

# Sesenta

*y más*

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE.  
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL.



NÚMERO 274 / 2008

## La Noticia

**La Infanta Cristina  
entregó los Premios  
IMERSO 2008**

## A Fondo

**Presupuestos del  
Ministerio de Educación,  
Política Social y Deporte**

## Entrevista

**Arturo Fernández  
genio y figura**



# XIX

# CONGRESO INTERNACIONAL **EURAG** INTERNATIONAL **EURAG** CONGRESS INTERNATIONALER KONGRESS **EURAG**

LEÓN 6 - 8 NOVIEMBRE / NOVEMBER 08  
ESPAÑA / SPAIN / SPANIEN

“Dando forma al futuro,  
con la participación efectiva de todas las edades”

“Shaping the future,  
through effective participation of all ages”

“Gestaltung der Zukunft,  
unter wirksamer Beteiligung aller Altersgruppen”



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL



Federación Europea  
de Personas Mayores

The European Federation  
of Older Persons

Bun der alteren  
Generation Europas

# Sesenta y más

# Sumario



## CONSEJO EDITORIAL

Pilar Rodríguez, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M<sup>a</sup> Luz Cid Ruíz e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## FOTOGRAFÍA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.

## PORTADA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.

## ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Noelia Calvo, Cristina M<sup>a</sup> Alarcón, Jesús Ávila Granados, Reina G. Rubio, Roberto C. Mirás y Fernando Delgado.

## 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](mailto:revistasimserso@mtas.es)

## ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91-363 86 28 / 89 82 / 89 35.  
[publicaciones.imserso@mtas.es](mailto:publicaciones.imserso@mtas.es)

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIP0: 216-08-018-X.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 73.000 ejemplares.

## IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 89579 15.

## Número 274 / 2008

- 6 LA NOTICIA**  
La Infanta Cristina entregó los Premios IMSERSO 2008.
- 10 REPORTAJE**  
Marketing y Publicidad, los mayores dan la cara.
- 16 ENTREVISTA**  
Arturo Fernández, genio y figura en la "Montaña Rusa".
- 20 A FONDO**  
Presupuestos del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, austeros pero solidarios.
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**  
El Modelo Residencial a debate. Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento. Experiencias en el campo generacional. El valor de los Comités de Ética Asistencial.
- 40 CALIDAD DE VIDA**  
El poder curativo de los lagos.
- 44 EN UNIÓN**  
Federación de Jubilados y Pensionistas de UGT de Vizcaya.
- 48 INFORME**  
La migraña, mucho más que un simple dolor de cabeza.
- 54 MAYORES HOY**  
María Tarsy Carballas, profesora de investigación.
- 58 CULTURA**  
Amadís de Gaula, quinientos años de libros de caballerías.
- 62 MAYOR GUÍA**
- 66 OPINIÓN**



10-15 Reportaje



40-43 Calidad de Vida



48-53 Informe

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

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.  
**TÉLEFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09**

**E**l debate sobre los Presupuestos Generales del Estado y la aprobación de los mismos tienen una gran importancia de cara al desarrollo de las políticas sociales del Gobierno. Las políticas sociales son, en su conjunto, uno de los aspectos protagonistas de las cuentas aprobadas por el Parlamento para el próximo año. Así, con una inversión destinada a pensiones, dependencia, desempleo o vivienda, supone más de la mitad del Presupuesto del Estado para 2009, un 52,8 por ciento del total.

## POLÍTICAS SOCIALES Y PRESUPUESTOS

La dotación destinada a pensiones supera los 106.000 millones de euros con un incremento del 8,3 por ciento respecto a 2008, al tiempo que se anuncia un superávit en la Seguridad Social del 0,8 % del PIB y una aportación de más de 8.000 millones de euros al Fondo de Reserva con lo que alcanzará una dotación total de casi 65.000 millones de euros. Todo ello contando con el incremento de las pensiones mínimas de un 6 por ciento para 2009.

Respecto a la Seguridad Social, la sostenibilidad del Sistema de Pensiones español es uno de los datos relevantes surgidos en los últimos días. Los informes afirman que las pensiones están aseguradas hasta 2029 lo que transmite tranquilidad y confianza a corto y medio plazo, aunque se sugieren reformas en el sistema que permitan alargar en el tiempo la eficacia de este sistema de protección social.

La atención a la dependencia, como cuarto pilar del Estado de Bienestar, también continúa su desarrollo al incrementarse un 33 por ciento la dotación presupuestaria, lo que supone un total de 1.158,7 millones de euros. Con esta financiación se continúan cumpliendo las previsiones de implantación del Sistema de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia (SAAD), como un sistema nuevo de protección social que culminará en sus aspectos fundamentales en 2012.

El papel del Instituto de Mayores y Servicios Sociales también se refuerza en los Presupuestos con un aumento del 7% y un total de 3.508 millones de euros. Con ello, se potenciará la labor del Instituto, entidad gestora de la Seguridad Social y adscrito al Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, en el desarrollo de acciones destinadas a las personas mayores, entre ellas se incorporan las que se derivan con la creación y puesta en funcionamiento del sistema de protección a las personas en situación de dependencia, además del desarrollo de políticas y programas de envejecimiento activo.

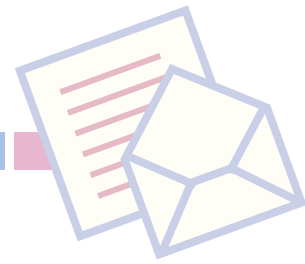
La continuidad y mejora de los programas de Turismo Social, la gestión y seguimiento de las pensiones de jubilación e invalidez en sus modalidades de pensiones no contributivas o el fomento de la cooperación con organizaciones y entidades que agrupan al colectivo de las personas mayores, son algunas de las competencias más conocidas.

Además, el IMSERSO realiza una inversión social importante con el establecimiento y gestión de centros de atención especializada como los Centros Estatales de Referencia, como el de Alzheimer, el de Atención al Daño Cerebral (CEADAC), el de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) o el de Atención a Personas con Grave Discapacidad. Además, la red se completará con los dedicados a Atención a Personas con Trastorno Mental Grave, el de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias, o el de Buenas Prácticas para Personas Mayores Dependientes «Ciudad del Mayor».

La partida presupuestaria destinada al IMSERSO permitirá también continuar profundizando en propuestas, gestión y seguimiento de planes de servicios sociales en el ámbito estatal en las áreas de personas mayores y personas dependientes, las relaciones con organismos internacionales, o la asistencia técnica a programas de cooperación internacional.

La labor del IMSERSO como organismo dedicado a las personas mayores y personas en situación de dependencia (mayores de 65 años en su gran mayoría) también se manifiesta a través de la convocatoria y entrega de los Premios IMSERSO, que reconocen la labor de personas y organismos a favor de los colectivos con los que trabaja el Instituto y sus cuidadores.

# Cartas



## Disfrutar con la lectura de Sesenta y Más

**M**e siento, muy complacido y con mucha alegría, al recibir con regularidad su revista, que con tan sugerentes temas nos hacen llegar con mucha profesionalidad y amor. En uno de los últimos números que recibí (269/2008) me llamaron mucho la atención (y, en sentido general, son los temas que más disfruto) las siguientes secciones: Reportaje, Entrevista, A Fondo, A Tono, Cuadernos, Calidad de Vida, Mayores Hoy y Opinión. Subrayo esta última sección, porque he ido percibiendo gran transparencia, análisis muy profundos y sensibles, con los momentos que está viviendo el mundo y en especial el ser humano de nuestros días. Por medio de la presente les quería (una vez más) hacer llegar mi felicitación por su revista y darles las gracias por hacerla llegar con regularidad.

**Rubén Castaneda**  
Cuba

## Admiración por el sistema de la Seguridad Social español

**E**n primer lugar hacerles saber que la revista 270/2008 fué recibida en el mes de julio y, que con sólo haberla recibido, ya para nosotros los especialistas que atendemos el adulto mayor, nos hizo sentir muy bien y el hecho que hayan tenido la gentileza de atender nuestra solicitud. En segundo lugar, decirles que nos causa gran admiración el sistema de la Seguridad Social que ustedes poseen, realizan acciones formidables, las que sin duda, pueden perfeccionar nuestro trabajo, desde luego adaptadas a nuestro contexto. De modo general, la revista tiene un elevado nivel científico, y es accesible para personas con los más diferentes niveles de instrucción. No obstante atendiendo a mis necesidades en particular y en la medida de sus posibilidades, me gustaría que pudieran profundizar en el tema de la musicoterapia. Se despide de ustedes con profundo agradecimiento desde Cuba, Jaumara, quien espera de nuevos ejemplares.

**Jaumara Ortega**  
Cuba

## Cansada de viajar sola

**D**esearía que publicasen mi carta en su interesante revista y, por ello, les doy las gracias. Soy una señora viuda de sesenta y más, con un carácter alegre y jovial que ha recorrido casi todo el mundo. Me falta Japón, pero ahora me gustaría visitar esos pueblecitos que hay en España y Francia. El francés lo hablo y escribo correctamente. Estoy cansada de viajar sola, por lo que me

gustaría conocer a una persona, que le gustase acompañarme, pagando los gastos a medias, que tenga el permiso de conducir vigente y con práctica, para poder alternarnos. Yo tengo un buen coche. También deseo ir en buenos hoteles, al menos de 3 estrellas y a ser posible a paradores. No me importa el sexo, ya que no lo busco, pero si una persona educada y atrevida como lo soy yo.

**Mª Rosa Marcó Torrès**  
Avda. Josef Pla nº 42  
17200 Palafrugell (Girona)

## Correspondencia de amor, paz y cariño entre los mayores

**“S**esenta y Más” me parece fabulosa y nos hace la vida algo más agradable algunos días al mes. Soy viuda, desgraciadamente, pues he sido 33 años muy feliz en mi matrimonio, pero eso lo he superado. Tengo 2 hijos muy buenos, pero tienen 40 años, y hacen su vida, y yo me encuentro muy sola. Me gustaría encontrar un señor de mi edad con 63 años, que nos hiciéramos amigos y, si luego surge algo verdadero, mejor. Yo no busco sexo, sino una compañía agradable, con quién poder hablar y hacer algún viajecito por Europa. Disfruto de salud, afortunadamente, y soy persona de buen carácter y con sentido del humor. Aunque seamos mayores se echa de menos una palabra de cariño, pues es, precisamente, cuando eres mayor, cuando más cariño necesitas. No pretendo que la revista se convierta en una agencia matrimonial, pero si en una correspondencia de amor, paz y cariño entre personas mayores.

**Mercedes Velasco Pedrero**  
C/ Hermandad de Donantes de Sangre, Nº 29, 5º-A  
28041-Madrid

## La infanta Cristina entregó los premios **IMERSO 2008**



La Infanta Cristina posa, en la foto de familia, con los premiados, la Ministra Mercedes Cabrera y otros altos cargos del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

Texto: Inés González / Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

**E**l pasado 2 de octubre la Infanta Cristina entregó, un año más, los Premios IMERSO 2008. En la ceremonia de entrega, Su Alteza Real estuvo acompañada, entre otras personalidades, por la Ministra de

Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera. Estos Galardones están dirigidos a personas o instituciones que hayan destacado en el trabajo a favor de las personas mayores y de las personas en situación de dependencia, así como, de las familias cuidadoras.

La Infanta Cristina presidió esta ceremonia anual, a la que acude desde que se instituyeron estos premios, que llevan su nombre, apoyando con su presencia, la labor de sensibilización social que tienen estos prestigiosos Galardones hacia los mayores.

Su Alteza Real habló sobre el papel que desempeña el IMERSO, como entidad gestora de la Seguridad Social, como complemento de las

familias en la atención a los colectivos vulnerables como son las personas mayores dependientes, “Colectivos, dijo, a los que debemos lealtad, gratitud y dedicación. “Los galardones que acabamos de entregar –continué- reconocen el valor de unas iniciativas de actividades solidarias imbuidas del espíritu del IMSERSO, de su voluntad de servicio y su eficaz imaginativa. Mi más cordial enhorabuena a los premiados este año”.

Para la Infanta Cristina estas distinciones ponen de relieve la contribución con la que los premiados facilitan y enriquecen la vida de los mayores, que van desde la investigación científica y clínica hasta la labor de voluntariado: “Estos premios destacan la unión y el alcance de la labor que cada uno de sus autores realizan y constatan que las personas y las instituciones distinguidas este año han sabido aunar, en muchas ocasiones, aspectos públicos y privados de los que participan: administraciones, universidades, empresas, organizaciones no gubernamentales y medios de comunicación, tan necesarios en la tarea de sensibilización acerca de las necesidades sociales”.

“En suma, -dijo-, el quehacer de los premiados multiplica la calidad de vida de las personas mayores o dependientes y la de sus familias, a la vez que promueve la mejora permanente de los servicios sociales, que procuran que nuestra sociedad pueda beneficiarse de una cada día mejor y más activa participación de todos sus miembros, incluidos los

que forman parte de colectivos vulnerados”.

Acabó su intervención, señalando que tanto la tarea del IMSERSO, como la que desempeñan las personas e instituciones premiadas, buscan ofrecer nuevas oportunidades a estos colectivos y dar respuesta a las demandas de una sociedad moderna y solidaria como la española, que cuenta, por supuesto: “Con nuestro respaldo y atención. Reitero mi felicitación a los premiados. Su espíritu solidario, su trayectoria vocacional, su preocupación por la inclusión social de las personas para las que trabajan son, sin duda, un referente y un estímulo para cada uno de nosotros y nuestra sociedad”.

“Un mundo mejor es posible”. Así de contundente comenzaba su intervención la Ministra Cabrera, en la Ceremonia anual de entrega de estos Premios: “Lo que estamos celebrando hoy aquí –dijo- es que nuestra sociedad pueda acometer proyectos dirigidos a hacer un mundo más solidario, más abierto, más participativo y más accesible para todos. En definitiva, un mundo mejor. Celebramos, también, que trabajar por un mundo mejor tiene un reconocimiento público”.

Seguidamente dio las gracias a los premiados por contribuir a transmitir, valores solidarios; por demostrar que se puede hacer, tanto desde las instituciones públicas como desde la empresa privada; y por conseguir que las nuevas tecnologías reviertan en el bienestar de toda la población y, en

especial, en el de las personas mayores y de las personas dependientes: “Gracias por alentar el voluntariado intergeneracional y por abordar tareas de voluntariado que conceden a nuestra sociedad un plus de solidaridad”.

Concluyó Mercedes Cabrera su intervención, señalando que, con este acto, se reconocían unas actividades que tienen varios elementos en común: “La mentalidad emprendedora, creatividad e impulso necesario para generar ideas y llevarlas a la práctica y, lo que es más importante, una visión dinámica de la sociedad”.

Por su parte, la Secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, agradeció la presencia de la Infanta Cristina, porque un año más mostraba su compromiso con las personas mayores y en situación de dependencia: “Su sensibilidad hacia las causas sociales supone un estímulo para quienes trabajamos en favor de las familias españolas, especialmente de las personas más vulnerables”.

Valcarce señaló que la sociedad española del siglo XXI avanza hacia la construcción del modelo social europeo, basado en políticas dirigidas a promover la cohesión social y territorial y en sistemas desarrollados de educación, salud y protección social: “Para fortalecer el estado de bienestar, generar solidaridad, y atender a quienes más lo necesitan, el IMSERSO se sitúa a la vanguardia aportando solidez al sistema de servicios sociales en España”.

**Estos premios reconocen la labor en favor de las personas mayores y las personas en situación de dependencia**

## RELACIÓN DE

- PREMIO AL MÉRITO SOCIAL



– **Vicente Alquezar Puertolas**, (a título póstumo), por su especial dedicación al estudio, innovación, desarrollo y aplicación de las políticas de bienestar social en la Comunidad Autónoma de Aragón.



– **Fundación Esther Kóplowitz**, por la importante y eficaz labor desarrollada en favor de los sectores de población con mayor nivel de necesidad, especialmente, mayores dependientes.

- PREMIO A LAS EXPERIENCIAS INNOVADORAS



– **Fundación Vodafone España** por la experiencia realizada, con la colaboración de Cruz Roja Española y el Instituto de Salud Carlos III, denominada **PLATAS, Plataforma de Asistencia Social**. Se trata de una experiencia meritoria e innovadora que combina los aspectos sociosanitarios con las nuevas tecnologías y, por este motivo, está sentando las bases de la teleasistencia para personas dependientes en el siglo XXI.

- PREMIO A ESTUDIOS E INVESTIGACIONES SOCIALES



– **Daniel Sancho Prieto, Cristina Buiza Bueno, Igone Etxeberria Arritxabal, Mari Feli González Pérez, Nerea Galdona Erquiza, Elena Urdaneta Artola y Javier Yanguas Lezaum** por su estudio **Las dimensiones subjetivas del envejecimiento**. Se trata de una investigación cualitativa que aporta un enfoque novedoso en el que se observa, precisa y delimita el papel que tienen las emociones en la vida de las personas y su influencia en el proceso de envejecimiento.



# PREMIADOS 2008

- PREMIO I+D+I EN NUEVAS TECNOLOGÍAS Y AYUDAS TÉCNICAS



– Ayuntamiento de Ripoll (Girona), por su trabajo *Mejora de los accesos entre el barrio de Sant Pere y el centro histórico de Ripoll*, por constituir un elemento de integración y comunicación para los ciudadanos facilitando la accesibilidad para todos y, especialmente, para las personas que presentan problemas de movilidad.



– Empresa BJ Adaptaciones S,L, por el proyecto *Desarrollo de soluciones para personas con discapacidad en las áreas de causa-efecto, acceso al ordenador, control de entornos y comunicación alternativa al habla*, por suponer una importante contribución, a través de las nuevas tecnologías, para la vida independiente de las personas en situación de dependencia mediante la aplicación de campos de control de entornos y domótica, acceso a la informática, formación, empleo, ocio, comunicación y movilidad.

- PREMIO DE COMUNICACIÓN



– A la Entidad Pública Empresarial Red.es, por su proyecto *Archivo de la Experiencia* ([www.archivodelaexperiencia.es](http://www.archivodelaexperiencia.es)), página que, con gran calidad técnica, rigor expositivo y adecuado nivel de accesibilidad, trata de impulsar el acercamiento intergeneracional a través de las tecnologías de la información y la comunicación.

# Reportaje

El marketing y la publicidad apuestan por los “baby boomers”

La ternura de un bebé, la inocencia de un niño, la belleza de una joven, la sonrisa de un famoso, antiguos reclamos que ahora han encontrado los expertos en marketing y publicidad.....con los mayores. La arruga no sólo es bella, sino que también da beneficios. El mejor ejemplo lo tenemos en Concha Velasco, que fue capaz en los años 60 de anunciar fajas y bañadores flexibles y en la actualidad hacerlo con unas famosas compresas. Como ella, Carmen Sevilla, Isabel Preysler, Arturo Fernández o perfectos desconocidos que han atraído nuestro interés consumidor y en muchos casos empresarial. El mayor está de moda y sus consejos, son más sabios que nunca.

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

**P**ara el 2010 las personas de más de 60 años representarán casi un 25% de la población española, muchos de ellos

## LOS MAYORES DAN LA CARA



mostrarán una alta capacidad de autonomía económica, lo que supondrá un mercado emergente para el marketing y la publicidad. Uno de los libros que mejor analiza al consumidor de más de 50 años es “The 50-Plus Market”. En él se asegura que las empresas que se dediquen al sector de 15 a 34 años no verán crecimiento en su mercado, mientras que los que consigan enfocar su producto a personas de entre 50 y 69 años, aumentarán un 20% su negocio. La llega-

da de la generación de los “baby boomers” a la jubilación está provocando que este segmento de la población sea cada vez más atractivo.

### LOS MAYORES, UN MERCADO EMERGENTE

Ester Bódalo es doctora en Sociología por la Universidad de Murcia y una de las personas en España que mejor conoce las inquietudes, gustos y deseos de los mayores. “El segmento de



La conocida marca de alimentación Pans&Company apostó en 2006 por la figura del mayor como reclamo.

consumidores mayores es numéricamente creciente, y económicamente rentable”. En un minucioso y detallado análisis de esta especialista en sociología de la vejez, se enumera la rentabilidad económica de este sector de la población.

–El potencial cuantitativo del segmento.

–La mejora experimentada en la situación económica de los mayores.

–La presencia de actitudes vitalistas que favorecen la integración social.

–La mejora en el nivel educativo.

–Las mejores condiciones de salud.

En la actualidad Ester Bódalo trabaja en un proyecto dirigido por el profesor D. Pedro Sánchez Vera, catedrático de la Universidad de Murcia, sobre los hábitos de consumo de los mayores. Los autores enumeran los problemas básicos a sortear por el mercado frente al consumidor mayor.

1. Que el consumidor mayor desea sentirse integrado en otros

segmentos distintos al de la edad (género, clase y status, grupos de referencia, etc).

2. Que la categoría edad adquiere carácter regresivo (transposición de imágenes negativas sobre la vejez) y que justamente en el caso de los mayores se trata de integrarla en otros grupos de menor edad.

3. Que uno de los “leitmotiv” de la sociedad de consumo es integrarnos en otras categorías sociales, entre las cuáles la de la juventud (antítesis de la vejez), se aproxima más al trinomio salud-belleza-vida.

4. Que entre los consumidores mayores habrá rasgos comunes que obedecen también al hecho de compartir aspectos comunes.

Para Ester Bódalo, “el creciente número de productos específicos y dirigidos directamente a un consumidor mayor (salud, alimentación, cuidado e higiene, atención, ocio, etc)” se deben de tener en cuenta, al igual que “el creciente número de productos a los que por, primera vez, y de manera masiva tienen acceso o



se incorporan los consumidores mayores (ocio, comunicación, etc)”.

Los hábitos de la sociedad han cambiado tanto, que los mayores se han visto obligados y necesitados a incorporarse a unas tendencias en las que cada vez se sienten más a gusto, más participativos, y lo que es más importante, más protagonistas.” La mejora en la imagen social de los mayores y su creciente implicación social a través del consumo o la gran capacidad de la sociedad de consumo de innovar constantemente la oferta de productos, bien sea mejorando las ya existentes o introduciendo nuevos productos”, son aspectos fundamentales para entender desde la sociología las necesidades de los mayores.

#### GENERACIÓN DEL BABY BOOM

Son muchos los argumentos que coinciden en que el grupo poblacional que crecerá más rápidamente es el que tiene entre 55 y 64 años. Es más, se calcula que habrá aumentado en más de dos tercios para el año

## Reportaje LOS MAYORES DAN LA CARA

2010. De ello se pueden sacar tres conclusiones que debieran tener en cuenta las empresas y los especialistas en Investigación de Mercados.

1. La primera es lo absurdo que resulta prever un boom económico según el perfil de consumidor para los próximos diez años a medida que la generación de los nacidos durante el baby boom alcanza su máximo poder adquisitivo.

2. La segunda conclusión es que aquellas empresas que se dedican a ofrecer productos y servicios dirigidos principalmente a los hogares jóvenes se verán en un gran apuro.

3. La tercera es que el envejecimiento de las poblaciones occidentales transformará la composición de la demanda de los consumidores.

Por lo tanto se observa que, a medida que estas generaciones del “baby boom” alcancen los cincuenta o los sesenta dispondrán de más tiempo, y de mucho más dinero. La industria farmacéutica de la cosmética, es uno de los reclamos de la generación de los nacidos durante el “baby boom”, conscientes de lo que representa la juventud. “Dado que las personas mayores están viviendo más y han dado espacio al cuidado preventivo, los problemas de salud de los mayores afectan a sus hábitos de compra. La variedad de comidas orientadas a la salud en los supermercados, se convierte en algo interesante para alcanzar bienestar y buena nutrición al consumidor maduro, el cual es el público más indicado para ser atraído con productos bajos en grasa, libres de azúcar, bajo en calorías, etc.”, asegura la socióloga Bódalo.

### Los mayores y la publicidad

El mayor no sólo se ha convertido en un reclamo para el consumo, su figura es cada vez más valorada y fiable. Su palabra convence, da confianza, y su imagen transmite seguridad. La historia de la televisión, y en concreto de la publicidad, está llena de rostros maduros, inalterables en el tiempo. Y eso se ha conseguido porque en los anuncios se evitan las imágenes negativas, sin hacer referencia al problema, sino a la solución. Evitar la expresión tercera edad, que se asocia a conceptos despectivos como tercer mundo o tercera división, es otro de los secretos del marketing para “cuidar” al mayor.

Los profesores Sánchez Vera y Bódalo Lozano acercan la imagen de los mayores a la publicidad sobre todo por valores sociales y económicos.

– El destinatario directo de los anuncios donde aparecen mayores no son ellos mismos, su imagen es utilizada o instrumentalizada.

– Hay una importante bolsa de spots publicitarios en los que aparecen sujetos mayores.

– La imagen del mayor con buen aspecto y de imagen agradable y

positiva es especialmente clara cuando el mensaje va dirigido directamente a los mayores.

– Si bien la figura del mayor sigue apareciendo para contrastar el desfase temporal, sin embargo, cada vez es más frecuente encontrar la imagen cuidada y dinámica de sujetos mayores que aconsejan (o informan) sobre nuevos productos y sus virtudes.

– La imagen del mayor en los anuncios de televisión está ligada a un modelo de valores y de ideas que podemos definir como tradicionales

– El status social bajo del mayor que aparece en los spots de televisión está asociado al hábitat rural, mientras que el status alto lo está al urbano y el status medio no va a estar definido al no aparecer explicitado.

– Las imágenes de las ancianas de los anuncios aparecen vinculadas en mayor proporción que los varones a un modelo tradicional y a un ambiente familiar; siendo los productos de limpieza y de higiene-belleza los más ligados a la imagen de la mujer en unos casos para aconsejar y en otros para ser aconsejada.

En EEUU las personas que tienen entre 50 y 75 años no sólo son el grupo más numeroso de población, sino que gastan más en ropa, vacaciones, reformas de hogar, coches, servicios financieros e inmuebles que la media. Incluso compran más música que los jóvenes. Sin embargo, han sido sistemáticamente ignorados o tratados como ancianos. En realidad todo esto viene a reforzar la idea de que ya no se

puede catalogar a la gente sólo por su edad. Hay que entender su estilo de vida para diseñar productos y campañas de comunicación que puedan interesarles. Lo correcto sería empezar a hablar de personas y no de grupos demográficos. En Estados Unidos, la mayoría de los profesionales del márketing y sus agencias usan la edad como un filtro para determinar si la audiencia está aún viva para



Concha Velasco se ha convertido en referente social para los mayores.



