

NÚMERO 285 / 2009

60

y más



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

| NOTICIA

El presupuesto de Sanidad y Política Social se incrementa más del 15 por ciento en 2010.

| A FONDO

Si cuidas, cuídate

Los mayores, activos en la construcción de la Unión Europea



PARLAMENTO EUROPEO
Oficina en España

www.europarl.es



COMISIÓN EUROPEA
Representación en España

www.ec.europa.eu/spain

60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



CONSEJO EDITORIAL

Pilar Rodríguez, M^a Eugenia Zabarte, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz, Milagros Juárez e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

PORTADA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Jesús A. Granados, Patricia Pérez Cejuela, Miguel Núñez Bello, David Morales y César de La Lama.

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

www.imserso.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.

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 363 86 28

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 661-09-014-4.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 71.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 8957915.

Número 285 | Noviembre 2009

Sumario

más al día

6| NOTICIA

El presupuesto de Sanidad y Política Social se incrementa más del 15% en 2010.

24| ACTUALIDAD

56| CULTURA

Exposición: Tiempo de Paces.

58| MAYOR GUÍA

más información

8| REPORTAJE

Rondallas, pasión por la música.

14| ENTREVISTA

Francisco Mora, Catedrático de Fisiología.

18| A FONDO

El cuidado de una persona dependiente, comienza por uno mismo.

46| INFORME

Navidad, una fiesta cristiana de raíces paganas.

52| MAYORES HOY

Alfonso Ruiz Pastor, maquetista de monumentos.

más actividad

38| CALIDAD DE VIDA

Boca sana, vida saludable.

42| EN UNIÓN

Asociación Plan: En defensa de los derechos de los niños.

más a fondo

29| CUADERNOS

Jornadas: Viviendas accesibles para todas las edades: Diseño para todos en el hogar. I Congreso de la Red Española de Política Social. Congreso Nacional de Psicogeriatría.

más fijos

37| PUBLICACIONES

62| OPINIÓN

César de La Lama.



6/7 La Noticia



42/45 En Unión



46/51 Informe

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

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:
Centralita: 91 363 88 88
Información: 91 363 89 16/17/09

FELICITACIÓN DE LA MINISTRA

Quiero enviaros mi más calurosa felicitación navideña desde estas páginas de la revista “60 y más”, que son un puente de comunicación permanente con las personas mayores.

Llegué con una gran ilusión al Ministerio de Sanidad y Política Social y con la determinación de trabajar para mejorar vuestro bienestar convencida de que las generaciones más jóvenes tenemos una deuda con vosotros, que nos habéis entregado un país avanzado, moderno, progresista, en el que gozamos de una protección social de las mejores de Europa.

Después de ocho meses al frente de mi departamento, he recibido de vosotros entusiasmo, ilusión, ayuda y, sobre todo, el mejor ejemplo de tolerancia y comprensión. Creo que sois el grupo de edad que mejor ha entendido las políticas sociales de este gobierno, comprometido a apoyar a las personas más vulnerables en tiempos de dificultades económicas.

En el Congreso Estatal de Personas Mayores, celebrado el pasado mes de mayo, el Presidente del Gobierno y yo recibimos tanto ánimo para nuestra tarea que puedo deciros que ambos guardamos de él un recuerdo imborrable. Disfrutamos del Congreso tanto como vosotros y salimos reforzados con vuestro optimismo, vuestra sabiduría y vuestra responsabilidad ciudadana.

Pronto estrenaremos un año en el que renuevo mi compromiso con vosotros para seguir trabajando por vuestra dignidad y por vuestra calidad de vida. Seguiremos avanzando en el despliegue de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia, de cuyas prestaciones disfrutaban ya casi medio millón de personas. Aún queda camino por recorrer hasta su total implantación, pero para quienes tienen una visión pesimista del futuro de la Ley está la realidad irrefutable de estos quinientos mil ciudadanos y ciudadanas que ya se benefician de ella; por tanto, paso a paso este nuevo derecho se hace realidad en la vida de muchas personas que antes no lo tenían reconocido y, por tanto, no podían ejercerlo.

Vamos a seguir mejorando otros programas dirigidos a personas mayores, como el de vacaciones, -que no para de recibir premios nacionales e internacionales-, y el de balnearios, que dinamizan la economía y el empleo.

Estamos realizando ya el Libro Blanco de las Personas Mayores y del Envejecimiento Activo, tan importante para hacer un diagnóstico ajustado de vuestra realidad que nos permita un diseño de políticas sociales que responda a vuestras necesidades y deseos.

Desde el IMSERSO estamos trabajando por romper la soledad no deseada de las personas mayores con programas como “Cerca de Ti”. Queremos restablecer sus redes sociales y su participación ciudadana. Este país necesita su aportación porque ha decidido crear una sociedad para todas las edades, integradora, en la que la diversidad es riqueza y la edad es un plus añadido a los valores de las personas que la forman.

El día 1 de enero, España asumirá durante seis meses la presidencia de la Unión Europea. Será un periodo de mucho trabajo pero también el momento idóneo para mostrar a nuestros conciudadanos europeos que las personas mayores en España están llenas de proyectos, son maestras en envejecer activamente y trabajan codo a codo con el resto de la ciudadanía por conseguir una comunidad y un espacio europeo más justo, más humano y más solidario.

Muchas felicidades a todos.

Trinidad Jiménez
Ministra de Sanidad y Política Social



Un medio para comunicarnos

Recibo su revista todos los meses, pero últimamente he observado que apenas hay cartas de personas que desean correspondencia y cuando, esporádicamente, se publica alguna, ésta no indica la dirección completa de la persona. He llamado por teléfono para interesarme en un par de ocasiones, pero me han dicho que las direcciones las guardan poco tiempo, lo cual resulta incongruente, ya que no se puede responder a la petición que formulan.

Creo que éste es uno de los pocos medios que tenemos las personas mayores para comunicarnos sobre lo que a cada uno le interese, como puede ser la lectura, viajes, hobbies, tareas diarias, costumbres, anhelos, etc, etc...

Por ello, les agradecería que tuviesen a bien publicar mi mensaje y dirección, en espera de que algún lector o lectora desee corresponderse conmigo. Responderé a todas las cartas.

Esther Alvarez

C/ Luis Rodríguez Figueroa, 10
Apto. B-17 (Parque Avoceta)
38400 Puerto de la Cruz
TENERIFE

Un romántico de los de antes

Soy pensionista y tengo 63 años, hice la mili en Melilla, me licencié en el año 69, toda mi familia era militar, incluido mi padre.

No he vuelto a ver a ningún compañero, excepto a uno que sí hemos mantenido una gran amistad; vive en Amposta, pero había otros que hicimos una buena amistad y me

Archivo de trabajos perfectos

El equipo de excelsos ha leído el trabajo de RLM en la revista “60 y Más” y me pide que os transmita las más calurosas felicitaciones. Por una causa: es la primera vez que, en casi 50 años de este tipo de trabajos, no es que no aparezcan 7 errores respecto a citas, datos y demás: ¡es que no hay ninguno! (Una errata sí, pero ínfima). Así que lo ingresamos en el “Archivo de Trabajos Perfectos” (“Mingote: Yo me tomo muy en serio”, nº 284, año 2009, que es el único).

Además, se nos ocurre montar una exposición sobre las Humoristas de Oro, o sea, una exposición de los mayores dibujantes que aún siguen en activo pese a su edad más que propecta. Son, además de Mingote (90 años), los codornicistas Dátime (88), Kalikatres (86), Cebrián (80), Munoa (79), Máximo (76); o Carbó (82), éste de la Escuela Valenciana. La lista supera los 16 Humoristas de Oro aún en activo.

P. García

Presidente de la Academia Española del Humor

Felicito a los responsables de la revista “60 y Más” del IMSERSO, donde se ha hecho un buen reportaje tanto de la exposición como del propio Mingote a sus 90 años y del humor inteligente.

Mercedes Oteiza

Academia Española del Humor

gustaría verlos, porque mi salud no es muy buena y quisiera verlos antes de que la parca me llame.

La familia mejor no hacer comentarios, dejémoslo tal como está.

Aquellos compañeros eran, tres vascos, Ignacio Quesada Teurlais, Iñaki Galletabestia Gastañaga, Jesús Palmeiro Rego, este último vivía en San Cosme de Barreiros (Lugo); Javier Miguel Fdez. García, que era abogado madrileño, Ángel Rivas Muñoz, Francisco Pulido Rojo, Armando García, José Alegría, etc. Cuánto me gustaría volver a verlos, soy un romántico de los de antes, de los que ya no se llevan.

Dicen que los compañeros de la mili no se olvidan, yo opino que

han hecho mal quitando la mili obligatoria. No era tan mala, te enseñaban sobre todo, a valorar la amistad y a ser responsable, yo sinceramente volvería a hacerla; sería señal de que, primero, eras joven y, segundo, estabas sano. Yo la hice en Automovilismo.

