entre un 10 a 34% en las personas mayores de 65 años de edad. Se trata de un trastorno con que incide directamente en la vida de las personas y puede derivar en depresión, aislamiento social y pérdida de autoestima ya que el impacto social y psicológico es muy importante.



La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina por la uretra, provocando al paciente un problema higiénico y que en muchas ocasiones limita su relación social. La necesidad de orinar es urgente y el paciente no es capaz de controlar la salida de la orina, saliendo esta en cualquier situación sin la voluntad de la persona. Entre los síntomas más frecuentes asociados a este trastorno se encuentran los siguientes: la necesidad de orinar más de ocho veces en el transcurso de dos horas, tener con frecuencia sensaciones de urgencia y padecer deseos fuertes de orinar, y sufrir pérdidas involuntarias de orina tras un repentino deseo de acudir al baño.

¿ES UNA PATOLOGÍA HABITUAL?

Más de un 8% de las mujeres con edades comprendidas entre los 35 y los 50 años ha tenido algún episodio de incontinencia urinaria a lo largo de su vida. Este porcentaje se incrementa hasta el 12% a partir de los 55 años. Aumenta entre un 10 a 34% en

INCONTINENCIA URINARIA, UNA PATOLOGÍA HABITUAL

las personas mayores de 65 años de edad que viven en la comunidad y puede llegar a ser un 50 a 60% en las instituciones geriátricas y hospitales generales. Sabemos que estos porcentajes son aún mayores entre las mujeres.

El porcentaje aumenta a mayor edad (>75 años) y se relaciona estrechamente con aquellos que presentan alteraciones y/o fallas de las funciones cognitivas y funcionales-físicas. Con toda seguridad, estas cifras son subestimadas ya que sólo una pequeña proporción de los pacientes que la padecen solicitan ayuda médica por considerarla como parte del envejecimiento normal, además hay miedo y sobretodo vergüenza de los propios pacientes de contárselo a sus familiares. Algunos estudios demuestran que el 30% de aquellos que refieren el síntoma al médico general no reciben ningún tipo de evaluación.

Se trata, por tanto, de un trastorno con una prevalencia muy elevada que incide directamente en la vida de las personas, sobre todo cuando pasamos la edad de los 50 años, e incluso derivar otros problemas colaterales como depresión, aislamiento social y pérdida de autoestima, ya que el impacto social y psicológico es muy importante.

¿PORQUÉ SE PRODUCE LA FALTA DE CONTROL?

Existen diferentes causas de incontinencia urinaria, cada una de ellas requiere un tipo de tratamiento diferente en función de qué la provoca. En la persona mayor existe una sumatoria de factores que participan en la pérdida de orina involuntaria, como el deterioro de la musculatura y esfínteres que controlan la salida de orina, las posibles cirugías a las que se ha podido ver sometida la persona,

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Evitar el uso de sedantes nocturnos en lo posible para mantener la sensación de llenado de la vejiga.**
- **Reducir el consumo de sustancias excitantes como alcohol o café.**
- **Corregir el estreñimiento.**
- **Mantener actividad física regular y utilizar ropa cómoda y adecuada.**
- **Limitar la ingesta de líquidos a partir de la media tarde en caso de incontinencia nocturna.**
- **Disminuir el peso que levantamos**

así como el deterioro cognitivo y/o neurológico que puede imposibilitar a la persona darse cuenta de dicha pérdida. Frecuentemente los mayores utilizan varios medicamentos en forma simultánea, muchos de los cuales de ellos pueden inducir incontinencia: diuréticos (muchos de los medicamentos para controlar la tensión arterial provocan aumento de la diuresis), anticolinérgicos, alfa adrenérgicos y narcóticos (pueden producir retención urinaria); bloqueadores alfa adrenérgicos (disminuyen el tono uretral) y psicotrópicos (algunos fármacos para el tratamiento de los problemas psicológicos o psiquiátricos disminuyen la conciencia de la necesidad de micción).

No se sabe exactamente cómo afecta el proceso de envejecimiento a la morfología y funcionamiento del sistema urinario. Con los años se produce una disminución: células del sistema nervioso central, de la musculatura estriada, de los nervios autonómicos, actividad estrogénica y otros. Uno de los fenómenos más importantes a destacar son el cambio en el patrón urinario ya que los mayores tienden a excretar en la noche la mayor parte del líquido ingerido

durante el día (nicturia). Mediante los estudios urodinámicos se ha determinado otros cambios, como ser una disminución de la capacidad vesical, disminución de la presión de cierre uretral máxima, aumento del residuo postmiccional (al no salir la orina por completo provoca una mayor acumulación en la vejiga nada más haber terminado de orinar).

TIPOS DE INCONTINENCIA

Existen varios tipos de incontinencia urinaria, aunque las más frecuentes son la incontinencia de esfuerzo y la incontinencia de urgencia.

La primera es aquella en la que los escapes de orina se producen al estornudar, toser, reír, levantar algún objeto o hacer algún sobreesfuerzo físico-afecta fundamentalmente a las mujeres que han tenido hijos, debido al traumatismo que se produce en la zona de la pelvis durante el embarazo y el parto, y que es uno de los factores desencadenantes del problema. También son una causa común de este tipo de incontinencia los cambios hormonales que se producen durante la menopausia. Es característico el hipostrogenismo y a veces observar cistocele. El manejo general es evitar tener la vejiga llena, disminuir la obesidad y tratar la tos; además los ejercicios de Kegel o la colocación de un pesario pueden ser útiles.

Por su parte, la incontinencia de urgencia es común observarla en ambos sexos (hombres es en general secundaria a obstrucción) y en los mayores de 75 años. Típicamente el paciente relata que no alcanza a llegar al baño. Consiste en la pérdida involuntaria de orina asociada a un deseo repentino – brusco de orinar. Se asocia a trastornos neurológicos como la demencia y enfermedades cerebrovasculares. Se recomienda

Calidad de Vida INCONTINENCIA URINARIA, UNA PATOLOGÍA HABITUAL



Existe una serie de ejercicios que fortalecen el suelo pélvico y que ayudan a paliar los efectos de la incontinencia.

horario fijo para ir al baño y relajantes de la vejiga.

¿QUÉ PROBLEMAS OCASIONA?

Problemas de tipo higiénico por la impregnación del cuerpo, ropa, camas, etc. de orina, así como aumento de las infecciones de orina y abrasiones de la piel, que se macera y degrada por la humedad.

Además el impacto psicológico y social, como hemos comentado anteriormente, es muy importante. La persona con incontinencia urinaria con frecuencia se siente avergonzada y deprimida sobre su aspecto y olor, reduce al máximo las salidas fuera del domicilio, limita las relaciones sociales, así como los encuentros con amigos y la familia por temor a enfrentarse a situaciones embarazosas. La acti-

vidad sexual se evita o restringe por completo. A pesar de esto, menos de la mitad de las mujeres (que sufren esta patología en mayor porcentaje que los hombres) consulta a su médico para su diagnóstico y tratamiento. Cuando se comienzan a producir pérdidas de orina involuntarias, lo más importante es no relacionarlas simplemente con un problema asociado a la edad y acudir cuanto antes a su médico. En caso de que la incontinencia vaya asociada a alguno de los problemas psicosociales es recomendable comentárselo al médico para recibir asistencia psicológica en caso de que sea necesario.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA Y TRATA?

Para establecer un diagnóstico correcto hay que estudiar los factores



externos y los trastornos de las vías urinarias que originan la incontinencia. Será necesaria una exploración física minuciosa que incluya un examen de la sensibilidad perianal, estudios analíticos, radiológicos y/o urodinámicos. Deben tenerse en cuenta también los antecedentes personales y las enfermedades como las patologías neurológicas, enfermedades sistémicas con repercusión sobre el sistema nervioso central, y los antecedentes

quirúrgicos, sobre todo del tracto urinario (intervenciones de prostata, uretrotomías, etc.), y abdominales y pelvianas (resecciones de colon, histerectomías, etc.). Asimismo hay que tener en cuenta la medicación que toma el paciente por las repercusiones antes mencionadas.

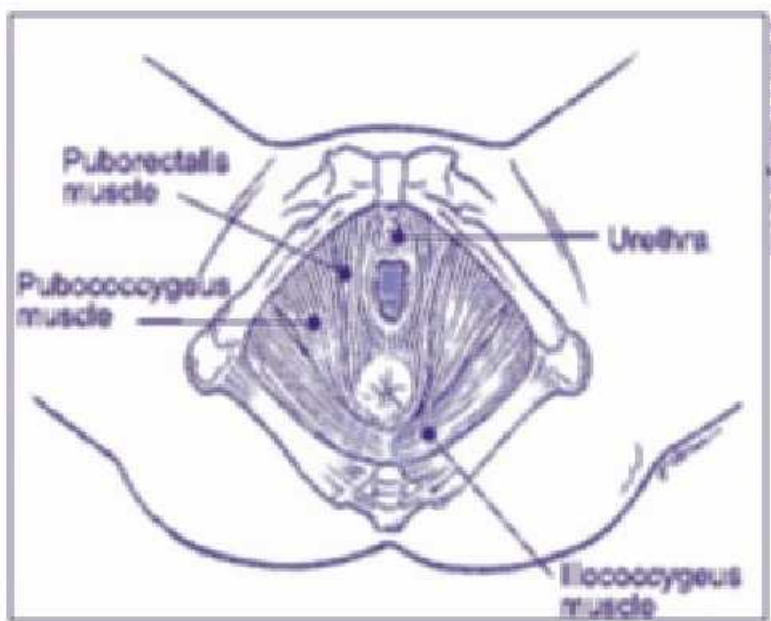
Para tratar la incontinencia existen distintos métodos. Por un lado, se pueden realizar las denominadas técnicas de modificación de la conducta que consisten en realizar una serie de ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. Los músculos de la pelvis ayudan a parar el flujo de orina. El embarazo, el parto y estar pasado de peso pueden debilitar los músculos pélvicos. Afortunadamente, los músculos pélvicos con tal como los demás músculos: los ejercicios los pueden fortalecer. Las mujeres pueden tener

mejor control de estos músculos haciendo ejercicios pélvicos musculares llamados ejercicios Kegel. Al fondo de la pelvis varias capas de músculos se extienden entre sus piernas. Los músculos se adhieren al frente, atrás y a lados de los huesos pélvicos. Dos músculos pélvicos hacen la mayoría del trabajo. El más grande se extiende como una hamaca. El otro tiene forma de triángulo (ver la figura de abajo).

Usted puede hacer ejercicio casi en cualquier parte y a cualquier momento: mientras maneja, en su escritorio, o mientras mira televisión. Para ejercitar estos músculos simplemente empuje hacia adentro o "apriete" sus músculos pélvicos como si estuviera tratando de parar el flujo de la orina. Mantenga este apretón durante 10 segundos y luego descanse 10 segundos. Haga todos los días entre 3 y 4 series de 10 contracciones por cada serie. Sea paciente y continúe haciendo ejercicio. Se toma tiempo para fortalecer los músculos pélvicos del mismo modo que se toma tiempo para mejorar los músculos en sus brazos, piernas o abdomen. Usted puede no notar ningún cambio en el control de

la vejiga hasta después de 6 a 12 semanas de ejercicios diarios. A pesar de ello, la mayoría de mujeres notan un mejoramiento después de unas pocas semanas.