Arturo Fernández, la mejor imagen del glamour.

ellos. Existen muchas verdades sobre el marketing y las personas mayores. Estos, no sólo prestan atención al precio de un producto, sino que exigen una calidad en el mismo. Los de más de 70 años leen muchos periódicos, pero también mucha publicidad, son un destinatario agradecido con los anuncios, con los mensajes en prensa... y en Internet. Nos equivocamos si pensamos que las nuevas tecnologías han quedado por encima de sus deseos o aptitudes. Los profesionales del marketing, cada vez más mayores, y por tanto mejor conocedores de este sector poblacional, lo saben, y cuidan los detalles. Presentar un producto o servicio destinado a los mayores de 50 años como "ideal para los jubilados" nunca será una buena táctica para vender a los mayores. Un consejo. No realizar marketing directo, sino indirecto.

#### ESTÉTICA Y OCIO

Los "boomers" van a ser la generación de mayores que más influencia habrá tenido en toda la historia. Sin olvidar que los mayores deben enfrentarse a retos físicos, sociales y financieros, las empresas que apuesten por este sector de la población tendrán notables ventajas en los próximos años. Eso sí, hay que tener en cuenta que los "boomers" no son mayores, sino seniors con unas inquietudes o prioridades muy diferentes a los de generaciones anteriores. Para la Fundación Bankinter, los sectores que más se van a beneficiar serán "los de la estética y del ocio, que vivirán un auge imparable, sin olvidarse de la tecnología y la alimentación".

La Fundación que dirige Mónica Martínez tiene muy claro "que

## AGENCIAS DE MODELO PARA MAYORES

**P**eople Agency es una de las empresas audiovisuales que más trabaja con los mayores. Los rostros más conocidos y carismáticos subidos en un coche, pidiendo un crédito a un banco o anunciando una dieta milagrosa han salido de esta agencia, que trabaja sobre todo en prensa y televisión. Xavier Guillem es el director ejecutivo de People, y uno de los que mejor conoce la filosofía de una empresa que desde “hace 15 años trabaja con todo tipo de actores, figurante y modelos”. Uno de los secretos del éxito de esta agencia es que buscamos en un amplio abanico que va más allá del hombre o mujer de cuerpo perfecto. Modelos y actores de diferentes edades, estilos y razas forman nuestra agencia. Si los modelos y actores fueran todos iguales la publicidad sería muy aburrida.”

Las agencias de publicidad también han notado que el mercado demanda el mismo producto, pero sin tener que asociar una imagen con producto.

La apuesta actual es la de “un mundo audiovisual que cada vez más, necesita nutrirse de gente anónima, de personas con ganas de pasarlo bien y de divertirse; es lo que dentro del sector se conoce como “caras nuevas”. Resumiendo, gente de todas las edades y perfiles.”

Guillem lleva muchos analizando y comparando las necesidades de una sociedad que cada vez es más mayor y que podríamos dividir en tres grupos. Los jubilados (entre 50 y alrededor de 62 años), los jubilados activos (entre 62 y alrededor de 75 años) y los mayores de 75 años. “Actualmente, las empresas de telefonía y las entidades bancarias, son los anuncios que más reclaman la presencia de personas mayores. Quizás para

transmitir confianza, seguridad y fidelidad en sus productos y servicios”, asegura.

El único requisito que se exige en este tipo de trabajos para los mayores es tener disponibilidad de tiempo (total o par-



cial), muchas ganas de divertirse, conocer gente nueva, satisfacer la ilusión de salir en la tele y porque no, conseguir ingresos extras. El mejor ejemplo del resultado de trabajar con los mayores, lo tenemos en “Producciones de ámbito nacional e internacional, anunciantes tales como Pans&Company, Viajes Marsans, La Vanguardia, Casa Terradellas, Renault, Unno, Sol Melia, La Caixa, T-Mobile, Ikea, entre otros muchos, han contado con nuestros modelos de más de 60 años”, afirma Guillem.

Pilar y María se conocieron hace dos años en unas pruebas de cámara para una conocida agencia. Atraídas por un anuncio “Se necesitan personas mayores de 50 años para promoción en televisión. No se requiere experiencia”. Recuerdan que tan sólo tuvieron que memorizar un pequeño texto sobre las excelencias del aceite de Oliva. Los ojos de Pilar y la sonrisa de María ayudaron a convencer a los creativos publicitarios. No fue fácil, “porque había más de 30 personas ilusionadas con la misma experiencia”, asegura Pilar, que cree que “el futuro ya no es sólo de los jóvenes, sino de los mayores de 50 y 60 años, que hemos sabido adaptarnos y aprovechar lo que demanda la sociedad”. Aunque para cualquier campaña de publicidad, para un trabajo de figurante o un doblaje, la exigencia con el mayor pueda ser menor, “el resultado puede ser igual o mejor que el de un joven”, piensan Pilar y María.

Ahora, ambas, se ven capaces de anunciar coches o preciosos destinos de verano, pero con una exigencia....estar acompañadas por Sean Coonery o George Clooney.





**Elvira Alfaro** suscriptora de “*Sesenta y Más*”, ha prestado su imagen durante años en distintas campañas publicitarias, algunas de las cuales aparecen en este reportaje.



**El mayor en el sector de la automoción** representa seguridad y prudencia.

las empresas deberán ofrecer productos y servicios adaptados a las nuevas necesidades de los nuevos consumidores”. Lo cierto es que las compañías de servicios financieros están esforzándose para atraer al mercado senior con productos específicos. “Las compañías de cosméticos han pasado de productos para adolescentes a productos antienvjecimiento, aunque aún está por venir la mayor bonanza en las áreas de viajes y entretenimiento”.

El sector inmobiliario confiará en tiempos mejores en los denominados senior resorts, urbanizaciones donde sólo viven personas de 55 años o más, que además de disfrutar de todas las comodidades posibles, se apuesta por acercar opciones de ocio, cultura y deporte. Hasta el más mínimo detalle debe estar previsto y pensado. Los mayores de 65 años ven la televisión más que la media española (el 86% asegura verla todos los días), y no sólo eso si los “boomers” más mayores son ya la primera generación de seniors completamente mediáticos, “los más jóvenes serán la primera generación de seniors digitales. Una gran parte de los mayores utiliza el móvil con frecuencia y, poco a poco, la conexión a Internet empieza a ser un servicio habitual en sus hogares”. La Fundación Bankinter, asegura que “los boomers que ya están próximos a su edad de jubilación, ofrecen un amplio abanico de oportunidades para los negocios que sepan adaptarse a sus nuevas necesidades Son ya unos seniors que ansían una calidad de vida exquisita con un espíritu crítico nunca antes conocido y con destreza para manejarse por la Red”.

# Entrevista

## ARTURO FERNÁNDEZ

### Genio y figura... en "La Montaña Rusa"

Se sube el telón y aparece, como siempre, un imponente Arturo Fernández, acompañado por la actriz Carmen del Valle. Están en lo más alto de su montaña rusa particular, una obra magistral de Eric Assous en versión de Juan José Arteche, dirigida y producida por el actor asturiano. Durante dos horas la sonrisa está garantizada, aunque un final sorprendente es el as bajo la manga de esta comedia, final que, por supuesto, no podemos desvelar. Merece la pena ir al teatro a ver "La Montaña Rusa" por varias cosas: por su guión rápido y divertido, por su puesta en escena elegante, por una maravillosa interpretación de Carmen del Valle, y, sobre todo, por disfrutar una vez más de nuestro galán más querido.

Este "chatín" nació hace casi 80 años en Gijón y poco tiempo después de cumplir la veintena, dio sus primeros pasos en el teatro, del que nunca se ha ido. La televisión y el cine también han contado con su presencia, desprendiendo humor y clase por los cuatro costados. El público le quiere, la crítica le valora, los medios le respetan -es de agradecer en estos tiempos su trato cordial con la prensa- y su familia, le llena. Por último, y antes de hablar con él, un solo consejo: vayan a ver "La Montaña Rusa", les aseguramos que muy lejos de marearse, se divertirán.



**ARTURO FERNÁNDEZ  
PROTAGONIZA, DIRIGE Y PRODUCE  
"LA MONTAÑA RUSA".**

**H**ace unos meses estrenó su nueva comedia y ya ha cosechado todos los éxitos. Dicen que es, probablemente, su mejor papel y lo que está claro es que nadie lo haría como él. Llenando de clase y elegancia el escenario, nuestro galán por excelencia nos deleita con la gracia de siempre y el ingenio de ahora, al frente de una obra de Eric Assous. Arturo Fernández hace gala de una vitalidad sorprendente y de un carisma que continúa encandilando al público y a la crítica, por eso mismo no piensa retirarse. El día que tenga que irse lo hará con las botas puestas...

**– ¿Sr. Fernández, qué tal va la función?**

Muy bien, francamente muy bien. Está teniendo un éxito arrollador porque es una comedia impresionante. El autor de "La Montaña Rusa" es el creador de "Los Puentes de Madison", lo que supone un éxito mundial, y en España no podía ser menos. Llevamos tres meses de turné con la comedia y ha sido muy bien recibida. Es una comedia que sorprende mucho, sobre todo por la carpintería teatral del autor con el espectador. Juega muchísimo con él, tiende una red sobre él y éste contiene la respiración para desembocarla en una carcajada, en una sonrisa o en una lágrima. Tiene de todo y, por encima del resto, un final totalmente increíble. Es una comedia muy inteligente.

**– En 1951 pisó por primera vez un escenario...**

En el teatro Infanta Isabel, con una frase que era "Y qué entradas y qué salidas". Eso era lo único que decía. Entendí ya en aquel tiempo que si quería ser actor tenía que empezar desde muy abajo, como se empezaba en aquella época. El meritoriaje era muy duro, en las compañías de teatro se exigía muchísimo en todos los aspectos, en dicción, en interpretación... Y es así como empecé lo que sería después una escalada. La otra frase con la que empecé recuerdo que fue "Grave debe ser la

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



*cosa, don Hilario*”, era mi segunda frase. Posteriormente fui escalando puestos que, repito, en aquel tiempo era muy difícil. Que te admitieran en una compañía ya era un gran prestigio, no como ahora, que el teatro adolece de cabeceras de cartel, de primeros actores que podrían serlo pero que están acaparados por la televisión. Y así es como yo empecé.

## NOSTALGIA

### - ¿Qué es lo que queda de aquel Arturo Fernández?

Bueno... queda la nostalgia. Años más tarde de esos comienzos de los que te hablaba, entré con mi propia compañía en el Infanta Isabel, es la vida... Cuando paseo por Madrid recuerdo las pensiones en las que estuve, las calles que me recorría, los portales, los balcones... Te vienen a la memoria los recuerdos, tantos momentos que no puedes entender como es posible que hayan transcurrido cincuenta y tantos años... Te preguntas ¿Cómo es posible que yo haya venido con veinte años y que hayan pasado ya casi sesenta? ¿En qué se me pasó todo este tiempo?

### - Es sabido y reconocido que es uno de los hombres más elegantes de la escena española. ¿Cree usted que ha ganado parte de esa elegancia con los años?

Mi madre me decía siempre que tenía que ir muy limpio, y eso es verdad. Creo que la elegancia es algo innato en uno mismo, se pueden combinar mejor o peor los colores y las prendas pero creo que eso viene de las raíces de la juventud, y en mi caso, el vestir bien era esencial, como una tarjeta de presentación. En todas las clases, desde el obrero al burgués, el domingo de pascua se intentaba vestir un traje nuevo y las mujeres igual, si podías comprarte un par de zapatos lo hacías... Supongo que, en la medida de lo posible, quien nace



El actor asturiano en el escenario del Teatro Marquina de Madrid.

con ese interés por ir bien, trata de mantenerlo. Eso nace, te vas criando con ello. Yo recuerdo que cuando tenía catorce o quince años me podía pasar horas viendo los trajes de una sastrería que había en Gijón –Montecarlo-, y reconozco que en eso siempre he sido un poco obsesivo, buscaba la perfección en el arte de vestir. Pienso que va con la persona y con la profesión. Yo, como actor, todo lo que soy, mucho o poco, se lo debo al público y, por tanto, es un respeto que le tengo. El público me ha aceptado como soy y es así como me gusta mostrarme. Pero es que va conmigo mismo: el respeto hacia mí y hacia los demás...

### - ¿Qué hace para estar tan estupendo siendo ya todo un señor?

Pues no lo sé, soy un hombre feliz, siempre lo he sido, durante toda mi vida. Hubo un paréntesis en esa felicidad cuando murieron mis padres, obviamente el dolor es terrible pero es algo que forma parte de vivir, ese dolor nunca lo olvidas, pasa a ser menos intenso y te haces a la realidad pero, dejando ese episodio a un lado, nunca he tenido ningún problema con nadie, siempre he sido muy recto en las cosas y, por lo tanto, no me ha ido mal. He tenido la suerte de tener tres hijos fantásticos que jamás me han dado un disgusto, eso es total-

## Entrevista ARTURO FERNÁNDEZ

mente cierto, y lo digo con admiración porque pienso que, tal vez, eso es una consecuencia del comportamiento que ha tenido su madre con ellos, ha podido influir mi granito de arena, qué duda cabe, pero es destacable siempre la labor de la madre. Por otro lado, acerté con mi profesión, a la que amo por encima de todas las cosas, soy el que más disfruto, el público disfruta con mis comedias pero soy yo el que realmente disfruta. Nunca he tenido grandes ambiciones, quizá he ambicionado el llegar a ser lo que soy, tampoco me podía imaginar que fuera a tener un status de vida más o menos desahogado y que llegase a ser reconocido en mi profesión, entonces, no puedo quejarme absolutamente de nada. Sería un estúpido si yo no fuera feliz.

### **QUESTION DE TIEMPO**

**– Tiene carisma, humor, es un hombre atractivo, interesante... Resulta un conjunto prácticamente irresistible, pero algo le tiene que faltar...**

Todo lo que me dices es halagador, estoy encantado de escuchar esas palabras pero no sé lo que me falta... Quizá me falte tiempo. Posiblemente veo venir el final, ya mis amigos van desapareciendo y llegará un momento en el que me toque a mí. Creo que desde hace unos años vivo "de prestado", voy a hacer 80 años el 21 de febrero y qué duda cabe que esperas un fin de fiesta. Me da tristeza dejar esta vida porque he sido inmensamente feliz y me da pena no seguir besando a mis hijos, no seguir viendo estas calles que me acogieron cuando vine a Madrid, mis raíces de Asturias, el cielo azul... Sí, perder todo esto me entristece muchísimo, y lo veo venir.

## “No puedo quejarme absolutamente de nada. Sería un estúpido si yo no fuera feliz”

**– Aunque sea el eterno galán, ¿se deja seducir?**

¡Qué más quisiera yo! Es posible que sea un seductor arriba de un escenario pero eso es debido siempre a las palabras que ha escrito otro. No creo que tenga ningún mérito.

**– ¿Qué siente encima de esta “Montaña Rusa”?**

Me siento muy feliz de haber acertado y he dado un pequeño cambio a mi forma de interpretar porque el personaje lo requiere y estoy encantado, sin perder el glamour que tiene pero, sin duda alguna, me siento muy satisfecho. Cuando una comedia está tan bien escrita facilita mucho la interpretación, no tienes que estar tirando tú de la situación, como pasa con muchísimas comedias que, son buenas, pero hay que estar continuamente tirando. Con esta no pasa, esta obra es tan fluida en los diálogos, en las situaciones, que me encuentro verdaderamente encantado de haber tenido la fortuna de que caiga en mis manos “La Montaña Rusa”.

**– Se percibe una gran química entre Carmen del Valle y usted sobre el escenario...**

Carmen es uno de los grandes éxitos de esta comedia, qué duda cabe. Ella es la protagonista de esta obra, tira de los hilos de mi personaje, que va un poco a rastras de ella, a lo que decide. Se necesitaba una actriz con mayúsculas y la encontré. Yo no tenía el placer de conocerla pero alguien me habló de ella y con ese currículo

tan fantástico que tiene -Premio Max y Premio de la Unión de Actores, entre otros- no podía dejar de contar con ella. Es una actriz que viene del teatro clásico y que en esta obra se descubre que ha nacido para la comedia, es un deleite verla en escena. Dicen que, posiblemente, ésta sea mi mejor interpretación hasta la fecha y, si es cierto, es indudablemente gracias a Carmen, que me da una réplica que hace que me crezca.

**– ¿Qué pensó usted cuando cumplió los sesenta?**

Nada, no me supuso ninguna crisis. Sí me preocupó cumplir los cincuenta, ahí sí tuve un momento de tensión y ahora que voy a cumplir treinta más me pregunto que de qué me quejaba yo con cincuenta si estaba estupendo, era un crío vamos! Los sesenta los tomé muy bien, quizá porque me encontraba en plenas condiciones

### **SEGUIR SIENDO FELIZ**

**– La jubilación no es una palabra que exista en su diccionario**

No, para nada. Aparte, creo que es un gran error retirarse forzado... Basta que tú proyectes o hagas planes “ahora me voy a jubilar, ahora voy a hacer esto o lo otro” para que algo pase... Puedes llevar a cabo un proyecto o decidir descansar una temporada pero siempre estarás a merced de lo demás. De todas formas, yo no sabría hacer nada... ¿Para qué jubilarme? Hago lo que más me gusta en el mundo, me encuentro francamen-

te bien, con una vitalidad que yo mismo me sorprende; pienso que mi edad debe ser un error del puñetero calendario. En la vida todos tenemos un día marcado, ya podemos hacer lo que queramos para marcharnos que si no es el día adecuado, no sucederá. Tenemos marcado cuando nacemos y cuando nos vamos, por mucho que nos cuidemos, que nos alimentemos mejor, que hagamos esto o lo otro, ese día es irremediable. Por eso, cuando escucho que se ha ido algún amigo me sorprende pero termino diciendo “es normal”. Cuando se tienen cincuenta años puede sorprender pero a nuestras edades, es lo común, al estar cerca, se da por hecho, y no tiene que ser motivo de tristeza, porque es así... Desde hace una temporada, han comprado el billete unos cuantos.

– **¿Le queda algún sueño por cumplir?**

No, no... Me gusta mucho soñar despierto y creo que he llegado a una posición que, repito, ni lo soñaba en mis mejores sueños. No creo que quede nada por cumplir, solo seguir siendo feliz.

– **¿Dirige de la misma manera que interpreta?**

Sí, sí, soy muy intuitivo. Soy un director que no planifica nada hasta un día antes de los ensayos. No, es lo que veo lo que trato de plasmar. Normalmente, dirigir es como la propia vida: entras, te levantas, te sientas, hablas, vienes, te vas... No he tenido nunca problemas para dirigir, lo he visto demasiado sencillo, y dicen que soy, probablemente, mejor director que actor, no lo sé.

– **¿Drama o comedia?**

Comedia, siempre comedia. No le doy ninguna importancia al drama, ninguna. Para mí, un actor o una actriz que interpreta una obra dramática... está muy bien pero no le doy mayor importancia porque sé



**Nuestro galán por excelencia reconoce sentirse muy afortunado.**

que es el género más fácil: el drama. El género más difícil es la comedia, conseguir esa sonrisa es complicado, más que la carcajada, que puede conseguirse con algo chabacano o vulgar, pero una sonrisa es lo más elegante de conseguir.

– **“Cada maestrillo tiene su librillo”, ¿cuál es el suyo?**

No lo sé, sinceramente, no lo sé. Supongo que no tengo ningún libri-

llo concreto. Pero si nos ceñimos a la cuestión literal de la pregunta, mi librillo ahora mismo es “Astur”, de Isabel San Sebastián, la última novela que estoy leyendo y que habla de mi tierra.

– **¿Una lección de vida...?**

Pórtate bien en esta vida y esta vida te compensará. No suelo dar consejos, pienso que los consejos deben ser en metálico.

# A Fondo

Mercedes Cabrera, titular de la cartera de Educación, Política Social y Deporte, presentando el proyecto de presupuestos de su ministerio para el próximo año.



El Proyecto prioriza gasto social, dependencia, pensiones mínimas y desempleo

## PRESUPUESTOS PARA 2009: AUSTEROS PERO SOLIDARIOS

Coordinación: Rosa López Moraleda / Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado

El Gobierno presentó al Parlamento su Proyecto de Presupuestos Generales del Estado para el próximo año, 2009, calificados de austeros pero solidarios. En ellos se priorizan gasto social, pensiones mínimas y gasto por desempleo. Sólo la Ley de Dependencia tendrá un 33 por ciento más de financiación que este año, con 1.158 millones de euros. Unos presupuestos, pues, donde lo social se lleva más de la mitad (52,8%) del gasto consolidado.

Los Presupuestos Generales del Estado destinarán 1.158 millones de euros a la financiación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia en 2009, frente a los 979 previstos inicialmente, según la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, al presentar los presupuestos de su Departamento para el próximo año.

Cabrera anunció un principio de acuerdo sobre el copago y la acreditación de centros y servicios, la inclusión en la Nueva FP de actividades relacionadas con la atención a la dependencia y medidas para incentivar la I+D+i en el sector.

La ministra destacó, igualmente, que el Gobierno en su Proyecto de gasto público, para el 2009, ha aumentado en más del 33 por ciento el presupuesto para financiar el despliegue de la Ley de la Dependencia en 2009. De esta forma, los Presupuestos Generales del Estado destinarían

para el año próximo 1.158 millones de euros a este capítulo, un 15 por ciento de lo que estaba comprometido en la memoria económica de la Ley.

En palabras de Cabrera, ante la Comisión el Gobierno, “está yendo más allá de lo que dice la memoria económica de la Ley, superando lo que dicha memoria marcaba como financiación para los años 2008 y 2009. Porque si aquella Memoria asignaba 979 millones de euros a su desarrollo, en el año 2009 serán 1.158 los millones destinados”.

#### A SALVO EL GASTO SOCIAL

De esta forma el MEPSYD cumple y amplía el compromiso económico del



La política social y más aun la Ley de Dependencia, una prioridad.

## El presupuesto del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte en 2009 sube un 6,15 por ciento respecto al presupuesto que tuvieron en 2008

Gobierno, así como el compromiso político de que la desaceleración económica no afectaría a las políticas sociales. En este sentido, Mercedes Cabrera recordó que “las políticas sociales son una cuestión prioritaria para el Gobierno. Lo fueron en la legislatura anterior y lo están siendo en esta, si cabe con más fuerza. En momentos de desaceleración económica, la polí-

tica social ofrece una salvaguarda a quienes se ven más perjudicados”.

Mercedes Cabrera destaca, asimismo, la novedad y ambición que entraña el despliegue de la Ley, que ha supuesto el reconocimiento de un nuevo derecho a todos los ciudadanos. En este contexto afirmaría que “el Ministerio y las Comunidades Autónomas han llegado ya a un principio de acuerdo, acerca del copago y de los criterios comunes para garantizar la acreditación la calidad de centros y servicios”.

Con estos acuerdos, que serán aprobados en un próximo Consejo Territorial de la Dependencia, se ultima el desarrollo normativo de la Ley, que tal y como recordó la Ministra “ha avanzado a paso firme, y ha avanzado mucho”, en los 20 meses transcurridos desde su aprobación. Así, y según los datos aportados por la ministra a la Comisión, a fecha de 25 septiembre, 368.932 ciudadanos tienen ya reconocido el derecho a recibir una prestación. Esto significa que de los casi 470.000 dictámenes emitidos, aproximadamente el 80 por ciento han sido favorables.

La Ministra ha recordado que la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia es una “ley de Estado”, y que la obligación de todas las administraciones, central, regional y local es colaborar lealmente, cada uno desde su propio ámbito de competencia. “Tenemos la ley”, destacó Cabrera, y ahora “estamos en el

## A Fondo PRESUPUESTOS PARA 2009: AUSTEROS PERO SOLIDARIOS

proceso de construcción del sistema, que ha de garantizar el ejercicio de un nuevo derecho subjetivo a todos los ciudadanos españoles”.

Un proceso complejo, en el que el Gobierno apuesta por evaluar el despliegue y puesta en práctica de la Ley, para “aprender de la experiencia” y “construir el Sistema de Atención a la Dependencia sobre bases sólidas”. En este contexto, la Ministra recordó la creación (el pasado 4 de julio) de la Comisión Especial para la mejora de la calidad del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, cuyo fin es elaborar un informe técnico sobre el funcionamiento del sistema, así como formular propuestas para incrementar su calidad y eficacia.

Las conclusiones de esta Comisión, en la que están representados el MEPSYD, el Ministerio de Economía y Hacienda, el Ministerio de Administraciones Públicas y el Ministerio de Trabajo e Inmigración, serán una primera aproximación a la evaluación general del sistema prevista en la propia Ley de la Dependencia.