No les molesto más, ojalá pudiera encontrar a alguno, por si alguno no se acuerda yo era cantante y salí en periódicos y revistas de Melilla y Málaga.

Gracias, hasta siempre, leo la revista con mucho interés, hace poco mandé la revista a una amiga mía en Méjico.

Francisco Pulido

Hospitalet

El presupuesto de Sanidad y Política Social se incrementa más del 15% en 2010

El Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia recibirá un nuevo impulso.

Texto: Juan M. Villa
Fotos: M^a Ángeles Tirado

El Ministerio de Sanidad y Política Social verá incrementado su presupuesto más de un 15 por ciento en 2010 sobre el presupuesto que correspondía en 2009 al antiguo Ministerio de Sanidad y Consumo y la Secretaría de Política Social. La ministra de Sani-

dad y Política Social ha indicado que los presupuestos son “austeros” pero fortalecen la protección social y las políticas de bienestar, y consolidan el sistema de autonomía personal y atención a la dependencia. La partida con la que contará el Ministerio supera

los 2.800 millones de euros y es uno de los pocos ministerios que ha incrementado su presupuesto. Jiménez explicó en el pleno del Congreso que se va a llevar a cabo “una buena planificación y gestión de recursos” para reforzar las políticas sanitarias y de protección social. Al tiempo la titular de Sanidad y Política Social subrayó que todo ello “es compatible con la reducción del gasto” que el Ejecutivo ha hecho en otras partidas ministeriales. Acerca de las prioridades de acción del departamento, las líneas principales son la integración de las nuevas



PRIORIDADES DE GASTO				
GASTO SOCIAL	Presupuesto 2009	Presupuesto 2010	Variación 2010-2009	
			M€	%Δ
Total gasto social	174.212	180.848	6.636	3,8
Política de pensiones	106.099	108.283	2.184	2,1
<i>Pensiones contributivas Seg. Social</i>	93.339	95.320	1.981	2,1
<i>Aportación del Estado para complemento a mínimos de pensiones</i>	2.406	2.706	300	12,5
Dependencia	1.176	1.598	422	35,9
Política de atención a los desempleados	19.616	30.975	11.359	57,9

De cada dos euros de gasto consolidado del presupuesto, uno se destina a gasto social.

tecnologías en los procesos asistenciales y la creación de un espacio común socio-sanitario que se adapte a la realidad demográfica española y que se caracteriza por el continuado incremento de la esperanza de vida y el envejecimiento demográfico. En este sentido, Trinidad Jiménez destacó el esfuerzo que se va a realizar para impulsar la Ley de Dependencia y aseguró que el sistema de Dependencia recibirá un 36,5 por ciento más que en 2009, lo que supone 1.581 millones euros. Para Jiménez este esfuerzo económico es una “inversión de futuro” necesaria. Asimismo, en cuanto a la atención socio-sanitaria, la ministra ha adelantado que en febrero de 2010 se celebrará una conferencia conjunta

En febrero de 2010 se celebrará una conferencia conjunta con todos los consejeros de Sanidad y Bienestar Social de las CC.AA. para definir un nuevo marco de “bienestar social”

con todos los consejeros de Sanidad y Bienestar Social de las comunidades autónomas para definir el nuevo marco de “bienestar social”, y para “poner en valor” las buenas prácticas que se están desarrollando en el territorio español. Por otro lado, la titular de Sanidad y Política Social explicó que en materia de Sanidad las prioridades son la vertebración del sistema sanitario, el fomento de la equidad e innovación y la lucha contra la gripe A. Sobre la lucha contra la gripe A, Jiménez quiso resaltar el “ejemplo de consenso y cohesión” que se está desarrollando entre partidos políticos y comunidades autónomas. Además, destacó las partidas destinadas a continuar implantando la historia clínica digital en el Sistema Nacional de Salud; las actuaciones para controlar el gasto farmacéutico; el programa de prevención y control del tabaquismo; la partida para la investigación sanitaria; y la prevención del consumo de drogas y la atención a drogodependientes.

Presupuestos y pensiones

Otro elemento importante contenido en los presupuestos de

Las pensiones con complemento a mínimos aumentarán una media del 4 por ciento

2010 es el referido a las pensiones y que se caracteriza por el mantenimiento de la protección. Las pensiones contributivas tendrán una subida del uno por ciento con carácter general, mientras que las pensiones con complemento a mínimos aumentarán una media del 4 por ciento, con una horquilla de incremento entre el 2 y el 5 por ciento. El mayor esfuerzo de mejora recae sobre las pensiones mínimas en las que pensionistas y familias cuyo único ingreso lo constituye una pensión con complemento a mínimos. En general se trata de personas jubiladas con cónyuge a cargo y una sola pensión, todas las viudas o viudos, y jubilados que viven solos. De esta forma, casi dos millones de pensionistas, de un total de 2.643.269 perceptores de mínimos, tendrán una subida superior al 4 por ciento. El secretario de Estado de la Seguridad Social (dependiente del Ministerio de Trabajo e Inmigración), Octavio Granado, acerca de los presupuestos de la Seguridad Social para 2010, explicó que “van a permitir hacer frente a los compromisos del Gobierno de crecimiento de las pensiones mínimas y que la Administración de la Seguridad Social va a seguir crecientemente eficaz”.

Rondallas: Pasión por la música.

Textos: Patricia Pérez

Fotos: Patricia Pérez/ Enrique González-Gallego/ ISEP



Son las cinco de la tarde de un sábado cualquiera y no necesito preguntar en la recepción del Centro de Mayores de la calle Orense, en Alcobendas (Madrid), dónde puedo encontrar a los miembros de la rondalla. La música suena y comienzo a subir las escaleras transportada por los acordes de una canción popular que no soy capaz de reconocer, pero que suena francamente bien.

El cartel dice “salón de actos”, y al entrar encuentro una espléndida sala abarrotada de parejas bailando al son de esa música que continuo sin identificar. Avanzo entre las curiosas miradas que deben preguntarse el porqué de mi presencia, y al fondo me encuentro con ellos; la rondalla “El abuelo tiene novia”. Saludo con la mano y a mi encuentro sale Francisco, uno de los miembros de la agrupación, que me explica que “hoy no ha venido mucha gente porque hay fiesta en el pueblo”, y me invita a sentarme para escucharlos un rato antes de la pausa de rigor.

La historia de la rondalla “El abuelo tiene novia” tiene su origen en el año 1985, momento en el que un grupo de jubilados amantes de la música decide formar una rondalla para dar conciertos de manera gratuita a personas que, como



La labor de esta Asociación es voluntaria, nadie cobra por tocar en la rondalla, pero se sienten satisfechos y felices al poder llevar un poco de alegría a las residencias y centros de día donde acuden.

(Madrid). Hoy tocan en bailes y conciertos durante todos los fines de semana, y amenizan las fiestas señaladas de la localidad como San Isidro, la Semana de los Mayores y Nuestra Señora de la Paz.

A finales del año 1988, los componentes de la rondalla deciden formar una asociación para registrarla y poder comenzar a realizar actividades más allá de la música. Enrique González-Gallego, presidente desde hace dos años de la Asociación, cuenta que “en un principio la Asociación se quiso inscribir con el nombre de “Rondalla”, pero no era posible. Así que hubo de ser inscrita con el nombre de “Asociación”. De esta manera, el 7 de octubre de 1988 tuvo lugar el acta fundacional de la nueva Asociación, en la que se nombró a la primera junta directiva. “Dentro de la Asociación están los músicos de la rondalla, explica Enrique, pero la Asociación puede tener grupo de baile o lo que sea. Tenemos como actividad principal la rondalla pero también se hacen excursiones y viajes organizados”. La Asociación cuenta con 360 miembros inscritos y cada asociado paga la cantidad simbólica de 5 euros al año.



ellos, están en eso que llaman ser personas mayores. Durante unos tres años la rondalla celebra, dos veces por semana, conciertos de

música para bailar en el centro de Mayores de la calle Isabel Rosillo y en el hogar de Caja Madrid, ambos en la localidad de Alcobendas

Una rondalla nada típica

Las rondallas surgieron como acompañamiento a las manifestaciones folclóricas, muy en es-

Isabel Agudo Cadarso. Musicoterapeuta, Coordinadora del Máster en Musicoterapia del ISEP (Instituto Superior de Estudios Psicológicos).

¿De qué manera puede ser terapéutica la música?

La música es terapéutica por la manera en que nos capta, nos conmueve, estimula nuestros sentidos y atención, nos produce placer y evasión. Tiene el poder de mover al ser humano tanto físicamente como emocionalmente, puede evocar recuerdos, sensaciones e influir en nuestro estado de ánimo. La música nos ayuda a vivir; Platón la definía como “la medicina del espíritu”.

Nos ayuda cuando la escuchamos y nos trasmite alegría o tranquilidad, cuando la bailamos y nos hace sentir nuestro cuerpo, cuando la producimos y nos sentimos artistas y cuando cantamos y a través de nuestra voz expresamos lo que sentimos y nos liberamos.