Por su parte los absorbentes también son una buena opción para hacer frente al problema. En la actualidad, existen algunos muy efectivos y discretos que garantizan la apariencia estética de quienes los utilizan y que combaten también el problema del olor, uno de los principales motivos de aislamiento social. En el mercado podemos encontrar una amplia gama de absorbentes que van desde los 80 a los 600 mililitros, para que cada persona elija la que necesita en cada situación. No es aconsejable para combatir las pérdidas de orina usar compresas tradicionales para los días del período, ya que son productos que no están específicamente diseñados para eso y no brindan la protección adecuada.



Músculos de la pelvis.

TRATAMIENTO

- **Medidas higiénico dietéticas:** Los afectados deben controlar los líquidos que toman para evitar la formación excesiva de orina. Existen alimentos que son diuréticos, como algunas frutas y verduras. También es importante la forma en la que se toman: las sopas, los guisos y los alimentos hervidos aportan más líquidos que los asados y fritos. Entre los líquidos que favorecen la formación de orina se encuentran el agua, la leche, el alcohol y las infusiones. Se debe distribuir mejor el horario de la toma de bebidas, bebiendo más durante la mañana y disminuyendo paulatinamente las bebidas conforme avanza el día. En el caso de los niños con enuresis, es aconsejable adelantar la hora de la cena.
- **Tratamiento farmacológico:** El objetivo del tratamiento farmacológico es conseguir que la vejiga sea capaz de distenderse sin contraerse durante el llenado y que la uretra se mantenga cerrada durante el llenado. Los fármacos más utilizados son los anticolinérgicos, sustancias que, al disminuir la capacidad contráctil del detrusor, aumentan la tolerancia del llenado vesical y la continencia. Son útiles en las contracciones involuntarias del detrusor no neurológicas, la incontinencia mixta y la hiperreflexia del detrusor.
- **Cirugía:** Existen diferentes soluciones quirúrgicas según el tipo de incontinencia, las características de la vejiga y la uretra.
- **Autocateterismo intermitente:** Consiste en la introducción, a través de la uretra, de un catéter en la vejiga. Se utiliza principalmente en la incontinencia causada por daño neuronal o de los nervios que controlan la micción. Con el catéter se consigue el vaciado completo y se evitan los escapes de orina.
- **Estimulación eléctrica intravaginal:** Estimulación eléctrica intravaginal. Su objetivo es conseguir la contracción del piso pélvico mediante la estimulación del nervio pudendo con un electrodo intravaginal.

En Unión

**Nagusilan,
voluntariado
social de mayores**

**Añadir vida
a los años**

Texto y fotos: Reina G. Rubio

Nacida desde los mayores para los mayores los voluntarios de esta asociación se dedican fundamentalmente a la labor del acompañamiento. El tiempo libre del que disponen lo llenan luchando contra la soledad y la tristeza que embarga a algunas personas mayores, y a la vez, dan un respiro a las familias durante algunas horas a la semana y se sienten útiles ante la sociedad.

El voluntariado ayuda a mantenerse activas a las personas, contribuyendo a conservar por más tiempo la salud física y mental



Loli Bilbao, Juan Gutiérrez y Felipe Zorrilla son voluntarios de Nagusilan.

Nagusilan nació en Guipúzcoa en el año 1995 tomando como modelo la R.S.V.P. (Programa de voluntariado Personas Mayores) en Norteamérica país en el que cuentan con más de 600.000 voluntarios. Poco a poco Nagusilan se fue extendiendo por la Comunidad Autónoma Vasca, en 1998 llega a Vizcaya y en 1999 a Álava. Es en el año 2004 cuando Nagusilan comienza su expansión y crea nuevas sedes de trabajo en otras áreas, en ese mismo año abre la sede de Zaragoza, un año después la de Granada y Navarra y próximamente se sumarán las de Cantabria, Sevilla, Madrid y Málaga y ya esta germinando la semilla en otras provincias como Almería, Córdoba, Jaén y Asturias.

En la actualidad Nagusilan está afincada en 28 poblaciones y cuenta casi con un millar de voluntarios y voluntarias. Cada sede de Nagusilan, en relación a las otras, es independiente en cuanto a medios y sistemas de funcionamiento y mantenimiento; pero todas tienen la misma ideología, que se mantiene por la presencia semanal del responsable y los contactos con otras sedes de la provincia o de la Federación

DONAR TIEMPO

El trabajo de Nagusilan se divide principalmente en tres campos: acompañamiento a personas mayores en domicilios particulares, compañía a mayores en residencias y formación de voluntariado. "Entendemos- dice Juan Gutiérrez presidente de Nagusilan Bil-

ba- que nuestra labor no sólo beneficia a la persona que recibe nuestra atención, sino que también son beneficiarios directos, tanto el conjunto social por cuanto se incide en la construcción de una sociedad más solidaria, como las propias personas voluntarias ya que es una labor gratificante que, además, las mantiene activas contribuyendo a conservar por más tiempo su salud, física y mental, en lo que se denomina el envejecimiento exitoso”

Los voluntarios prestan sus servicios intentando no interferir en el trabajo de los profesionales del campo, y en todo caso, colaborando con ellos cuando requieran su labor. Juan Garitano, Presidente de la Federación Vasca, lo deja muy claro, “aunque en nuestra vida



“Antes existía el llamado espíritu de escalera, un vecino o vecina era echado en falta si no bajaba a por el pan, ese espíritu ya no existe”

PRINCIPIOS DE NAGUSILAN

- **Las personas:** nada para los mayores sin los mayores.
- **Solidaridad:** compromiso activo con la situación y mejora de las condiciones de vida de los mayores.
- **Colaboración con los recursos de la comunidad:** no vamos por libre sino que nos complementamos con las instituciones y otros agentes sociales.
- **Altruismo:** actitud y comportamiento de procurar el bien ajeno sin esperar nada a cambio.
- **Disponibilidad:** disposición ante las necesidades y demandas de las personas que nos necesitan.
- **Humanismo:** movimiento y pensamiento centrado en el desarrollo del ser humano.
- **Actitud de escucha:** actitud voluntaria y atenta ante las necesidades y demandas de las personas.
- **Proximidad:** presencia, estar junto a la persona cuando lo necesite, conseguir que nos perciban cercanos.
- **Desarrollo personal del voluntario:** la acción voluntaria nos enriquece personalmente y nos permite mejorar como personas.
- **Asociacionismo:** aún cuando realizamos la acción voluntaria individualmente nos sentimos parte de un grupo.
- **Confidencialidad y discreción:** Garantía de que todo lo que se dice o se comparte en la relación voluntaria se hace o dice de manera reservada y preservando la privacidad entre las personas.
- **Anticipación ante la evolución:** los miembros de Nagusilan nos preocupamos de conocer, detectar y evaluar situaciones de necesidad para intentar dar respuestas, ayuda y compromiso.
- **Adecuación a las necesidades y actitudes de las personas atendidas:** nos adaptamos a la persona, no prejuzgamos y procuramos ponernos en su lugar.

laboral hubiéramos sido médicos ahora no podemos recetar ni diagnosticar, para ello está el profesional, somos voluntarios pero no parcheamos, colaboramos con la dirección del centro donde vamos pero también nos convertimos en la voz de los de sin voz”. Y aunque Nagusilan es una organización creada por los mayores para los mayores Juan Garitano apunta, “no estamos cerrados, también aceptamos a voluntarios jóvenes o acompañamos a quien nos necesita”.

El modelo actual de sociedad, con la ruptura de los patrones tradicionales de la familia, y la primacía de la autonomía personal, combinado con el individualismo creciente, provocan que los sectores menos productivos de ésta sean condenados al ostracismo y la invisibilidad. “Antes, comenta Juan Gutiérrez, existía el llamado espíritu de escalera, un vecino o vecina era echado en falta si no bajaba a por el pan, ese espíritu ya no existe y según unos datos de la Organización Solidarios para el Desarrollo 33 personas mayores han muerto solas en el estado durante los siete primeros meses del año 2006. Ante esta realidad

En Unión AÑADIR VIDA A LOS AÑOS

la sociedad necesita tomar medidas”.

Toda organización nace de una necesidad y Nagusilan nació de la necesidad de unas personas mayores de ser útiles, “cuando te jubilas, apunta Juan Gutiérrez, puedes aceptarlo diciendo ya no tengo obligaciones, sólo derechos o revelarte diciendo tengo experiencia y soy útil; yo aprovecho lo que la sociedad me da pero tengo tiempo para ayudar a la sociedad”.

El trabajo del voluntario es gratificante, “una sonrisa agradecida es la mejor recompensa”, apunta Juan, y añade “Nagusilan otea alrededor suyo para observar donde hay una necesidad y para ello hay que tener los pies en la tierra y eso supone formación y preparación”.

La formación del voluntariado es algo clave en esta asociación, Juan señala, “nunca podemos suplantar al profesio-



El coro de Nagusilan durante un ensayo.

ÁREAS DE ACTUACIÓN

- La compañía se puede hacer en casa, acompañando al médico cuando no tenga a nadie o ayudándole a realizar alguna gestión burocrática.
- A veces nos piden voluntarios para acompañar a drogadictos en proceso de rehabilitación o con gente que padece sida.
- Acompañamos en clínicas y hospitales al enfermo que no tenga a nadie para estar con él en ciertos momentos.
- Acompañamos, aconsejamos y dirigimos a personas emigrantes hasta ponerle en manos de una organización que se ocupe de él.
- Se acompaña enseñando a los jóvenes que están sin posibilidad de ingreso en la sociedad .
- Acompañamos a personas en residencias, bien cuidadas en los aspectos materiales, pero faltos muchas veces de la proximidad del cariño.

nal, nosotros estamos coordinados con el departamento de Bienestar Social de cada ayuntamiento que es quien nos designa a la persona para acompañarla en su casa, a dar un paseo o a ir al banco o bien hacerle compañía en la residencia y para ello el voluntario tiene que conocer las características de las personas acompañadas, es tan importante lo que se hace como la manera de hacerlo, hay que recibir al acompañado con los brazos abiertos, ser liberal y aceptar a todos sin prejuicios; el cuidado por el detalle es exigencia” y añade, “tener mucho te da satisfacción material pero acostarte en la cama y pensar que has ayudado te crea la satisfacción de la entrega” .

Las mujeres juegan un papel clave en el voluntariado social en palabras de Juan Gutiérrez, “la mujer esta dispuesta a aprender y a encontrar soluciones, una mujer hoy en día tiene que ir más allá del núcleo familiar y formar parte de la comunidad” y la edad tampoco es un obstáculo para el voluntario, “hace poco dimos un homenaje a diez voluntarios en activo que tienen más de ochenta años”.