En esta línea de evaluación, la Ministra anunció, también, que los trabajos de examen del Sistema Informático del Sistema de Autonomía y Aten-

### Prioridades: el gasto social

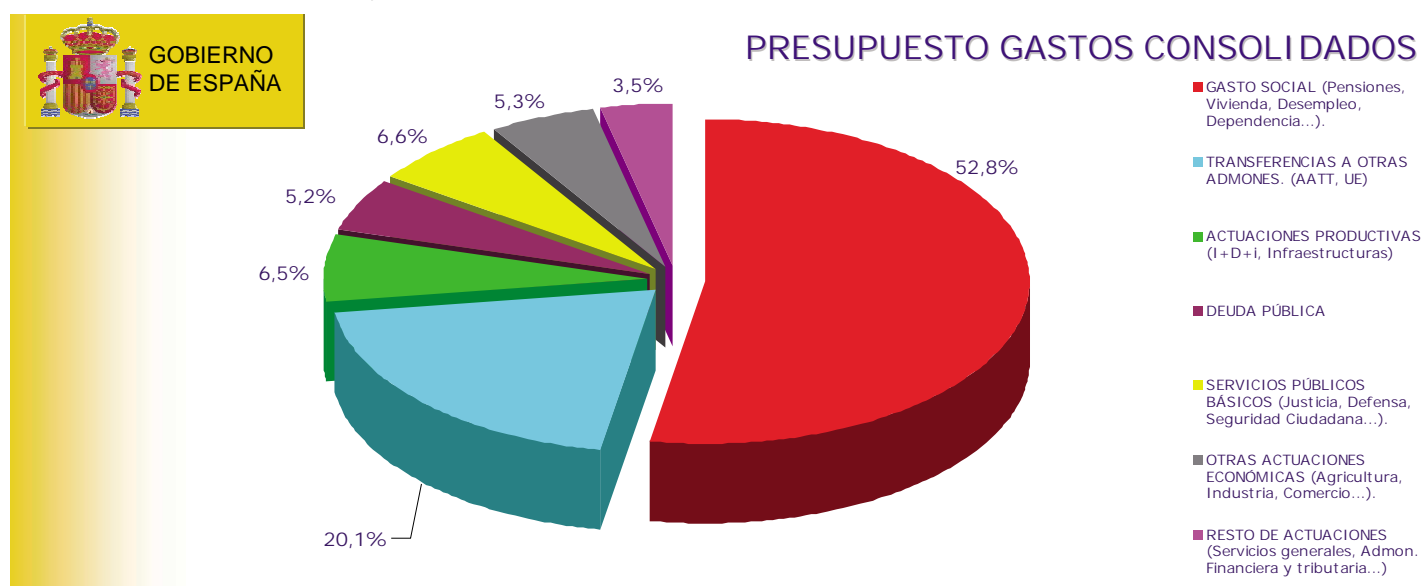
- El gasto social crece en el 2009 un 9,5 por ciento, lo que representa más de la mitad (52,8%) del gasto total de los Presupuestos Generales Consolidados.
- Los Presupuestos Generales del Estado previstos para el 2009 incrementan la dotación para la dependencia en 288 millones de euros.
- Buscar información y formación adecuada: admitir las deficiencias propias, especialmente en habilidades de comunicación y manejo de emociones, y superarlas.
- Las prestaciones por desempleo para 2009 se elevan a 19.292 millones de euros, de los cuales el estado financiará 2.000 millones, y el resto lo financiará el Servicio Público de Empleo.
- Los fondos destinados a vivienda en 2009 ascenderán a 1.606 millones de euros, un 16,6 por ciento más que en 2008.
- La dotación para pensiones en 2009 asciende a 106.098 millones de euros, un 8,3 por ciento más que en 2008.
- Las pensiones mínimas crecerán de media para el próximo año un 6 por ciento.

ción a la Dependencia ya han comenzado. Esta tarea le fue encargada a finales del pasado mes de mayo a la Agencia de Evaluación de las Políticas Públicas y la Calidad de los Servicios, dependiente del Ministerio de Administraciones Públicas.

Otras líneas de actuación son las siguientes:

- Impulso de nuevos acuerdos para implicar al sector privado.
- Inclusión de forma destacada de la creación de empleo en el Sistema de Atención a la Dependencia en la Mesa de Diálogo Social.
- Atención destacada a las actividades relacionadas con la dependencia en el Programa de Bases de la Nueva Formación Profesional.
- Establecimiento de convenios con universidades y centros de investigación, así como el impulso a la creación de patentes en el campo de las tecnologías para la Autonomía de Atención a la Dependencia.

En el marco general de austeridad en el gasto, y dentro de la línea general de los Presupuestos del Estado de impulso de la inversión productiva y las iniciativas sociales, el presupuesto total del MEPSYD para 2009 será de 3.819 millones de euros. Esto supone



Representación gráfica del Proyecto de Presupuestos Generales del Estado (GASTOS CONSOLIDADOS), para el próximo año 2009.

que el conjunto de políticas que engloba el MEPSYD crecen un 6,15 por ciento respecto a 2008.

La entrada en vigor hace 20 meses de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas con Dependencia ha supuesto un avance social de primer orden. Los Presupuestos de 2009 tienen en cuenta que es ahora, en momentos de dificultades económicas, cuando se hace necesario un mayor esfuerzo por parte del Estado, para ayudar a las personas que más lo necesitan.

Por esta razón, la Ley de Dependencia tendrá en 2009 una partida de 1.158 millones de euros, un 33 por ciento más que en 2008.

#### OTROS PROYECTOS SOCIALES

El Plan concertado de Servicios Sociales sube su dotación un 1,1 por ciento con casi 100 millones de euros. A través del este Plan se transfiere a las comunidades autónomas el dinero necesario, para que las corporaciones locales mantengan su red de básica de políticas sociales, como información al ciudadano, ayudas a domicilio, programas de voluntariado o alojamiento temporal de personas con riesgo de exclusión social.

En cuanto a las políticas de discapacidad, la inversión en proyectos sociales se mantiene en el nivel de 2008, tal y como sucede con el Plan de acción para personas con discapacidad, con seis millones de euros. Con este plan, las comunidades autónomas financian programas de atención socio-sanitaria para mujeres con discapacidad, de promoción de derechos y bienestar, de atención a personas sor-



**La crisis no puede hacer olvidar las situaciones de dependencia.**

das o servicios de transporte adaptado para personas con movilidad reducida.

Por último, la financiación destinada al apoyo a instituciones del sector se mantiene en 2009 con un total de 5 millones de euros, siempre según el Proyecto de Presupuestos Generales

para el próximo, que deberán pasar el trámite parlamentario preceptivo para su puesta en marcha.

El presupuesto del Consejo Superior de Deportes para el ejercicio 2009 asciende 193.272.560 euros, con un incremento sobre 2008 de 2.364.270 euros. Este incremento es significativo ya que 2009 es un año post-olímpico. Además cabe destacar que los programas de preparación de los deportistas españoles ADO y ADO Paralímpico se mantendrán cuatro años más, es decir para todo el ciclo Olímpico y Paralímpico Londres 2012.

**La Ley de Dependencia tendrá un 33 por ciento más de financiación que el año pasado, con 1.158 millones de euros**

# A TONO

**Coordina:** Inés González  
**Fotos:** Archivo

**E**l sistema inmunológico poderoso y robusto que nos ha permitido sobrevivir y reproducirnos en un mundo peligroso, es también el causante de las enfermedades y el envejecimiento. Si el mundo fuera perfecto, nuestro sistema de defensa se limitaría a protegernos sin provocar daños a largo plazo. Esto es algo que puede llegar a ser realidad: un sistema inmunológico tranquilo, que reaccione con toda intensidad solamente cuando sea necesario. Asumir el control del sistema inmunológico significa adoptar una actitud activa frente a la salud. El conoci-

## CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

miento es poder, y el poder para controlar el sistema inmunológico es la clave para vivir una vida larga y sin enfermedades. Mark Liponis, autor del libro "Ultralongevidad" (Ediciones Granica) ofrece siete pasos para mantener un sistema inmunológico sano y frenar el envejecimiento:

**Primer paso:** Respirar. Aprender a respirar correctamente es la primera clave para envejecer saludablemente.

**Segundo paso:** Comer. La alimentación afecta, sin duda, al sistema inmunológico. Alimentarse bien y de forma saludable es muy importante para frenar el envejecimiento.

**Tercer paso:** Dormir. Un sueño reparador es muy importante para el sistema inmunológico.

**Cuarto paso:** Bailar. Una rutina de ejercicio rítmico puede traducirse en más años de vida saludable.

**Quinto paso:** Amar. El amor de todo tipo, por algo o por alguien, es el antídoto para las emociones negativas y es bueno para el sistema inmunológico.

**Sexto paso:** Tranquilizar. Usted y su sistema inmunológico podrán permanecer tranquilos si toma medidas para crear un entorno calmado.

**Séptimo paso:** Fortalecer. Aquí pasará su atención de su entorno externo a su mundo interior, a fin de traer paz a su mente y a su cuerpo.

Son solamente siete pasos los que hay entre usted y una vida larga y saludable.



## CON LA LLEGADA DEL OTOÑO AUMENTAN LAS CONSULTAS POR SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

**C**on la llegada del otoño, el número de consultas por casos de depresión y trastornos afectivos asociados al cambio de estación aumentan de forma importante. En algunos individuos, los síntomas pueden perdurar varios meses hasta que, de forma progresiva, éstos tienen a remitir por sí solos. "El organismo humano está sincronizado a los factores climatológicos como son el calor, el número de horas de luz solar, etc. Por ello, cuando se producen cambios en estos factores, ciertas personas experimentan síntomas de disminución de energía y estados de ánimos depresivos", explica el profesor Joaquín Santo Domingo, psiquiatra de la Clínica La Luz.

En cuanto a su diagnóstico, los expertos coinciden en señalar la tristeza vital

como signo inequívoco en todo cuadro depresivo. Además, en torno a este síntoma se articulan otros muchos como son la pérdida de la capacidad para disfrutar (o "anhedonia"), y el descenso de energía o impulso con el que se siente el individuo. Del mismo modo, la depresión tiende a despertar en muchas personas la falta de apetito en lo que concierne a las ganas de comer. "Éste es quizá el síntoma más frecuente, pero también el más inespecífico", comenta el profesor Santo Domingo quien además señala que "en un segundo plano puede darse además la ausencia de apetito sexual, siempre como consecuencia de un estado depresivo".

La llegada del otoño ayuda a despertar ciertos cuadros depresivos que, por lo general, tienen una duración de 6



# “Sabía que...”

## ✓ ... la FELICIDAD influye positivamente en nuestra salud?

Rigurosas investigaciones, por ejemplo, la realizada recientemente por la Universidad de Londres, concluyen que la felicidad disminuye el riesgo de sufrir enfermedades endocrinas, cardiovasculares e inmunológicas. Además, mejora el estado general del paciente en patologías como la artritis reumatoidea, la esclerosis múltiple, la psoriasis o dolencias gastrointestinales. Incluso, algunos estudios llegan a afirmar que aumenta la supervivencia en casos de cáncer, como el publicado en 2005 por el Grupo Investigador en Psicología de la Salud de la Universidad de Cádiz.

meses a un año. “Los síntomas que acompañan la depresión tienen a desaparecer de forma paulatina con el paso del tiempo”, subraya este experto en psiquiatría. No obstante, la depresión comparte síntomas con otras muchas enfermedades y trastornos físicos de todo tipo. “Hablamos de depresiones enmascaradas cuando una depresión se esconde detrás de síntomas corporales y físicos, pero también existen enfermedades orgánicas que se esconden detrás de síntomas aparentemente depresivos.” De ahí que los expertos recomienden consultar con el médico de cabecera o el internista ante el menor síntoma.

Dormir de forma regular y mantener un ritmo de actividades adecuado puede ayudar a contrarrestar los efectos que el cambio de estación provoca en el reloj biológico del individuo. “Es importante seguir un mismo esquema de sueño a lo largo de todo el año; mientras que el número de horas de sueño dependerá siempre de la edad de cada

## ✓ ... la FELICIDAD es el antídoto del estrés?

Las actividades placenteras ayudan a inducir cambios saludables de comportamiento, como el manejo del estrés. Además, según concluyó en un estudio la Universidad de Oviedo, muchas de sus manifestaciones negativas como la hipertensión arterial, la inmunosupresión, la tensión muscular o el exceso de cortisol salival, son neutralizadas gracias al sentido del humor.

## ✓ ... la FELICIDAD mejora nuestra respuesta inmunológica

Así lo evidencian investigaciones como la del científico Yoram Barak, de la Universidad de Tel-Aviv. Además de mostrar índices diarios de cortisol salival menores, lo que favorece la respuesta inmunológica, se ha demostrado que las personas felices tienen niveles inferiores de citoquinas pro-inflamatorias, proteínas que se producen cuando nuestro organismo se siente amenazado y que favorecen la inflamación.

persona”, aclara el profesor Santo Domingo. En cualquier caso, bajo ningún concepto se debe recurrir al consumo de tranquilizantes o alcohol como solución a los trastornos del sueño. “En principio debe procurarse una buena higiene del sueño, horarios, ejercicio, relajación, etc.”

Otra recomendación a tener en cuenta es la capacidad de saber reconocer las situaciones de estrés y aprender cómo manejarlas, “lo que se trata de estimular a los pacientes en el curso del tratamiento que nunca es solamente farmacológico, sino que integra prioritariamente actitudes y procesos psicoterapéuticos”. Por último, resulta igualmente importante que “el afectado conozca que no está solo y que, en torno a él, existe una red de apoyo emocional que es clave, formada por la familia, amigos, compañeros y otras personas significativas de su alrededor a los que se puede y se debe recurrir en cualquier momento de la vida”, concluye este experto.

## ✓ ... la FELICIDAD puede proteger el corazón

Las personas más felices presentan menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares ya que tienen en su organismo un nivel inferior de sustancias químicas relacionadas con el estrés. Así, según la Universidad de Londres, las personas infelices poseen mayores índices de fibrinógeno en la sangre, sustancia que indica inflamación y que se utiliza para medir el riesgo de enfermedades cardíacas.

## ✓ ... la FELICIDAD está inversamente relacionada con la presión arterial

Esta misma universidad concluye en un estudio que a mayor nivel de felicidad se registra una menor presión arterial sistólica, es decir, la ejercida sobre las paredes de las arterias cuando el corazón se contrae. Ésta predice mejor el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular que la presión diastólica (la ejercida cuando el corazón se relaja), sobre todo, en las personas mayores de 50 años.

## ✓ ...la FELICIDAD influye en un mejor funcionamiento de los pulmones

La Universidad de Standford ha demostrado que las emociones como la ansiedad, la angustia o la depresión afectan negativamente al funcionamiento de los pulmones en personas con asma, a diferencia de lo ocurre con emociones positivas como la felicidad.

## ✓ ... la FELICIDAD mejora el confort digestivo

Una investigación reciente del Hospital Universitario de South Manchester, en la que se provocaban por hipnosis sentimientos distintos a una veintena de personas, concluyó que en una situación de relajación y felicidad las personas tienen menor discomfort abdominal que en las de enfado o excitación.

## ✓ ... la FELICIDAD alarga la vida

El profesor Ruut Veenhove, de la Universidad Erasmo de Róterdam, afirma que para vivir mejor ser feliz es tan eficaz como dejar de fumar, ya que la felicidad es susceptible de alargar la vida entre 7,5 y 10 años.

# A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Comunicado del Ministerio de Educación; Política Social y Deporte sobre el desarrollo de la Ley de Dependencia

## El Gobierno cumple con los compromisos adquiridos con las Comunidades Autónomas y con la financiación de la Ley de Dependencia

**E**n relación con las afirmaciones efectuadas por representantes de algunas Comunidades Autónomas referidas a la financiación de la Ley de Dependencia, el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte aclara los siguientes puntos:

**1.** El Ministerio de Educación, Política Social y Deporte está llevando a cabo todas las medidas explicadas a las comunidades autónomas en los últimos meses para mejorar el despliegue del Sistema de Dependencia en atención a sus demandas y sugerencias.

**2.** Así, se ha puesto en marcha una evaluación del sistema informático del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, una comisión interministerial para hacer una primera evaluación piloto del funcionamiento de la Ley, y un grupo de trabajo que estudia el sistema de financiación formado por representantes del Ministerio y de las Comunidades Autónomas.

**3.** El Ministerio de Educación, Política Social y Deporte cumple escrupulosamente la financiación de la

Ley de Dependencia. En 2008, el Gobierno destina 871 millones de euros a esta materia, un 118% más que el pasado año.

**4.** La financiación de la Ley de Dependencia que reciben las Comunidades Autónomas es automática y por beneficiario. Todos los españoles tienen derecho a las mismas prestaciones vivan donde vivan. Son los Gobiernos autonómicos los

que gestionan y tramitan sus solicitudes. El Gobierno de España transfiere los fondos a cada administración de acuerdo a la información que facilitan los ejecutivos autonómicos. Hasta final de septiembre, las autonomías han recibido 382,2 millones de euros por este concepto.

**5.** Además de esta financiación general automática por beneficiario, las Comu-

nidades Autónomas reciben otra partida a través del denominado nivel acordado. En 2008, esta partida es de más de 241 millones de euros, un 9,5% más que el pasado año. La distribución de este crédito fue acordada por las comunidades autónomas en el Consejo Territorial de la Dependencia el pasado mes de julio.

**6.** En 2009, el Gobierno volverá a incrementar la financiación destinada a la Ley de Dependencia. Así, y según el proyecto de ley de Presupuestos Generales del Estado, el Gobierno aportará más de 1.158 millones de euros, un 33% más que este año, una cantidad muy superior de la que preveía la memoria económica de la ley.

**7.** El Ministerio entiende que la mejor forma de asegurar el futuro del Sistema de la Dependencia y atender los derechos de los ciudadanos es mediante el diálogo, el consenso y la colaboración entre las administraciones implicadas. Por eso está impulsando la transparencia y la lealtad entre las instituciones que tienen la responsabilidad de responder a las necesidades de los ciudadanos.



## Mercedes Cabrera con el Consejo Estatal de las Personas Mayores



La ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, presidió el Consejo Estatal de las Personas Mayores para tratar diferentes temas relacionados con el colectivo. Junto a la ministra se encuentra la Directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez, y el vicepresidente segundo del Consejo, Luis Martín Pindado. La ministra expresó su deseo de que la colaboración entre el Consejo Estatal y el IMSERSO sea aún más estrecha.

## La pensión media alcanza los 818,88 Euros mensuales

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó el uno de octubre los 818,88 euros al mes con un incremento de 7,2 por ciento respecto a octubre de 2007, según los datos publicados por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

En cuanto a la pensión media de todo el Sistema comprendiendo las pensiones de jubilación, viudedad, orfandad y a favor de familiares se situó en 723,12 euros mensuales, con un incremento interanual del 6,8 por ciento.

Por otro lado en septiembre el número de pensiones contributivas de la Seguridad



Social fue de 8.431.904, con un incremento interanual del 1,5 por ciento. Las pensiones de jubilación son 4.963.528, las de viudedad alcanzan 2.257.568, por incapacidad permanente existen 912.427 pensiones, las pensiones de orfandad son 260.645, mientras las de a favor de familiares benefician a 37.736 personas.

La nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social para abonar las 8.431.904 pensiones ascendió, a uno de octubre, a 6.097,2 millones de euros. Esto supone un incremento de un 8,5 por ciento más que en el mismo mes de 2007.

Presentado el Informe sobre Estrategia Nacional de Pensiones

## La Seguridad Social garantiza el Sistema de Pensiones hasta el 2029

La Seguridad Social tiene garantizado el equilibrio presupuestario hasta 2029 según se muestra en el informe trianual de Estrategia Nacional de Pensiones elaborado por el Ministerio de Trabajo e Inmigración que todos los estados de la Unión Europea remiten a la Comisión Europea.

El informe presentado por el secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado, ante los agentes sociales el pasado 23 de octubre, también indica que hasta 2023 los ingresos del sistema serán suficientes para cubrir los gastos y que hasta ese año habrá superávit; sin embargo posteriormente será necesario utilizar el Fondo de Reserva para afrontar el pago de las prestaciones hasta 2029.

Tras la presentación del informe, que tiene en cuenta la crisis económica y que establece que a mediados de 2009 se espera recuperar el crecimiento, los agentes sociales podrán realizar contribuciones y observaciones al informe que serán tenidas en cuenta en un proceso de diálogo social. Especialmente relevante será el diálogo y la ronda de trabajos de la Comisión



El Sistema de Pensiones está garantizado en España hasta 2029.

Parlamentaria del Pacto de Toledo.

La anterior proyección, realizada en 2005, establecía el equilibrio presupuestario del sistema hasta 2015 pero el crecimiento económico y del empleo de los últimos años, la incorporación de trabajadores extranjeros, la austeridad y eficiencia en la gestión y las reformas realizadas han permitido retrasar en ocho años el desequilibrio pronosticado para 2015.

Otros datos proporcionados en el informe expresan que las cifras de proyección del gasto en pensiones se mantienen estables hasta el año 2020, con cuantías en torno

al 8,5 por ciento del Producto Interior Bruto. Por otro lado el efecto del proceso de envejecimiento demográfico tendrá mayor intensidad, previsiblemente, a partir de 2030.

### PROTECCIÓN SOCIAL

El Informe Estrategia Nacional de Pensiones forma parte de Informe Nacional de Estrategias para la Protección Social y la Inclusión Social 2008-2010 que aprobó el Consejo de Ministros el pasado 24 de octubre. El Informe fue elaborado por los Ministerios de Educación, Política Social y Deporte; Trabajo e Inmigración; y Sanidad y Consumo.

Las tres partes de este Informe corresponden a inclusión social, pensiones y sanidad, y cuidados de larga duración. De esta forma el documento recoge una parte importante de las políticas sociales del Gobierno de España para los próximos años en áreas como las pensiones, la educación, sanidad y dependencia que tiene como fin la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos avanzando en el estado del bienestar y, como se expresa en el texto, “una sociedad más justa, más equitativa y más cohesionada través de la apuesta firme y decidida por las políticas sociales”

## Más de 35.000 emigrantes españoles retornaron en 2007

**E**l número de emigrantes españoles que retornaron a nuestro país en 2007 ascendió a 35.129, según los datos publicados por la Secretaría de estado de Emigración e Inmigración, del Ministerio de Trabajo e Inmigración.

Los retornados procedentes de países de la Unión Europea fueron 11.341 donde destacan los españoles emigrantes en Francia (3.004), Reino Unido (2.815), Alemania (2.394) y Bélgica (738). Respecto a países del resto



Cientos de miles de españoles emigraron para trabajar en el extranjero; en la actualidad en torno a un millón de españoles residen en el exterior.

de Europa (5.290) el grupo más nutrido procede de Suiza (3.942), seguido de Andorra (1.122).

El grupo más numeroso de retornados es el de América del Sur y Central con 13.550 emigrantes. Los países de procedencia más destacados son Venezuela (4.292), Argentina (1.936), Cuba (1.398) y México (1.001).

De América del Norte han vuelto 2.683 personas (2.256 de ellos de Estados Unidos y 227 de Canadá). Desde Asia han regresado a España 1.061, de África 970, mientras que de Oceanía los retornados han sido 234.

Las Comunidades Autónomas donde más emigrantes han retornado fueron Madrid con 7.089, Galicia con 6.203, Cataluña con 4.645, Andalucía con 4.006, Canarias con 2.983 y la Comunidad valenciana con 2.833.

EMIGRANTES RETORNADOS SEGÚN COMUNIDAD AUTÓNOMA DE DESTINO (BAJAS CONSULARES) 2007			
ANDALUCÍA	4.006	EXTREMADURA	425
ARAGÓN	531	GALICIA	6.203
ASTURIAS	926	MADRID	7.089
BALEARES	668	MURCIA	521
CANARIAS	2.983	NAVARRA	338
CANTABRIA	339	PAÍS VASCO	912
CASTILLA-LA MANCHA	544	LA RIOJA	120
CASTILLA Y LEÓN	1.515	CEUTA	73
CATALUÑA	4.645	MELILLA	63
COMUNIDAD VALENCIANA	2.833	PROVINCIA DESCONOCIDA	395
<b>TOTAL</b>			<b>35.129</b>

## Prestación económica para los “Niños de la Guerra”



Miles de niños fueron evacuados al extranjero durante la Guerra Civil.

**E**l Consejo de Ministros ha autorizado la asignación de 1.049.540,11 euros del Fondo de Contingencia para hacer frente al pago de la prestación económica destinada a los ciudadanos de origen español desplazados al extranjero durante su minoría de edad como consecuencia de la

Guerra Civil, y que han desarrollado la mayor parte de su vida en el extranjero.

La prestación se realiza según se establece en la Ley de 18 de marzo de 2005, las obligaciones que se derivan de esta norma suponen un total de 11.049.540,11 euros en 2008 destinados a 2.263 beneficiarios.

## A · c · t · u · a · l · i · d · a · d



Amparo Valcarce, Secretaria de Estado de Política Social.

## Comparecencia en el Senado

La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce compareció en la Comisión de Educación, Política Social y Deporte del Senado

para explicar las líneas generales de su departamento. Así destacó que "ante una difícil coyuntura económica, el Gobierno va a seguir reforzando nuestro Estado del Bienestar"

a través del "impulso de políticas sociales que ayuden a las familias españolas".

La responsable gubernamental ha situado la Ley de Dependencia, las iniciativas de

apoyo a las familias, las medidas para fomentar el empleo de las personas con discapacidad y el impulso a la inclusión social como ejes de las políticas de su departamento.

## Complemento para inquilinos con pensión no contributiva

El Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto por el que se regula el reconocimiento, tramitación y pago de un complemento anual para los beneficiarios de una pensión no contributiva que residan en una vivienda alquilada.

Esta medida se adopta por segundo año consecuti-

vo de forma que se proroga la vigencia de este complemento, que está recogido en los Presupuestos Generales del Estado de 2008.

La cuantía del complemento anual para el año 2008 ascenderá a 357 euros que abonará íntegramente el Gobierno de España. Los requisitos para acceder al complemento

son tener reconocida una pensión de jubilación e invalidez de la Seguridad Social en su modalidad no contributiva en la fecha de solicitud, carecer de vivienda en propiedad, ser arrendatario de la vivienda en la fecha de solicitud, no tener relación de parentesco hasta el tercer grado con el arrendador de la vi-

vienda, y tener fijada la residencia habitual en la vivienda alquilada.

La medida, publicada en el BOE número 258, de 25 de octubre, establece que las solicitudes deben presentarse en la Comunidades Autónomas o Diputaciones Forales (o en la Dirección Territorial del IMSERSO en Ceuta y Melilla).

AÑO XIV / Nº 9 / OCTUBRE 2008

### EN ESTE NUMERO

#### El Modelo Residencial a debate

- Retos
- Factores de calidad
- Ámbitos
- Lugares para vivir

#### Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento

- Experiencia  
compartida
- El proyecto

#### Experiencias en el campo generacional

#### El valor de los comités de ética asistencial



Mesa sobre los factores determinantes de la calidad residencial. De derecha a izquierda se encuentran María Silvia Martínez, profesora de la Universidad de Deusto; Luis A. Gil, jefe del Servicio de Seguimiento del Área del Plan Gerontológico del IMSERSO; y Maite Sancho, asesora técnica e institucional de INGEMA.