¿Cuáles son los principios de la musicoterapia y cómo se aplica en personas mayores?

Partimos del principio de

que somos seres musicales, y seres rítmicos, como lo muestra el ritmo de la respiración, el ritmo cardiaco, el del sueño y la vigilia y los ritmos vitales.

La música es una conducta humana y por tanto todas las personas tienen su propia historia musical. La música está en la vida y nos ha acompañado en todos los momentos más importantes de ella.

La musicoterapia intenta conectar con la persona a nivel musical en el nivel físico, fisiológico, emocional que esté. Una vez el vínculo está hecho, el musicoterapeuta buscará la técnica más adecuada para lograr el objetivo que se haya marcado.

Con las personas mayores, se aplica para reforzar, estimular, recuperar y potenciar las facultades deterioradas que, debido al paso de los años o por otras circunstancias vitales, estén peor. La capacidad funcional de la persona mayor se ve afectada por los cambios fisiológicos del envejecimiento, tanto a nivel



físico como psíquico. Estos cambios hay que tenerlos en cuenta a la hora de iniciar un proceso terapéutico o de rehabilitación a través de la música y las experiencias musicales, que se utilizarán para incidir en aquella área de la persona que esté más afectada.

¿Qué estrategias sencillas usa la musicoterapia para mejorar la vida de las personas?

La música está en la vida y de una manera natural las personas la utilizan para alegrarse, para emocionarse, sentirse acompañados, tranquilizarse, relajarse, para imaginar, recordar, y soñar. Aparece en todo tipo de acontecimientos sociales, así que según como nos encontramos buscamos la música adecuada para acompañarnos, emocionarnos, recordar o evadirnos. El saber popular

dice: “el que canta su mal espanta”, la música amansa a las fieras”...

Podemos utilizar la música para animarnos a levantarnos por la mañana, para darnos ritmo al caminar, para decirnos cosas a nosotros mismos o a otros a través de una canción, para cantar y respirar profundo, para ayudarnos a concebir el sueño, para, a veces por qué no, llorar y desahogarnos. El hecho de acudir a conciertos y quedar con los amigos para cantar o bailar nos puede retornar a una vida social más gratificante.

¿Es cierto que la tendencia a usar un determinado instrumento musical denota un tipo de personalidad?

Personalmente no creo que esto sea cierto, aunque se ha escrito mucho sobre esto y es conveniente mencionar varias cosas.

Es cierto que, sobre todo cuando improvisamos, la personalidad de la persona, el alma, el inconsciente, se manifiesta a través de lo que tocamos. Es así porque surge espontáneamente, no se puede ocultar. En cambio, si seguimos el ritmo de una melodía con un instrumento, este difícilmente denotará el tipo de personalidad de quien lo toca, sólo reflejará la estructura rítmica de la

pieza. También tenemos que tener en cuenta los aspectos físicos de la persona. En musicoterapia tenemos que adaptar el instrumento a la capacidad de la persona (de presión motriz, capacidad respiratoria...). Una persona que sea de un tipo más “líder”, suele coger instrumentos que apoyen su personalidad (instrumentos de gran percusión, como jambé...), pero quizá por cuestiones de salud, debe coger un instrumento pequeño, que quizá calificaríamos de insignificante. Aún así, a pesar del instrumento, puede plasmar su personalidad a la hora de tocarlo.

¿Cómo ayuda esta terapia a problemas como la soledad o la dificultad para integrarse en otros grupos por parte de personas mayores?

El compartir gustos o preferencias musicales, ya sea rememorando verbalmente, cantando, tocando o bailando una canción, refuerza y mejora las habilidades sociales de la persona, la integra en un grupo. La persona sale de su individuo para integrarse en un colectivo. Es una de las características de la música. Y pasa no sólo con las personas mayores, sino con todo tipo de edades.

pecial a la jota. Con el tiempo se fueron perfeccionando hasta llegar a ser formaciones capaces de interpretar piezas de un concierto. El término rondalla procede de “rondar”, y se aplica a los grupos instrumentales de pulso y púa. Tradicionalmente están constituidas por guitarras, bandurrias y laúdes. Aunque existen variaciones, como es el caso de la rondalla “El abuelo tiene novia”, que incluye maracas y batería. Esta rondalla tiene una amplísimo repertorio que ensaya todos los días de la semana por pura afición. Más de cien piezas que tocan a su aire pero con gran armonía. Y es que todos los miembros de la agrupación adoran la música desde que eran niños. En la actualidad la rondalla está formada por 11 miembros: Francisco (guitarra); Juan (Laúd); Emilio (Bandurria); Ángel (Bandurria); Miguel (Guitarra); Luis (Batería); Ángel (Bandurria); Paco (Guitarra); Ramón (Laúd); Pepe (Guitarra) y Francisco (percusión y maracas). Y por supuesto, Enrique, que es como el manager de todos ellos porque “acompañó a los músicos para tocar donde nos llaman. También les voy comprando la ropa, para que todos vayan conjuntados y acabo de comprar una mesa de mezclas para que el sonido sea mejor”.

La labor de esta Asociación es voluntaria, nadie cobra por tocar en la rondalla, pero se sienten satisfechos y felices al poder llevar un poco de alegría a las residencias y centros de día donde acu-

den a amenizar las jornadas de los residentes. Montserrat Fornós, psicóloga clínica y psicoterapeuta, reflexiona sobre la labor de personas altruistas como los miembros de la rondalla: “hay personas que marcan su propio rumbo, como este grupo de jubilados a los que siempre les gustó la música y que ahora se han decidido a practicarla. Afortunadamente no hay un solo modo de hacerse mayor, sino muchos, tantos como formas de vivir. Por eso nos gusta ver este tipo de iniciativas, que nos constatan que hay personas capaces de elegir otras opciones como la de seguir creciendo, aprendiendo, disfrutando y estando en activo en la edad madura”. Efectivamente, los fines que persigue esta aso-

ciación son el fomento y recuperación del folclore y tradiciones populares mediante actividades socio culturales y de interrelación con otras asociaciones de la misma índole. Organizan festivales en los hogares del jubilado y excursiones a otros centros de la Comunidad de Madrid. Pero no sólo benefician a los demás con su labor, y es que la música “es un vehículo ideal para desarrollarse como persona, explica Montserrat Fornós. El complejo sonido-ser humano-sonido, base de la musicoterapia tiene un “feed back” extraordinario que permite una comunicación y transmisión de afectos, sensaciones, recuerdos, muy gratificantes para uno mismo y el entorno. Nos ayuda a acercarnos a nuestro mundo

“El abuelo tiene novia”, nace cuando un grupo de jubilados amantes de la música decide formar una rondalla para dar conciertos de manera gratuita a personas como ellos.

interno, a sentir de modo gratificante, a hacer vibrar “el alma”.

Se buscan nuevos músicos

Manuel de Falla dijo que la música no es sólo el arte más joven, sino tal vez el único cuyo ejercicio, si ha de ser eficaz, exige una completa juventud de espíritu. La media de edad de los componentes de la rondalla “El abuelo tiene novia”, es de unos 82 años. Aún quedan en ella tres de los miembros fundadores, como es el caso de Juan, que lleva 25 años tocando el laúd en la rondalla y me cuenta que “a lo largo de los años ha pasado mucha gente por ella, unos van y otros vienen. Y necesitamos nuevos músicos para que sobreviva”. Por ese motivo, Enrique anuncia con frecuencia en la publicación Siete Días, de Alcobendas, que la rondalla “El abuelo tiene novia”, necesita nuevos músicos. Así llegó hace pocos meses Luis, el benjamín del grupo; un jubilado de 65 años al que siempre le entusiasmo tocar la batería; “cuando era joven me pasaba el día aporreando botes de detergente, y quería meterme en un grupo a tocar. Pero mi padre nunca me dejó. Cuando vi el anuncio no me lo pensé y fui a preguntar”. Y así es como se convirtió en el nuevo batería de la rondalla, donde ha hecho realidad su sueño de ser músico a la vez que ha conocido a un buen número de nuevos amigos. Todos los componentes



La música puede ayudar a las personas mayores a muchos niveles:

• **A nivel cognitivo:**

la música estimula la memoria a corto y a largo plazo y por tanto puede mejorar la memoria de aprendizaje y ayudar a recordar información. Mejora la orientación en la realidad, los niveles de atención y concentración, y ayuda a mantener y/o mejorar las habilidades verbales y de comunicación.

• **A nivel físico:**

La música refuerza la estimulación sensorial y mejora la coordinación del sistema neuro-motriz. Ayuda a mejorar la movilidad las articulaciones y la fuerza de los músculos. Con ella se puede promover la relajación, reducir la agitación y disminuir niveles de ansiedad.

• **A nivel socio-emocional:**

Ayuda a la expresión emocional, a identificar y compartir sentimientos. Aumenta la interacción y comunicación social. Mejora la autoestima y ayuda a mantener niveles de participación para mejorar las habilidades sociales.