El voluntario con su actitud demuestra que no esta acabado, que tiene experiencia que comunicar, que no es una carga social y mantiene una actitud positiva ya que no esta sólo para recibir, para Juan Gutiérrez, “hay que añadir vida a los años”. La ciencia trata de alargar la vida “¿pero a coste de qué? -se pregunta Juan- la vida se va haciendo dura, se pierde vista, oído, movilidad y la persona mayor poco a poco se va retirando de la sociedad y vas hacia la soledad, al abandono... pero nosotros los mayores tenemos que hacer algo por esas personas y las ayudo”.

LAS VOCES DE LA ALEGRÍA

Nagusilan Bilbao cuenta con un coro de veintisiete voces que actúa por diferentes residencias del territorio. Además de cantar todos sus componentes también realizan labores de acompañamiento. Su director, Enrique Murgoitio, cantaba en el coro Deustoarrak y un día tomo contacto con Nagusilan, “vine para ofrecerme a tocar la guitarra y he acabado dirigiendo el coro, ahora somos veintisiete, la mitad voces femeninas y

EJES ESTRATÉGICOS

■ **Actividad del voluntariado:** desarrollo de acciones socio asistenciales, organizadas y gratuitas, de atención a necesidades no cubiertas.

■ **Desarrollo comunitario:** propiciar las participación de las personas mayores en la vida social y cultural mediante la solidaridad, la cohesión social y el fomento del progreso de la comunidad en la que vive. Es hacer de agente y de motor para, atendiendo a la demanda social, orientar los servicios de la sociedad para cubrir eficazmente las necesidades reales del colectivo.

■ **Desarrollo personal y calidad de vida:** El objetivo es el desarrollo formativo de los asociados que potencie las habilidades personales y permita a las personas mayores afrontar los retos y exigencias del entorno. Persigue mejorar la calidad de vida y facilitar el envejecimiento activo y saludable de los atendidos, así como una

mayor realización personal y el desarrollo de los valores del voluntario.

■ **Organización:** desarrollo de una entidad asociativa basada en el trabajo en equipo y en la calidad de la gestión que busca optimizar sus recursos y sus resultados.

OBJETIVOS:

■ Gestión adecuada de la información y conocimiento de las personas mayores. Detención de necesidades no cubiertas en el ámbito de atención a los mayores, dependientes etc. Identificar actividades susceptibles de realizar y cubrir por los voluntarios. Mejorar la continuidad de los servicios prestados.

■ Comunicar con eficacia la misión, visión y valores de Nagusilan. Aumentar el grado de implantación y expansión. Relación intergeneracional. Transmitir valores a la sociedad.

Ser portavoces y defensores de los derechos de los usuarios. Prevención del trato inadecuado.

■ Promover la formación continua. Definir un modelo de atención, incrementar el nivel de satisfacción personal de los voluntarios. Potenciar las políticas y actividades de prevención y promoción de la salud. Desarrollo de la atención primaria. Fomentar el mantenimiento de la autonomía. Ocio creativo y solidario.

■ Conseguir estabilidad e independencia financiera. Incorporar y detectar líderes. Incrementar el número de socios. Instaurar la cultura de la mejora continua. Código ético.

NAGUSILAN.

Teléfonos: 943 475 021

(de 9'30 a 13 horas y de 16 a 19)

FAX: 943465581

Correo electrónico: nagusilan@terra.es

la mitad masculinas, aunque también hay instrumentistas, la mayoría de nosotros andamos en setenta años pero también los hay de ochenta para arriba, ensayamos hora y media una vez por semana. Cuando entre respete las voces que estaban pero a las personas que entran nuevas las seleccionamos un poco, pero no quitamos a nadie porque a alguien que trabaja con todo su buena voluntad en la asociación no se le puede decir que no".

Su repertorio se basa en las canciones populares, "cantamos bilbainadas, canciones típicas de Bilbao, zarzuela, habaneras, el himno a la alegría, canciones de tuna... un poco las canciones que los mayores conocen porque lo que a nosotros nos interesa es que el público participe y cante con nosotros no que se queden simplemente escuchando".

Un público agradecido que les recibe con alegría, "en parte necesitan que alguien venga del exterior y demandan afecto, en algunos sitios nos reciben como si fuéramos los Beatles con besos, abrazos, aplausos y te despiden igual. Recuerdo una vez que fuimos a una residencia una hora antes de la actuación para montar el material y ya nos estaban esperando en la sala, a veces te da una sensación de tristeza porque sabemos como esperan ese momento y además la gente que les cuida nos dice que les sacamos de la rutina cotidiana".

Un público que a veces, en las residencias de asistidos, sufre un deterioro físico o mental, "cuando voy a cantar señala Enrique- lo hago con las mismas ganas de hacerlo bien que cuando actuaba en el teatro Buenos Aires ante

dos mil personas. El público que tenemos en las residencias se entera de si lo haces bien o mal y siempre hay que hacerlo con la máxima dignidad".

Eli tiene ochenta y nueve años, es la más veterana del coro y cantante solista, "me pongo nerviosa cuando me dicen que tengo que cantar sola e intento que me salga bien, luego siempre me dicen que me ha salido bien y les ha gustado". Aunque siempre le ha agrado mucho cantar nunca lo había hecho de forma pública hasta que ha sido voluntaria de Nagusilan, "recuerdo cuando era joven y no había ni radio yo cantaba mucho pero siempre en casa".

Un coro de voces voluntarias que cantan allí donde le llaman y que además de cantar transmite la fuerza y alegría de su voces mayores a otros mayores.

Informe

Texto: Carmen Díaz
Fotos: M^a Ángeles Tirado.

La reunión de Segovia organizada por el IMSERSO en 2006 se enmarca dentro de los compromisos que el IMSERSO ha asumido ante Naciones Unidas de contribuir con la realización de una reunión técnica internacional anual al seguimiento y aplicación del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, aprobado en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid en abril de 2002. En esta ocasión el tema elegido ha sido la soledad a la que se enfrentan las personas mayores solas y sin recursos. El seminario se estructuró en torno a tres mesas redondas: “Prevenir la soledad y la falta de recursos. El papel de las redes sociales”, “El ejercicio de los derechos frente a la discriminación” y “Extensión de mecanismos de protección social ante las actuaciones de discriminación”.



Amparo Valcarce, acompañada del subdelegado del Gobierno en Segovia y del alcalde de esta misma ciudad, junto a algunos de los expertos internacionales sobre envejecimiento, el día de la inauguración.

Reunión Técnica Internacional

Las personas mayores frente a LA SOLEDAD Y LA INSUFICIENCIA DE RECURSOS ECONÓMICOS

La reunión técnica congregó a representantes de la Administración española, responsables de Naciones Unidas en materia de envejecimiento, expertos y miembros de las ONG y sociedad civil. A dicha reunión asistieron también los Coordinadores Nacionales de Envejecimiento de los países de la región europea que estuvieron en la reunión de “Focal Point” celebrada previamente y organizada por Naciones Unidas y el IMSERSO.

La finalidad del seminario ha sido debatir y estudiar la situación de soledad, envejecimiento y pobreza. El



incremento constante de la esperanza de vida, que actualmente se sitúa en los 80 años, convierte al colectivo de los mayores en uno de los más numerosos de nuestra sociedad.

La vejez, que debería ser una etapa de plenitud y sabiduría, conlleva en muchos casos también dificultades que deterioran la calidad de vida. Concretamente encontramos dos factores que menoscaban el bienestar de las personas mayores:

- La soledad. El incremento del número de personas mayores y el debilitamiento de las redes familiares tradicionales facilita que cada vez más personas mayores vivan solas.

- La insuficiencia de recursos económicos que hace que muchos mayores no puedan acceder a los bienes y servicios que les proporcionen un adecuado nivel de vida.

Ángel Rodríguez Castedo, Director General del IMSERSO inauguró la jornada y destacó el papel fundamental que va a tener la creación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) para las personas mayores solas: “La atención a la dependencia se va a afrontar desde una doble perspectiva, combinando las acciones de protección para las personas que no pueden valerse por sí mismas y quienes cuidan de ellas y las acciones encaminadas a promover la vida autónoma de las personas con discapacidad y de las personas mayores que, con demasiada frecuencia, viven solas.”

Por su parte Andrés Vikat de la Comisión Económica para Europa de Naciones Unidas proporcionó las cifras de los estudios demográficos desarrollados en los 15 países europeos antes

de la anexión de los nuevos miembros. Los estudios demostraron que los países con alto riesgo de pobreza son Irlanda (40%), España (30%), Portugal (29%), Grecia (28%) y Reino Unido (24%). A nivel general encontró que en todos los estados miembros el riesgo de pobreza es claramente mayor en el caso de las mujeres (21%) que en los hombres (10%). Con excepción de los Países Bajos, las personas mayores solas presentan un mayor riesgo de pobreza (particularmente en Irlanda y España). En España, según el Centro de Investigaciones Científicas, en el 28% de los hogares solitarios reside una persona de más de 65 años.

Para Helen Hamlin representante de las ONGs internacionales, el riesgo de soledad en la vejez es grande y conlleva aislamiento social y falta de participación activa en la sociedad. La ponente puso de manifiesto el papel de las ONGs para movilizar a la sociedad, así como su función en el desarrollo de la misma. Una sociedad fuerte y cohesionada presenta una alta participación ciudadana a través del desarrollo de programas comunitarios y del voluntariado.

Alexander Sidorenko, Jefe de la Unidad de Envejecimiento de Naciones Unidas, expuso que las ONGs y las personas mayores ellas mismas deben participar en la toma de decisiones de los asuntos que les afectan. El proceso de revisión del Plan de Acción Internacional de Madrid después de sus cinco años de aplicación y cuyos resultados se expondrán en el 2007 en una Conferencia Ministerial en León, debería utilizar la metodología participativa de abajo-arriba según las normas establecidas por la Secretaría General de NNUU.

PREVENIR LA SOLEDAD Y LA FALTA DE RECURSOS. EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES

La doctora Ramona Rubio de la Universidad de Granada destacó que

Informe LAS PERSONAS MAYORES FRENTE A LA SOLEDAD Y LA INSUFICIENCIA DE RECURSOS ECONÓMICOS

la soledad de las personas mayores sin recursos económicos se relaciona negativamente con calidad de vida y con niveles de satisfacción personal. Existe una soledad buscada y otra no deseada. También trató la soledad de los cuidadores en los que se presentan altas tasas de depresión y estrés.

La creación de redes es uno de los programas de éxito para las situaciones de soledad. Antonio Martínez Maroto, jefe de Área del IMSERSO explicó que las dos redes puestas en marcha por el IMSERSO pretenden combatir los casos límites de soledad haciendo la vida de los mayores más humana y con mayor relación con los demás. Estas redes tienen como objetivo atender a las personas mayores vulnerables, así como fomentar los programas intergeneracionales.

La soledad es una vivencia percibida de forma subjetiva. Para afrontar esta cuestión es necesario incidir en el bienestar psicológico fomentando el desarrollo personal a través de distintas actividades de relación. Todos los ponentes vincularon la soledad con la salud y el bienestar económico. Ana Isabel de Lima, del Consejo de Colegios Oficiales de Trabajo Social indicó que una de las facetas para prevenir y /o paliar la soledad por parte de los profesionales consiste en acompañar en sus procesos a los mayores pero dejándoles autonomía, sin pretender ejercer su tutela.

EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS FRENTE A LA DISCRIMINACIÓN

Astrid Stuckelberger de la Universidad de Ginebra señaló que la Unión Europea ha avanzado en el desarrollo de la legislación que contemple la discriminación por motivos de edad.



Sin embargo existe todavía una carencia tanto en el ámbito de Naciones Unidas como a nivel de las leyes y su aplicación en los diferentes países europeos en incorporar de manera transversal medidas antidiscriminatorias en sus políticas.

El Colegio de Abogados de España presentó una iniciativa para cambiar la falta de atractivo en temas de dis-

capacidad y envejecimiento para los profesionales de la abogacía con el fin de desarrollar la función social de esta profesión. Uno de los servicios para proteger a las personas mayores es el servicio de orientación jurídica al mayor puesto en marcha por dicho Colegio.

Javier Gómez Pavón de la Sociedad de Geriátría y Gerontología también



Ángel Rodríguez Castedo, Director General del IMSERSO, participó en una de las Mesas Redondas.

PRINCIPALES CONCLUSIONES

■ Según los datos de Naciones Unidas, el porcentaje de personas mayores por debajo del umbral de pobreza es superior en las personas que viven solas que en el que viven acompañadas. En todos los países europeos el riesgo de pobreza es mayor en el caso de las mujeres que en los hombres, concretamente en las mujeres mayores de 75 años.

■ Los factores que identifican la situación de las personas mayores solas y que carecen de recursos económicos en España son los siguientes: edad avanzada, mujer, en situación de vulnerabilidad económica, sin problemas graves sensoriales o cognitivos, con mayor fragilidad psicológica, con fuertes redes sociales, con apoyo de amigos y con dificultades de acceso a la información y a los servicios.

■ Para hacer frente a las situaciones de pobreza y soledad, se ha destacado la importancia de potenciar la participación de las personas mayores. El asociacionismo ha demostrado ser válido para luchar contra la soledad y fortalecer a la persona mayor para que no se sienta aislada.

■ Para paliar las situaciones de soledad es necesario reforzar las competencias

personales consiguiendo así el “empoderamiento” o capacitación de los mayores. De esta manera se logra una mayor integración y participación de estas personas en todos los niveles de la sociedad.

■ La soledad en las personas mayores presenta en los diferentes países europeos características comunes que tienen que ver con el aislamiento, la falta de acompañamiento personal, así como con problemas de transporte y movilidad para acceder a los diferentes servicios, especialmente los sociosanitarios.

■ El contacto con el grupo familiar, los amigos y la comunidad se han visto como aspectos fundamentales para combatir la soledad en investigaciones realizadas en diversos países europeos, siendo la familia la principal fuente de apoyo en los países mediterráneos. En estos estudios, las familias han considerado importante la necesidad de asesoramiento psicológico, tener información sobre cómo tratar las enfermedades y preservar la dignidad de sus mayores.

■ Se ha corroborado que quienes sufren mayores niveles de soledad son

las mujeres mayores, urbanas con escasos ingresos y bajos niveles de instrucción. Los mayores de las minorías étnicas son también un tema de preocupación debido al creciente fenómeno migratorio.

■ En el ámbito de la salud, las acciones para combatir la situación discriminatoria que a menudo sufren los mayores tienen que ver con la formación e información de los profesionales y la lucha contra los estereotipos sociales que asocian edad con enfermedad.

■ La creación de redes sociales así como las nuevas tecnologías sirven para combatir la incomunicación social y la actualización de las personas mayores para adecuarse a las necesidades de las sociedades modernas (acceso a la informática e Internet, entre otros).

■ Se ha subrayado la importancia de fomentar los estudios e investigaciones cualitativos sobre calidad de vida, soledad y pobreza. Indicadores subjetivos como la percepción del bienestar nos sirven para evaluar la situación de calidad de vida basada en la salud, los recursos económicos y la afectividad.

Informe LAS PERSONAS MAYORES FRENTE A LA SOLEDAD Y LA INSUFICIENCIA DE RECURSOS ECONÓMICOS

denunció la situación de discriminación que sufren los mayores en el ámbito de la salud, tanto en el acceso a los servicios como en los tratamientos sanitarios. Para luchar contra esta situación es fundamental campañas de información y programas de formación en gerontología para romper con la imagen negativa del envejecimiento.

La cuestión de la negligencia, abuso y maltrato que sufren no solo los mayores, sino las mujeres y niños fue igualmente un tema tratado en esta mesa redonda. En este sentido se ha visto fundamental la formación de los mayores para ejercer sus derechos y defenderlos.

EXTENSIÓN DE MECANISMOS DE PROTECCIÓN SOCIAL ANTE LAS ACTUACIONES DE DISCRIMINACIÓN

La catedrática de Psicobiología de la Autónoma, la doctora Rocío Fernández-Ballesteros insistió en la importancia de realizar investigaciones cualitativas para obtener datos sobre calidad de vida y envejecimiento, que son insuficientes en el panorama académico actual. Nuestras sociedades deben ir dando paso al Estado de Bienestar y a la Calidad de Vida para ir extendiendo los mecanismos de protección a todos los grupos vulnerables y especialmente a las personas mayores que viven en situación de soledad no deseada.

El movimiento asociativo representado por Margarita García Durán de UDP destacó que el fomento del voluntariado, la promoción de la salud física y mental de las personas mayores mediante programas de ayuda a domicilio y de animación y seminarios sobre malos tratos, entre otros, son condiciones necesarias para el desarrollo de un envejecimiento activo y de calidad.

ENTREVISTA

DR. ANDRES VIKAT

*Jefe de la Unidad de Actividades de Población
Comisión Económica para Europa de Naciones Unidas (Ginebra)*

– ¿Qué conclusiones se han derivado de la reunión de “Focal Points” nacionales sobre Envejecimiento en la Región Europea de las Naciones Unidas, celebrada, recientemente, en Segovia?

La reunión de Segovia ha constituido un paso importante para el primer ciclo de revisión y evaluación del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (MIPAA) y ha permitido a las unidades de coordinación nacionales crear vínculos y fortalecer el trabajo en red. Durante tres días, los participantes tuvieron la oportunidad de identificar y discutir acerca de buenas prácticas así como del desarrollo de la capacitación necesaria en relación con las políticas y actividades para hacer frente a los desafíos y oportunidades del envejecimiento.

Esta reunión también sirvió como foro para la discusión y el acuerdo en relación con el proceso preparatorio para la próxima Conferencia Europea sobre el Envejecimiento de la UNECE que se celebrará en León. Las principales fases previstas para este proceso en la región de la UNECE serán una reunión de expertos en Viena en febrero de 2007, un taller de desarrollo de la capacitación en Moldavia en marzo de 2007 y una reunión preparatoria intergubernamental al principio del verano de 2007. También se subrayaron la importancia de la implicación de la sociedad civil y del sector privado.

– En el próximo mes de octubre tendrá lugar en León la Conferencia Regional Europea ¿Con qué objetivos nace este encuentro internacional?

El objetivo de la Conferencia en León consiste en hacer una revisión del progreso en la aplicación de esta estrategia en la región de la UNECE.

Se identificarán prioridades para las acciones coordinadas en materia de envejecimiento considerando los resultados de las revisiones efectuadas por cada país, así como mediante el intercambio de experiencias. Se espera que la Conferencia apruebe un documento final en el que se establezcan los logros alcanzados

hasta ahora en el proceso de aplicación, así como las prioridades para las futuras acciones de coordinación en relación con el envejecimiento de la población. Esperamos que esta Conferencia sirva de ayuda para responder a los desafíos del envejecimiento de la población y resaltar los beneficios y oportunidades que el cambio demográfico proporciona. También se pretende sensibilizar a los responsables de las tomas de decisiones y al público en general sobre la importancia del fenómeno del envejecimiento.

– ¿En qué cree usted que han mejorado las políticas sociales sobre envejecimiento, desde la celebración en 2002 de la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en Madrid?

En la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Madrid, los gobiernos mundiales acordaron un Plan Internacional para dar respuesta a las oportunidades y desafíos del envejecimiento de la población en el siglo XXI y la promoción de “la sociedad para todas las edades” –el tema principal del evento–. Los países de todas las regiones del mundo han desarrollado desde entonces estrategias coordinadas y globales para enfrentar los desafíos y oportunidades del envejecimiento de la población. En la región europea de la UNECE, los Estados Miembro han adoptado la Estrategia de Aplicación Regional (RIS) que establece una lista de 10 compromisos. Los países tienen la responsabilidad principal para la aplicación, apoyados por la Secretaría de la UNECE. Como resultado, el conocimiento sobre la importancia de adoptar políticas en respuesta al envejecimiento de la población ha aumentado en todos estos países. Una red de unidades nacionales de coordinación de envejecimiento se ha creado para aumentar el intercambio de experiencias y la coordinación de actividades. Muchos países han adoptado planes nacionales de acción sobre envejecimiento o documentos similares, y han identificado las áreas prioritarias relacionadas con el envejecimiento.



Éstos son, entre otros los hitos importantes para un mejor uso de las oportunidades del envejecimiento de la población y para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

– ¿Cree usted que el bienestar social del que disfrutaban las personas mayores de algunos países europeos se va a poder seguir manteniendo en un futuro?

Los Estados Miembro de la UNECE se han comprometido a promover políticas para mantener el bienestar a lo largo de la vida. Esto requiere un enfoque Intersectorial, global y coordinado. Dicho enfoque tiene que ser desarrollado tomando en cuenta las opiniones y necesidades de las personas mayores. Los determinantes sociales, económicos, culturales y medioambientales para el bienestar tienen que integrarse en todas las áreas de desarrollo de las políticas. También debe darse una importancia especial a la perspectiva de género y se deben solventar las desigualdades de género a lo largo de la vida.

Semejante enfoque multi-dimensional promovido en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento y en la Estrategia regional de Berlín, proporcionará una oportunidad única a los países de la región de la UNECE para hacer frente a los desafíos del envejecimiento y asegurar en sus sociedades que el bienestar social de las personas mayores puede mantenerse y aumentarse.

Es importante subrayar que el envejecimiento debe verse como un hecho positivo. El desafío consiste en reforzar el bienestar de las personas de todas las edades dando salida al potencial sin utilizar de algunos grupos de la población, en particular de las personas mayores.

– ¿Qué lugar ocupa España en el entorno europeo en cuanto a políticas sociales sobre envejecimiento?