Las Jornadas permitieron establecer líneas de trabajo para desarrollar un modelo que responda a las necesidades y demandas de los usuarios

## El modelo residencial a debate

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

**E**l debate sobre los diferentes aspectos del modelo residencial actual como alternativa de alojamiento y atención social y la posibilidad de desarrollar mejoras en el mismo, al tiempo que se apuntaban diferentes alternativas a las residencias fueron los puntos clave de las jornadas deliberativas “El modelo residencial a debate”.

**E**l IMSERSO organizó unas jornadas donde profesionales, personal directivo de residencias y responsables de política social de las diferentes administraciones debatieron sobre el presente del modelo residencial en España y la necesidad de establecer criterios de actuación sobre las residencias que respondan a las demandas de los usuarios y la sociedad.

La inauguración de las jornadas corrió a cargo de la directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez, que incidió en que el encuentro debía servir para responder a qué modelos de alojamiento son los idóneos y adecuados, modelos que deben ajustarse a estándares de calidad adaptados a “lo que quieren las personas”. La mejora continuada en la calidad de los servicios que reciben los usuarios de centros residenciales, fue un aspecto esencial que destacó Rodríguez de cara a las deliberaciones de las jornadas. En este sentido, la directora General del IMSERSO destacó como puntos clave la aplicación de principios éticos en el ámbito residencial, la necesidad de que exista una mentalidad integradora de los servicios que se prestan, o la innovación como factor que abunda en la mejora de la prestación de los servicios. Todo ello orientado a la calidad en los servicios residenciales, pero enfocado a dar respuesta a la dignidad y necesidades de las personas.

## Retos

La perspectiva global sobre el presente de las residencias y el establecimiento de una normativa, que permita a los centros residenciales afrontar los retos de una atención de calidad a las personas en situación de dependencia, fueron los temas con los que se iniciaron las jornadas.

Así, Teresa Martínez Rodríguez, directora General de Planificación y Cali-

dad de la Consejería de Bienestar del Principado de Asturias, desarrolló una ponencia en la que dimensionó el ámbito residencial a una realidad en la que es una opción minoritaria en las preferencias de los ciudadanos, que mayoritariamente se decantan por permanecer en su domicilio el mayor tiempo posible con apoyo a su permanencia en el entorno mediante ayuda a domicilio, teleasistencia o centros día.

Al tiempo, los ciudadanos expresan sus preferencias por residencias pequeñas, en el entorno donde han desarrollado su vida y con espacios y trato personalizados. Martínez destacó que en el modelo tradicional de residencia predominan aspectos negativos como la uniformidad en el trato y en la atención, la existencia de una organización del trabajo y de los procesos que se centra más en la realización de tareas que en los deseos y necesidades de las personas, o en la falta de integración de vida residencial en la comunidad en la que se ubica. Por todo ello, se generaban problemas como la dificultad que encuentra el residente en el control de su propia vida, una situación de dependencia creciente y la creación de un aislamiento respecto al entorno.

Entre los progresos destacados en la evolución de los alojamientos residenciales como recurso social, Teresa Martínez incidió en la perspectiva que asume que los modelos de residencias son recursos derivados del progreso del bienestar social, no son asilos, y existe un derecho a la calidad en la atención. Además, hizo referencia a los centros residenciales como recurso complementario al cuidado familiar, en el que las familias siguen teniendo un papel que desarrollar, y subrayó la necesidad de avanzar en la atención personalizada a los residentes.

Las líneas de trabajo propuestas en el debate de los modelos de atención se basaban en que el modelo debe orientarse a la persona y sus necesidades, sus deseos, preferencias y dere-



**La mayoría de los ciudadanos desean permanecer en su domicilio el mayor tiempo posible.**

chos. Por ello los retos que se plantean se encontraban en la revisión del diseño físico y organizativo, de las actuaciones profesionales, y de la normativa que debe sustentarse en los conocimientos producto de la confrontación de lo que se hace con los principios y derechos.

La calidad y acreditación de los centros en la atención a las personas en situación de dependencia fue el tema que desarrolló el subdirector General Adjunto de Valoración, Calidad y Evaluación del IMSERSO. En primer término destacó que la Ley de la Dependencia permite incorporar al Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) elementos como la eficiencia y calidad del sistema y servicios del mismo.

Asimismo indicó que el desarrollo de la Ley de la Dependencia ha incorporado un proceso de acreditación de centros y servicios en las distintas comunidades autónomas. Este proceso está realizando perfiles distintivos en cada comunidad lo que supone que



existan diferencias en la perspectiva de calidad en las prestaciones. Por todo ello se haría necesario incidir en el establecimiento de criterios comunes y una homologación a la hora de fijar estándares de calidad y acreditación.

Otro aspecto que se consideró es la diversidad en los criterios y en la normativa. Así, aunque existe convergencia en puntos básicos, se constataron diferencias en los espacios físicos o el diseño de los establecimientos residenciales; las exigencias de ratios de personal y en la titulación y regulación de los profesionales; o en los servicios y prestaciones.

### Factores de calidad

La determinación de la calidad en el ámbito residencial tiene en cuenta factores como el ambiental, la cotidianeidad y la intervención profesional, o la utilización del ocio como recurso de bienestar.

En el aspecto ambiental se planteó la necesidad de superar el diseño propio del modelo hotelero, al tiempo que se consideró que tampoco se podía incorporar un diseño propio del modelo hospitalario para atender a los usuarios en situación de dependencia. La idea de incorporar el concepto

de residencias para vivir, fue un elemento recurrente durante las jornadas en las diferentes áreas de discusión.

En este sentido, se hace preciso conocer las expectativas de los usuarios a la hora de determinar la concepción y el diseño de las residencias. Puntos clave para un modelo residencial para vivir, se basaban en el punto de vista habitacional como una continuidad del entorno previo del residente y en el concepto de residencia integrada en el entorno de la comunidad con espacios diseñados para favorecer la inclusión del centro y evitar la segregación y el aislamiento del centro y de sus residentes respecto al área urbana o rural donde se ubica.

Puntos que se deberían considerar en el diseño ambiental serían la intimidad del residente, la integración social, la seguridad, la accesibilidad, la estimulación, la adaptabilidad, la estética, o la personalización entre otros.

Maite Sancho Castiello, asesora técnica e institucional del Instituto Gerontológico Matía, incidió en su intervención en la creación de proyectos de vida en los centros para los residentes. De esta forma, consideró que a pesar del avance en los factores de calidad era necesario poner fin a la homogeneidad en el diseño, los programas o

los protocolos de atención cuando no se tiene en cuenta un margen de flexibilidad que tenga en cuenta los deseos y necesidades de los residentes.

Uno de los problemas detectados en la actuación de los centros de cara a los residentes, era la integración de las actuaciones profesionales de modo que se haría necesario dinamizar e integrar dichas acciones en pro de un proyecto de vida. De esta forma habría que consensuar entre los profesionales, residentes y familiares un proyecto de vida cotidiana. Los principios que se contemplarían para ello serían:

- De continuidad de los cuidados para que la atención terapéutica necesaria se realizara a lo largo del día y en las actividades cotidianas.
- De multidisciplinariedad en la atención para ésta sea integral.
- De positividad ante las situaciones de dependencia con el objeto de enfocar la atención hacia la posibilidad de reversibilidad, de manera que se evite una atención decreciente según se avanza en la edad o en el deterioro.
- De personalización, fomentando la autonomía de los residentes y la participación de los mismos mediante cauces adecuados.

Entre las estrategias a utilizar planteadas por Maite Sancho para trasladar la intervención a lo cotidiano se encontraban: la utilización de modelos y protocolos que se adaptarían a las necesidades y deseos de los residentes; la búsqueda de un equilibrio entre seguridad y autonomía del residente de manera que se asumieran riesgos y se evitara así la rigidez, la monotonía y una creciente pérdida de iniciativa en los residentes. Así, también se apuntaron ideas como la necesidad afrontar cambios como fomentar la diversidad; abundar en las salidas del ámbito residencial; desarrollar acciones que favorezcan la



Los residentes deben participar de las decisiones que les afecten como usuarios de los centros residenciales.

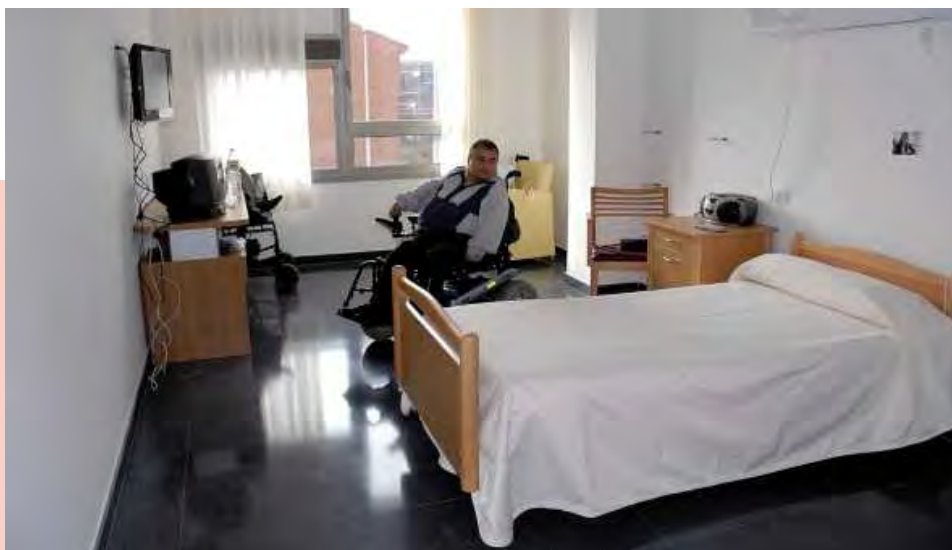
integración de los centros residenciales y de los residentes en el entorno; o trabajar en pro de la flexibilidad y la participación en un planteamiento de desarrollo de una vida cotidiana activa.

## Ámbitos

Las perspectivas de las residencias ubicadas en ámbitos rurales y urbanos y su adecuación al entorno y a la población residente fue un tema de especial relevancia en las jornadas. El fenómeno de la despoblación, el envejecimiento demográfico, más acusado en las áreas rurales, o la escasez de infraestructuras de servicios dio especial relevancia al modelo residencial en ámbito rural. El mundo rural con características especiales en cuanto a una población reducida y dispersa, alejamiento geográfico y social, mayores problemas de comunicaciones de transporte y telecomunicaciones, o la importancia de la tradición fue tratado en profundidad por la doctora Carmen Valdivieso, del servicio de Gestión de Centros residenciales de la Junta de Castilla-La Mancha.

En un primer término Valdivieso reafirmó la premisa de que los Servicios Sociales están para satisfacer las necesidades y demandas de los usuarios y de sus familias, sea cual sea el entorno en el que vivan. Las características apuntadas sobre la población mayor en el área rural fueron un entorno de población envejecida, un sentimiento de mayor seguridad y de mayor soledad, mayor dificultad de acceso a los servicios, o una mayor prevalencia de enfermedades crónicas e incapacitantes. Por otro lado, Carmen Valdivieso abundó en que los problemas de la ruralidad se encuentran en la prestación de servicios sociales pero también en la sanidad, en la educación, en el empleo o en las comunicaciones.

Entre las posibilidades indicadas para hacer viables los centros residenciales en el ámbito rural, se encontra-



**Las residencias deben ser un lugar para vivir en el sentido pleno de la palabra.**

ba tener en cuenta la opción de que los centros sean polivalentes de manera que se diseñaran y funcionaran como centros abiertos a la comunidad circundante, evitando el aislamiento. Los centros en áreas rurales serían mucho más que lugares de alojamiento al incorporar acciones de apoyo a la vida en el domicilio, orientación y apoyo a las familias, servicios de apoyo diurno, estancias temporales, apoyo a la participación de las personas mayores, promoción del envejecimiento activo o el fomento de las relaciones sociales entre las que estarían las relaciones intergeneracionales.

Para todo ello, la doctora Valdivieso abogó por una mayor flexibilidad en el funcionamiento de los centros, al tiempo que aludió a que las residencias en el ámbito urbano pueden incidir en un incremento del desarrollo rural y del empleo femenino entre otras ventajas porque se trataría “no de gasto sino de inversión para toda la zona”.

El aspecto ético en la vida de las residencias trató sobre la aplicación de los derechos de las personas residentes, la ética en los servicios y prestaciones que prestan las residencias, la participación de los residentes en la toma de decisiones que les afectan, o las figuras jurídicas de protección como la tutela, curatela o incapacitación fueron algunos de los puntos tratados.

## Lugares para vivir

La opinión de los interesados sobre el modelo residencial se centró en la

idea expresada por Mercedes Más, miembro del Consejo Estatal de Personas Mayores, de que las residencias deben ser un lugar para vivir en el sentido pleno de la palabra y no sólo un lugar de alojamiento y atención. Así, la atención en los centros residenciales se enfocaría a hacer posible un desarrollo completo del residente teniendo en cuenta sus necesidades, sus deseos y sus rechazos.

Más destacó la importancia de aplicar en el modelo residencial valores como la independencia del usuario, el respeto a su dignidad, o la participación de los residentes en las decisiones que les afecten.

La adaptación de los profesionales a las personas permitiría una flexibilidad que beneficiaría la calidad en la atención.

La labor de los profesionales se consideró básica para prestar una atención de calidad en los centros residenciales por ello se apuntó la responsabilidad de disponer de los recursos adecuados para proporcionar los mejores cuidados, lo que redundaría en una mejor calidad de vida de los usuarios.

Las jornadas permitieron profundizar en las distintas variables que inciden en el modelo residencial. El debate y el intercambio de experiencias e ideas enriquecieron unas jornadas en las que se constató la necesidad de seguir avanzando para desarrollar modelos residenciales donde la atención se centre en las necesidades de las personas mediante acciones integrales.

## Experiencias en el campo intergeneracional

**E**l Foro Qpea de Investigación y Docencia en Calidad de Vida de Personas de Edad Avanzada organizó en Pamplona, en colaboración con el IMSERSO y la Universidad de Navarra, las jornadas "El campo intergeneracional. Análisis de buenas prácticas y propuestas de desarrollo en Navarra", en las que se trataron los aspectos claves de la situación del área de lo intergeneracional.

De esta forma se analizaron teorías, investigaciones, prácticas y políticas en el ámbito nacional e internacional. Además, en la jornada se plantearon estrategias para impulsar iniciativas intergeneracionales en la Comunidad Foral de Navarra, mientras que los profesionales que asistieron tuvieron la oportunidad de obtener información sobre conocimientos y competencias para optimizar el trabajo profesional en el campo intergeneracional.

La Red Intergeneracional del IMSERSO fue uno de elementos relevantes tratados en las jornadas como iniciativa que impulsa investigaciones, políticas y prácticas a favor de unas relaciones intergeneracionales que redunden en beneficio de toda la sociedad; con el objetivo de contribuir a la construcción de una sociedad para todas las edades. Así, entre los proyectos de la Red se encuentran la puesta en marcha de enlaces de la Red a través de la Web: **www.redintergeneracional.es**, la guía básica de prácticas y programas intergeneracionales, la prestación de apoyo técnico y



**La mesa inaugural de las Jornadas contó con la presencia de la alcaldesa de Pamplona, Yolanda Barcina, el presidente del Foro Qpea, Jorge Pla Vidal, y el coordinador de la Red Intergeneracional del IMSERSO, Mariano Sánchez.**

formación, desarrollar la colaboración internacional, o elaborar un directorio de prácticas intergeneracionales en España.

Los grupos de trabajo fueron básicos en las jornadas. De esta forma, el grupo sobre lecciones aprendidas en la realización de programas intergeneracionales constató el incremento paulatino de apoyos y subvenciones a los proyectos, según se incrementan las demandas de las personas mayores; que la experiencia de que los niños puedan acceder a las residencias, sigue contando con el desconcierto de quienes temen un descontrol de las normas de funcionamiento de los centros; que las experiencias son difíciles de evaluar; que las personas mayores tienen un gran interés por participar en los proyectos; que es necesario incrementar las sinergias de los distintos

esfuerzos y centros; y que se está avanzando en el campo intergeneracional.

En cuanto a las necesidades actuales en este campo, el grupo de trabajo consideró aspectos como la renovación del lenguaje en la investigación superando el edadismo, la búsqueda de un estándar común, el trabajo transversal, la figura del coordinador de programas, la continuidad de los programas, la coordinación y conexión entre programas dirigidos a niños, jóvenes o mayores.

Por otro lado, se debatió acerca de los programas intergeneracionales en la Comunidad Foral de Navarra con conclusiones como la de difundir las acciones que se realizan, vincular la Red de Navarra a la Red Intergeneracional del IMSERSO, desarrollar enlaces con otras instituciones y organismos entre otras.

## Gabinete de calidad de vida y envejecimiento



El acto fue presidido por el Vicerrector de Calidad Ambiental, Bienestar y Deporte, Pedro Espinosa; a la derecha se encuentra Pilar Rodríguez, directora General del IMSERSO, y Ramona Rubio, directora del Gabinete. A la izquierda está Enrique Hita, Decano de la Facultad de Ciencias, y el humorista gráfico Martín Morales.

**Texto:** Juan Manuel Villa  
**Fotos:** Universidad de Granada

La Universidad de Granada ha presentado el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento, a través del que se realizará un programa pionero en España que creará un vínculo intergeneracional entre los profesionales y alumnos universitarios.

El Gabinete propone cuatro programas en los que pone en valor los conocimientos, experiencia y recursos de profesores jubilados o próximos a la jubilación, de personal de administración y servicios, y alumnos universitarios.

El programa "Plata" pone al servicio de los jóvenes la sabiduría y experiencia de los mayores; el programa "Vital" se dirige a procurar la mejora de la calidad de vida y optimizar los procesos de envejecimiento; el programa "Nexo" incide en los convenios institucionales, las relaciones con el conjunto de la sociedad y en una plataforma virtual; y el programa "Mar" se

ocupa de trasladar las experiencias de los programas a otros países y en otros ámbitos.

La presentación del Gabinete contó con la presencia de la directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez, que destacó la importancia de la puesta en marcha de esta experiencia universitaria "en la que se vincula a profesores jubilados y alumnos de últimos cursos; se trata de un programa intergeneracional puro sin otros intereses que los de trasvasar experiencia a las nuevas generaciones de licenciados". Rodríguez indicó en su intervención que el modelo centrado en el mito de la juventud debe ser revisado "para dar paso a una sociedad de todas las edades, en la que el impulso renovador de la juventud vaya unido a la experiencia".

Ramona Rubio es la directora del Gabinete y consideró que la iniciativa propone un envejecimiento activo en el que el verbo volver es fundamental y en base a tres características como son volver al lugar donde se desarrolló la actividad profesional; revivir conductas

de apego; y transmitir conocimiento y experiencias a otras generaciones, o continuar con proyectos inacabados o que no pudieron realizarse.

La Universidad de Granada, a través de su Rector, Francisco González Lodeiro, "apostó -explicó la directora del Gabinete- por mejorar la calidad de vida, por ello se propuso a los casi 400 jubilados que tiene la Universidad que presentaran programas dirigidos a mejorar la calidad de vida de la Universidad y de la sociedad granadina en general". De esta manera, se han generado diversas actividades en las que las personas jubiladas de la Universidad adquieren un papel relevante. Entre las mismas se encuentran el servicio de asesoramiento a cargo de expertos mayores, el Comité de expertos de la Universidad, los programas de prácticas en empresas, convenios con otros organismos e instituciones, el servicio de atención psicosocial, los programas de promoción de la salud y calidad de vida, los programas específicos de atención a necesidades, o los programas de difusión e investigación.

## Experiencia compartida

Ramona Rubio subrayó la importancia de mantener y potenciar el vínculo intergeneracional "porque la experiencia de los mayores es un potencial relevante en nuestra sociedad que no se puede desaprovechar, una experiencia en diversos campos que debe transmitirse a los jóvenes". En cuanto al modelo que propone el Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento su directora puntualizó que no se ofrece un programa de voluntariado "sino que aprovechando la primera riqueza de la Universidad, su alumnado, se establecen convenios con las diversas Facultades ofertando a los alumnos de los Practicum la posibilidad de realizarlas con un tutor externo (que está jubilado) y un tutor interno nombrado por la Facultad.

Uno de los ejemplos de trabajo desarrollado por el Gabinete es el grupo de integración de inmigrantes del que forman parte un equipo de jubilados y varios alumnos de Derecho, Medicina, Traducción, Psicólogos o Trabajadores sociales, entre otros. "De esta manera - explica Rubio- logramos un aprendizaje reglado en los alumnos a la vez que facilitamos la posibilidad de que las personas jubiladas puedan desarrollar sus propuestas y se beneficie la sociedad.

Para la responsable del Gabinete "las experiencias que se logren pueden hacerse extensivas en el futuro no sólo a otras Universidades, sino también a otros ámbitos y organismos públicos y privados".

## El proyecto

El proyecto que propone la Universidad de Granada mediante la labor del

Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento incorpora como puntos fundamentales:

- Aprovechar los dos grandes potenciales que tiene la Universidad: la sabiduría de los mayores y la necesidad de aprendizaje de los jóvenes.
- Brindar a los mayores la posibilidad de volver a los lugares, al entorno, en los que desarrollaron una parte importante de su vida para ofrecer su experiencia, sentirse útiles, retomar proyectos o iniciar otros nuevos. Además pueden beneficiarse de diversos servicios destinados a su bienestar físico y cognitivo.
- Genera grupos de trabajo intergeneracionales en los que jóvenes universitarios desempeñan el rol de sus carreras y trabajan en igualdad de condiciones con personas mayores.



La iniciativa ha generado un gran interés en la comunidad universitaria.

## El valor de los Comités de Ética Asistencial

La sede central del IMSERSO acogió la Jornada “El valor de los Comités de Ética Asistencial en el ámbito sociosanitario” durante la que se presentó el Comité de Ética de la Fundación SAR y que trató de la necesidad de establecer criterios éticos en el área sociosanitaria que respondan a las necesidades de los usuarios y guíen la labor de los profesionales.

El rol de los Comités, un análisis exhaustivo de los dilemas éticos que se presentan en la atención sociosanitaria, y los criterios éticos que el grupo SAR aplicará en su Comité fueron los temas abordados en una jornada donde la ética ocupó un papel protagonista a la hora de abordar la atención de las necesidades de los pacientes.

La inauguración de la jornada contó con la intervención de la directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez, quien incidió en el papel de los Comités como referente de actuación ante las situaciones y retos que se plantean en el ámbito sociosanitario por los avances tecnológicos y la creciente complejidad en la utilización de los recursos. Así indicó que la eficacia técnica debe ir acompañada de los principios éticos para obtener una calidad de servicios enfocados a la atención integral.

Por su parte el presidente de la Fundación, Higinio Raventós, desta-



**M<sup>a</sup> Dulce Fontanals, directora de la Fundación SAR, y Francesc Torralba, director de la cátedra Ethos de la Universidad Ramón Llull y Presidente del Comité de Ética de la Fundación, durante su intervención en la Jornada.**

có que la Fundación apuesta por la calidad y que el bienestar del usuario es lo primero. De esta manera los principios éticos son imprescindibles para “contribuir en máximo grado a la excelencia”.

La ética en los servicios sociosanitarios cumpliría un papel fundamental porque no se trata de una mera prestación de servicios sino que hay que reflexionar y preguntarse con qué principios, qué filosofía

rigen las acciones de atención. Por todo ello el respeto a las personas que son atendidas es básico; a sus decisiones y a su dignidad.

El Comité de Ética en el ámbito sociosanitario debe asumir y resolver dilemas que los profesionales en ocasiones no pueden en la gestión, atención y cuidado cotidiano de las personas vulnerables. El doctor Francesc Torralba, director de la Cátedra Ethos de la Universidad Ramón Llull y presidente del Comité de Ética Asistencial de la Fundación SAR, destacó la necesidad de que los Comités no pierdan su razón de ser por los que “deben contar con las características básicas de la deliberación y la multidisciplinariedad”.

**Los principios éticos son imprescindibles para “contribuir en máximo grado a la excelencia”**

Coordina:  
Inés González



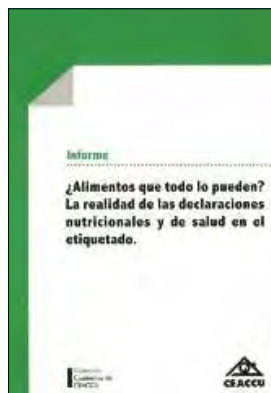
### GUÍA PARA CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES EN EL HOGAR.

**Autores: Javier López Martínez y María Crespo López.**

Primera edición, 2008  
Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)  
Colección Manuales y Guías. Serie Dependencia nº 32002

[www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso).

Catálogo General de Publicaciones oficiales:  
[www.060.es](http://www.060.es)



### ¿Alimentos que todo lo pueden? La realidad de las declaraciones nutricionales y de salud en el etiquetado.

**Autora: Yolanda Quintana**  
Edita: CEACCU

Nota: esta publicación puede obtenerse a través de la página web:  
[www.ceaccu.org](http://www.ceaccu.org) o solicitarse directamente a la CEACCU -de lunes a viernes de 9,30 a 14,30 - en el teléfono:  
91.594.50.89

## Cómo mantener su bienestar

En el año 2006, el Premio Infanta Cristina del IMSERSO, en su modalidad de investigación, recayó en el trabajo “El Apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar”: desarrollo del programa “Cómo mantener su bienestar”. Esta investigación demostró la eficacia de este programa psicoterapéutico, cuya finalidad es enseñar a los cuidadores de personas mayores en situación de dependencia una serie de técnicas y estrategias para manejar el estrés que le produce el desempeño de las tareas de cuidado.

Esta guía explica en un lenguaje sencillo y accesible cómo aplicar

las estrategias desarrolladas en este programa, con el fin de hacer más llevadera la carga de los cuidadores y cuidadoras de personas mayores que precisan ayudan en su vida cotidiana. El programa se va desgranando a lo largo de ocho semanas, en las que se van introduciendo diversas técnicas que se utilizan habitualmente en el campo de la psicología para manejar el estrés: relajación, prácticas de actividades agradables, solución de problemas, técnicas de comunicación o de control del pensamiento. Por su contenido se puede considerar más un cuaderno para hacer ejercicios que un libro de lectura.