• **A nivel espiritual:**

Facilita espacios de reflexión sobre temas trascendentales que sin duda preocupan a las personas mayores.



de la rondalla destacan el calor y la felicidad que sienten cuando acuden a las residencias y los aplauden con emoción. Miguel me cuenta que “cuando salimos llevamos nuestros propios instrumentos, no los que tenemos aquí que son del Ayuntamiento y están muy viejos. Hay que dar buena imagen y además, suenan mucho mejor”. El talante de superación y la ilusión son evidentes en este grupo de músicos que muestran una actitud vital envidiable. “La persona mayor debería poder redefinir su propia identidad, y los cambios en la vejez suponer una variación que hiciese posible la reestructuración del individuo ante la nueva situación. La estima hacia nosotros mismos está directamente relacionada con nuestra actitud ante el envejecimiento, la salud, y la aceptación de nuestra vida, en general. En este aspecto también la música puede jugar un papel muy importante de estructuración. Da identidad al individuo- grupo, ayuda a mejorar su relación consigo mismo, mejora su estima, lo pone en situación de seguir valorando sus cualida-

des y mejorándolas (más práctica, mayor crecimiento, más soltura) y lo confronta a la realidad de que muchos de los límites son mas imaginarios que reales”, concluye Montserrat Fornós.

La meta que la rondalla “El abuelo tiene novia” se fijó hace 25 años se ha cumplido de sobra, pero quieren seguir con su labor. Por ese motivo, piden a todo aquel al que la música le guste, que se una a ellos para continuar llevando alegría y felicidad en forma de música a otros. Así que, no dudes en contactar con ellos porque te recibirán con los brazos abiertos.

La Asociación Rondalla “El abuelo tiene novia” busca músicos.

Si estás interesado llama al teléfono 629 177 912, y pregunta por Enrique.

También puedes acercarte a su sede:

Centro municipal de Mayores Orense, 5.
Alcobendas. Madrid.

FRANCISCO MORA

“Nada ocurre ni existe en el mundo humano, que no haya sido filtrado y elaborado por el cerebro”

Texto: Inés Gonzalez / Fotos: Archivo y Alianza Editorial



¿Cuál es el origen evolutivo del envejecimiento humano? ¿está el sentido de la justicia “grabado” en nuestro cerebro?, ¿se puede ser perverso y moral a un mismo tiempo?, ¿conocer mejor el cerebro nos ayuda a vivir?, ¿es el ambiente el que actúa sobre la conducta y pauta la mutación genética? Sobre estas y otras cuestiones científicas ha reflexionado de forma amena, Francisco Mora, doctor en Neurociencias y Catedrático de Fisiología Humana, en sus múltiples libros y conferencias que ha escrito sobre las infinitas posibilidades del cerebro.

Hoy sabemos que al igual que cambia nuestra piel, nuestro pelo o el conjunto de nuestra cara, así cambia, con el tiempo, nuestro cerebro. Y, que son estos cambios del cerebro, los que hacen cambiar nuestra conducta, nuestras percepciones y experiencias, nuestras relaciones con los demás, nuestros procesos mentales y hasta nuestra propia conciencia. ¿Somos pura química?

Absolutamente. Hoy la neurociencia no tiene duda alguna. El ser humano es biología pura, que es el producto de 1.500 millones de años de evolución y, somos consustanciales en ese proceso evolutivo, con nuestros congéneres que son los animales. Hoy no existe el existencialismo en cuanto que tenemos una parte espiritual. No, somos pura biología.

Nacemos y morimos todos y para siempre. Esa es una dimensión que está ahí, lo que no invalida, ni por supuesto rechaza, ni se mete con el tema de la religión, en cuanto a que la fe es otro tema. Usted puede tener fe en la resurrección de la carne como dice el Credo, para resurgir se tiene que morir. En dimensión biológica, el ser humano es consustancial con todo proceso evolutivo y la biología es uno y por tanto no dos. La dimensión religiosa está más allá, en la que la biología no tiene nada que decir ni los científicos tampoco.

Entonces, si yo me parezco a mi padre genéticamente, ¿También mi personalidad va a ser parecida a la de mi progenitor?

De los 7.000 millones de seres humanos que pueblan la tierra, todos tenemos un cerebro diferente. Lo que incluye los gemelos univitelinos monocigóticos iguales. Estos gemelos son clones el uno del

otro, pero sus cerebros son diferentes, porque el cerebro cambia constantemente en su interacción con el medio ambiente. No es que cambie la psicología o una etérea concepción de lo que son los procesos mentales. El cerebro cambia constantemente en su física y en su química, en su anatomía y en su fisiología. Y eso es lo que se expresa en la conducta. Por tanto, nosotros, insisto, somos todos absolutamente diferentes. Se nos determina en que genéticamente viniendo de nuestros padres traemos una carga determinada, pero que no alcanza más del 25 por ciento de lo que va a ser cada uno de nosotros. El 75 por ciento de lo que vamos a ser depende de nosotros mismos, de cómo desarrollemos nuestra propia vida. Y, eso, es lo que la neurociencia actual pone en el marco de lo que es nuestra propia cultura, el darnos cuenta que todo aquello que decía Sócrates: “Conócete a tí mismo”, es una pura entelequia, porque hoy sabemos que el ser humano es como un río. Es decir, sabemos que somos diferentes constantemente.

Si es así como usted dice, yo no soy la misma que ayer ¿Por qué somos diferentes?

Todo lo que sea aprender y memorizar significa cambiar el cerebro. Por eso, si de alguna manera, alguna de mis

palabras de lo que le estoy diciendo le impactara, usted puede estar segura que, en 24 ó 48 horas, la parte de su cerebro lo tendrá en cuenta a la hora de construir su mundo. El mundo que tenemos fuera no existe, lo construye la mente humana. Lo construimos con los códigos cerebrales que hemos heredado. Los colores no existen. Las formas, lo que yo veo de usted o la silla o el ordenador, lo construye mi cerebro acorde a los códigos que yo he adquirido a lo largo de los 1.500 millones de años. Otro ser vivo, de otra galaxia, con otros códigos, con las mismas hondas electromagnéticas, construiría un mundo de forma diferente. Quiero decir, que estamos inmersos en un mundo en donde formamos partes de él y lo que traemos con los códigos heredados, son con los que nosotros nos desarrollamos en el mundo.

Si nuestro cerebro está cambiando constantemente, es difícil llegar a conocerse de forma completa algún día.

Efectivamente, volviendo a Sócrates, no nos podemos conocer a nosotros mismos; por mucho que diga el psicoanálisis y la religión, la contestación es no. De alguna manera somos siempre clones. El hombre sí es el espejo de sí mismo en el recuerdo, pero en lo de ayer que eran mis recuerdos. Hoy miro al mundo de una manera diferente. Yo sigo sien-

“Estamos entrando en un mundo en el que, tal vez, las enfermedades más importantes no aparezcan nunca, incluida la enfermedad de Alzheimer”.

do yo, porque me miro todos los días al espejo. Sigo siendo yo, porque en el medio ambiente que me rodea, me reconocen como tal, pero estoy constantemente cambiando. El ejemplo más paradigmático es éste: ¿Se identifica usted con el tiempo en que tenía 15 ó 22 años, ni hace dos años?. Usted es diferente, pero sí guarda recuerdos de quién es, porque los guarda en su memoria y es la actualización de esa memoria la que va haciendo identificarse a usted con todos sus predecesores, que son los 15, 20 y 30 años, pero usted sabe que no es aquellas personas. La cuestión es que no nos podemos conocer a nosotros mismos, ante esta perspectiva de cómo funciona el cerebro.

Según lo que está diciendo, de alguna manera está en nuestra mano modelar nuestra personalidad.

Sí, en alguna medida, podemos hacernos a nosotros mismos. En tanto que el ambiente que nos rodea es el que transforma nuestro cerebro, no te vayas más allá de lo que es divertirse, algo de discoteca. No te vayas a fumar porros. Concéntrate en lo que quieres hacer de tí mismo: “Me gustaría ser esto”, pues entonces, muévete en el ambiente que de alguna manera transformará tu cerebro y seguirá en esa dirección. Sólo el ambiente primero emocional, después

familiar, después cultural y, desde luego, el ambiente, emociones y sentimientos, es el que hace transformar a los seres humanos donde vive. Es decir, esa interacción es la que transforma a cada ser humano, constantemente. Cógelo como sabiduría. Transfórmate en la dirección que a tí como ilusión, y basándote en toda tu historia previa, te gustaría encaminarte. Eso es posible hoy. No podemos conocernos a nosotros mismos. Puedes conocer tu propia historia, pero el conocimiento profundo no. Nunca terminas de conocerte porque somos cambiantes. No somos como la concepción espiritual eterna y constante de nuestro yo. Eso no existe.

¿Qué le ocurre al cerebro de un enfermo de Alzheimer? ¿Para cuándo su cura?