España ha identificado dos áreas de prioridad relacionadas con la población mayor: el envejecimiento activo y la dependencia, todo esto complementado por la institucionalización de actividades participativas en el seguimiento del Plan de Madrid y de la Estrategia de Berlín. Estos conceptos son de hecho elementos cruciales de cualquier política social y económica que busca promover el bienestar del mayor. Tengo que destacar particularmente el papel del IMSERSO a este respecto. Como unidad de coordinación nacional de envejecimiento en España que hace el seguimiento del Plan de Acción de Madrid y de la Estrategia de Berlín y como miembro del Grupo de Trabajo Europeo de Envejecimiento, el IMSERSO ha asumido las competencias a nivel nacional para el desarrollo de las políticas y programas relacionados con el envejecimiento de la población. Es más, España es el organizador de las principales conferencias dirigidas a tratar los problemas de las personas mayores, incluidas la Reunión de Unidades Nacionales de Coordinación de Envejecimiento de Segovia en noviembre de 2006 y la Conferencia europea sobre el envejecimiento de la UNECE en León, el otoño de 2007, lo que hace ser al IMSERSO un elemento clave en la agenda europea relacionada con el envejecimiento.

– ¿Cree usted que las personas mayores como colectivo deberían tener más voz y voto en las decisiones políticas sobre envejecimiento?

Éste es de hecho un tema crucial. Las voces y opiniones de personas mayores en relación con las decisiones políticas sobre el envejecimiento son un recurso que los políticos pueden capitalizar fuertemente. Debido a su propia situación y su experiencia personal de envejecimiento, las personas mayores pueden asesorar de forma importante acerca de las políticas y actividades que deben ser tomadas en consideración como respuesta al cambio demográfico. La importancia de la implicación de las personas mayores en el proceso político se encuentra también en la Estrategia de Aplicación Regional (RIS). En la Estra-

tegia se promueven las políticas “para asegurar la integración plena y la participación de las personas mayores en la sociedad”. Los Estados miembro de la UNECE subrayaron que dicha participación en todas los aspectos, incluyendo la participación política, es crucial para construir una sociedad para todas las edades. Se han emprendido acciones de diferentes tipos para reforzar las posibilidades de las personas mayores con vistas a contribuir a los procesos de toma de decisiones. Mediante estructuras, como por ejemplo los consejos estatales de personas mayores y aumentando la cooperación con la sociedad civil y el sector privado, los gobiernos han empezado a fortalecer con éxito la autoridad de las personas mayores en las decisiones políticas sobre el envejecimiento. Es importante continuar promoviendo este proceso activamente, con el fin de asegurar que todos los ciudadanos disfruten totalmente de los derechos humanos y libertades fundamentales.

– ¿Es posible conciliar crecimiento económico y cohesión social en la “vieja Europa”?

Las políticas apropiadas para hacer uso de las sinergias entre el crecimiento económico y la cohesión social son una prioridad para todos los países de la región de la UNECE.

Obviamente, se pueden enfrentar los desafíos del envejecimiento de la población con éxito cuando hay crecimiento económico. Asegurar el crecimiento sostenible y justo, la protección social, en particular para las personas mayores y las personas vulnerables, así como la solidaridad intergeneracional tienen que seguir siendo una prioridad. Las estrategias para el crecimiento sostenible deben integrar el enfoque transversal a lo largo del ciclo vital en el desarrollo de las políticas –particularmente las dirigidas a la salud, la educación y el trabajo. Entre otros factores, el bienestar en la vejez depende de la experiencia acumulativa de la vida. El equilibrio en las políticas mencionadas aseguraría que la longevidad actual también contribuye a que personas saludables y educadas puedan permanecer más tiempo en el mercado de trabajo, lo que representa un beneficio para todos.

Mayores Hoy

UN HOMBRE DE ESTADO

SABINO FERNÁNDEZ CAMPO

Texto y fotos: Sebastián Romero Márquez

El teniente general, Sabino Fernández Campo, pasará a la Historia de España como Jefe de la Casa de Su Majestad el Rey don Juan Carlos I, Conde de Latores con Grandeza de España. Los tres años que ocupó ese cargo



fueron la culminación de otros trece años en los que desempeñó el puesto de secretario general de la Casa, cuya labor fue determinante en abortar el golpe militar del 23-F y la consolidación de la Monarquía como régimen político en nuestro país. SESENTA Y MÁS le ha entrevistado y estas son sus palabras.

— **¿Cómo lleva su edad, cuando está próximo a cumplir ochenta y nueve años?**

Llevo mi vida con gran preocupación y con un gran dolor. Precisamente, el tener tantos años, da lugar a

que se produzca, una verdadera anomalía, que es ver morir a nuestros seres queridos. Cuando lo normal sería, por la edad, que fueran los hijos los que nos despidieran a los mayores. Yo he tenido en este aspecto la suerte muy de espaldas. He perdido a un hijo en un accidente de tráfico, otro, por una enfermedad, tenía treinta y ocho años, y, ahora, en el transcurso de unos meses, he perdido a dos hijas. Tengo otra hija que está también muy enferma. Estoy pasando por unos momentos muy tristes en mi vida, con una gran depresión. No quiero ni tratarme porque tengo miedo, y sé hay que resistir las cosas tal como vienen y tener fuerzas suficientes para superarlas. Independientemente de mi vida personal, estaría muy satisfecho de haber tenido una vida plena, llena de emoción, con honores muy importantes, cómo el haber sido secretario general y jefe de la Casa de S.M.el Rey durante muchos años. No me quejo de ser “viejo”, sino de las cosas que les sucede a uno por ser mayor, en este caso, ver morir a sus hijos.

— **Parece mentira que usted que ha vivido tan intensamente la vida política de España, desde la guerra civil que se alistó como alférez provisional, vivió la transición en primera fila, paró junto con el Rey el golpe militar y llegó a ser jefe de la Casa del Rey, tenga ahora que vivir este nuevo envite de la vida y no pueda hacer nada para defenderse.**

Efectivamente. Esto es lo duro de la vida. No me importa la edad mientras uno pueda defenderse por sí sólo, y si

no se puede defender, tendrá que acomodarse a lo que sea. Pero este dolor moral es muy triste, y está situación me está afectando mucho.

— **¿De dónde saca tantas fuerzas para seguir viviendo?**

Tengo la suerte de tener muchos amigos que me demuestran afectos de amistad y de consuelo. Esto me ayuda

a seguir viviendo. Afortunadamente, tengo todavía otros hijos, nietos y biznietos a quien cuidar. Y María Teresa, mi mujer, es mi mayor apoyo.

— **¿Qué hace ahora que se ha retirado definitivamente de la vida política?**

Escribo mucho. No es que vaya a escribir mis memorias, que nunca lo haría, pero la escritura me sirve para

desahogarme. Por un lado, uno se queda más tranquilo rememorando todo lo que uno ha vivido y, por otro, como la memoria ya flaquea, me sirve para recordar cosas que por la edad, podría fácilmente olvidar. Lo que no hago es renunciar a las conferencias que me proponen, aunque supongan a veces un gran sacrificio y un esfuerzo. Sería peor quedarse encerrado en casa y esperar a que llegara la muerte.

— **Usted es un hombre muy religioso, ¿cómo le ayuda Dios a soportar ese dolor que está sufriendo?**

Quisiera ser más religioso y no tener dudas de ningún tipo. Sin Dios, a quien acudo con mucha frecuencia, la vida sería muy dura de soportar. Hay que pensar que todo cuanto a uno le ocurre es porque Dios lo quiere, y por algo será. Nada en la vida sucede porque sí, y todas las cosas tienen un significado de lo que hay que aprender y sacar consecuencias.

— **¿Hay algo en la vida de lo que tenga que arrepentirse?**

Siempre hay de que arrepentirse, y en eso está la salvación del ser humano. El que cree que es perfecto, que no se ha equivocado nunca, que no tiene nada que recriminarse, está pecando contra la ley de Dios. Yo me he equivocado muchas veces, y la única esperanza que tengo, es no haberlo hecho con mala fé. Pero eso a mí no me sirve de consuelo. Antes prefiero equivocarme yo, y así evitar que se equivoquen los demás.

— **Su andadura por la vida es parecida a la de un caballero andante que lucha para deshacer entuertos.**

Creo que exagera usted bastante. La lealtad es un sentimiento muy importante que he intentado cultivar siempre. El Ejército, al que tengo el honor de haber servido, me ha enseñado valores morales y éticos que hoy, desgraciadamente, se están perdiendo. Mi meta ha sido aplicar esos valores



“La Reina doña Sofía es un ser excepcional”

Mayores Hoy SABINO FERNÁNDEZ CAMPO

en todas las situaciones de mi vida. Unas veces, lo he conseguido, y otras, no. Si dijera que mi vida ha sido perfecta y que nunca me he equivocado, pecaría de presuntuoso y merecería ser sancionado por ello. Siempre he intentado aplicar estos valores, pero tengo la impresión de que me he quedado corto. En cuanto a la vida diaria, he hecho todo lo que he podido para paliar el sufrimiento de los demás. No importándome nunca cuál era la condición social de la persona necesitada.

— **¿Sigue viendo por la ventana a ese pobre que dormía todas las noches enfrente de su casa?**

Me imagino que ya no será la misma persona que veía cuando me asomaba por la ventana de mi casa. En este parque, que está al lado de la Audiencia Nacional, duermen muchas personas que no tienen un techo donde cobijarse. Para mí era y es muy penoso verlas dormir a la intemperie, arrojarse con un plástico y pasar la noche con el frío que hace en invierno. Muchas personas se quejan de vicio, y no saben la suerte que tiene de vivir en una casa con comodidades, que a otros, por las circunstancias de la vida, se le niegan.

— **¿Cómo analiza los momentos que estamos viviendo ahora en España?**

Con mucha preocupación. Pienso que vivimos una época, no diría que peligrosa, aunque hay situaciones y vivencias que rayan la peligrosidad. Pero más bien creo que vivimos una época muy ridícula. Me explico: hacemos y creamos problemas que no son necesarios, olvidamos otros que son importantes y dedicamos más atención a temas que son superficiales, pero que causan más efecto y eficacia en la vida política y social.

— **Usted es un hombre muy humanista.** Más bien diría una persona humana. Me gusta el contacto personal con la gente, el acercamiento sincero de las

personas. Pero no me gusta la chabacanería que, a veces, raya en la vulgaridad.

— **¿Qué libro está leyendo en estos momentos?**

Ahora estoy leyendo dos libros a la limón. Uno por una curiosidad malsana, que es de Joaquín Sabina.

— **Próximamente van a publicar un libro de caricaturas pintadas por usted.**

Sí. Estoy en contacto con una editorial para que publiquen un libro de mis mejores caricaturas. Yo he pintado en mis tiempos, pero las caricaturas me gustan más porque me relajan mucho.

— **¿Ha hecho alguna caricatura del Rey?**

Sí. Pero él no la ha visto.

— **¿Cómo lleva el título de conde de Latores?**

Lo llevo en honor de mi padre. No sé si lo he dicho en algún sitio que cuando el Rey me comentó que me iba a conceder un título de nobleza, le escribí una carta a Su Majestad, donde le exponía que estaría muy feliz siendo noble con el apellido de mi padre. El Rey, por supuesto, no me hizo caso. Me dio el título de conde de Latores, un pueblo cerca de Oviedo, de donde era mi padre. Un hombre bueno, humilde, a quien siempre admiré por su honradez, su trabajo... Era un hombre tan condescendiente, que su padre lo metió en el seminario sin tener vocación. Como era un hombre muy religioso, se escapó del seminario y se puso a trabajar en una tienda como chico de los recados, y acabó siendo dueño después de esa tienda.