## Informe sobre los alimentos

La entrada en vigor del Reglamento 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, en lugar de cerrar el problema generado por la proliferación de reclamos saludables en el etiquetado de los alimentos, tal como anunciaron quienes impulsaron su andadura, ha abierto numerosos frentes. La Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, CEACCU, considera que mediante esta norma se ha realizado este estudio, que pretende ser un instrumento útil y eficaz para avanzar en los retos que ha planteado la entrada en vigor. La primera parte del informe se ofrece una interpretación del texto

del Reglamento y se explican algunas claves, como los artículos que merecieron una mayor discusión a lo largo de la tramitación, el alcance del concepto de “consumidor medio” y, muy revelador, los aspectos que sufrieron modificaciones profundas respecto al Proyecto inicialmente presentado. En la segunda parte, desde un enfoque más práctico, se aclaran las condiciones, plazos y procedimientos de autorización a que deberán someterse las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables para poder figurar en el etiquetado de los alimentos. También se exponen y analizan los resultados del estudio realizado sobre 448 declaraciones presentes en alimentos de gran consumo.

# Calidad de Vida

Pasar unos días al lado de un lago de aguas cristalinas y mansas, puede convertirse en una auténtica terapia, ideal para numerosos males, tanto físicos como psíquicos. A esta conclusión acaba de llegar un colectivo de psicólogos y naturalistas de Alemania, Austria, Suiza e Italia, coincidiendo con unas jornadas dedicadas a la conquista del paisaje que se han celebrado en los Alpes italianos.

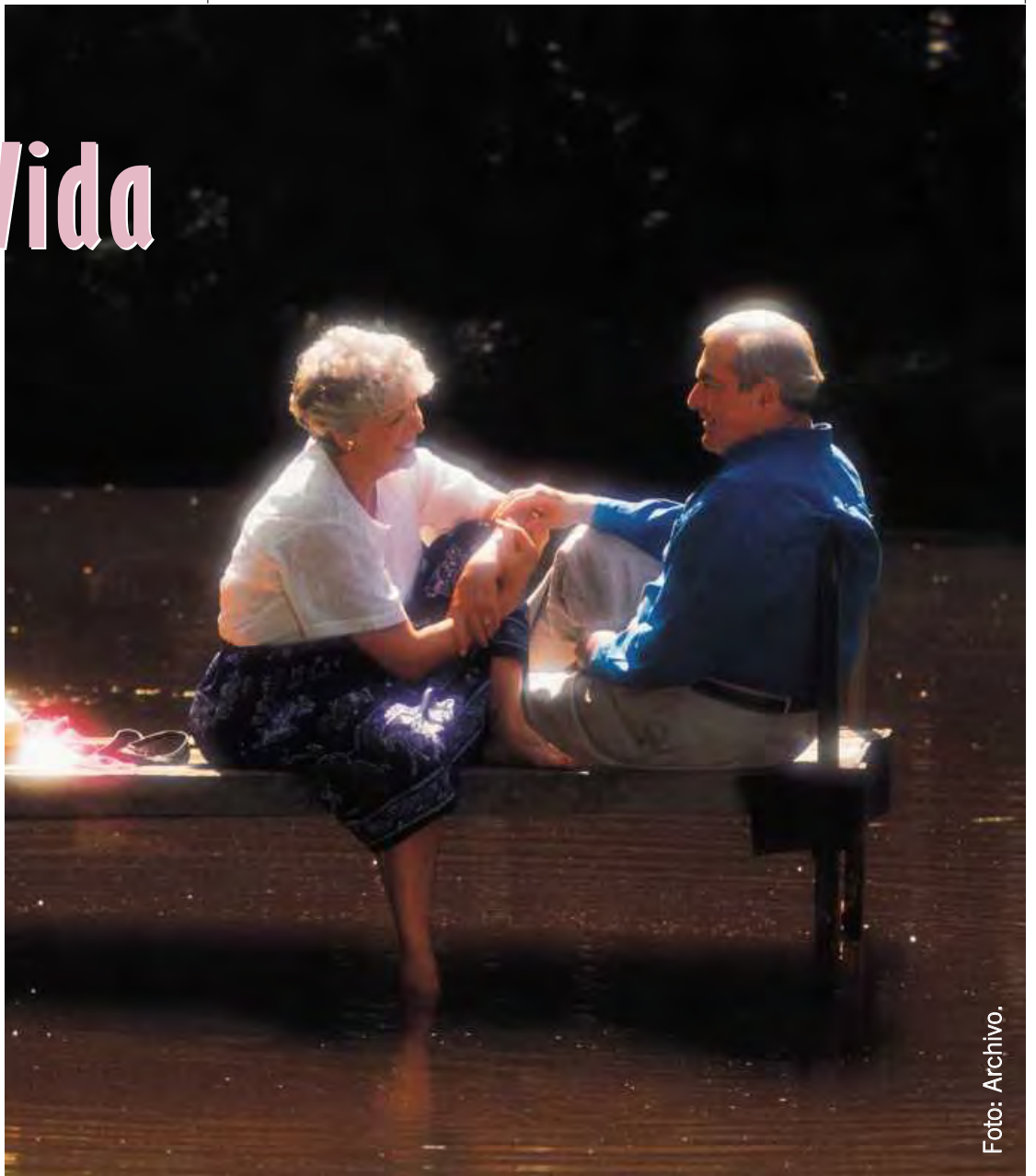


Foto: Archivo.

## El poder curativo de los lagos

### Excelente terapia natural

**Texto y fotos:** Jesús Ávila Granados

**S**e trata de una medicina alternativa que viene muy bien para las personas mayores, y, como veremos a continuación, nuestro país es notablemente rico en estos hermosos parajes, donde el lago, además de su poder de atracción natural, se convierte en un espejo receptor de muchos de los males que nos atena-

zan en la vida cotidiana, transformándolos al instante en energías positivas. Es muy posible que esta terapia, que hoy constituye toda una sorpresa por su singularidad y grandes logros demostrables, ya haya sido conocida por la antigua civilización celta –hace más 3.000 años–; no es una casualidad que el nacimiento de esta cultura, que transformó los cimientos culturales del viejo continente, surgiese en las orillas de dos lagos alpinos: Hallstatt, en Austria, y Neuchâtel, en Suiza.

Cuando se trata de grandes dimensiones, una tranquila extensión de agua puede ejercer una acción terapéutica mucho más efectiva que la de los psicofármacos. Puede volver a llevar al ser humano hacia la perdida paz interior, hacerle retroceder a la era pretecnológica.

Al clima lacustre se le atribuyen unas características benéficas seguras. El lago es una especie de “volante térmico”, o un termorregulador de las condiciones meteorológicas de las



zonas circundantes, con una amplia gama de consecuencias positivas tanto para el ser humano, los animales y las plantas. Por esta razón, los lagos están entrando a formar parte de las prescripciones médicas de numerosas zonas del viejo continente, cada vez más frecuentemente, cuando se trata de trastornos debidos a la edad avanzada o al típico estrés que nuestros tiempos nos regala a manos llenas.

### ESPACIOS FUERA DEL TIEMPO

Los lugares alejados de la confusión, el estrés y distantes al paso del tiempo –como son, en cierto modo, los lagos-, dotados de paisajes abiertos y amplios, tienen la cualidad de llevar al ser humano hacia la paz y equilibrios perdidos, haciéndole casi retroceder a las generaciones anteriores, en donde el transcurso de las horas tenía otra dimensión, ensan-

### TERAPIA IDEAL PARA NUMEROSOS MALES

La lagoterapia –como ya se ha bautizado esta medicina natural alternativa- está especialmente indicada para las personas que padecen alguno de los siguientes nueve males:

- Alteraciones del sistema neurovegetativo.
- Ansiedad.
- Debilidad o inestabilidad nerviosa.
- Estrés.
- Hiperactivos.
- Hipertensos.
- Neuralgias.
- Polineuritis.
- Trastornos circulatorios.

chando su tiempo con ritmo lentísimo respecto al que ha llegado a ser normal de la vida cotidiana.

Pasear por la orilla de un lago significa hacerle un regalo al sistema

nervioso, y, al mismo tiempo, supone facilitarle visualmente un sedante mejor que todos los psicofármacos inventados por la industria química. Esta acción sedante –subrayan los psicólogos y demás especialistas en este tipo de medicinas alternativas- no la ejerce ni la orilla del mar, ni la montaña, por muy limpias que estas áreas naturales se encuentren, porque mar y montaña son expresión de naturaleza imponente y agresiva.

### PARA HIPERTENSOS Y ESTRESADOS

Los expertos en medicina psicosomática coinciden en señalar que unas vacaciones junto a un lago son convenientes, sobre todo, para aquellas personas que temen los imprevistos, así como las que padecen ansiedad en cualquier cambio brusco de actitud o temperatura. El lago, por lo tanto, debería proponerse también como medio terapéutico, a todas las personas hiperactivas que sufren por la continua tensión a la que están sometidos a diario, permanentemente amenazados por trastornos circulatorios. La terapia, en este caso, consiste en contrarrestar el nerviosismo cotidiano cambiando de aires, lejos de las ciudades, en lugares donde la naturaleza aún conserva todas sus cualidades como es el paisaje natural que rodea los lagos.

El clima lacustre, además, ha sido considerado siempre preferible, en ciertos casos, al marítimo suave. Conviene recordar, al mismo tiempo, que en los meses de otoño a invierno (desde comienzos de octubre a mediados de marzo), el lago es particularmente indicado para quien sufre de neuralgias y de polineuritis, también para quien convalece de alteraciones orgánicas derivadas del sistema neurovegetativo y, en general, para todos los que padecen formas de debilidad o inesta-



## Calidad de Vida EL PODER CURATIVO DE LOS LAGOS

bilidad nerviosa. En resumen, el lago es la terapia ideal para mantener en perfectas condiciones el equilibrio natural del sistema nervioso y, en consecuencia, todo nuestro organismo.

### CARACTERÍSTICAS DE LOS LAGOS

Pero para ejercer de manera eficaz esta acción terapéutica, el lago ha de

#### EL SIMBOLISMO DEL LAGO

En el sistema jeroglífico egipcio, la figura esquemática de un lago expresa lo escondido y misterioso, probablemente por alusión al lago subterráneo que ha de recorrer el sol en su “travesía nocturna” (pero también por simple simbolismo de nivel, ya que las aguas aluden siempre a la “conexión de lo superficial con lo profundo”; masa de transparencia en movilidad). El lago, o, mejor, la mera superficie de sus aguas, tiene el significado de espejo, de imagen y auto contemplación, de conciencia y revelación. El lago también simboliza el ojo de la tierra por el cual los habitantes del mundo subterráneo pueden mirar a los hombres, los animales y las plantas. El pantano, en cambio, simboliza el ojo que llorado demasiado. Para los antiguos celtas de la Galia, los lagos eran divinidades o moradas de dioses; por ello, arrojaban a sus aguas las ofrendas de oro y plata, así como trofeos de sus victorias; no es una casualidad, que en Cantabria y Asturias, los grandes hallazgos arqueológicos relacionados con la civilización celta se hallan llevado a cabo en los lagos de los Picos de Europa, en los cuales han aparecido calderos, espadas, cascos, escudos y otros atributos de esta singular cultura protohistórica.

ser de grandes dimensiones: solamente una amplia masa de agua constituye y se convierte en un extraordinario depósito término capaz de estabilizar las variaciones de temperatura y, al mismo tiempo, influir beneficiosamente sobre el organismo humano y también sobre el sistema nervioso alterado. Desempeñan esta función, naturalmente, todos los grandes lagos de Europa (Constanza, que los alemanes llaman “Bodensee”; Leman, entre Suiza y Francia; los grandes y fotogénicos lagos alpinos italianos como el Garda, Maggiore, Como, Iseo, Trasimeno o el Bolsena; y en nuestro país, el lago de Sanabria, en Zamora; el de Banyoles, en Girona; los de Covadonga, en los Picos de Europa asturianos; los del Pirineo de Huesca y Lleida, la Albufera de Valencia; el Mar Menor, en Murcia, etc.; como veremos a continuación).

### LOS LAGOS ESPAÑOLES

Debido a su ubicación geográfica, España no es un país de grandes extensiones hidráulicas; los lagos hispanos son de reducidas superficies y, como podemos apreciar en el recuadro adjunto, de diversa naturaleza; sin embargo, paradójicamente, gracias a sus modestas proporciones físicas, según sus singulares características medioambientales, resultan del todo ideales para proporcionar un microclima capaz de proyectar en el ánimo de la persona que disfruta con su contemplación, la paz, serenidad y vitalidad que todos necesitamos en nuestros días a grandes dosis.

Los lagos españoles se clasifican dentro de seis grandes grupos:

#### 1) Las lagunas de litoral

La más importante en dimensiones (8.500 has.) y también la más conocida, es la Albufera de Valencia; formada probablemente por la acumulación de aluviones acarreados por los ríos

Turia y Júcar y depositados en forma de delta; un cordón de 25 kilómetros llamado dehesa, la separa en nuestros días del mar. El Mar Menor, en Murcia, con sus 164 km<sup>2</sup> de superficie, es, probablemente, una albufera en formación.

#### 2) Los lagos de origen kárstico

Situados en su mayoría en la región castellano-manchega (lagunas de Ruidera, Serranía de Cuenca, etc.); las rocas calcáreas constituyen un caso particular en lo que respecta a la circulación y almacenamiento de las aguas.

#### 3) Los lagos endorreicos

Son simples depresiones situadas sobre terreno impermeable, donde se acumulan las aguas de las precipitaciones, y se llaman así porque no tienen salida o desagüe, las Tablas de Daimiel (Castilla-la Mancha), uno de nuestros Parques Nacionales más singulares de la meseta castellana, y la laguna de Gallocanta (Aragón), son los más famosos.

#### 4) Los lagos de origen glaciar

Son, sin duda, los más abundantes; están constituidos por morrenas frontales y ocupan, a menudo, el fondo de grandes valles al pie de grandes montañas; las lagunas del Pirineo, de la Sierra de Gredos, del Sistema Ibérico y de Sierra Nevada, en el Sistema Penibético, son de origen glaciar; pero el más conocido es, sin duda, el lago de Sanabria (Zamora), a 1.030 metros de altitud.

#### 5) Los lagos de origen volcánico

Se localizan en la comarca gerundense de la Garrotxa, y también en el Campo de Calatrava (Ciudad Real), y por último:

#### 6) Los lagos de origen tectónico

Ocupan fosas o depresiones provocadas por fallas y dislocaciones; el más importante es el lago de Banyoles (Girona), ocupando una fosa de pequeñas dimensiones; en sus orillas

hay manantiales de aguas termales, ya conocidas en la Edad Media por sus virtudes contra los males del aparato digestivo.

A partir de esto, y conociendo la diversidad natural de los lagos de nuestro país, es fácil al lector programar unas vacaciones en las proximidades de estos bucólicos escenarios, hospedados en casas de turismo rural, para disfrutar de las excelencias de las virtudes terapéuticas de estos espejos de cristal, en cuyas aguas se canalizan las vibraciones más idóneas para el equilibrio emocional, la paz y la plenitud, necesarios para alcanzar el mejor estado de salud y calidad de vida.

#### LAGOS ITALIANOS

Unos días en primavera o en otoño son particularmente aconsejables en el lago Maggiore –entre el Ticino (Suiza), y la Lombardía (Italia)-, cuyo espejo de cristal, a pesar de su proximidad a los Alpes, genera una vegetación y un clima típicamente mediterráneos, suave en todas las estaciones, con predominio de palmeras y pinos, en lugar de abetos o robles. El Garda, al sur del Trentino –descubierto por el Premio Nóbel Thomas Mann, después de haber escrito su inmortal obra “La montaña mágica”, y también por los viajeros románticos alemanes del siglo XIX-, ofrece condiciones climatológicas excelentes desde la primavera hasta el otoño; su temperatura media anual es de 13 grados centígrados, y, en algunas zonas, como Sirmione, o en Riva di Garda, el otoño resulta de lo más espectacular, cuando las hojas de los árboles caducifolios cambian de colorido, del rojo al negro, reflejándose todo ese maravilloso proceso en sus transparentes aguas.

El lago de Iseo, rodeado de olivos, viñedos y huertos con flores en todas



las estaciones, ejerce una acción positiva en el estado de ánimo de quien lo contempla, haciendo que su mente se olvide cualquier preocupación que le atenace de su vida cotidiana.

Trasimeno es el cuarto lago de Italia en extensión; está ubicado al noroeste de la región de Umbría –tierra de etruscos y celtas, conocida como el corazón verde de Italia-, que tiene como centro de residencia Passignano, Isola, Maggiore y Castiglione del Lago.

Bolsena, el mayor de Italia, de origen volcánico, acoge en sus orillas estaciones de descanso de gran prestigio: Bolsena, Capodimonte –famosa por sus prestigiosos artesanos de la porcelana-, Montefiascone, etcétera.

Los lagos de los Alpes del Trentino, a la sombra de los mágicos Dolomitas de

la Marmorada, son mucho más pequeños que los anteriores; sin embargo, cuentan con historias y leyendas de origen medieval, que los naturales de la zona transmiten a sus hijos y nietos en las largas noches invernales, sentados frente a la chimenea. El lago Toblino, en cuya orilla se levanta el castillo embrujado, es prueba de ello. Pero el viajero que vaya al Trentino, no deberá olvidarse de recorrer los singulares entornos naturales de los lagos Ledro y Fivá, en cuyas orillas todavía se conservan las construcciones de madera –palafitos- de origen prehistórico –Edad del Bronce-, posteriormente aprovechados por los celtas. Evidentemente, el hombre de la antigüedad sabía muy bien de las excelencias terapéuticas de vivir en las inmediaciones de un lago.

# En Unión

Unión de Pensionistas, Jubilados y Prejubilados de la UGT en Bizkaia

La fuerza de los sindicalistas mayores

Texto y fotos: Reina G. Rubio y archivo de UGT

**T**rabajadores cuando la orilla izquierda del río Nervión estaba poblada de grandes empresas con miles de empleados. Hombres de hierro que vivieron la época de esplendor y que tuvieron que sufrir la agonía de una industria que iba muriendo poco a poco. Jubilados que ya no tienen una fábrica donde acudir pero, que desde su posición de sindicalistas reivindicativos, nunca han querido abandonar su lucha, y ahí siguen exigiendo derechos, ahora los de todos los pensionistas.



Los miembros de la ejecutiva de la Unión de Pensionistas, Jubilados y Prejubilados de la UGT en Vizcaya son asiduos lectores de "Sesenta y más".

**L**a UGT es un enorme tronco sindical del que salen numerosas ramas, son lo que se denomina Federaciones; las Federaciones se pueden definir como sectores industriales: del metal, de la construcción, agroalimentaria, de la empresa química etc... y una de esas Federaciones es la de los pensionistas y prejubilados. "Independiente de la rama a la que se ha pertenecido- informa Emilio Muñoz- quien, aunque le ha llegado la hora de la jubilación, quiere seguir trabajando, puede ingresar de la Federación de pensionistas, pero esto es un hecho voluntario, el afiliado a la UGT puede, de manera voluntaria, cuando le ha llegado la hora de la jubilación irse a su casa o venir aquí".

Aún así no dejan de pertenecer a su Federación de origen como Alfonso Escudero, Emilio Muñoz, Ramón Herrán o Santiago Pocero miembros de la ejecutiva de la Unión de Pensionistas, Jubilados y Prejubilados de UGT en Bizkaia (Vizcaya). "Hay que tener en cuenta- explica Alfonso Escudero- que la Federación es el poder del sindicato y los jubilados no sacamos ni delegados ni enlaces que son el devenir de la vida sindical. De esta manera, al permanecer el jubilado en su Federación de origen, su cuota sindical se reparte entre la Federación de origen y la Agrupación de jubilados, pero los mandatos, que son los que valen a la hora de levantar el brazo y votar la tienen las Federaciones y no la Unión de pensionistas. Y Emilio añade, "pero

no se debe olvidar que hay Federaciones que van cada vez a más porque los jubilados y prejubilados siguen perteneciendo a la Federación de origen”.

### MOVIMIENTO ASOCIATIVO

El sindicato de la UGT tiene unos cuarenta y cuatro mil jubilados en el territorio español que pertenecen a la Unión de Pensionistas, Jubilados y Prejubilados. Cada vez que un afiliado de la UGT deja su vida laboral puede pasar a la Agrupación. “En las empresas grandes- comenta Santiago Pocero- cuando llega la etapa de jubilación se les informa de que existimos y las personas con conciencia sindical acuden a nosotros, llevamos un control de altas y bajas pero no tenemos capacidad para ir uno por uno informándoles; algunos piensan que como están jubilados ya no tienen porque estar afiliados pero nosotros tenemos autonomía para seguir trabajando en asesoramiento a personas mayores, tratar temas con Dipu-

tación, hacer reuniones cuando hay algún cambio en las pensiones para informar a la gente, etc. Además la cuota que pagan se la devuelve íntegra Hacienda a través de la Declaración de la Renta”.

Las personas mayores no son muchas veces conscientes del potencial social y político que tienen. “Tienen miedo a organizarse; cuando hablas con otras personas mayores, y que han trabajado mucho en su vida, y comienzas a hablar de temas sociales y dices que eres de la UGT a algunos les sale un sarpullido de entrada”, señala Emilio con una sonrisa y apostilla, “un jubilado que a los ochenta años sigue afiliado al sindicato es porque tiene conciencia y siente algo por dentro”.

En esto le da la razón su compañero Alfonso, “Nosotros vemos las carencias de participación de los mayores los primeros de mayo, salimos con nuestra pancarta para las pensiones o la ley de la dependencia y el cumplimiento de la misma y no sabemos si vamos a tener manos para

llevarla. Miramos para atrás, vemos que hemos ido muy poquitos y nos metemos en medio para que no se note demasiado. El otro día hicimos una concentración en Vitoria, que se llevo a cabo en todas las Comunidades, para la ley de la Dependencia y su cumplimiento y en vez de los ochenta que estábamos tenían que haber estado cuatro mil porque la dependencia, tarde o temprano, es un tema que nos va afectar a todos”.

Emilio, Alfonso, Santiago y Ramón son antiguos sindicalistas “nosotros dice Alfonso- hemos tenido que ir mas de cuatro veces a inspección de trabajo porque no nos dejaban entrar en una empresa. Además en las grandes empresas sólo entraban los sindicalistas de esa empresa y han sido esas grandes corporaciones una escuela para los sindicalistas. La labor sindical que se hace ahora ha cambiado, pero no tanto la labor sino la forma de llevarla a cabo. En estos momentos esta la precariedad en el empleo, los contratos, el paro.... existen muchos casos sangrantes en cuanto a los contratos de trabajo”, y Santiago añade, “casi vamos a volver a los años veinte cuando decían que había gente que trabajaba por una propina o por algo en especie, estamos rozando situaciones muy malas y si encima aparece la crisis y se encuentra con esta situación se abusa más de la precariedad. Los sindicatos han cambiado porque la sociedad también ha cambiado, hoy en día los trabajadores no están sindicados porque las empresas son pequeñas y no hay presión para la negociación de un gran grupo”.

En otros países europeos como Francia o Alemania los sindicatos entraron en vigor mucho antes que en nuestro país. “los jubilados pertenecemos a la FERPA, que es la unión europea de sindicatos y nosotros nos parecemos a los turcos y a los portugueses –ironiza este grupo- no nos parecemos nada a los noruegos, ni a



La jubilación no impide que estos antiguos sindicalistas continúen reivindicando acciones que reviertan en la calidad de vida del colectivo de las personas mayores.

## En Unión UNION DE PENSIONISTAS, JUBILADOS Y PREJUBILADOS DE LA UGT EN BIZKAIA

los suecos o a los suizos. En Inglaterra, por ejemplo, un niño desde que nace cobra dinero y nosotros reivindicamos sindicato y sociedad; y la sociedad, bien entendida, es desde que naces porque tienes que ir a la guardería y necesitas dinero hasta que mueres, muchas veces dependiente y solo en casa, y entre esos dos extremos estamos todos”.

Un reciente estudio de la UGT en Cataluña señalaba que el treinta por ciento de los mayores catalanes viven en el umbral de la pobreza, “si este estudio se extrapolara a todo el Estado sería mayor- dice Alfonso- es lo que se ve en las estadísticas porque hay dos hechos uno es la viudedad o bien que la persona que llevará la cabecera de la familia no cotizaba todo lo que debiera, y al final le ha quedado una pensión que apenas le llega para subsistir”.

La vida ha cambiado y la vida de la gente mayor también, “antes cuando una vecina te pedía sal era porque la mujer no tenía ni para comprarla, -apunta Emilio- ahora todo el mundo tiene pero se dan situaciones en que los hijos explotan a los padres dejándoles en una situación precaria. El cordón umbilical no se rompe nunca e incluso hay personas que hipotecan su casa para ayudar al hijo sin darse cuenta de las consecuencias que se pueden derivar de esa acción con el paso del tiempo.” A lo que Alfonso añade, “ayudamos a los hijos a cuidar de los nietos y ves a gente con más de setenta años tirando del carrito de un bebe... Si no fuera por los jubilados en España se viviría peor.”

### REIVINDICACIONES ACTUALES

Como cualquier otra agrupación de personas mayores el grupo de Jubilados de la UGT organiza diversas excursiones de ocio y Cultura, “la



Alfonso, Emilio, Ramón y Santiago posan junto a una foto de los primeros sindicalistas.

última ha ido a Galicia que fuimos en dos autobuses, - informa Alfonso- y estamos aquí para cualquier consulta que nos quieran hacer otros jubilados, hacemos una reunión y un lunch con los jubilados de Bilbao una vez al año y nos gustaría hacer otras cosas como cursos de ordenador o charlas con profesionales de la salud, de la economía ... pero no tenemos dinero porque económicamente subsistimos con precariedad”.