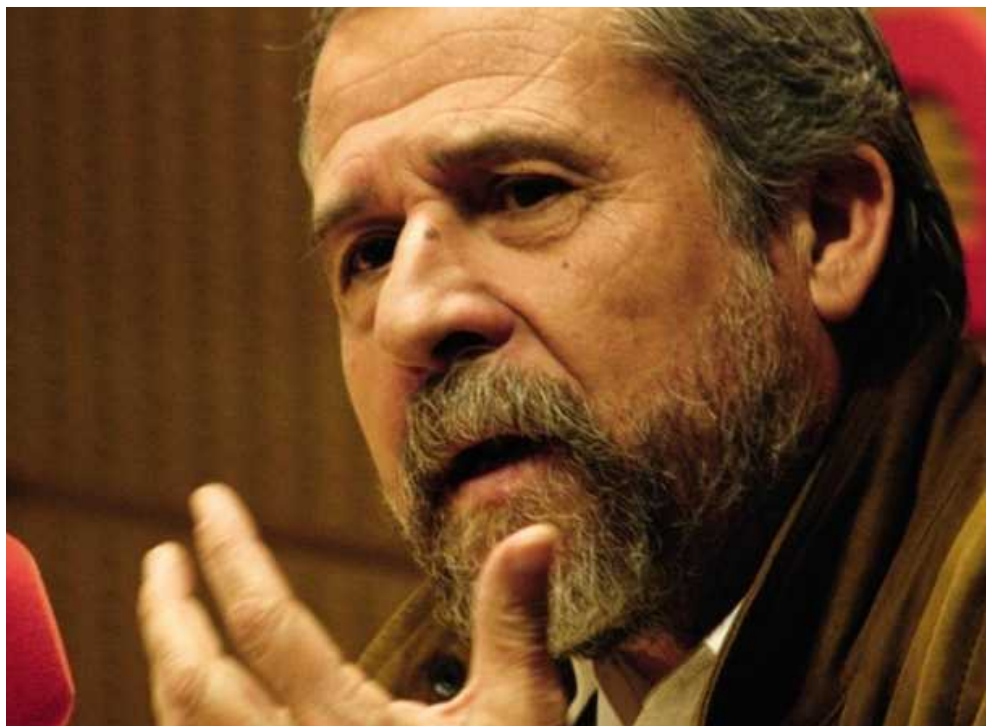
Yo no querría hablar tanto de lo que pasa en el cerebro de un enfermo de Alzheimer, sino del futuro de la medicina. Ya tenemos datos suficientes, para saber que nadie viene al mundo predestinado a padecer una esquizofrenia, o una depresión o una enfermedad de Alzheimer, o una demencia, o un tumor, o una enfermedad degenerativa, o una diabetes. Venimos al mundo con genes mutados que nos predisponen a padecer estas enfermedades; pero éstas no aparecerán nunca clínicamente como expresión de enfermedad, a menos que el sujeto portador viva en un medio ambiente que facilite la expresión de esos genes mutados y enfermos.

¿Quiere usted decir que el medio ambiente y el estilo de vida de una persona le puede predisponer a padecer una enfermedad, mucho más que la propia genética?

Yo creo que estamos entrando en el siglo que pasaremos del genoma al ambioma. Pasaremos de lo mucho que conocemos de los genes, a conocer algo de lo que no conocemos nada, que es el medio ambiente. Por tanto, personas que vienen con genes mutados para padecer, potencialmente, la enfermedad de Alzheimer, si los quitáramos de ese medio ambiente en el que el marco de vida de esas personas promueven o van a hacer expresar la enfermedad, no la expresarían. Si conociéramos cuáles son los determinantes ambientales que hacen que una persona con genes mutados expresen la enfermedad, cambiando esos ambientes, el individuo nunca sería un enfermo de Alzheimer.

Y, ¿por qué ocurre esto?

Porque cuando conozcamos el medio ambiente, lo que hace que el estilo de vida promueva el que aparezca la enfermedad, ésta no aparecerá, incluso, teniendo los genes mutados que te promocionan a ella, incluido el cáncer. Sólo hay enfermedades muy concretas monocigóticas, que son muy penetrantes y vienen muy predeterminadas, pero las que le he mencionado que son la gran familia de las enfermedades que nos azotan, posiblemente desaparezcan algún día, cuando conozcamos los determinantes ambientales. Y eso tiene una transcendencia



LAS DOCE CLAVES PARA ENVEJECER CON ÉXITO.

Doctor en Medicina por la Universidad de Granada (España) y en Neurociencias por la Universidad de Oxford (Inglaterra), Francisco Mora es Catedrático de Fisiología Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y de Biofísica en la Facultad de Medicina de Iowa (EE.UU). Ha publicado 50 libros, entre los que se encuentran: “El científico curioso”, (“Temas de hoy”) “Neurocultura”, “El reloj de la sabiduría” y “El bosque de los pensamientos” (Alianza Editorial).

- 1.- Restricción calórica y hábitos dietéticos saludables.
- 2.- Ejercicio físico aeróbico.
- 3.- Ejercicio mental.
- 4.- Viajar.
- 5.- Adaptarse a los cambios sociales.
- 6.- No vivir solo.
- 7.- No fumar.
- 8.- No sufrir estrés con desesperanza.
- 9.- Tener un buen sueño, en completa ausencia de cualquier estímulo luminoso.
- 10.- Evitar el “apagón emocional”.
- 11.- Dar sentido a la vida con agradecimiento
- 12.- Alcanzar la felicidad, entendida ésta como ese punto de felicidad que se consigue cuando se está en el mundo sin necesidad de él.

enorme que no ha calado todavía en la sociedad.

Por tanto, los estilos de vida y, esto ya tiene que ver con el envejecimiento, son los determinantes de que aparezcan estas enfermedades. Y muy poca gente que tiene una hipertensión arterial, que no es debido a un trastorno orgánico importante, sino que se debe al estrés con que desarrolla su vida, por supuesto que una pastillita le arregla eso en 24 horas; pero también sabemos que si cambia de sedentario a hacer ejercicio físico todos los días, desaparecerá esa hipertensión arterial.

¿Es posible frenar el envejecimiento y todas las enfermedades que se derivan del él?

Estamos entrando en un mundo nuevo que nos lleva al envejecimiento, que es un proceso fisiológico que no tiene nada que ver con las enfermedades. Estamos empujando en esa idea que nace de la ciencia, al darnos cuenta que cambiando los estilos de vida y el marco en el que se vive, y en el que todos nos adocenamos sin más remedio, porque esa es la gran carpa de la cultura en la que vivimos. Si la ciencia viene y nos hace consciente y lo cambiamos, podemos llegar a ese mundo en donde una persona de 60, 70 o, incluso, 80 años puede vivir siendo activo, productivo, sin enfermedades. Lo que hoy se conoce como

“El envejecimiento es un proceso al que todos estamos abocados”.

envejecer con éxito. Y esa dimensión se obtiene cuando sabemos que el envejecimiento es un proceso que no viene determinado genéticamente.

¿Cómo beneficia también el ejercicio físico al cerebro?

No sólo afecta al cerebro a nivel general. El descubrimiento de hace 5 ó 6 años, es que afecta a las áreas que tienen que ver con el aprendizaje y la memoria. Las rejuvenece. En el hipocampo, que es la estructura que tiene que ver con el aprendizaje, crecen nuevas neuronas, eso no lo sabía Cajal. El número con que crece está en relación con la cantidad de ejercicio físico que usted haga y es que, además, hay otras áreas del cerebro que aminoran lo que produce el daño del estrés, cuando se hace ejercicio. Además, el ejercicio físico tiene también que ver con la cognición, con la capacidad de pensar, con la capacidad de sentirse usted joven a la hora de no perder facultades, es extraordinario. Pero, entre ellas, están muchas más que las que yo le describo aquí y que creemos que, asumiendo algunas de ellas o por lo menos el 70 por ciento, el beneficio enorme sobre el cerebro, es incuestionable.

El cuidado de una persona dependiente empieza por uno mismo.

SI CUIDAS, CUIDATE

Cuidar de una persona en situación de dependencia es una tarea que requiere mucho tiempo y esfuerzo, y que implica una gran carga ética y emocional. Por ello, hay que prepararse física y emocionalmente para que no afecte a la salud. Para cuidar a un familiar dependiente adecuadamente, el cuidado debe comenzar por uno mismo.

Coordina: Inés González



La persona que cuida a otra en situación de dependencia tiene un papel fundamental en la vida de ésta, ya que en gran medida facilita su bienestar y/o su desarrollo. En la mayoría de los casos esta tarea no es puntual, sino que se alarga en el tiempo, por lo que es preciso realizar una serie de reajustes para adaptar la vida de la persona cuidadora a la nueva situación.

El hecho de tener que asistir a una persona es algo para lo que,

normalmente, no se ha recibido formación. Se trata de un cometido que implica, por un lado, atender a cuidados básicos y por otro, tolerar cambios de conducta, alteraciones físicas, alteraciones de la conducta y del comportamiento, problemas de memoria,... sobrecargando al cuidador/a y provocándole estrés, angustia o cansancio.