— **Pero su familia lo que quería es que usted ingresara en una orden religiosa, para que llegara a ser cardenal.**

Mi abuelo paterno quería que fuera obispo. Según él era muy emocionante oír las campanas cuando un obispo llegaba a una ciudad. Pero a mí esas campanas no me seducían, porque como se vio más tarde, mi camino fue otro.

UN CIVIL VESTIDO DE MILITAR

— **Los componentes civil y militar son dos características que definen su personalidad y forman parte de su experiencia vital. En otras palabras, dicen de usted los que le conocen bien, que Sabino Fernández Campo es un civil vestido de militar. ¿Qué hay de cierto en esto?**

Yo creo que todo el mundo tiene una base civil y después una profesión. Me hice militar no por vocación, sino por un sentimiento patriótico que a los dieciocho años me llevó de voluntario a la Guerra Civil, la última tragedia colectiva de los españoles. Estaba estudiando la carrera de Derecho cuando empecé la contienda. Pertenecía a los llamados provisionales, cuerpo de oficialidad improvisado entre los universitarios para hacer oficiales en la guerra. Pero renuncié a seguir en Infantería después de ingresar, por concurso, en la Escala Profesional del Cuerpo de Intervención Militar. Esta es mi profesión, que la empecé a ejercer de teniente a los veintitrés años y culminé como teniente general honorífico, caso único de ese Cuerpo.

— **Como secretario general y después como jefe de la Casa del Rey mantuvo siempre una actitud de alerta para evitar que al Rey se le acercaran personas con fines que pudieran afectar la conducta y la imagen de la Monarquía, sobre todo la clase política y económica del país.**

No solamente la clase política y económica, sino cualquier otra persona que pudiera utilizar el nombre de los Reyes en beneficio propio. Cuando me llamaron para ocupar la secretaría general de la Casa del Rey, me propuse decir siempre, gustara o no, las cosas que pensaba sobre cualquier tema. Unas veces me hacían caso, y otras, no. En definitiva, eran



Con la madre del Rey, doña María de las Mercedes

los Reyes quiénes tenían la última palabra.

— **¿Guarda rencor a alguien?**

Cuando uno llega a la edad que yo he llegado, la palabra que más me viene a la mente es el perdón. Y he llegado a la conclusión, después de mucho meditar, que el perdón es necesario para que a uno, si ha hecho mal a otro, le perdonen. De mi vida, sólo me quedo con las cosas buenas, agradables, con los momentos felices, con los testimonios de lealtad y amistad; en cambio, las ofensas y los agravios que he podido recibir los borró todas. Pienso que es muy bonito saber perdonar. A veces, el perdón encierra una especie de superioridad sobre el perdonado, es decir, viene a demostrar que el saber perdonar tiene más importancia que ser perdonado.

— **¿Espera algún reconocimiento más?**

No. Creo que me han reconocido demasiado. Sería feliz si la vida no me castigará más.

LA FAMILIA REAL

— **El Rey, ¿cómo es como persona?**

Es una persona llena de humanidad y dotada de lo que podríamos llamar inteligencia aplicada. Hay quien tiene una gran inteligencia pura y abstracta, pero que falla al aplicarla a la realidad, a la vida práctica, porque le falta sentido de la oportunidad o instinto natural. Su Majestad tiene perfectamente desarrollado este sentido que se compagina con la inteligencia y produce excelentes resultados. Hay momentos en que le afecta la propia angustia de sus obligaciones, que le pone nervioso e incluso de mal humor, pero reacciona inmediatamente con un sentido de afabilidad y de amabilidad que se produce con tanta más fuerza cuanto mayor haya sido el enfado previo.

— **¿Y la Reina?**

Doña Sofía es una mujer excepcional, a la que quiero con todo respeto y admiró como persona. Me hubiera gustado seguir dándole consejos,

pero pienso que es ella quien me lo tendría que dar a mí. La Reina tiene unos conocimientos muy grandes de España y de los españoles. Tenemos que estar muy orgullosos y felicitarlos los españoles de que el Rey haya elegido como esposa a doña Sofía.

— **¿Usted cree que es necesario que se modifique la Ley de Sucesión, respecto a la primogenitura de la infanta Leonor, la primera hija de los Príncipes de Asturias?**

He dado recientemente una conferencia sobre este tema en la Academia de Jurisprudencia. Según la Constitución española, en su artículo 57, la Corona de España es hereditaria en los sucesores de S.M. don Juan Carlos I de Borbón, legítimo heredero de la dinastía histórica. La sucesión en el trono seguirá el orden regular de la primogenitura y representación, siendo preferida siempre la línea anterior a las posteriores; en la misma línea, el grado más próximo al más remoto; en el mismo grado, el varón a la mujer y, en el mismo sexo, la persona de más edad a la de menos. Esto es lo que dice la Constitución, pero reformar el artículo referido a la sucesión de la Corona es un tema delicado. En la conferencia que impartí en la Academia dije, ¿no será mejor dejar las cosas ahora como están? Las razones que expuse fueron muchas y variadas. En primer lugar, la princesa Letizia está de nuevo embarazada, y si tiene un hijo, las cosas, de arreglo a la legislación actual, cambian; pero ese hijo nace con unos derechos que hay que quitárselos, por lo que habría de nuevo una indefensión de la mujer respecto al hombre en su derecho de acceder a la Corona de España. Es lo que le ocurrió a la infanta Elena. Quizás, lo más oportuno sería esperar a que el príncipe sea Rey, y que en ese momento sea cuando se inicie la modificación del artículo 57 de la Constitución.

CulturaArte

Museo Etnográfico de Almagro (Ciudad Real)

Lo que hay que ver

Texto y fotos: Joaquín Muñoz Coronel

A penas seis meses han transcurrido desde el último Festival de Almagro, la edición número 29. Pero es falso que haya que esperar al próximo mes de Julio para vivir el embrujo de las noches almagrañas, cuando durante el día es mejor dejar enfriar los corazones, del apresurado arrebato nocturno.

Y es que no es la ciudad de Almagro como esa novia olvidada que, una vez al año, sale a pasear para distraer su hastío y remediar su desesperación. De ninguna manera merecería Almagro ese papel de pieza de museo que, a fuerza de cuidarla, ha de hurtarse a la curiosidad pública. Muy al contrario, la ciudad de Almagro sólo tiene de pieza de Museo el valor, no la fragilidad. No puede no debe conformarse la ciudad con la mirada atenta y sorprendida de quien, acaso, es capaz de despreciar aspectos interesantes e insólitos a partes iguales.

Pero decimos esto, porque Almagro ya existía mucho antes de que tan sólo hace veintinueve años se alumbrase el Festival. ¿Acaso siglos de historia, de arte y de pasiones pueden borrarse tan fácilmente con el plumazo de tres lustros de cómicos y dramática? Ciertamente es que, si el alma de Almagro está por delante y por encima del Festival, raramente se encuentra un modelo de simbiosis más perfecto. Porque el Festival ha sido como la reencarnación de la poderosa influencia otrora económica, cultural hoy que la capital calatrava llegó a tener.



Museo Etnográfico de Almagro. Utensilios para medir el grano.



M. E. A. Instrumentos para coser, bordar, planchar.



M. E. A. La historia a través de la radio.

Por eso, cada año, cuando el Festival se ilumina, cuando las calles se abren de par en par, cuando en sus plazas explota el bullicio, cuando en sus escenarios renacen los fantasmas, cuando la alegría se desencajona y el espíritu se embriaga, es fácil olvidarse, atento viajero, de algunas cosas.

EN VERANO Y EN INVIERNO

Tal vez por eso convenga a la visión de algún apresurado viajero –que sólo divisa la presencia de las bambalinas, y

no el alma que se nos muestra de sus personajes–, reivindicar aquí y ahora un "Almagro, siempre".

Aunque durante el mes de Julio la ciudad reviente de luz y de pasiones, amigo viajero, curioso o experto, incrédulo o enganchado, no permitas que tu visita sea flor de un día. Las piedras, sin el calor de los humanos, son frías. Y al fin y al cabo, esta ciudad no es sólo la rotundidad de sus monumentos; es también la pervivencia de la cariñosa huella de sus visitantes.

Por eso un año más, tras compartir con el viajero la canícula del mes de Julio, hemos querido animarle a compartir, en Almagro, naturalmente, unas jornadas de felicidad meses después. Guarde estas imágenes en el mejor álbum de su vida porque, si recordar es volver a vivir, las páginas que este lugar despliega sin pudor, antes, durante y después del Festival, serán sin duda su mejor resurrección.

Pero no olvide, viajero, que el pulso de Almagro no se detiene después del verano. Continúa acompasadamente en sus calles y en sus monumentos. Y en sus museos. Que abren la puerta al visitante de manera provocativa. El del Teatro, el del Encaje... el Etnográfico. Precisamente con este último Museo –último sólo en la mención, no en la intencionalidad, el bagaje ni la calidad– vamos a revivir el riquísimo pasado de Almagro, que por otra parte no es ninguna novedad.

UNA FAMILIA EJEMPLAR

Que desde hace un cuarto de siglo la ciudad se ha abierto al exterior, afianzando e investigando su patrimonio, tampoco sorprende a nadie. Pero que haya familias como la de José Luís y María Teresa –un Químico y una Trabajadora Social– que han pasado la mitad de sus vidas rescatando la historia, ya es un hecho menos cotidiano. Y sin embargo, tan cierto como que en la calle de Chile número 6, junto a la iglesia de Madre de Dios, y en tres plantas de bien organizadas colecciones, pueden verse la inmensa mayoría de los utensilios y herramientas otrora utilizados en los oficios varios del Campo de Calatrava.

En una bien cuidada casa, viajero amigo, cuyo acondicionamiento ha debido suponer no poco esfuerzo, y una considerable inversión, José Luís Andarías y su esposa María Teresa Vallez, han ido reuniendo pacientemente todo cuanto de interés puede ofrecerse al visitante. Viejas piezas de las que nues-

CulturaArte

Museo Etnográfico de Almagro (Ciudad Real)

tros ancestros se valían, en oficios y ocupaciones tan diversos como la matanza, el esquilo, la quesería, botica, carpintería, encuadernación, tonelería, almazara, herrería... La cocina, como centro del hogar de antaño... El dormitorio con la cuna para el bebé... La obtención del vino y el aceite. La elaboración del pan...

UN ARDUO TRABAJO

La labor de búsqueda y adquisición de las miles de piezas que se exponen –eso sí, monográfica y adecuadamente organizadas en una veintena de estancias distribuidas a lo largo y ancho de tres plantas– ha sido una auténtica labor de chinos. Y ello, por la concienzuda tarea de organización y colocación. Pero también por el hecho de que haya sido tan sólo una pareja, la que sin hastío ni desaliento se haya ocupado a lo largo de más de dos décadas de tan meritoria labor.