Y aunque están jubilados, “también podemos salir a defender y participar en una negociación colectiva o en riesgos laborales- sugiere Alfonso- pero queremos que también se nos apoye a nosotros con la Ley de la Dependencia por el cumplimiento de la misma, porque la dependencia nos afecta a todos porque somos futuros dependientes. Gracias al Gobierno de PSOE tenemos una ley que para unos será mala, para otros menos mala y para otros muy buena, pero la tenemos y la tenemos que hacer cumplir”.

Porque si por algo luchan estos jubilados sindicalistas es la por la Ley

de la Dependencia, “ es el nuestro caballo de batalla- afirma la Ejecutiva- llevamos luchando por ella desde al año 2002, en el 2003 ya hicimos una concentración ante subdelegación del Gobierno con una manifestación y sacamos un manifiesto, metimos una moción en todos los ayuntamientos de España para que la introdujeran en el Pleno del Ayuntamiento y luego nos explicaran, en un acta, si la apoyaban y que resultado había salido a favor o en contra”.

A raíz de estos hechos estos veteranos sindicalistas tuvieron una reunión con la persona responsable de los temas de las personas mayores en la Diputación Foral de Bizkaia, “ y queremos que nos de una notificación de las solicitudes habidas, de las resoluciones y del grado- señalan- y hasta hoy no nos ha contestado a pesar de haberla metido vía registro” porque “hay casos muy sangrantes y hay que negociar el cupo antes de soltar más dinero. A nosotros nos llegan compañeros con las resoluciones de ayuda para el sostenimiento de

## PRINCIPALES REIVINDICACIONES DE LA FEDERACIÓN DE PENSIONISTAS, JUBILADOS Y PREJUBILADOS DE LA UGT-BIZKAIA

- Ley de dependencia: por su aplicación y su cumplimiento.
- Pensiones de viudedad: que como mínimo sea el salario interprofesional.
- Pensiones no contributivas: que se establezcan los baremos más altos.
- Personas minusválidas: que también se cumpla con ellos la ley de la dependencia.
- Que la fundación UNIATE, fundación sin ánimo de lucro fundada por la UGT y dedicada a las perso-

nas mayores, reciba subvenciones en la provincia de Bizkaia como cualquier otra asociación de jubilados.

### ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO POR LA FEDERACIÓN EN BIZKAIA:

- Excursiones de ocio y cultura costeadas por los propios socios.
- Consultas para informar a otros jubilados sobre temas que les con-

ciernen: pensiones, Ley de Dependencia etc...

- Lunch anual para los jubilados de Bilbao.

Y van a realizar las siguientes propuestas:

- Cursos de ordenador para personas mayores.
- Charlas con diferentes profesionales: médicos, dietistas etc...

**Información:** Teléfono: 94 425 55 92  
www.ugt.es/jubilados

una persona dependiente y no son resoluciones para centros de día o residencias sino de una ayuda económica para que el sostenimiento de la persona dependiente sea dentro del hogar familiar, y así un problema menos". Y añaden, "también es verdad que estamos viendo a gente que no quiere llevar a su familiar dependiente a una residencia porque eso va a tener un coste sobre el patrimonio que va a dejar la persona mayor y hay personas que anteponen el dinero a la salud."

Si a una persona se le da el tercer grado de dependencia y tiene que ir a una residencia, "los costes tienen que ir en función de los ingresos que tenga la persona dependiente-explican- pero si hay patrimonio también hay que estirarlo. Muchos padres comenten el error de repartir su patrimonio en vida aunque los hijos estén en una posición holgada; y esos hijos, una vez repartido el patrimonio, no se hacen cargo de los padres y al final hay que pagar entre todos los hijos, a escote, el mantenimiento de los últimos años de vida de los padres con los problemas que esto trae a veces; si los padres mantienen el patrimonio lo pagan ellos".

La pensión de viudedad es otra de las reivindicaciones de este grupo, "antes se establecía en un cuarenta y cinco por ciento de la pensión del

titular y a las viudas que no cobraran el tope se la complementaba el gobierno. Subieron al cincuenta y dos por ciento pero a las que tenían el complemento se los quitaron y se quedaron igual, se subió a quienes más cobrarán". Por eso lo que piden es "que como mínimo sea el salario mínimo interprofesional para las pensiones que hay por debajo del umbral de la pobreza, y hay más de dos millones de personas que cobran menos que ese umbral". Y es que si un matrimonio con una pensión puede vivir dignamente al fallecer el titular, generalmente el marido, la mujer tiene problemas, "porque le quitan dinero de la pensión pero no le bajan el agua, la luz o el teléfono" apostillan.

En cuanto a las pensiones no contributivas "debieran estar en unos baremos más altos- señalan- se computa por unidad familiar de tal manera que por ejemplo dos hermanos que vivan juntos es una unidad familiar, si por ejemplo es la hermana quien pide la pensión, la mayoría de las solicitantes son mujeres, y el hermano tiene una pensión decente no se la conceden, pero al hermano, al hacer la declaración de renta, no admiten a la hermana como unidad familiar y se esta sentenciando a la hermana a tener que vivir de su hermano".

Muchas de esas mujeres que tienen que acceder a una pensión no

contributiva son mujeres que se quedaron en casa cuidando de sus padres, "Ahora con la Ley de la Dependencia- dice Alfonso- quien cuida de los mayores tiene que estar dado de alta en la Seguridad Social de esta forma quien prescinde de su vida laboral para cuidar de sus mayores, cuando estos falten los que les han cuidado tiene sus cotizaciones y le sirven para su futura pensión".

La falta de medios es un muro con el que se estrellan muchas veces la Unión de Jubilados de la UGT en Bizkaia, "si tuviéramos más medios realizaríamos muchas cosas para que repercutieran en el bienestar social" y tiene una espina clavada "conocemos asociaciones de jubilados que no pagan arrendamiento de local, que tienen 350 socios y que sólo hacen alguna excusión de vez en cuando y van a jugar la partidita y reciben subvención de trece mil euros. Nuestra fundación UNIATE, fundación para los mayores sin ánimo de lucro fundada por la UGT, recibe subvenciones en Valencia, Navarra, Asturias, Castilla-La Mancha..., pues bien en Bizkaia no, nos exigen un proyecto, nos lo admiten a tramite y en la primera revisión ya queda denegado. Pero seguiremos peleándolo, hasta que lo concedan, en todos los sitios donde podamos".

# Informe

**Texto:** Noelia Calvo  
**Fotos:** Noelia Calvo y Archivo

**S**ólo en España hay más de cinco millones de migrañosos. Sin embargo, la migraña produce incompreensión social, laboral y familiar por ser una “enfermedad invisible” y sobre todo desconocida por quien no la padece. El enfermo termina refugiándose en otra patología para justificar su incapacidad de rendimiento, se aísla de su entorno por temor a no ser comprendido y opta por no hablar de su problema.



## LA MIGRAÑA, MUCHO MÁS QUE UN SIMPLE DOLOR DE CABEZA

**L**a migraña es más que un simple dolor de cabeza: es una enfermedad. Con el objetivo de concienciar cada vez más de la importancia de esta enfermedad a la sociedad, profesionales médicos así como aquellos

que la padece, desde el año pasado se celebra el 12 de septiembre “El Día Internacional de la Migraña”. En el 2008, el lema ha sido “cuando la causa se convierte en el origen” y es que la automedicación o un exceso de fármacos pueden cronificar la migraña.

Muchas personas, que sufren un episodio de migraña, se ven incapacitados para mantener una vida normal debido al fuerte dolor. Esto se traduce en una reducción de la calidad de vida, rendimiento laboral e incluso ausencia de sus puestos de trabajo. Muchos pacientes





necesitan saber cómo convivir con esta enfermedad sin, que ésta ocasione demasiados estragos. Un importante punto de apoyo es la Asociación Española de Pacientes con Cefalea (AEPC), que ofrece al paciente asesoramiento, información de nuevas terapias, así como consulta terapéutica, entre otras actividades.

“La migraña es una enfermedad que consiste en un desorden neurológico, que puede llegar a ser muy incapacitante dependiendo de la cantidad de crisis que sufra el paciente al mes. Las personas

que padecen esta patología dependen siempre de si se levantan con una crisis o si les empieza una durante el día o tienen que parar, hasta que puedan controlar el ataque de dolor y volver a seguir con su ritmo. Mientras perdura una crisis, el paciente tiene un dolor tan

fuerte, una sensación de malestar, angustia, incapacidad para moverse que tiene, obligatoriamente, que parar las actividades normales hasta que la crisis remite. Normalmente, un migrañoso en plena crisis está escondido a oscuras en su casa, y no es fácil verle por la calle. De ahí, que cuando se le vuelve a ver, una vez pasada la crisis y ha recuperado su normalidad, sea tan difícil de creer que hace 24 horas ha pasado por esta tortuosa situación”, detalla Elena Ruiz de la Torre, presidenta de la Asociación Española de Pacientes con Cefaleas.

Es evidente que, en muchas ocasiones, la migraña produce rechazo social, laboral y familiar, por ser una “enfermedad invisible” y, sobre todo, desconocida por quien no la padece. El enfermo termina refugiándose en otra patología para justificar su incapacidad de rendimiento, se aísla de su entorno por temor a no ser comprendido y opta por no hablar de su problema.

“Como además la migraña es una enfermedad crónica, sin cura y que se repite como mínimo una media de entre 4 y 8 veces al mes, nuestro entorno no acaba de comprender cómo podemos lamentarnos, por lo que los que no lo padecen consideran un simple dolor de cabeza. Estamos muy lejos de conseguir que la sociedad comprenda, en qué consiste la invalidez que provoca una migraña crónica diaria o una cefalea en racimos durante un mes”, puntualiza Elena Ruiz de La Torre.

**La migraña en España produce la pérdida de cerca de 20 millones de jornadas de trabajo al año, por lo que ya hay empresas que, ilegalmente, tratan de despedir a personas migrañosas**

## Informe LA MIGRAÑA, MUCHO MÁS QUE UN SIMPLE DOLOR DE CABEZA

Cada paciente necesita un tratamiento individualizado y un 90% de los casos mejora con una terapia acertada. El tratamiento farmacológico va desde analgésicos y antiinflamatorios a triptanes, antiepilépticos y antidepresivos, entre otros.

“Los pacientes todavía pasan por un largo vía crucis hasta que encuentran al especialista que les acierta y el tratamiento que les conviene. Para eso se creó la Asociación Española de Pacientes con Cefaleas (AEPAC), para evitar que se vaya pasando de médico en médico y te generen otra enfermedad o te manden al psiquiatra. En la asociación trabajamos siempre en colaboración con otras sociedades científicas, especialmente con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y su Grupo de Trabajo de Cefaleas, así como la Sociedad de Medicina y Seguridad del Trabajo (SEMST) o la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SemFyc), con el objetivo de organizar grupos de trabajo, proyectos y equipos humanos”, señala Elena Ruiz de La Torre.

### UNA ALTERACIÓN EN LOS VASOS SANGUÍNEOS

Hasta la fecha, los neurólogos han identificado 165 clases diferentes de dolor de cabeza. Estos diferentes tipos de dolor pueden dividirse en tres grandes grupos:

- **La cefalea tensional**, que es la más común y la más llevadera.
- **La cefalea de rebote**, que es producida por el consumo de **analgésicos**.
- **La migraña**, cuyo dolor llega a ser verdaderamente insoportable.

Hay que recalcar, que el cerebro en sí es insensible al dolor, por lo que el origen del dolor de cabeza se da por alteraciones de diferentes



Elena Ruiz de la Torre, presidenta de la Asociación Española de Pacientes de Cefalea.

estructuras entorno a él: tejidos que lo envuelven (meninges), arterias y venas del cerebro, la osamenta craneal, los músculos y fascias, y la piel que rodea el cráneo.

Aunque prácticamente todo el mundo conoce el malestar que produce el dolor de cabeza o cefalea, el 12% de la población padece el intenso dolor que genera una migraña.

Existen muchos tipos de migraña, por su intensidad y duración, de 4 a 72 horas; por su frecuencia (generalmente varios episodios al

mes); por la variedad de síntomas acompañantes, como la sensación de náuseas, vómitos, fonofobia (molestia del ruido ambiental), fotofobia (molestia de la luz ambiental), visión doble; por la variedad de factores desencadenantes, como los cambios atmosféricos, la dieta, el sueño, el estrés... y por la incapacidad que provoca.

### IMPACTO EN EL MUNDO LABORAL

Con un 12% de la población que sufre migraña, el coste personal y

social de este dolor de cabeza incapacitante es considerable, en términos de bienestar y calidad de vida, así como de rendimiento escolar o laboral.

La mitad de las personas que padecen migraña es incapaz de mantener su actividad habitual. Un 30% se ve obligado a guardar reposo en cama, y un 19% a faltar al

trabajo. Las actividades sociales también se resienten de la migraña, pues el 31% de los afectados reconoce que suspende sus contactos familiares, y el 30%, sus actividades sociales.

Se estima que la migraña en España produce cerca de 20 millones de jornadas de trabajo perdidas al año, lo que supone un coste aproximado de 2.000 millones de euros sólo en España.

“Están empezando a originarse casos en empresas que despiden a personas por ser migrañosas. En muchas ocasiones, no se renuevan los contratos o han aparecido oposiciones donde no se permite participar a personas con migraña”, denuncia la presidenta de la AEPC.

## RADIOGRAFÍA DE LA MIGRAÑA

**Elena Ruiz de la Torre, presidenta de la Asociación Española de Pacientes con Cefaleas, nos cuenta los principales puntos que rodean la enfermedad.**

### Enfermedad infradiagnosticada

“El hecho de que todo el mundo sepa lo que es un dolor de cabeza hace que se confundan. A todos los pacientes se les ha dado el mismo tratamiento y, no se les ha hecho ningún favor a los migrañosos, ya que el abordaje para esta patología es muy específico y muy distinto al de un dolor de cabeza común. Un mal tratamiento en el migrañoso, puede llevarle a la cronificación de su enfermedad y, por tanto, a una incapacidad tremenda para vivir”.

### Nuevos Tratamientos

“Hace ya 10 años que salieron al mercado los triptanes, medicamentos especializados para la migraña y todavía hay médicos que no se atreven a recetarlos por si tienen efectos secundarios. Sin embargo, cuando es la única solución ante el enorme dolor de una crisis. Ya se ha presentado la siguiente generación de medicamentos que sustituirán a los triptanes en uno o dos años.”

### Desconocimiento de los médicos

“Una de las quejas que más recibimos en la asociación es el desconocimiento de los propios médicos sobre esta patología, ya que no tiene cura, no tiene muchos especialistas que se ocupen de ella y que les guste realmente. Sin embargo, un paciente que acude a un buen especialista y dedicado a la migraña, mejora su vida en un 95%. Realmente si no se dedica atención y tiempo al paciente, no se puede hacer un verdadero diagnóstico y conseguir que

mejore de verdad con los tratamientos, bien sean preventivos, donde se ha avanzado muchísimo o paliativos en los que los triptanes nos han cambiado la vida.”

### Abuso de fármacos y automedicación

“Prácticamente todas las personas con migraña nos hemos automedicado en algún momento. El sufrimiento al que estamos sometidos es tanto y la falta de cura es tal que ante la imposibilidad de quitarnos el dolor de ninguna manera caemos en la automedicación. La vida moderna va contra de nuestra cabeza; las prisas, el estrés, los nervios, la vida tan exigente, los conservantes en la alimentación, tantos productos químicos... Todo esto son desencadenantes del dolor de cabeza que nosotros tenemos que combatir de alguna manera para poder seguir el ritmo de la vida. Al final todos acabamos automedicándonos algo para ir a trabajar, para acudir a la reunión lo más despejado posible, para estar “perfecto”... Y cuando lo piensas bien hace seis meses que te estás tomando una pastilla todas las mañanas o varias al día así que el cerebro ya se ha acostumbrado y ha entrado en un círculo vicioso del cual los neurólogos todavía no se han puesto de acuerdo cual es la mejor vía para salir”.

### Esperanza

“Parece que estamos en la fase III de un nuevo fármaco que es la nueva generación de medicinas y que ofrece una esperanza a muchos pacientes sin solución. Yo espero que se avance paralelamente en el descubrimiento del origen de la causa de la migraña y podamos abordarlo sin tanta química”.

## EVOLUCIÓN

Normalmente, las migrañas presentan siempre una evolución similar, identificándose de cuatro a cinco fases:

**1.** En primer lugar se presenta la **fase prodrómica**. Tres o cuatro horas antes de que se empiece a sentir el dolor de cabeza aparece sensación de molestia a la luz (fotofobia), exceso de sed y sueño. También molestan los ruidos del ambiente (fonofobia). Todo ello combinado produce una alteración en el carácter.

**2.** La segunda fase o **fase de aura**, sólo la padecen un pequeño porcentaje de los pacientes de migraña. Algunas personas alegan que perciben luces brillantes que centellean, combinadas en ocasiones con manchas oscuras o “moscas”. Esta fase suele durar de una a dos horas, previa a la llegada del dolor. En realidad, esta sensación de ciertos trastornos oculares es debido a la disminución del riego sanguíneo y por tanto de oxígeno, derivada de una vasoconstricción arterial”.

# Informe LA MIGRAÑA, MUCHO MÁS QUE UN SIMPLE DOLOR DE CABEZA

3. La tercera fase, o segunda para la mayoría, es cuando comienza el dolor de cabeza, la **fase de cefalea**. Se trata de un dolor muy intenso que dura muchas horas, pudiendo llegar hasta las 72 horas.

Normalmente viene acompañado de un **dolor pulsátil** en la altura de las sienas. Tras las primeras horas del estallido de dolor, se presentan náuseas seguidas de vómitos y en algunos pacientes intolerancia por los olores u **osmofobia**.

4. Medicándose o no, el migrañoso intenta aliviarse conciliando el sueño, aunque no siempre se consigue dormir. Podríamos decir que con el sueño entramos en la **fase de resolución**.

5. **Fase posdrómica**. Pasada la crisis migrañosa, los pacientes se sienten cansados y débiles, con un bajo estado de ánimo, aunque con cierta sensación de alivio tras el intenso dolor sufrido.

La sensación del dolor ocurre en la periferia cerebral y, durante las crisis de migraña, ciertas venas y arterias que irrigan el cerebro experimentan una **vasodilatación** ocasionada por una inflamación de origen no infeccioso. El dolor está originado por la dilatación de los vasos sanguíneos de la cabeza, que estimulan terminaciones nerviosas, las cuales ocasionan el dolor. Cuando pasa el borbotón de sangre por la zona irritada, provoca una presión sobre el vaso dilatado que se traduce en un intenso dolor.

Entre los vasos que más sensación de dolor provocan, se hallan las arterias temporales, que se pueden palpar a la altura de las sienas. La mayoría de pacientes de migraña aseguran que instintivamente cuando aparece el dolor se presionan con los dedos en esta zona con el fin de aliviarlo.

## SABÍA QUE...

- En España, 5 millones de personas sufren migrañas y de ellas 3 cuartas partes son mujeres
- En total, 69 millones de europeos sufren migraña
- Se pierden al año 20 millones de jornadas laborales en España por la migraña.
- La OMS sitúa la migraña como la número 20 de las patologías más discapacitantes.
- La OMS iguala un ataque de migraña agudo a la incapacidad que sufre un paciente con tetraplejía.
- En España, el 82% de los pacientes de migraña se siente desinformado y un 80% se siente abandonado por las Instituciones Sanitarias. Esto produce, como consecuencia, que un porcentaje mayor del 50 % recurra a la automedicación.

*Efectivamente, se ha demostrado que la presión en esta zona amortigua el golpe de dolor que provoca la sangre al pasar por la arteria dilatada.*

## FACTORES DE RIESGO

Una alteración genética da lugar a que el migrañoso sea muy vulnerable, respecto a varios agentes endógenos o patógenos.

Los factores de origen son muy variados y no necesariamente compartidos por todos los que sufren migraña. Influyen tanto situaciones de tipo físico, biológico como psicológico.

Complementariamente al tratamiento del dolor, el cual no pretende ser un tratamiento curativo, existe una variada gama de fármacos y nuevos medicamentos antimigrañosos, cuyo objetivo es espaciar las crisis y disminuir su intensidad.

Los factores que desencadenan la migraña en una persona no tienen por qué coincidir con los desencadenantes de otro migrañoso, por ello es necesaria una adecuada analítica personal de los factores desencadenantes. El conocimiento de los factores que desencadenan a cada paciente su migraña permite controlar, desde la raíz, la enfermedad y minimizar sus efectos.

Generalmente, son factores reconocidos como desencadenantes:

**a.- La intolerancia alimenticia:** No se puede establecer una lista de alimentos intolerables por el migrañoso, ni tampoco es válido recomendar dietas limitativas genéricamente. La intolerancia alimenticia debe analizarse personalmente en cada paciente y sólo de esta forma puede tratarse posteriormente la migraña. En tal caso, nuestra experiencia nos dice que la migraña puede reducirse de manera relevante. Como simple orientación, pero en ningún caso exhaustiva, ni limitativa, ni de aplicación genérica, indicamos algunos alimentos habitualmente poco tolerables por migrañosos y desencadenantes de migraña, por su alto contenido en tiramina, histamina, fenilalanina o flavonoides fenólicos:

- Leche de vaca, quesos, mantecillas y otros derivados lácteos
- Algunos vinos, el champagne y bebidas destiladas
- Clara de huevo
- Chocolate
- Frutos secos, (cacahuets y nueces)
- Cítricos y plátano
- Productos de pastelería industrial.

**b.- El ayuno:** Se ha demostrado que el ayuno provoca migraña.

**c.- Trastornos del sueño:** Los trastornos en el sueño, especialmente por falta de rutina horaria, es también un factor desencadenante muy común, siendo, sin embargo, una



La persona migrañosa debe llevar una vida ordenada y saludable.

variable que tras el conocimiento puede controlar el paciente de migraña. Es bueno acostarse cada día a una hora similar y dormir la mismas horas cada día.

**d.- Los hábitos de vida:** El migrañoso suele ser persona muy activa, lo que conlleva que ciertos hábitos de vida se alteren por el ritmo de vida. En la medida de lo posible, el migrañoso ha de intentar incorporar cierta rutina y evitar los desórdenes.

**e.- Estrés:** Muy ligado al punto anterior, el estrés es un desencadenante muy argumentado entre los migrañosos. Pero probablemente

sea también un factor variable, que el paciente puede controlar.

**f.- Trastornos hormonales:** Tres cuartas partes de los pacientes de migraña son mujeres y en ellas, los trastornos hormonales son un factor desencadenante predominante. Los cambios de los niveles de hormonas durante la menstruación y ovulación desencadenan episodios migrañosos. De hecho en la migraña infantil, la proporción entre niño y niña migrañoso es similar. También se equilibra la proporcionalidad en la población migrañosa tras la menopausia.

**g.- Cambios atmosféricos:** La presión atmosférica suele ser un factor aludido por los migrañosos.

## ABORDAJE

El conocimiento y correspondiente control de los factores desencadenantes permite afrontar los episodios migrañosos con menor frecuencia y menor intensidad.

Aún así, cuando aparece la crisis de migraña deben adoptarse adecuadas medidas no farmacológicas, y en último caso debe recurrirse a un medicamento.

Cuando el migrañoso ya intuye en la fase prodrómica (que se avecina una crisis de migraña) es bueno que tome medidas físicas, con el objetivo de reducir los efectos de la crisis y, muy especialmente, el dolor que se sufre en la fase de cefalea. Algunas medidas que se recomienda hacer para controlar esta fase:

1. Ingerir alimentos muy salados.
2. Ejercerse presión continuada sobre las arterias temporales superficiales, a la altura de las sienas.
3. Ya sintiendo alivio del dolor, relajarse aislándose en ambientes oscuros y silenciosos.

El **tratamiento de la fase aguda** se utiliza para intentar detener una migraña ya iniciada. Si se le ha diagnosticado migraña y el médico decide utilizar este método, él determinará cuáles son las opciones de medicación apropiadas para su situación concreta. En una crisis de migraña, es importante comenzar el tratamiento lo antes posible.

Según los datos existentes, el uso de un **tratamiento profiláctico (preventivo)** puede ser beneficioso. Se calcula que más de la mitad de los médicos generales utilizan el consejo dietético y la identificación de desencadenantes, como parte de un régimen de tratamiento preventivo.

# Mayores Hoy

Pionera en muchos campos, enamorada de la Ciencia y profesora de Investigación

## MARÍA TARSY O LA PASIÓN POR LA CIENCIA

**Texto y Fotos:** Roberto Carlos Mirás

**P**ionera en muchos campos, María Tarsy y Carballas Fernández, percibió desde muy pronto (nacida en 1934 en Taboada, Lugo) sus inquietudes por la Ciencia. Estudió Farmacia en Santiago, allí hizo su tesis doctoral y se inició en la investigación científica sobre Química Orgánica, pasando a consagrar su vida a la investigación: su auténtica pasión.

### - ¿Y llegó al Consejo Superior de Investigaciones Científicas?

Conseguí entrar y estudiar los suelos y logré entrar en un campo que en aquel momento se llamaba, Geología Aplicada, un lugar que estaba muy conectado con el departamento de Botánica y lo decidí.

### - Pero no era fácil...

Le hablo de la única forma en donde yo podía conseguir una beca del Consejo Superior de Investigaciones Científicas para hacer la tesis doctoral. Me licencié en el año cincuenta y ocho y en el cincuenta y nueve me concedieron una beca, que era en aquel momento –sonríe– de mil pesetas y con ese dinero me llegaba para pagar una pensión.

### - ¿También daba usted clases particulares?

Tenía que trabajar siete u ocho horas en mi tesis y en los laboratorios y, además, daba clases. Con eso sacaba un dinero que me permitía vivir y no depender de mis padres.

### - ¿Fueron –entonces-, sus principios?

¡Sí! Esa beca me daba para lo que me daba. En aquel momento el Ministerio de Educación sacó unas becas –y hace memoria–, eran de cuatro mil pesetas con una diferencia enorme y vi que el primer año se las habían dado a



todos los licenciados, pues era para la investigación.