Si la salud de la persona cuidadora se resiente, también repercute en la persona que está siendo cuidada. A veces, por querer

dar el máximo no se miden las fuerzas adecuadamente. El cuidado debe comenzar por uno mismo.

El cuidado de una persona dependiente produce importantes cambios en todos los ámbitos de la persona cuidadora. A nivel familiar, surgen conflictos por la implicación que debe tener cada miembro de la familia con el familiar en situación de dependencia. A nivel social, las actividades de ocio y las amistades se dejan a un lado, y los



Cuando esté mucho tiempo de pie, las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas para aliviar la tensión lumbar de la espalda. Puede colocar un taburete debajo de un pie intercambiándolo conforme pasa el tiempo.

sentimientos de culpa por pensar en nuestras propias necesidades hacen que las actividades para nosotros mismos se abandonen. Ahora todo el tiempo disponible es para dedicárselo al familiar. A nivel de salud, no es una sensación, es real, la salud de cuidadores se deteriora. La causa es el cansancio físico y psicológico que provoca una bajada en sus defensas.

Y a nivel de sentimientos, cuando somos conscientes de que nuestro familiar está en situación de dependencia nos en-

frentamos a algo desconocido y no sabemos si lo que estamos sintiendo es normal o nos estamos volviendo locos. Se producen sentimientos de tristeza, desánimo y pena, probablemente por la situación que se percibe del familiar al que cuidan porque no le ven bien, tiene cada vez más limitaciones y no tenemos tiempo para nosotros mismos.

También se producen sentimientos de culpa por muchos motivos: por pensar que no hacemos todo lo que debemos, por enfadarnos con nuestro familiar cuando se niega a colaborar, por tener que tomar decisiones como ingresos en residencia,... e, incluso, por querer en algunos casos que termine tanto "suplicio".

La ansiedad y la preocupación constante también hacen aparición, por la salud del familiar en situación de dependencia, por el resto de la familia, por la carga de responsabilidad que supone, por las tareas que no dan tiempo en el día a día, por las actividades que dejamos a un lado...

Y, por último, también aparecen el enfado y la irritabilidad. A veces sentimos que nadie nos agradece lo que estamos ha-



Cuando está sentado, es importante que llegue con los pies al suelo. Las rodillas tienen que estar en línea con las caderas. Apoyese firmemente contra el respaldo de la silla.



ASÍ NO

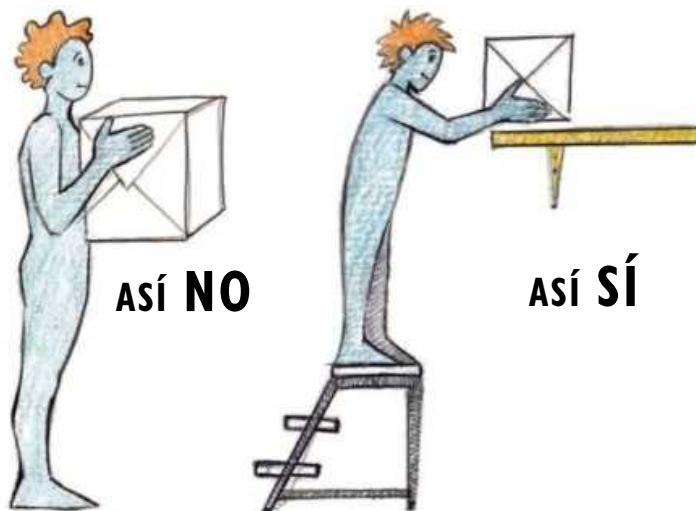


ASÍ SÍ

Duerma de espalda con una almohada debajo de las rodillas o de costado con las rodillas dobladas y sobre un colchón firme.



Al hacer la cama o mover a la persona en situación de dependencia tenga las rodillas ligeramente flexionadas y acompañe el movimiento con todo el cuerpo, no con la espalda.



ciendo, que nadie nos ayuda y estamos solos en la dura tarea, que no nos entienden.... Todos estos cambios son normales y la mayoría de las personas cuidadoras los sufren.

Aprendiendo a cuidarme

La energía física y psicológica que se emplea en el cuidado es mucha. Por ello, hay que preocuparse por estar bien para que la tarea sea más efectiva y satisfactoria. Tampoco conviene derrochar energía haciendo cosas que podemos delegar en la persona a la que cuidamos, es importante favorecer la autonomía. Hay que prestar la ayuda necesaria, si te excedes, puede que no estés ayudando.

Hay que pedir ayuda cuando sea necesario. No se trata de debilidad, intentar hacerlo todo

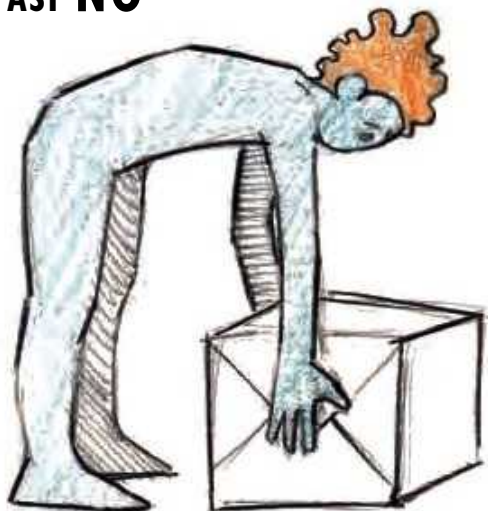
solo puede llevar a sentimientos de frustración. ¿Por qué no permitir que los demás participen de la tarea de cuidar? ¿Qué hay de malo en aceptarlo ocasionalmente? Tras un respiro, la ayuda y el afecto que se ofrece será de mayor calidad.

No es conveniente abandonar todo para entregarse a los cuidados de otra persona, o en poco tiempo nos cansaremos, perderemos el interés y esto perjudicará a la persona que atendemos. Es necesario encontrar un pequeño espacio de tiempo para realizar tareas personales que nos gusten especialmente.

La salud de la persona cuidadora es muy importante. Por ello, no hay que saltarse las comidas por falta de tiempo, hay que caminar un rato, o si es posible hacer algo de deporte, mejor si es en compañía. Hay que procurar mantener buenas posturas a la hora de levantar o mover a la persona en situación de dependencia y cuidar la espalda. Si el cuidador no conserva su salud, no será de mucha ayuda.

El hecho de tener la responsabilidad del cuidado de otra persona es, en la mayoría de los casos, una situación que no se escoge libremente. No por ello significa que la persona cuida-

ASÍ NO



ASÍ SÍ



dora pierda sus derechos como ser humano. Puede permitirse tener un mal día y tiene derecho a recibir un trato respetuoso, y por supuesto, a pedir ayuda.

Consejos que mejoran la comunicación

La ayuda más cercana y rápida de la que se puede disponer como cuidador procede de los familiares, vecinos y amistades. Sin embargo, hay que ser consciente de que pedir ayuda no es nada fácil. Hay que saber pedir la ayuda directamente, de forma espontánea puede que nadie te la ofrezca, así que es fundamental hacer la petición de ayuda de forma directa (sin rodeos) y con un lenguaje claro, siguiendo los siguientes consejos:

Debemos:

- Mirar a los ojos al hablar. De esta forma expresamos sinceridad en lo que queremos decir, reflejamos nuestras emociones y sentimientos.
- Pedir, no exigir. Conseguiremos que la otra persona se sienta valorada y actúe ante nuestra petición de buen agrado.
- Exponer lo que pensamos de manera individual, con mensajes “Yo...” Ejemplo: “Yo creo que deberías ser tú el que se encargara de la compra”.
- Escuchar de forma comprensiva. La diferencia con sólo oír es que al oír nos llega únicamente el sonido de la voz, escuchar significa comprender, entender lo que la otra persona intenta decirnos, ponernos en su lugar.

No debemos:

- Empezar las frases acusando o amenazando. Ejemplos:

“¡Siempre te equivocas con las medicinas!” Una alternativa sería: “El último día no te diste cuenta de que no eran esas las pastillas, acuérdate de fijarte que es la misma marca”.

- Callar nuestras opiniones. Suele provocar malestar en uno mismo por no ser capaz de defender lo que pensamos. Una alternativa sería pensar lo que queremos decir y exponerlo con tranquilidad. Se puede empezar así: “Tienes razón en algunas cosas que dices, pero yo pienso que...”.
- Criticar y humillar. Sólo conseguiremos herir a la otra persona, lo mejor es exponer lo que pensamos de forma respetuosa. Ejemplo: “Eres un tonto que no sabe hacer nada bien”. La alternativa sería: “No me gusta demasiado lo que hiciste el otro día, pero estoy segura que en la próxima ocasión lo harás mejor”.
- Hablar gritando, ya que la otra persona sentirá que le estás agrediendo. La alternativa



Hay que prestar la ayuda necesaria, si te excedes, puede que no le estés ayudando

es utilizar un tono de voz normal y explicar exactamente lo que estamos pidiendo.