Localizar la pieza que para la correspondiente sección se estaba buscando; comprarla y restaurarla; inventariarla y colocarla en el lugar correspondiente. Todo eso, una vez que el inmueble se había levantado, consolidado, remodelado y decorado. Lo que conlleva haberse aplicado con denuedo a trabajos y labores de albañilería, pintura, electricidad, carpintería... Nada ha sido gratuito, y nada fácil tampoco, ya que en muchos casos se ha hecho necesario decapar, lijar, pintar, coser, bordar... La verdadera lección de José Luís y María Teresa, incrédulo viajero, sin duda ha



M. E. A. Dormitorio familiar.



José Luis y Mª Teresa, artífices del Museo Etnográfico.

debido de ser el largo período de adaptación de los utensilios reunidos: recoger, limpiar, identificar, organizar, ubicar... Sólo dos personas llevadas

de una filosofía tan clara y de una voluntad tan incorruptible, habrían sido capaces de llevar a buen puerto el empeño. Como ellos lo han hecho.

Todos los oficios y tradiciones del Campo de Calatrava están al descubierto

Algunos de los oficios y ocupaciones representados

- 1 Leñador. - 2 Platero. - 3 Encuadernador. - 4 Panadería. - 5 Quesería. - 6 Hilatura. - 7 Romanas/faroles de carruajes.
- 8 Herrería. - 9 Carpintería.
- 10 Zapatería. - 11 Apicultura.
- 12 Tienda. - 13 Artesanía de encajes y flores de tela. - 14 Rizadores de pelo. - 15 Comedor.
- 16 Alcoba. - 17 Botica. - 18 Zapatos. - 19 La radio. - 20 Cocina. - 21 Matanza. - 22 Bodega. - 23 Caza y Hato. - 24 Herrador. - 25 Cordelería y fibras vegetales. - 26 Siega y era.
- 27 Arreos. - 28 Esquilador.
- 29 Almazara. - 30 Carretería.
- 31 Bodega. - 32 Tonelería.
- 33 Azafrán. - 34 Albañilería...

TODO UN LOGRO

Pero la obra ahí está. Se trata de un magnífico aporte a la ciudad de Almagro, y una excelente apuesta por la cotidiana historia del Campo de Calatrava. Una visita que no deben perderse ni los mayores (en cada pieza verán reflejado el cotidiano y fatigoso quehacer de otros tiempos), ni los más jóvenes (porque sólo así podrá entenderse el actual progreso, y el disparatado esfuerzo de quienes nos precedieron). También las personas de mediana edad obtendrán interesantes conclusiones, en su particular manera de comparar con los actuales, aquellos

tiempos pasados que de ninguna forma fueron mejores.

En todo caso, amigo viajero, son tiempos que ya se fueron y que conviene recordar en su justa medida. Por fortuna, podemos hacerlo mediante una visita al Museo Etnográfico de Almagro, que, decidido viajero, le recomiendo encarecidamente.

GALARDONADO

María Teresa Vallez, propietaria del Museo Etnográfico de Almagro, ha sido galardonada con el primer premio "Eme" de Mujer, de la Asociación de Mujeres Empresarias y Profesionales (ACIME), en la II Edición de estos premios, cuya entrega se celebró en Ciudad Real el pasado 13 de diciembre.

El acto estuvo presidido por la vicepresidenta primera del gobierno, María Teresa Fernández de la Vega, y contó además con la presencia del vicepresidente primero de Castilla-La Mancha, Fernando Lamata.



M. E. A. Ultramarinos.



Plaza Mayor de Almagro.

He aquí el horario de apertura para todo el año:

De Octubre a Marzo: Martes a Viernes de 16 a 19. Sábados 10 a 14 y 16 a 19. Domingos de 11 a 14.

Abril, Mayo, Junio y Septiembre: Martes a Viernes de 17 a 20. Sábados de 10 a 14 y 17 a 20. Domingos de 11 a 14.

Julio y Agosto: Martes a Viernes de 10 a 14 horas, y de 18 a 21. Sábados 10-14 y 18-20. Domingos de 11 a 14.

Precio: 5 euros entrada individual. Para grupos de más de 25 personas, 3 euros por persona.

Cierra los Lunes, y para grupos es mejor concertar el día, contactando con José Luís y María Teresa, en el Museo Etnográfico de Almagro (Teléfono 657.010.077).

INICIATIVAS

Para estar en forma

La Comunidad de Madrid promueve la práctica deportiva, de forma gratuita en parques y mercados, y con tarifas especiales para mayores de 60 años en los gimnasios de la región. Mediante un acuerdo con la Asociación Madrileña de Empresarios Deportivos, ASOMED, se ofrecen programas específicos para personas mayores, impartidos por entrenadores titulados y especializados. El precio que se abonará en el gimnasio es de 18 euros al mes, lo que conlleva el derecho a participar en dos sesiones matinales a la semana y en todas las actividades comunes de libre acceso. En esta primera edición participan 50 gimnasios, de los que 30 se encuentran en 13 distritos de



Madrid, y los otros 20 están ubicados en 14 municipios.

Para más información:
Teléfono 012 y www.madrid.org

SERVICIOS

La Web del cuidador

Patrocinada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, es un instrumento de ayuda con tres contenidos: apoyo, información y asesoramiento para las personas cuidadoras. Al tiempo que previene la dependencia, mediante la promoción de hábitos saludables, y ofrece aspectos relacionados con la legislación vigente en relación al derecho de las personas dependientes a la salud, la seguridad social y los servicios sociales. Mediante este portal en Internet, Cruz Roja pretende apoyar e informar a las personas que han

de enfrentarse al cuidado de un ser cercano dependiente.

www.sercuidador.org

Turismo a golpe de ratón

El turismo rural se ha visto catapultado al éxito gracias a Internet. Modestas casas rurales tienen ahora la posibilidad de mostrar sus encantos en una web. Con sólo presionar el ratón de un ordenador podemos conocer, seleccionar y reservar entre un abanico de más de mil alojamientos.

www.turismorural.com

Trayectoria de una Universidad de Mayores

Los programas universitarios para mayores son iniciativas dotadas de un carácter formativo y educativo, basadas en la idea de que el crecimiento, el desarrollo personal y la formación son bienes susceptibles de adquirirse e incrementarse a lo largo de toda la vida.

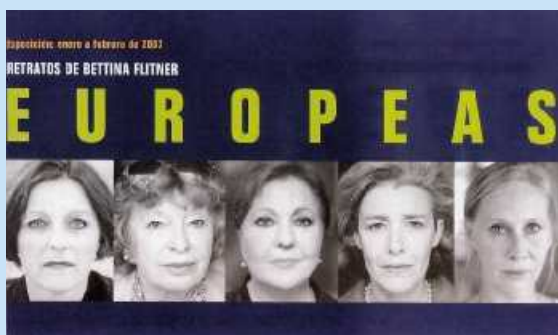
El encuentro de diferentes edades participando en la vida universitaria está propiciando un rico diálogo intergeneracional.

La Nau Gran de la Universitat de Valencia se puso en marcha el año 1999 con 70 alumnos. Siete años más tarde, con casi un millar de estudiantes matriculados, constituye un referente importante entre el resto de universidades españolas.

Su programa responde a los cambios sociales profundos que está viviendo nuestra sociedad, donde se plantean nuevas exigencias que requieren una abierta y permanente disposición a aprender.

Para analizar y dar a conocer su labor, durante el mes de enero puso en marcha una exposición temática sobre su programa universitario, para mayores de 55 años, complementada con actividades paralelas y abiertas a cuantos quisieran conocer el programa.

Mujeres que hacen Europa



La fotógrafa Bettina Flitner ha tomado imágenes de mujeres europeas desde 2001. El proyecto recoge los retratos de 59 artistas y personalidades de diferentes sectores de la vida pública de 15 países de la Unión Europea. La muestra, hasta el 19 de febrero, se exhibe en cinco localizaciones de Madrid:

Biblioteca Nacional - Paseo de Recoletos, 20. Goethe Institut - Zurbarán 21. Institut Français -

Marqués de la Ensenada, 12. Instituto Iberoamericano de Finlandia - General Arraxndo, 5. Instituto Italiano di Cultura - Mayor, 86. Las fotografías también se presentan en el marco de la feria de arte ARCO, que tendrá lugar en Madrid del 15 al 19 de febrero, en la galería Heinz Holtman, pabellón 7, caseta D.171

Más información:
www.bettinaflitner.de

CONCURSOS

Cuentos

Con la intención de apoyar la creatividad literaria de todos los escritores en lengua castellana. El ayuntamiento y la Universidad Popular de Mazarrón convocan un concurso al que pueden concurrir todas las personas que lo deseen, cualquiera que sea su nacionalidad, con excepción de los que hubieran obtenido el primer premio en ediciones anteriores.

Podrán presentarse cuentos inéditos, escritos en castellano, de tema libre, no premiados en otros certámenes y con una extensión máxima de ocho folios.

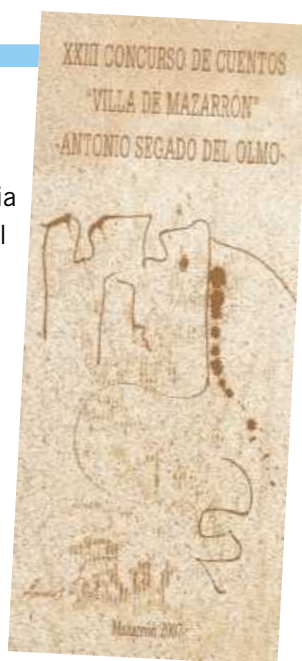
Los originales deberán ser enviados a:

Universidad Popular de Mazarrón

XXIII Concurso de Cuentos "Villa de Mazarrón"

Antonio Segado del Olmo-Avda. Constitución, 11. 30870 Mazarrón (Murcia)

Consultas e información: Tfno/Fax: 968 59 17 66. www.upmazarron.org



EXPOSICIONES

Un mundo de color

Hermen Anglada Camarasa fue uno de los principales nombres del arte catalán moderno y, sin duda, el que más trascendencia internacional tuvo en el cambio de siglo. Su personalidad aparece asociada a dos paisajes característicos: el París nocturno de la Belle Époque y los paisajes de Mallorca. Nacido en Barcelona, 1871, se instaló en Mallorca en 1914, cuando ya hacía unos veinte años que, desde París, su arte se proyectaba por Europa y América.

La exposición se plantea como una gran antológica que recoge todas las etapas de la trayectoria del pintor, desde que empezó, de la mano de su maestro Modest Urgell, hasta los años de plenitud. La muestra presenta la obra de Anglada junto a la de sus maestros y contemporáneos, para demostrar la extraordinaria irradiación que se produce, y se complementa con diversos acentos musicales íntimamente relacionados con la vida y la obra del artista.



EL MUNDO DE ANGLADA CAMARASA
CaixaForum. Av. Marqués de Comillas, 6-8. Barcelona
De martes a domingos de 10,00 a 20,00 h. Entrada gratuita

MayorGuía

Coordinadora: Araceli del Moral Hernández

EXPOSICIONES

Cultura para todos

Las Misiones Pedagógicas fueron un modelo excepcional de intervención educativa llevado a cabo por la II República, prestando varios servicios como el Museo Ambulante, el Servicio de Cine, la Biblioteca Circulante, el Coro o el Teatro del Pueblo, etc. La exposición se centra en sus protagonistas, su función



educativa-cultural, el período de la guerra civil y sus consecuencias. Todo ello descrito a través de documentos originales.