### - ¿Y decidió?

Hacer la carrera de químicas por libre, trate de conseguir que me dieran Matricula de Honor e hice las asignaturas que me faltaban por mi cuenta para conseguir el premio extraordinario. Y lo conseguí (sonríe), cuando me dieron una beca de tres mil o cuatro mil pesetas de la época. Y antes de licenciarme, el profesor Casanova, un profesor de Física y de Termodinámica, me pidió ¡sí me podía ocupar de algunas clases!

### - ¿Todo un esfuerzo?

¡Desde luego! En aquel momento estaba con una beca- entonces era compatible y acepte. Estuve en la Facultad de Químicas daba clases a mis alumnos y les ponía practicas en mis clases; lo hice así durante cuatro o cinco años hasta que ya leí la tesis doctoral. Me presenté a una plaza, al Consejo; lo hice a una a nivel nacional y conseguí una plaza fija.

### -¿No ha parado de moverse en su vida?

¡No! El Consejo era incompatible con la enseñanza y la investigación, salvo en el tercer ciclo y tuve que decidirme. A mi me apasionaba y apasiona la investigación, deje lo otro y seguí aquí.

### - ¿Y ahora?

Estoy asombrada, ¡con cuatro asignaturas suspenden y se pasa curso!. En aquella época no era posible. Ni con una asignatura podías pasar. Si tenías menos de cuatro, ya no te compensaba. Lo lógico era que todo el mundo tuviera

## “Ahora nuestro oficio es hacer investigación. Ya ha pasado un poco eso de considerarnos bichos raros.”

ra que aprobar las asignaturas. ¿Aquello era duro?;No, mis padres me inculcaron el trabajo y el esfuerzo!

### - ¿Y sus compañeros?

Muchos padres de mis compañeros tenían negocios, y en aquellos tiempos no se hacía la declaración de Hacienda. Declarábamos unos ingresos menores que los de la nomina de mi padre; era una forma de conseguir las becas. Tanto para nuestros padres, como para nosotros, era un esfuerzo. Le hablo de una persona -en mi caso-, que me fui

Científicas nos dedicamos a la investigación, además de formar a personas y a técnicos; en muchas ocasiones, estas personas vienen a hacer su tesis con nosotros. Ahora nuestro oficio es hacer investigación. Ya ha pasado un poco eso de considerarnos bichos raros”

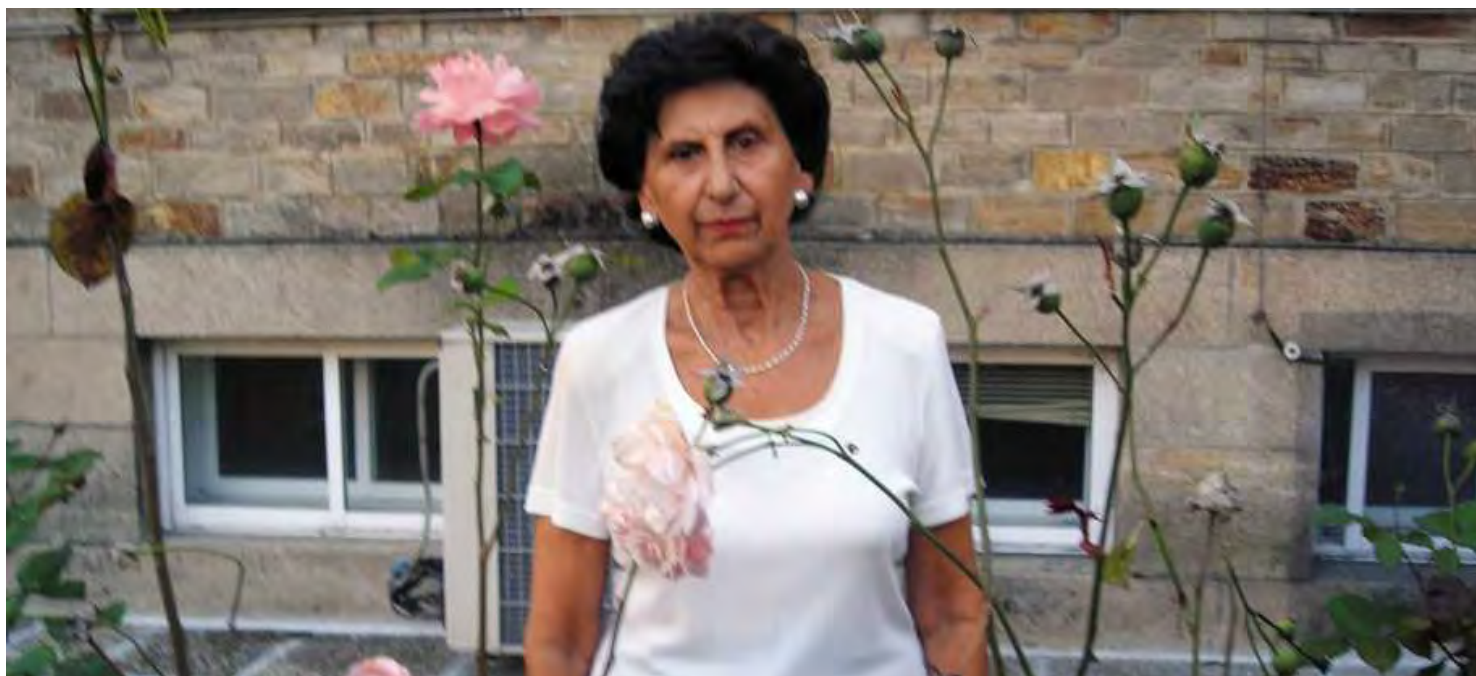
### - ¿Tiene usted muchas anécdotas?

La investigación científica no era considerada una profesión. Cuando he tenido que cubrir algún papel me decían: ¿usted que es? Soy investigador científico ¿y eso que es? ¡ah es

céutica. Escribí al Ministerio de Hacienda correspondiente para que incluyesen mi profesión, igual que a muchas otras. Mantuve una guerra con ellos, pero no me hicieron caso.

### - Le pregunto: ¿Y los medios de comunicación?

Para que alguien se acerque a ti, tenemos que haber descubierto alguna cosa. Muchas personas piensan que nos encerramos en un laboratorio; ¡nada parecido con la realidad!. Normalmente es vocacional.



muy joven a estudiar a Lugo y a los siete años ya me separé de mi familia. Todo cambia mucho.

### - ¿Visto desde la perspectiva del tiempo?

¡Claro! En mi caso no lo he visto como un esfuerzo, sino qué era lo que tenía que hacer.

### INVESTIGACIÓN E INVESTIGADORAS

“En aquella época los que nos dedicábamos a la investigación aún se nos veía peor. Los que pertenecemos al Consejo Superior de Investigaciones

usted de la policía! –sonríe- Cuando en la época de Franco nos mandaban los papeles para hacer la declaración de Hacienda; traían un papelito de estadística y no aparecía nuestra profesión para nada. ¡A pesar de que el Estado tienen profesionales que se llaman investigadores científicos y paga sus nominas!.

### - ¿Toda una lucha?

Me preguntaban: ¿usted es farmacéutico?. Les decía: tengo la licenciatura en Farmacia y en Química; ahora no trabajo ni como química ni como farma-

### - Ha dicho la palabra trabajar. ¿No la cambiaría por disfrutar?

¡No sólo eso! Tenemos un horario que teóricamente tenemos que cumplir. El personal técnico y el personal de apoyo tienen un horario y ahí se acaba todo. Nosotros no podemos estar supeditados a un horario. En nuestro caso nos tenemos que supeditar al trabajo que estamos haciendo.

### LA MUJER EN LA INVESTIGACIÓN

“Si estoy escribiendo un capítulo de un libro y lo dejo, esa interrupción me

## Mayores Hoy **MARÍA TARSY CARBALLAS FERNÁNDEZ**

exige que luego tengo que volver a hacer lo que estaba haciendo. La mayoría de las personas que estamos aquí somos vocacionales: disfrutamos con lo que estamos haciendo. No es un sacrificio. En mi caso soy soltera y lo he podido hacer”

### - Un tema polémico en ocasiones: ¿la mujer y la investigación?

Tiene que haber algo que ayude a estas personas sean hombres o mujeres a conciliar su vida laboral con la familiar. Pienso que algunas medidas no buscan eso. ¿Por qué cobran distinto? Se trata de ayudar al hombre y a la mujer en las empresas; igualar las horas de trabajo, dar una ayuda a las familias y esas mismas ayudas en relación a Europa son ridículas.

### - ¿Es duro trabajar en un puesto de responsabilidad?

Estuve diez años de directora y pude aceptar ese puesto, y si tenía que quedarme hasta las once, me quedaba. Muchas personas rechazan esos puestos de responsabilidad por-

que no tienen una repercusión a la hora de promocionarse a un puesto más alto dentro de su carrera.

### - ¿Y si vemos los periódicos o nos vamos a la calle?

No estudian el problema. Las feministas alzan su voz. Hablamos para un medio de comunicación, entonces, le diré que he asistido a un premio de periodismo y había un grupo de feministas- que pueden estar- Es un discurso absurdo, pues me dije: “estas personas al salir, van a coger a los pocos hombres que hay...”.

“Podemos encontrar libros sobre investigación en bibliotecas especializadas en donde hay mucha información sobre suelos y plantas y sin embargo, sobre humanidades no encuentras nada. Lo que denominamos edafología, ciencia del suelo, también se pueden encontrar algunas cosas de botánica, pero el suelo está relacionado con las plantas. Todo depende de la biblioteca. “El purín de vacuno” es un libro que conseguimos que nos editara la Xunta de Galicia.

Se ha difundido por toda España y nos lo han pedido del extranjero”.

### - Usted ha formado parte de muchos equipos...

Formé parte de un equipo que hizo el primer mapa de suelos de Galicia, de las cuatro provincias y más tarde de Asturias y de Cantabria. No hicimos el del País Vasco, pues era cuando ETA estaba muy activa; saltamos a Huesca e hicimos todo el Pirineo de Huesca, así como la parte húmeda.

### - ¿Y también ha realizado traducciones?

He traducido libros de edafología, pues aquí no teníamos suficiente información y, como también me forme en Nancy (Francia), puse a disposición de muchos estudiantes libros que estaban en otros idiomas y además fue de alguna forma una labor de investigación. Nosotros estamos muy influenciados, cuando hablamos del suelo por los alemanes y tuve que precisar y tener cuidado al traducir, pues los significados en los distintos idiomas son muy diferentes.

### - Pero siempre aparece Francia...

Me tocó elegir en el CSIC la carrera de investigadora y era prácticamente obligatorio salir al extranjero; además te abre nuevos horizontes y ves un equipo mucho mejor del que tenemos aquí. La gente iba a Francia. Había que pedir un permiso, porque las fronteras estaban cerradas. Me tocó la época del Ministro de Información y Turismo, de Manuel Fraga. Así fue más fácil el ir allá.

### - ¿Y del idioma?

¡Claro! Fui por el idioma. Teníamos que estudiar cuatro idiomas: francés, italiano, alemán e inglés. El alemán, aunque sólo me exigían traducción lo tuve que estudiar en la carrera de Químicas y además tenías que aprobar la asignatura de traducción. Me quise especializar en materia orgánica, aun-





## “La mayoría de las personas que estamos investigando somos vocacionales y disfrutamos con lo que estamos haciendo.”

que para hacerlo tenía que aprender cosas de inorgánica y entonces me puse en contacto con el CNRS francés que es el equivalente al CSIC en Francia.

### - ¿Y se marchó?

No paraba, en el año setenta me fui para unos puestos que había creado el CNRS francés para extranjeros y que eran muy interesantes. No te catalogaban por la categoría que tu tenías aquí sino por la que ellos te consideraban allí y era superior a la que yo tenía aquí. Conseguí –dice contenta-, comprar el coche y un primer plazo para un apartamento. El esfuerzo y el trabajo compensaban de alguna forma.

### DOCTORA AD HONOREM

“A los setenta años, no me quería marchar y escribí al CSIC para decirle que me encontraba fenomenal y que quería seguir trabajando. Les dije: disfruto con lo que estoy haciendo y quiero que ustedes me dejen continuar. Entonces crearon una figura, Doctora Ad Honorem. Te jubilas y te someten a una investigación interna y externa de investigadores extranjeros y españoles y, si pasas dos evaluaciones, el presidente del Consejo te puede conceder que te quedes tres años”

### - ¿No cobra usted nada?

¡No! Todo el dinero que yo consigo es para un proyecto de investigación, bien lo hablamos con la Xunta de Galicia o con Madrid. Disfruto con esto, es lo que más me gusta. Aunque no son todas satisfacciones, propones un proyecto y te encuentras con personas que no han entendido nada.

### - ¿Pero esa idea de investigar en laboratorio?

¡A eso iba! Mi área de investigador no es estar encerrada aquí, durante todos los días del año. Cuando salimos es otra cosa; ir al campo con mi gente, me produce mucha satisfacción.

### - ¿Y qué le pasa a la tierra, más concretamente a Gaia, como muchos se preguntan?

Todo el mundo es ecologista, todos comprenden la protección del medio ambiente; pero luego vemos como el hombre degrada el medio ambiente y no salimos a la calle a gritar. Son fruto de actividades humanas, un 90% son intencionados en Galicia.

### - ¿A quien le echamos la culpa?

A nuestros propios gallegos. Nuestra sociedad sólo se ocupa de los incendios cuando los visualiza o cuando le molestan o afectan. Es un problema gordísimo, que tanto la sociedad como la Administración no han visto.

### - Pero usted cambió la orientación en sus investigaciones...

¡Así es! Fue en el año 1986 cuando comencé a investigar sobre los incendios forestales, pues ya habíamos visto que eran una catástrofe y lo primero que hicimos fue hacer una valoración de la erosión post incendios, dependiendo de la pendiente que tienen los bosques. Hicimos un trabajo de gabinete, pues ya teníamos todos los datos.

### - Posteriormente hubo un trabajo que publicaron ustedes: ¿no es así?

Efectivamente, hicimos el mapa de suelo para poner en manos de los políticos y hacerles ver lo que estaba pasando en los suelos de Galicia. Ese trabajo nos lo publicaron en una revista

española y lo mandamos a los responsables de medio ambiente y a algunos parlamentarios. Ni siquiera acusaron recibo. Muchas de esas medidas que nosotros entonces iniciamos aun ahora se están aplicando un poco.

### - ¿Y siguió escribiendo?

Voz Natura editó un libro y me pidieron un capítulo, “Los incendios forestales un desastre ecológico para Galicia”. Sostengo, que el mayor desastre para Galicia no ha sido el Prestige, sino los miles y miles de incendios que se han producido desde los años sesenta hasta el 2006, y ese millón de hectáreas que se quemaron en esos años y han producido pérdidas irreversibles de suelo que nunca han sido evaluadas.

### - ¿Cuál sería su propuesta?

Que se pongan especies nobles como el castaño, o el abedul, es una pura tontería. Un solo suelo tiene diez centímetros de espesor; tiene granito, tiene roca. No puedes poner ni un castaño, ni un roble. Hablamos de unos árboles muy exigentes, que necesitan un suelo que les proporcione alimentos y suficiente espesor, para poder expandirse y alimentarse.

### - ¿De qué estamos hablando entonces?

Quiero que tanto las amas de casa como la Administración comprendan todo esto. Tienen buenas intenciones, pero son extensiones de terreno muy grandes y no tienen equipos necesarios. Es una obligación de la Administración proteger el recurso.

### - ¿Existe esa preocupación?

El suelo, y es una pequeña lucha personal, es la base. Podemos concebir un monte con cualquier vegetación, pero siempre tiene que haber un suelo.

# CulturaArte

Quinientos años de libros de caballerías

## Amadís de Gaula

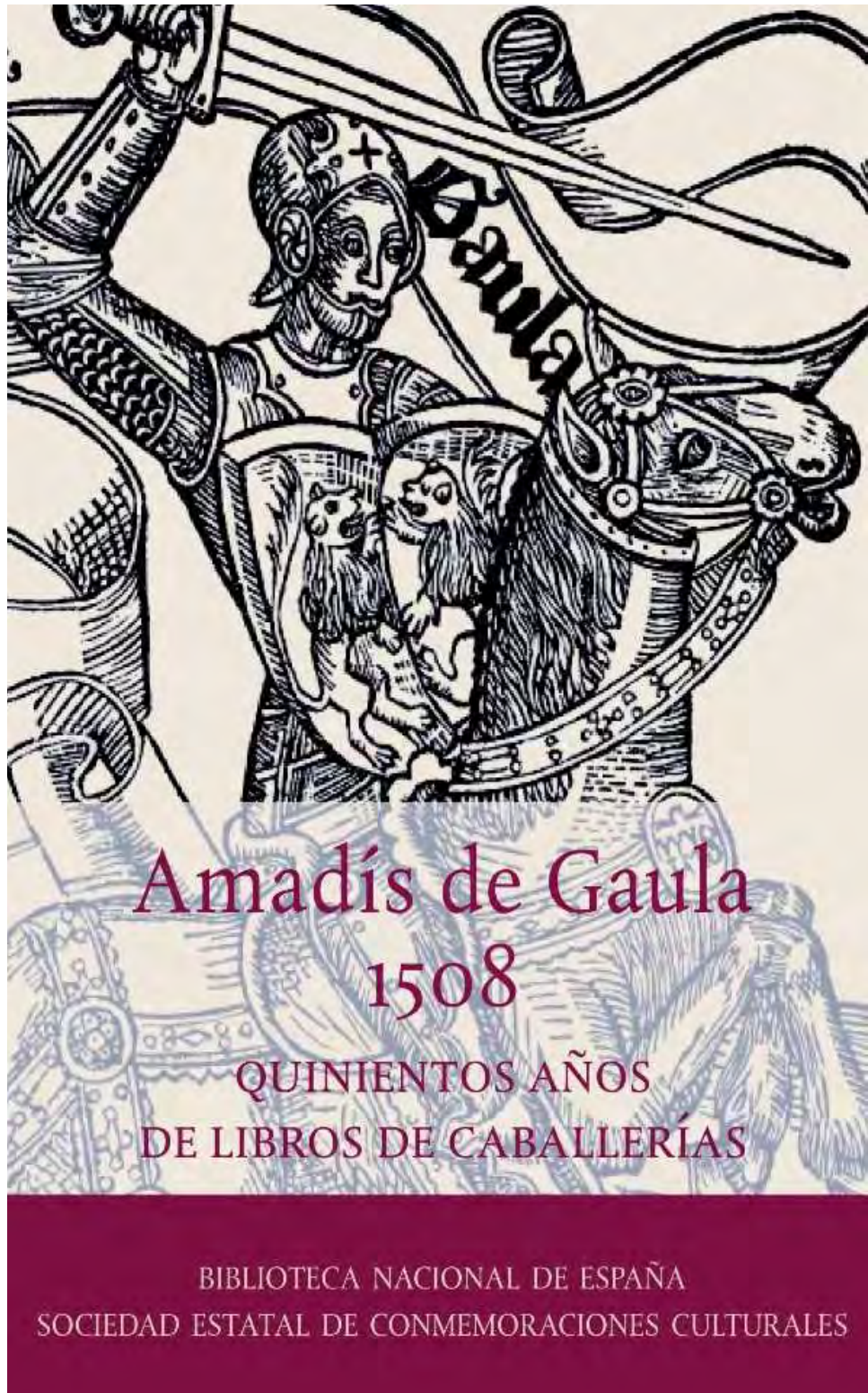
**Texto:** Inés González

**E**l 30 de octubre de 1508 se terminaron de imprimir en Zaragoza *Los cuatro libros de Amadís de Gaula*, refundidos por Garci Rodríguez de Montalvo, el primer texto completo que ha llegado hasta nosotros de uno de los libros más influyentes de la literatura de todos los tiempos. Su éxito fulgurante desencadenó el auge del género literario y editorial más celebrado de la época: el de los libros de caballería.

Nacido este tipo de literatura en Francia –gracias a Chrétien de Troyes y sus imitadores y seguidores en el perenne tema del Santo Grial y de los caballeros del rey Artús, y a los diversos autores de la leyenda de Tristán-, a partir del siglo XIII comienza a divulgarse por España, donde alcanzará un gran éxito que lo hará perdurar hasta finales del siglo XVI. Ya en el siglo XIV se lee con entusiasmo la versión castellana primitiva de *Amadís de Gaula*, de la que se conservan muy escasos fragmentos, y en el siglo siguiente aparece el texto catalán del *Tirante el Blanco*.

### HISTORIAS QUE ALEJAN DE LA RUTINA

Hablar de libros de caballerías supone referirse al género literario español que, retomando los mitos, arquetipos, aventuras y valores de la Materia de Bretaña, que habían entretenido a la nobleza europea a lo largo de la Edad Media, recorrió toda Europa desde el siglo XV hasta las primeras décadas del XVII y al que se adscriben más de ochenta obras



## Los libros de caballería, con *Amadís de Gaula* a la cabeza, constituyeron uno de los grandes éxitos editoriales a lo largo y ancho de los Siglos de Oro

en numerosas ediciones impresas en francés, portugués, italiano, alemán, inglés, holandés y hasta hebreo.

Todos hemos sido lectores de los llamados libros de caballerías en algún momento de nuestra vida. Hemos oído hablar de caballeros andantes, del rey Arturo y los caballeros de la Tabla Redonda, del mago Merlín o de la reina Ginebra, de Amadís de Gaula, de Lanzarote del lago (Lancelot) o Tirant le Blanc. También recordamos la burla que Cervantes dedica a este género, ya entonces en decadencia, al hacerle causante de la locura del ingenioso hidalgo.

Constituyó una línea editorial de largo alcance, que conoció su decadencia al estereotiparse y perder audiencia al haberse explotado hasta la saciedad. Pero sus caballerescas aventuras, sus románticas historias de amor, sus damas siempre bellas y muchas veces aguerridas, no sólo hizo soñar viajes y concebir ilusiones a más de ocho generaciones de europeos que nos prece-

dieron, sino que también sirvió de inspiración a muchas y populares obras de acción, aventura, amor y situaciones mágicas que han llegado hasta nuestros días en letra impresa o en versiones cinematográficas.

Los libros de caballerías son, en el siglo XVI, una pervivencia del heroísmo novelesco medieval. Son narraciones en prosa, por lo común de gran extensión, que relatan las aventuras de un hombre extraordinario, el caballero andante, quien vaga por el mundo luchando contra toda suerte de personas o monstruos, contra seres normales o mágicos, por unas tierras las más de las veces exóticas o fabulosas. Es un ser de una fuerza considerable, muchas veces portentosa e inverosímil, habilísimo en el manejo de las armas, incansable en la lucha y siempre dispuesto a acometer las empresas más peligrosas. Por lo común lucha contra el mal, pero el afán por la acción, por la aventura, es para él una especie de necesidad vital y constituye un anhelo para imponer una serie interrumpida de sacrificios, trabajos y esfuerzos que son ofrecidos a una dama, con la finalidad de conseguir, conservar o acrecentar su amor.

### PÚBLICO LECTOR Y OYENTE

Hablar de libros de caballerías supone referirse al género literario español que, retomando los mitos, arquetipos, aventuras y valores de la Materia de Bretaña, que habían entretenido a la nobleza europea a lo largo de la Edad Media, recorrió toda Europa desde el siglo XV hasta las primeras décadas del XVII y al que se adscriben más de ochenta obras en numerosas ediciones impresas en francés, portugués, italiano, alemán, inglés, holandés y hasta hebreo.

El propio Cervantes, Quijote (I,32), pone en boca del ventero Palomeque las siguientes palabras: “Porque cuando es tiempo de la siega, se recogen aquí, las fiestas, muchos segadores, y siempre hay algunos que saben leer, el cual coge uno de estos libros en las manos y rodeámonos dél más de treinta, y estámosle escuchando con tanto gusto, que nos quita mil canas; a lo menos, de mí sé decir que cuando oyo decir aquellos furibundos y terribles golpes que los caballeros pegan, que me toma gana de hacer otro tanto, y que querría estar oyéndoles noches y días”. Así se entiende que el público de los libros de caballerías, en parte era lector y en parte auditor, como los segadores analfabetos que se nos habla en el pasaje.

Los lectores de la literatura caballerescas son de las más diversas condición, desde segadores que escuchaban los libros que tenía el ventero Palomeque del Quijote, hasta el emperador Carlos V, santa Tersesa de Jesús, san Ignacio de Loyola o Lope de Vega.

Se sabe que algunos nobles y caballeros eran aficionados a los libros de caballería por los inventarios de sus bibliotecas o porque alguien, dada su importancia social, ha narrado alguna anécdota que lo acredite. De los lectores de condición inferior no podemos tener pruebas, porque no han dejado rastro documental, pero teniendo en cuenta las reimpressiones se puede estimar que entre 1551 y 1600 se realizaron 86 ediciones de libros de caballerías, lo que supondría un total aproximado de 86.000 ejemplares, en tiempos en que la población española era de unos nueve millones y medio de habitantes. Ello supone que, pese al alto grado de analfabetismo, tanto las clases elevadas como las medias y bajas tenían y tenían conocimiento de



# CulturaArte

## Quinientos años de libros de caballerías

las prodigiosas aventuras de los libros de caballerías.

El embrujo caballeresco alimenta los libros de caballerías tanto como las aventuras narradas en este género y enriquecen la imaginación de oyentes y lectores. Los textos consiguen hacer olvidar la rutina y trasladar al público lector u oyente hasta exóticos escenarios en que los que se desarrollan los torneos, las invenciones, la caza, los recibimientos triunfales, las fiestas, los saraos o las mil caras de la guerra.

### LOS LIBROS DE CABALLERÍAS Y LA IMPRENTA

La imprenta llegó a España de la mano renovadora de los Reyes Católicos. Desde la Maguncia de los años sesenta del siglo XV, los oficiales alemanes fueron llevando este nuevo arte a toda Europa. En España, en 1472, Juan Parix imprimió en tierras segovianas el primer libro en suelo hispánico: El sinodal de Aguilafuente.

Los Reyes Católicos potenciaron el comercio y la distribución por Castilla y

Aragón de los libros manuscritos e impresos en Europa, los conocidos como “libros internacionales”, dado que atendían, en latín, a materias universitarias, científicas, religiosas, teológicas, litúrgicas y de derecho, que abarcaban un amplio abanico de compradores.