Cómo cuidar mi espalda

Los consejos siguientes nos ayudará a cuidarnos, moviéndonos de forma segura y eficaz a la hora de levantar y mover a las personas en situación de dependencia, así como objetos pesados.

- Compruebe que el propio cuerpo esté en buena alineación y que tiene una base de soporte amplia. (Con las piernas abiertas ligeramente).
- Use los músculos más fuertes y grandes. Están en los hombros, en la parte superior de los brazos, los muslos y las caderas.
- Mantenga los pesos y objetos cercanos al cuerpo al levantarlos, moverlos o transportarlos. Si no alcanzamos, buscaremos un taburete para llegar al objeto.
- Empuje objetos, mejor que levantarlos.
- Levante objetos y pesos usando la musculatura de las piernas. (No doblando la espalda).
- Pida ayuda cuando el peso sea grande.
- Gire todo el cuerpo al cambiar la dirección del movimiento.
- Trabaje con movimientos suaves e iguales. Evite movimientos bruscos.

NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE CORPORAL

. Mantenga la dignidad e intimidad en todo momento durante el aseo.

. Procure no hacer por su familiar lo que el mismo pueda hacer.

. Convierta la higiene en un hábito diario para su familiar, así como cuando la ocasión lo exija.

. Lave o enjabone con movimientos circulares y tranquilos.

. Utilice agua templada o a temperatura a gusto de su familiar.

. Utilice siempre jabón neutro que no reseque mucho.

. Después enjuague y seque bien.

. No frote al secar ya que puede irritar y dañar la piel.

. Preste especial atención en el secado de los pliegues cutáneos (cuello, axilas, ingles, entre los dedos, bajo los pechos, pliegues abdominales y entre glúteos).

. Si aplica crema es importante que deje que se absorba antes de vestir. Si no, puede macerar la piel.

. Tenga en cuenta no abrir puertas y ventanas antes de que esté seco y vestido para que no coja frío.

- Al hacer la cama o mover a la persona en situación de dependencia, tenga las rodillas ligeramente flexionadas y acompañe el movimiento con todo el cuerpo, no con la espalda.

- Cuando esté mucho tiempo de pie, las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas (para aliviar la tensión lumbar de la espalda). Puede colocar un taburete debajo de un pie e ir cambiando conforme pasa el tiempo.

- Cuando esté sentado, es importante que llegue con los pies al suelo. Las rodillas tienen que estar en línea con las caderas. Apóyese firmemente contra el respaldo de la silla.

- Mantenga las tres curvaturas naturales de la espalda y evite ir encorvado.

- Duerma de espalda con una almohada debajo de las rodillas o de costado con las rodillas dobladas y sobre un colchón firme. Use una almohada adecuada que mantenga la columna cervical alineada.

- Camine en buena postura, con la cabeza erguida, el mentón contraído. Use zapatos cómodos, de tacones bajos.

Técnicas básicas para realizar movilizaciones y traslados corporales

Es importante conocer algunas técnicas que nos faciliten los

Tras un respiro, la ayuda y el afecto que se ofrece será de mayor calidad

movimientos de una superficie a otra, sin necesidad de usar la fuerza ni movimientos rápidos y bruscos.

-Sentarse en la cama:

Si está boca arriba, primero le colocaremos de lado con las piernas flexionadas. Rodearemos sus piernas por detrás de las rodillas con un brazo y con el otro le sujetaremos del tronco (nunca del cuello) de manera que su cabeza quede apoyada en nuestro antebrazo.

En esa posición, sacaremos las piernas fuera de la cama, y con un movimiento coordinado le sentaremos subiéndole el tronco al tiempo que bajamos las piernas.

Para acostarse, se realizará la maniobra anterior en sentido contrario.

-Traslado de la cama a la silla o de silla a silla

Si vamos a realizar un traslado de una silla a otra, colocaremos las sillas formando una “L” y si vamos a realizar el traslado de silla a cama (o viceversa), colocaremos la silla paralela a la cama.

Le colocaremos de forma que la pierna más fuerte quede al lado de la cama/silla donde le



Si está boca arriba, primero le colocaremos de lado con las piernas flexionadas. Rodearemos sus piernas por detrás de las rodillas con un brazo y con el otro le sujetaremos del tronco (nunca del cuello) de manera que su cabeza quede apoyada en nuestro antebrazo.



Si vamos a realizar la transferencia de una silla a otra, colocaremos las sillas formando una "L" y si vamos a realizar la transferencia de silla a cama (o viceversa), colocaremos la silla paralela a la cama.

vamos a sentar, para que pueda apoyar el peso sobre esa pierna.

Se quita el reposabrazos del lado del sitio donde le vamos a sentar, y los reposapiés. El traslado resulta más fácil si donde está sentado queda más alto que donde se va a sentar.

Nos colocaremos de frente, le pediremos que rodee con sus brazos nuestra espalda, nuestras manos estarán situadas a la altura de las nalgas y con nuestras rodillas bloquearemos las suyas.

Con nuestras manos guiaremos el movimiento en todo

momento; primero inclinaremos su tronco hacia delante, y en cuanto le levantemos un poco las nalgas, le giraremos directamente y le sentaremos.

- Sentarse de manera correcta en la silla

Si no es capaz de empujarse hacia atrás, nos colocaremos detrás de la silla, le pediremos que cruce los brazos en su abdomen y colocaremos nuestros brazos por debajo de las axilas y por encima de sus brazos.

Inclinaremos hacia delante su tronco y realizaremos un movimiento hacia atrás y hacia

arriba. Tendremos que tener en cuenta nuestra posición para no cargar la espalda: pondremos una pierna atrás para pasar el peso de la pierna de delante a la de atrás.

Más información:

“ Guía práctica para el cuidado de familiar en situación de dependencia”, elaborada por la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, con participación del Ministerio de Sanidad y Política Social a través del PLAN E.

Las personas mayores suponen el 76,20 por ciento de los beneficiarios con prestación del SAAD

Coordina: Juan Manuel Villa

Fotos: M^a Ángeles Tirado

Las personas mayores de 65 años suponen el 76,20 por ciento de los beneficiarios con prestación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), de manera que 336.217 mayores de 65 años, de un total de 441.252 personas, están recibiendo alguna prestación o servicio por su situación de dependencia, según los datos publicados por el IMSERSO a uno de noviembre.

Por tramos de edad el grupo más importante de beneficiarios corresponde a las personas mayores de 80 años con 240.259 beneficiarios que suponen el 54,45 por ciento del total; mientras que el tramo entre 65 y 79 años afecta a 95.958 beneficiarios (el 21,75 por ciento).

La estadística oficial muestra que la puesta en funcionamiento del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia beneficia de forma mayoritaria a las personas mayores de edad avanzada. Además, son las mujeres las que se benefician mayoritariamente del derecho a ser atendidas por su situación de dependencia con un 68 por ciento de beneficiarias con prestación frente a un 32 por ciento de hombres. Las mujeres mayores de 65 años con prestación alcanzan las 239.672 personas (83,98 %) sobre un total de 285.421 mujeres beneficiarias.



Las mujeres mayores son las principales beneficiarias del SAAD.

De esta forma, el perfil de la persona beneficiaria del SAAD corresponde al de una mujer mayor de 65 años.

De las 441.252 personas que reciben prestaciones del SAAD, 336.217 son personas mayores de 65 años.

Los datos publicados por el IMSERSO indican que se han producido 1.034.536 solicitudes de valoración de dependencia que han dado lugar a la emisión de 925.060 dictámenes. Los dictámenes que dan lugar al derecho a una prestación (corresponden al Grado III, nivel 1 y 2; y al Grado 2, nivel 1 y 2) fueron 694.772 lo que supone el 75,11 por ciento del total de dictámenes.