MISIONES PEDAGÓGICAS (1931-1936)

CONDE DUQUE

Conde Duque, 9 – Madrid

Metro: San Bernardo, Argüelles,

Plaza de España

Martes a sábado de 10 a 21 h.

Domingos y festivos

de 11 a 14,30 h.

Entrada libre



LIBROS

El Secreto de los Chamanes

Sumido en la desolación por el repentino fallecimiento de su esposa, Faraday Hightower ha perdido las ganas de vivir. Pero un buen día una gitana le trae noticias de su mujer desde el otro mundo: Faraday debe viajar al desierto de Nuevo México para descubrir la sabiduría de los chamanes.

Se le aparece una joven india llamada Hishi'tiwa para revelar que debe buscar una olla de cerámica que ella misma esculpió hace casi un milenio y que le proporcionará los secretos de un pueblo extinguido, los cuales le permitirán sumergirse en el devenir cósmico, donde se reencontrará con su querida esposa.

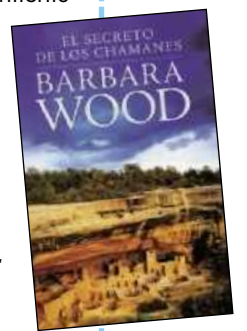
EL SECRETO DE LOS CHAMANES.

Autora: Barbara Wood.

Editorial:

Ramdon House Mondadori, S.A.

Barcelona, 2006



El nuevo Museo de las Letras

Concebido como un museo interactivo, sus exposiciones aglutinan piezas originales, facsímiles y curiosidades de los tres siglos de vida de la Biblioteca Nacional. La joya del museo es la denominada Sala de las Musas que reúne veinticinco originales emblemáticos de su colección, que se irán sustituyendo cada tres meses. El nuevo museo es una ampliación del antiguo Museo del Libro, que se instaló cuando todavía no se

BIBLIOTECA
NACIONAL



habían generalizado Internet ni los medios digitales.

A partir del 14 de febrero la Biblioteca Nacional pone a disposición

de quienes lo soliciten un servicio de visitas guiadas que ofrecen diferentes recorridos los miércoles y viernes a las 17,00 h.

Información e inscripción:

91 580 77 59/91 516 89 67

Grupos de 30 personas como máximo

Palacio Municipal de Congresos

de Madrid. Campo de las Naciones

Del 27 de febrero al 25 de marzo

MUSEO BIBLIOTECA NACIONAL

Paseo de Recoletos, 20-22 Madrid.

De martes a sábado de 10 a 21

horas. Domingos de 10 a 14 horas.

Entrada libre y gratuita.

LIBROS

Te llevaré a Arriondas, querida

Miguel Mendieta, alto directivo multinacional, ve como su entorno afectivo y vital comienza a convulsionarse a finales de los años ochenta. Los cambios graduales que se producen en su vida personal, en el mundo, en Europa y en España, obligan a Miguel a profundizar en sus dimensiones reales. "Te llevaré a Arriondas, querida" transpira familiaridad y ofrece una visión cercana de esos variados escenarios que el protagonista vive en paralelo a la pérdida de su familia y el inicio de una etapa de soledad acompañando a seres complejos, descritos con realismo y un respeto que conquista al lector.

Los personajes femeninos, muestras del riquísimo universo de la psicología amorosa, destacan por su verosimilitud, tan infrecuente en un escritor masculino.

Dueño de un estilo propio y directo, el autor convierte la lectura en una conversación agradable reforzada por potentes y originales metáforas que iluminan la complejidad de la vida y las relaciones humanas. Una novela que nos

desvela de forma precisa y cercana otras perspectivas de la realidad a la que se enfrentan los hombres y las mujeres de nuestro tiempo.

TE LLEVARÉ A ARRIONDAS, QUERIDA.

Autor: Ramón Estévez.

SBDS Editores. Príncipe de Asturias, 94-2º, 28670 Villaviciosa de Odón.

Madrid. Tif.: 630969191

editorial@sbdseeditores.com



TEATRO

Viajes de estreno

Don Gil de las Calzas Verdes es considerada por algunos como la más perfecta comedia de enredo que sea posible escribir. Concentra la quintaesencia del teatro ingenioso de Tirso de Molina, quien siempre apostó por la libertad del poeta moderno frente a la normativa clasicista. La Compañía Nacional de Teatro Clásico, por su carácter de compañía nacional y la voluntad de estar presentes por todo el territorio nacional español, mantiene la programación de la sede temporal de Madrid y al mismo tiempo



estrena algunas de sus producciones fuera de la misma.

DON GIL DE LAS CALZAS VERDES

Barcelona: del 15 de febrero al 18 de marzo. Almería: 23 y 24 de marzo. Las Palmas: 30, 31 de marzo y 1 de abril. Pamplona: 13 y 14 de abril. Sevilla: 18 y 22 de abril

MÚSICA

Refritos marchosos

Los cinco genios de la escena argentina vuelven con su fórmula de humor y música, inagotable tras casi 40 años sobre los escenarios. Siempre jóvenes, frescos y atrevidos, vuelven con marcha. Por su nuevo espectáculo desfilan clásicos de hace 25 años y éxitos de espectáculos más recientes.

Los que se acerquen por primera vez a un espectáculo de los Luthiers se van a encontrar con un humor inteligente de unos artistas multidisciplinares, capaces de realizar música con unos curiosos instrumentos contruidos por ellos mismos. Para los viejos conocidos, es la oportunidad de volver a contemplar algunas de las escenas más memorables. El objetivo es concentrar en una misma entrega lo más destacado de su



repertorio: las músicas más diversas, la destreza teatral, la refinada crítica y su habitual humorismo brillante.

Lo suyo es el humor del ingenio, del gag, del gesto, la pose y la mirada. Un juego de equívocos, del contrasentido buscado, de la parodia, de la ironía, de la ocurrencia, conjugado con música de variados géneros y combinaciones escritas y vocales.

LAS OBRAS DE AYER. LES LUTHIERS

Palacio Municipal de Congresos de Madrid. Campo de las Naciones Del 27 de febrero al 25 de marzo

Opinión

CÉSAR DE LA LAMA / PERIODISTA Y ESCRITOR

Idealizar la vejez para conservar la juventud

La sociedad está perdiendo los vestigios de un dogmatismo que nos hace perseverar en busca de la verdad y la perfección. Cada vez se valora menos la conducta humana porque todo acaba con el tiempo degradándose. Es la entropía del sistema en desorden. Y como consecuencia, la alteración paulatina de los valores. Occidente se desprende de ellos a gran velocidad y se produce una renovación permanente de las ideas que pretenden alcanzar un mayor grado de civilización. ¿En qué lugar queda el ser humano cargado de años en este mundo convulso en el que todo cambia de la noche a la mañana? Porque la vejez qué es sino tradición y experiencia acumulada.

Si a los mayores les quitamos sus creencias y se modifican sus prácticas, los conceptos de familia y sexualidad, y además sucumbe su ideario, los sentimientos de libertad e independencia de la especie, ¿qué les queda entonces? Sólo la democracia como el último reducto de unión de los pueblos que tiende por un lado al bienestar material individual, cada vez con un mayor descrédito de lo colectivo. Y por otro, a la totalización, la aldea global que busca al individuo universalista. Yo, en el Universo. Pero también debemos de buscar con el mismo afán la memoria histórica que nos ha traído hasta el presente. Porque nosotros somos el eco del ayer. No se puede ocultar.

Ante este panorama quien a la vejez no se eleve sobre sí mismo, no idealice este

último tramo de su existencia y vea el lado bueno de las cosas, perderá parte de la alegría de vivir y será más sensible a los tropiezos de una sociedad cada día más compleja por su empeño perfeccionista. Para conseguirlo hace falta modificar la realidad, idealizarla. Hacer que las cosas nos parezcan mejor y más bellas de lo que son en sí, contribuirá a mantenernos en vilo. Debemos idealizar nuestro comportamiento para protegernos ante la sociedad doliente en la que nos desenvolvemos, los sufrimientos de la guerra que no podemos evitar, las enfermedades que padecemos, el sexo que apetecemos. Sin idealismo no podríamos ser felices y además asimilar tanta imperfección. Porque los hechos no serían nada sin las ideas, los ideales. Solo justificándolos elevaremos la existencia a la categoría de vida. Pasaremos por ella imaginando cosas perfectas aunque nos arrastren engañosamente hacia lo irreal, la utopía que nos haga felices.

Dice Benavente que para realizar algo grande en la vida antes hay que destruir la realidad; seguir como única realidad el camino de nuestros sueños hacia lo ideal, donde vuelan las almas. Me gustaría idealizar a mis semejantes como a ciudadanos de comportamiento ético y moral; a los políticos que nos permitan salir del fango, a una filosofía que consiga el bienestar y a las religiones que resuelvan el enigma del mas allá. Sería el culmen de la civilización que para André Maurois no es otra cosa que la aceptación de las convicciones comunes. Si las idealizamos en la vejez, mantendremos joven nuestro espíritu.

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.



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

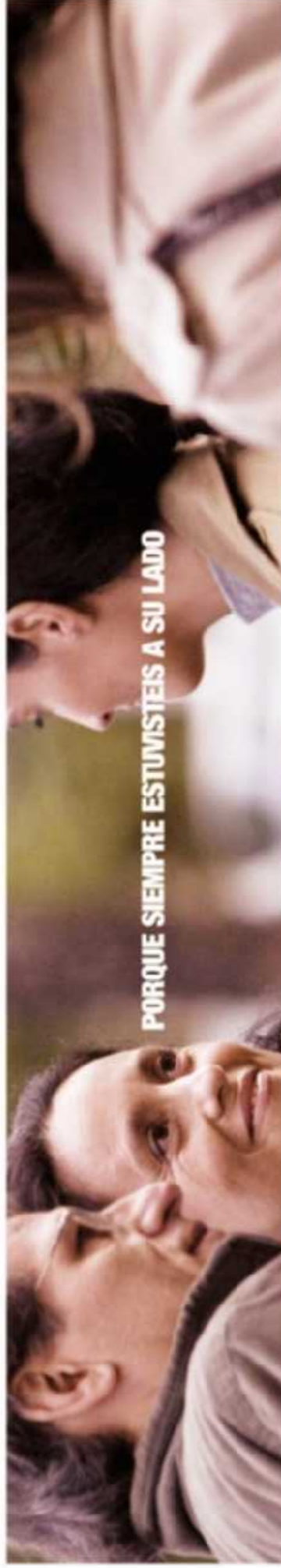
Información sobre el CEAPAT en Internet

<http://www.ceapat.org>

Correo electrónico: ceapat@ceapat.org

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

¡Estamos para informarle y asesorarle!



25 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Contra los malos tratos

gana la ley