La imprenta hispánica necesitará de las obras vernáculas para poder sobrevivir, para encontrar su lugar en el mundo editorial europeo. Y el género de los libros de caballerías, en particular, y de la materia caballerescas en

## EXPOSICIÓN INTERVACTIVA Y REPRESENTACIÓN TEATRAL

La Biblioteca Nacional de España custodia una de las colecciones más completa y estimable de libros de caballerías. Entre ellos, algunos volúmenes únicos y otros muy valiosos por alguna característica externa, como un ejemplar del *Amadís de Burgos* de 1563 que sirvió de original de imprenta para la reedición del impreso en Salamanca en el siglo 1575.

Para dar a conocer los libros de caballería, la Biblioteca Nacional de España y la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC) han organizado una exposición temporal que muestra un total de 137 obras, en su mayoría códices medievales, incunables y libros impresos de los siglos XVI y XVII, acompañados de estampas de la época y algunas piezas como una armadura del ejército de Carlos V o la reproducción de una prensa de imprimir del siglo XVI.

Además de contemplar las joyas bibliográficas, el visitante puede adentrarse en el interior de las

aventuras caballerescas, conocer algunas de sus imágenes más curiosas gracias a magníficas estampas de la época, incluso ser protagonista de una aventura mágica: la Torre del Castillo del Universo.

Durante la exposición tendrá lugar el espectáculo teatral *El Caballero*, basado en *Amadís* y otros libros de caballerías. Se trata de una aproximación al mundo de los caballeros andantes, sus anhelos, esperanzas y aventuras, sus viajes, sus amores... Tres actores dan vida a esta historia desarrollada en tres actos.

La Biblioteca Nacional, con la intención de que esta actividad llegue al mayor número posible de personas, ha programado las representaciones casi todos los viernes que coinciden con el período de apertura de la exposición: 17, 24 y 31 de octubre, 7, 14 y 28 de noviembre, 5, 12 y 19 de diciembre y 9 y 16 de enero. Para cada una de estas fechas se han programado dos

sesiones: una matinal, destinada a alumnos de Centros Escolares, y otra de tarde, a las 19 h., destinada a público en general.

Las sesiones matinales están ya completas, lo que garantiza la presencia de más de 1.700 estudiantes en la Biblioteca Nacional.

Para las sesiones de las 19 h., las entradas –gratuitas– se distribuirán a partir de una hora antes de cada función por riguroso orden de llegada.

### **AMADÍS DE GAULA (1508): QUINIENTOS AÑOS DE LIBROS DE CABALLERÍAS**

*Biblioteca Nacional de España  
Paseo de Recoletos, 20 - Madrid.  
METRO: Colón y Serrano. RENFE:  
estación de Recoletos.*

*Horario exposición: Martes a  
sábados de 10,00 a 21,00 h.  
domingos y festivos de 10.00 a  
14,00.*

*Entrada gratuita. Hasta el 18 de  
enero.*

general, se convertirá, por méritos propios, en uno de los géneros que alimentará la industria hispánica a lo largo del siglo XVI.

Los libros de caballería, a pesar de contar con una variedad de más de setenta títulos diferentes, desde finales del siglo XV hasta las primeras décadas del siglo XVII, mantienen una uniformidad formal que constituye una de sus características más sobresalientes. Esto hace que en su forma externa – en tamaño folio- se configuren como un género editorial fácilmente identificable por los lectores de la época.

Los libros de caballerías se plantean como la exaltación de la figura de un caballero cuya heroicidad se presupone de antemano. Todo gira en torno a su imagen, la que la mayoría de ediciones suelen hacer corresponder en sus portadas con un grabado donde el caballero aparece majestuoso, con sus credenciales características; sus armas, su cabalgadura, si acaso su escudero. Luego, la promesa que vibra en los títulos, designados indistintamente como libros, crónicas o historias.

Cualquier lector de la época no tendría duda en reconocer un libro de caballerías si se lo encontrara delante. Así no lo tienen el cura y el barbero –gran aficionados a su lectura, como el propio hidalgo Alonso Quijano-, cuando entran en el “aposento” donde se encuentra su biblioteca, ni tampoco cuando el barbero señala en una estantería otros que son más pequeños, ante lo que el cura afirma: “Estos no deben de ser de caballerías sino de poesía”.

Por su gran formato y por su extensión, los libros de caballerías eran en principio caros, aunque luego se depreciaran en el mercado de segunda mano y de alquiler. Así se explica que Alonso Quijano tuviera que vender “muchas hanegas de tierra de sembradura para comprar libros de caballerías en que leer” (DQ,I,1).

## EL UNIVERSO CABALLERESCO

### • AMOR

Decían los clásicos que el Amor es un dios que convierte a los humanos en sus prisioneros y víctimas e impulsa al amante a demostrar mediante un sacrificado servicio purificador a su dama la nobleza de sus sentimientos. Amadís identifica a su amada Oriana como el norte hacia el que guiar su vida y cuando ella le retira sus favores, a causa de un error, a causa de los celos, el caballero siente que su espíritu flaquea. Piensa en dejarse morir, aunque termina, convertido en Bel-tenebros, como penitente en la Peña Pobre sin cuestionar jamás la decisión de su amada.

Frecuentemente la pasión brota a través de la mirada, pero también se novelizan otras fórmulas como el trovadoresco amor de oídas donde la fama del otro reduce los inconvenientes de la distancia; se emplea el enamoramiento a través de sueños, concebido como resorte generador de enigmáticas expectativas, e incluso es posible caer rendido ante la pintura que algún mago efectúa de determinado caballero.

### • BANQUETE Y TORNEO

Los torneos, que durante la Edad Media tenían una clara función: mantener activos y entrenados a los caballeros mientras no tuvieran que ir a la guerra, poco a poco se van a llenar de elementos festivos y cortesanos. El torneo se convierte en una pieza fundamental de las fiestas caballerescas, en una manera que tiene la caballería de seguir mostrando su autoridad cuando en la guerra su presencia cada vez es más discreta.

El banquete es uno de los momentos esenciales en cualquier fiesta caballeresca. Es un acto ceremonial en que todo está medido por las reglas de la cortesía y de la etiqueta: desde la disposición de las mesas a la participación de los invitados. Supone la culminación de toda una serie de acontecimientos festivos. Es el momento en que el anfitrión debe demostrar su agradecimiento y alegría mediante la cantidad y calidad de los manjares ofrecidos.

### • CAZA

La caza es una de las actividades preferidas por la nobleza tanto en la Edad Media como en el Renacimiento. En muchos libros de caballería, se convierte en un tópico narrativo el inicio de todo tipo de aventuras maravillosas tras el encuentro con un ciervo blanco. La caza del oso, en la que el caballero debe demostrar todo su valor y fuerza, también se convierte en motivo literario en los libros de caballerías.

### • DAMA

El caballero y la dama forman una unidad indisoluble en estas obras. La dama pasiva de los primeros libros de caballerías, forjada en el espejo de la Oriana amadisiana, tiene a extender sus rasgos caracterológicos a medida que se publican nuevos textos. Junto a la princesa divinizada por sus pretendientes, aparece una dama intrépida que también gusta del movimiento y la acción, una dama que, sin haber utilizado previamente las armas, toma el hábito de caballero para buscar a su amado o incluso librarle de las manos de cualquier traidor.

Dados a extremar los atributos físicos de las damas, cuya sin par belleza puede convertirse en un arma asesina para aquellos que la contemplan, algunas princesas se ven obligadas a residir en un total aislamiento de los varones. El que aspire a encontrarse con ellas deberá recurrir a la astucia, al ingenio o a procedimientos como el disfraz.

# MayorGuía

Coordina: Inés González

## EXPOSICIONES

### Las mujeres ante el objetivo del siglo XX

Un formidable recorrido estético por la historia de la fotografía del siglo pasado que muestra la transformación de la mujer a través de un centenar de fotografías.

**Mujeres en plural.**

**Fundación Canal .**

**Mateo Inurria, 2 (frente a Plaza de Castilla) – Madrid.**

**Metro: Plaza de Castilla.**

**RENFE: Chamartín.**

**Laborables y festivos:**

**11:00 a 20:00 horas;**

**Miércoles: Cerrado a partir de las 15:00 horas;**

**ENTRADA LIBRE.**

**Hasta el 04 de enero de 2009.**



### El genio frente al horror

Pocos acontecimientos históricos tuvieron una capacidad de determinación tan fuerte sobre la trayectoria de las primeras vanguardias artísticas como la guerra de 1914. El período inmediatamente anterior al estallido de la guerra coincidió con el de máxima vitalidad de los movimientos de vanguardia.

En dos sedes distintas, alrededor de 230 obras de artistas como Kandinsky, Schiele, Léger, Grosz..., y así hasta 68 artistas del siglo XX, muestran la influencia de la Primera Guerra Mundial en las principales corrientes del arte nuevo.

**Museo Thyssen-Bornemisza.**

**Paseo del Prado, 8 – Metro: Banco de España. RENFE: Atocha y Recoletos.**

**Tarifa especial mayores de 65 años Fundación Caja Madrid.**

**Plaza de San Martín, 1 – Metro: Sol, Opera, Callao.**

**Entrada libre.**

**Horario en ambas sedes: de martes a domingo de 10 a 19 h. Lunes cerrado.**



### Los viajes de Montserrat

Es esta la primera vez que el Museo de Montserrat se presenta lejos de su sede con todas sus obras maestras. De esta manera abandonan su emplazamiento habitual y se muestran tesoros que van desde capiteles románicos hasta obras de las vanguardias del siglo XX, pasando por piezas renacentistas, barrocas o impresionistas.



**Obras maestras del Museo de Montserrat**

**Sala de Exposiciones BBVA**

**Paseo de Recoletos, 10 – Madrid**

**Martes a sábados de 11 a 20.**

**Domingos y festivos de 11 a 14 h.**

**Lunes cerrado**

**Entrada libre**

**Hasta el 7 de diciembre de 2008**

**BILBAO: primeros meses de 2009.**

**Fechas por confirmar**

## Rembrandt. Pintor de historias

La exposición es la primera muestra monográfica que se dedica al maestro holandés en España y constituye la primera ocasión en que el Prado expone su única obra de Rembrandt, Artemisa, en el contexto de la producción del artista. Compuesta por 35 pinturas y 5 estampas procedentes de veinte puntos distintos de Europa y Estados Unidos, la exposición, se centra en la figura de Rembrandt como pintor narrador. Aunque el maestro de Leiden fue también un gran pintor de retratos y de paisajes, su faceta como pintor de historia muestra con especial claridad la forma en la que su arte emana de la tradición de la pintura renacentista europea y, al mismo tiempo, permite comprobar su originalidad.

**Del Greco a Picasso. Rectorado de la Universidad de Málaga. Todos los días de 10 a 14 y de 17 a 21 h. Entrada gratuita. Hasta el 30 de noviembre.**

## Del Greco a Picasso en la Universidad

Málaga acoge una selección de 33 obras, todas ellas de pintura, salvo una escultura de Alberto Sánchez, mayoritariamente española y moderna. La exposición pone de relieve la amplitud del período que recorre y la importancia de los autores que integra.

**Del Greco a Picasso. Rectorado de la Universidad de Málaga. Todos los días de 10 a 14 y de 17 a 21 h. Entrada gratuita. Hasta el 30 de noviembre.**

## CONGRESOS

### Municipio y servicios sociales

Con motivo de la celebración del 25 aniversario de la implantación de los servicios sociales en el municipio de Vila-real se han organizado unas jornadas técnicas de ámbito nacional que tienen como finalidad el análisis de los servicios sociales comunitarios desde una perspectiva his-



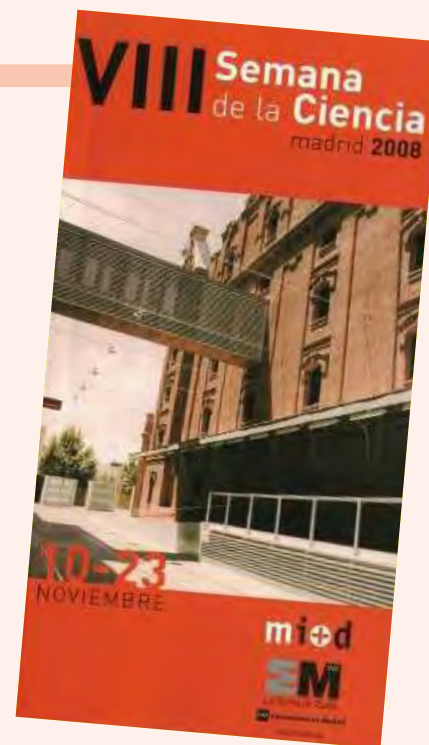
tórica y con la mirada puesta en el futuro.

**25 Jornadas Nacionales: Municipio y Servicios Sociales. 25, 26 y 27 de noviembre 2008. Auditorio municipal de Vila-real (Castellón)**

## CURSOS

### Semana de la Ciencia

La Semana de la Ciencia de Madrid hace hincapié en el carácter abierto y de bien común que tiene el conocimiento. Como en ediciones anteriores, busca fomentar la sensibilización pública hacia la ciencia, aumentar la transparencia y la accesibilidad al conocimiento y generar nuevas formas de participación social. Jornadas de puertas abiertas y visitas guiadas; mesas redondas y conferencias; cursos y talleres; itinerarios didácticos y excursiones; exposiciones; cine; premios e incluso cuentacuentos, configuran el extenso programa que se ofrece con carácter gratuita y abierto a todos los públicos.



**Información: [www.madrimsd.org/semanaciencia](http://www.madrimsd.org/semanaciencia) - [www.madrid.org](http://www.madrid.org).  
Teléfonos: 91.720.05.42 - 012/010  
VIII SEMANA DE LA CIENCIA.  
Madrid 2008  
Del 10 al 23 de Noviembre**

## CONCURSOS

### Premio Abuelos

**P**remios a la Acción Más Solidaria, a los artículos periodísticos en prensa, radio y televisión e Internet y a la Clase Escolar más comprometida a favor de las personas mayores, realizados entre septiembre de 2007 y el 15 de noviembre de 2008.

#### VII CERTAMEN NACIONAL PREMIO ABUELOS

**Hogar de Betania. Ctra. De Sta. Catalina, Carril de la Iglesia, 4 30012 Murcia. Tel/Fax: 968.344.664 – Tel: 968.263.617 e-mail: dirección@hogarbetania.e.telefonica.net.**

## MÚSICA

### El Musical de la Copla

**L**a acción se sitúa en un centro de desenamoramiento, y dibuja un mapa tierno del corazón a través de las historias y las emociones de unos personajes que hablan al ritmo de la música española de siempre: Quintero, León, Quiroga, Solano, pero también Joaquín Sabina, Carlos Cano, Pasión Vega, Plácido Domingo o Paco de Lucía.

#### TEATRO RIALTO.

**Gran Vía, 54 – Madrid.  
Metro: Callao, Santo Domingo y Gran Vía.  
Telf.: 915 419 166 –  
www.enamoradosanonimos.com.**

## LIBROS

### “Los papeles del agua”

**D**e nuevo Gala y el universo femenino. Esta vez desde su oficio, la escritura, como vehículo para desnudarse y desnudar a su protagonista, Asunción Moreno, escritora también, hasta convertirse y coinvertirla en Deyanira. Gala, escultor del verbo y la palabra, va desgranando en su relato sus vivencias a través de sus memorias (las de Deyanira), su diario más íntimo, hasta olvidarse de sí misma, para acabar descubriendo la vida que jamás vivió. Como en un juego de espejos, como un cuadro dentro de otro cuadro, el autor de la novela viaja a la enigmática Venecia, en un singular periplo hacia el alma de una mujer, mediante confesio-



nes desprovistas de pudor alguno. Un libro, según su autor, que nunca habría existido si Deyanira Alarcón no hubiera hallado su destino cuando, precisamente, huía de él.

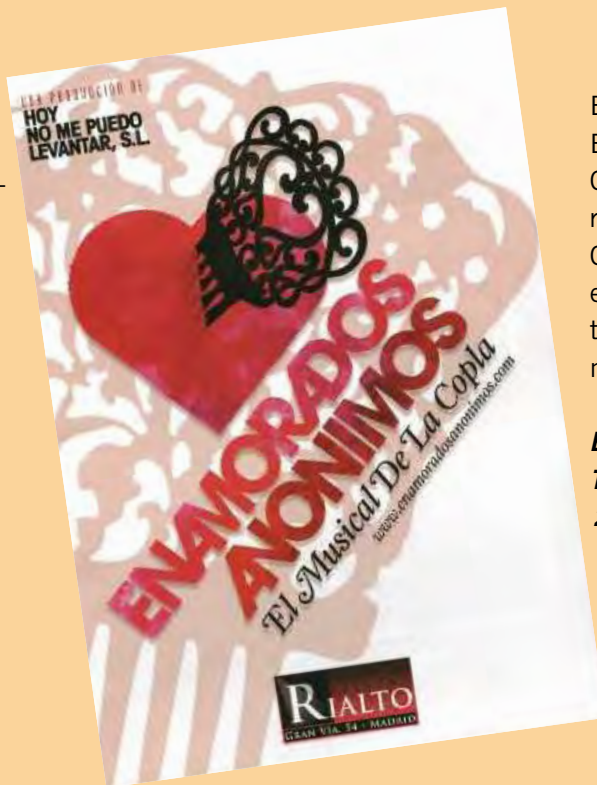
**Los papeles del agua.**  
**Autor: Antonio Gala.**  
**Editorial: Planeta.**  
**Madrid 2008.**

### Con sabor auténtico

**E**l Teatro Nacional de la Zarzuela, dependiente del Instituto Nacional de Artes Escénicas y de la Música (INAE), adscrito al Ministerio de Cultura, conmemora el centenario del fallecimiento de Ruperto Chapí con la representación de esta obra, zarzuela cómica en tres actos y ocho cuadros estrenada en 1891.

#### El rey que rabió.

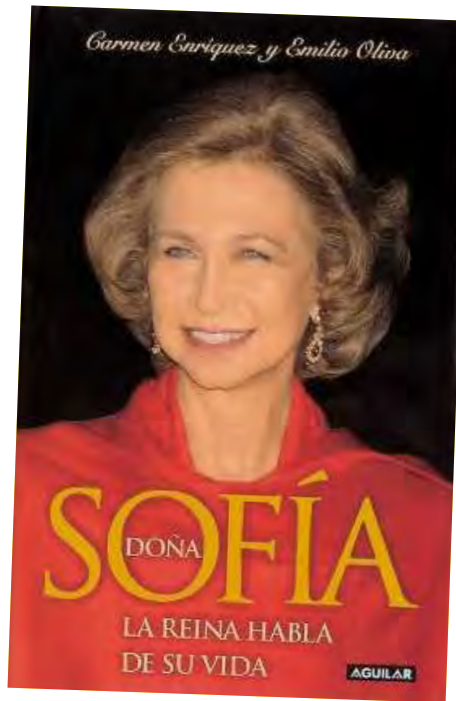
**Teatro de la Zarzuela (Madrid): del 2 de noviembre de 2008 al 11 de enero de 2009.**  
**Palacio de Festivales de Santander: 23 y 24 de enero de 2009.**





## Doña Sofía, la Reina habla de su vida

La Reina hace de guía del recorrido por su vida que realizan los periodistas Carmen Enríquez y Emilio Oliva. Durante dos largas sesiones, celebradas en el Palacio de la Zarzuela, Doña Sofía ha contestado a más de un centenar de preguntas que los autores le han formulado sobre su pasado, su presente y su forma de afrontar el futuro, sobre su pensamiento vital, sus inquietudes y preocupaciones, así como también acerca de sus gustos y aficiones personales. La Reina no ha rechazado ninguna de las cuestiones planteadas por los dos periodistas y ha abordado asuntos de tanta importancia como sus relaciones con la princesa Leticia, la separación de la Infanta Elena, su relación con los medios de comunicación, el futuro de la Monarquía en España o su postura ante pro-



blemas globales como la pobreza o el terrorismo. Los autores, que han seguido a Doña Sofía durante muchos años en el ejercicio de su trabajo como corresponsales ante la Casa Real, han hablado también con una veintena de personas directamente relacionadas con la Reina para completar un elaborado perfil biográfico que nos acerca a la personalidad de quien ha acompañado en todo momento al Rey Juan Carlos en una etapa decisiva de la Historia de España.

**Doña Sofía, La Reina habla de su vida.**

**Autores: Carmen Enríquez y Emilio Oliva.**

**Santillana Ediciones Generales, S. L.**

**Madrid 2008**

## TEATRO

### Espejo de Corte



Comedia de capa y espada, escrita para palacio. El título que parte, como otras muchas comedidas de don Pedro, de un conocido refrán, ofrece al espectador un enredo festivo y delicioso. La música, imprescindible dentro de del montaje, quiere ser reflejo del Madrid dieciochesco: galante, cortesano, y al mismo tiempo, teatral y popular.

**Las manos blancas no ofenden**

**Autor. Pedro Calderón de la Barca.**

**Madrid: Teatro Pavón. Embajadores, 9. 3 de octubre al 7 de diciembre.**

**Mayores de 65 años: 50% dto.**

**Durante el mes de noviembre, la Compañía Nacional de Teatro Clásico estrenará la obra de Leandro Fernández de Moratín: La comedia nueva o El Café. Cádiz-Aulario La Bomba. En el Teatro El Musiccal, de Valencia, representará La noche de San Juan, de Lope de Vega.**

**En los escenarios del Teatro Rojas, de Toledo, y el Teatro Principal de Alicante, se representará: El pintor de su deshonra, de Calderón de la Barca. Más información: <http://teatroclasico.mcu.es>.**

# Opinión

FERNANDO MARTÍN GALÁN / MAYOR

## El mayor: ¿dependiente o independiente?

**N**o hace demasiado tiempo, un amigo –con más de setenta años– me confesó algo por lo que quedé totalmente impactado: “Me han hecho perder diez años de mi vida”. Esto venía a colación porque, tanto él como su esposa, cuidaban, desde hacía varios años, a tres de sus nietos en “jornada completa”. Por las mañanas, muy temprano, su hija y su hijo les llevaban a sus respectivos hijos para quedarse con los abuelos hasta la noche. Los abuelos les daban el desayuno, los llevaban al colegio, los recogían al mediodía y comían con ellos; los volvían a llevar al colegio y, de nuevo por la tarde, volvían a recogerlos para darles de merendar y cenar allí con los abuelos. Los hijos y sus cónyuges venían tarde a casa de los padres. Los abuelos (mis amigos), preparaban la cena para todos; cenaban y, después, sus hijos se llevaban los niños a su casa. Así un día y otro.

Los abuelos estaban totalmente entregados. No tenían ni un momento de respiro. Ayudaban a sus hijos sí, pero a costa de su sacrificio personal. Los hijos –hija e hijo– no tenían una perentoria necesidad dineraria: ambos trabajaban y podían, perfectamente, con parte de los ingresos que percibían, llevar a los niños a una guardería o, incluso, contratar a alguna persona para que se encargase de los niños mientras los matrimonios trabajaban; pero era más cómodo sacrificar a los padres (los abuelos) ya muy mayores, para, posiblemente, tratar de deslumbrar al amigo o al compañero de trabajo. Un coche más grande, una nevera con más prestaciones, o una cele-

bración de un evento con más generosidad y boato que el amigo o el compañero de trabajo.

Todo ello, con la parte dineraria ahorrada a costa de los abuelos.

Ante las circunstancias descritas –más generalizadas de lo que pudiera pensarse– surge la duda de si “El Mayor” es independiente o dependiente o es víctima, en algunos casos, de un desaforado afán de los hijos por mantener un cierto estado social (ficticio o de competición), a costa de cualquier otra consideración hacia las personas de su entorno más íntimo.

Tengo la sensación de que este tipo de actuaciones son, en mi criterio, la consecuencia directa de dos supuestos: Falta de diálogo entre padres e hijos y, en segundo término, egoísmo de los hijos. El primero de los supuestos puede ser fruto, a veces, de la ausencia de principios de comprensión hacia los padres. No pensar que sus “Mayores” han tenido una vida plagada de sacrificios que ahora, en los momentos de la plena madurez, podrían dedicarse a disfrutar de la condición de “Mayor”, que bien merecido lo tienen. El segundo de los supuestos es, con cierta frecuencia, la consecuencia de un egoísmo filial quizá resultado del primero: falta de diálogo.

Estas situaciones relatadas cuentan, en gran medida, con la conformidad y, a veces, la sumisa actitud de los abuelos –“Los Mayores”– quienes, gustosamente, en muchos casos, aceptan tales situaciones por amor a los hijos y los nietos, aún a costa de la pérdida de su independencia, pero siempre con el deseo de ayudar en todo lo que puedan a los hijos y, desde luego, a los nietos, dando muestras de una verdadera generosidad no siempre comprendida.



# VAMOS A AYUDAR A LOS QUE MÁS AYUDAN

## CUIDADORES

### AYUDAS A LA DEPENDENCIA. UN DERECHO PARA TODOS.

En España hay miles de personas que dedican todo su tiempo a cuidar de sus ancianos, de sus familiares discapacitados. Personas que han renunciado a muchas cosas por estar al lado de sus seres queridos y que merecen todo nuestro apoyo. Las Ayudas a la Dependencia garantizan a las personas dependientes y a sus cuidadores la ayuda que necesitan: teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día, plaza residencial, servicios de promoción de la autonomía personal o prestaciones económicas.

Infórmate en tu Comunidad Autónoma  
o en el 900 40 60 80



# Productos de apoyo para la vida autónoma



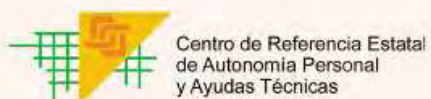
CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE  
AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS  
TÉCNICAS (CEPAT)

C/Los Extremeños, nº 1  
(esquina Avda. Pablo Neruda)  
28018 Madrid  
Tel.: 91 363 48 00  
Fax: 91 778 41 17

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

Información sobre el CEPAT en  
Internet  
[www.cepat.org](http://www.cepat.org)

Los Productos de apoyo favorecen  
la **autonomía** en las actividades diarias,  
las **relaciones sociales** y la **calidad de vida**



## ¡Estamos para informarle y asesorarle!

No somos un centro de venta, pero podemos ayudarle a conocer estos productos y sus distribuidores