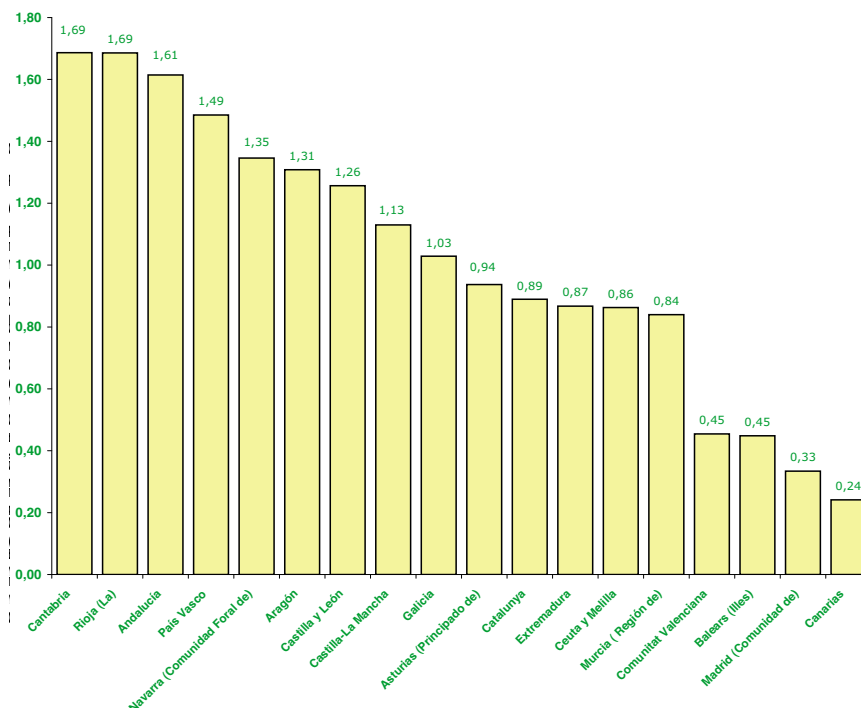
PERSONAS BENEFICIARIAS CON PRESTACIONES EN RELACIÓN A LA POBLACIÓN DE LAS CCAA.

Situación a 1 de Noviembre de 2009.

ÁMBITO TERRITORIAL	Población CCAA (1)		Personas beneficiarias con prestaciones	
	Nº	%	Nº	% población CCAA
Andalucía	8.202.220	17,77	132.416	1,61
Aragón	1.326.918	2,87	17.361	1,31
Asturias (Principado de)	1.080.138	2,34	10.122	0,94
Baleares (Illes)	1.072.844	2,32	4.810	0,45
Canarias	2.075.968	4,50	5.012	0,24
Cantabria	582.138	1,26	9.818	1,69
Castilla y León	2.557.330	5,54	32.131	1,26
Castilla-La Mancha	2.043.100	4,43	23.081	1,13
Catalunya	7.364.078	15,95	65.522	0,89
Comunitat Valenciana	5.029.601	10,90	22.864	0,45
Extremadura	1.097.744	2,38	9.521	0,87
Galicia	2.784.169	6,03	28.645	1,03
Madrid (Comunidad de)	6.271.638	13,59	20.945	0,33
Murcia (Región de)	1.426.109	3,09	11.979	0,84
Navarra (Comunidad Foral de)	620.377	1,34	8.350	1,35
País Vasco	2.157.112	4,67	32.039	1,49
Rioja (La)	317.501	0,69	5.352	1,69
Ceuta y Melilla	148.837	0,32	1.284	0,86
TOTAL	46.157.822	100,00	441.252	0,96

(1) Cifras INE de población referidas al 01/01/2008. Real Decreto 2124/2008, de 26 de diciembre.

ELABORACIÓN: IMSERSO, Servicio de Estadísticas de la Subdirección General Adjunta de Valoración, Calidad y Evaluación.



La diferencia entre número de beneficiarios de prestación y personas con derecho a prestación indica que a uno de noviembre existen 253.520 personas que teniendo derecho a una prestación del SAAD aún no se benefician de ella.

Comunidades Autónomas

Por Comunidades Autónomas y número de beneficiarios, las CC.AA con mayor número de beneficiarios con prestaciones por situación de dependencia son: Andalucía con 132.416 beneficiarios con prestaciones, Cataluña con 65.522, Castilla y León con 32.131 y País Vasco con 32.039.

Las tasas de personas que se benefician de una prestación respecto a la población total de cada comunidad autónoma muestran que las más altas se encuentran en Cantabria y La Rioja con el 1,69 por ciento. Por encima del uno por ciento también se encuentran Andalucía (1,61%), País Vasco (1,49%), Navarra (1,35%), Aragón, Castilla y León, Castilla-La Mancha y Galicia. Muy cerca de esa tasa del uno por ciento de personas beneficiarias de prestaciones por dependencia respecto al total de la población están Asturias (0,94%), Catalunya (0,89%), Extremadura (0,87%), Ceuta y Melilla (0,86%), Murcia (0,84%), Comunitat Valenciana (0,45%), Baleares (0,45%), Madrid (0,33%) y Canarias con un 0,24%.

Las Comunidades que se encuentran con tasas por debajo del 0,50 por ciento son la Comunidad Valenciana y Baleares (0,45% cada una), Madrid (0,33%) y Canarias con un 0,24%.

La tasa de pobreza entre los pensionistas desciende tres puntos desde 2006

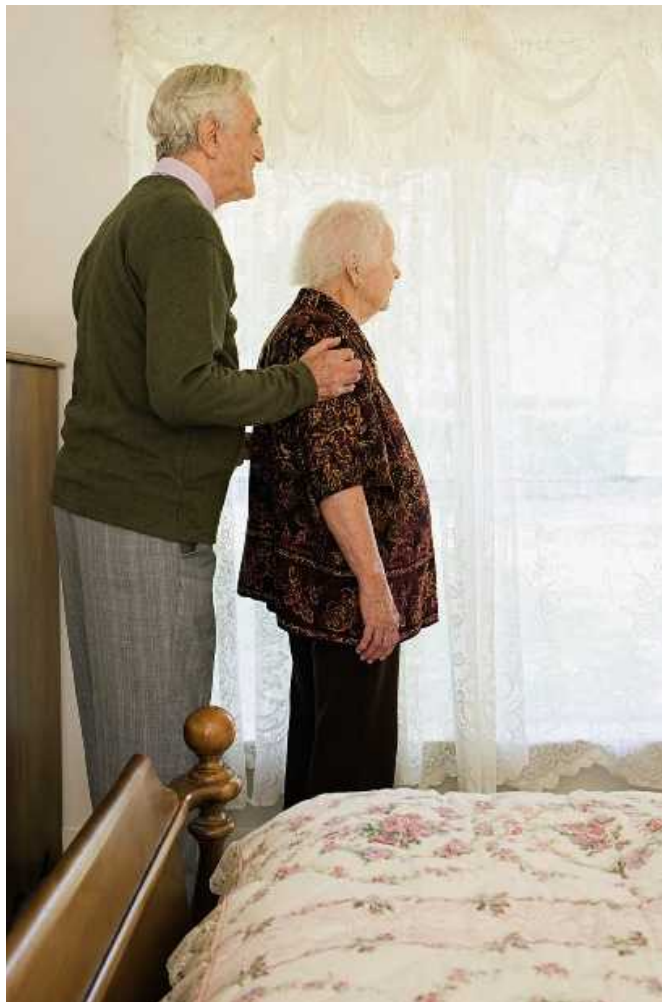
La tasa de pobreza de los pensionistas españoles en los últimos tres años ha descendido en tres puntos porcentuales desde 2006 a 2008, según muestran los resultados de la Encuesta de Condiciones de Vida 2008 del Instituto Nacional de Estadística. Los mayores de 65 años son el único grupo de población en el que se ha reducido la pobreza de forma significativa al pasar del 16,8% en el año 2006 al 14,1% en 2008.

Estos datos tienen en cuenta la posesión de una vivienda en propiedad, aunque el descenso es también de tres puntos porcentuales si no se contabiliza este factor. En este último caso la tasa pasó del 30,6% en 2006 al 27,6% el año pasado. El resultado es similar porque el 88% de los jubilados españoles disfrutan de la propiedad de su vivienda principal.

La pobreza relativa en España es del 19,6% para el total de la población. Si se tiene en cuenta la propiedad de la vivienda, el porcentaje se reduce al 15,5%, lo que sitúa la tasa de pobreza de los pensionistas en 14,1% en 2008, por debajo de la del conjunto de la población.

Según los datos hechos públicos por el Instituto Nacional de la Segu-

ridad Social, en España hay casi ocho millones de pensionistas (7.799.283), aunque el número de pensiones es de 8.559.351, de las cuales 2.643.269 tienen complemento de mínimos. Por su parte, la Encuesta de Condiciones de Vida 2008 muestra que el 85% de los jubilados que ingresan hasta 9.000 euros anuales disponen de vivienda en propiedad o la tienen en cesión gratuita, en el tramo de ingresos siguiente (entre 9.000 y 14.000 euros anuales) el 83,8% disfruta de vivienda en estas condiciones.



La tasa de pobreza de los pensionistas españoles se ha situado por debajo de la del conjunto de la población.

Entre la población mayor de 65 años, el 97,6% de los hogares tiene una cuenta bancaria, aunque sólo el 36,6% dispone de tarjeta de créditos. Lo que no tienen son deudas ya que sólo un 1,2% de estos hogares tiene una cuenta con saldo negativo, mientras que la media para el conjunto de la población es del 4,2%. En cuanto a los pagos pendientes por sus tarjetas de crédito en los últimos tres meses, únicamente el 0,2% de los mayores de 65 se encuentra en esta situación, frente a una media general del 1,9%. El 85,4% de los hogares de mayores de 65 no tiene préstamos y sólo un 1,8% considera que no los tiene aunque los necesita.

La crisis ha afectado menos a los mayores que a otros segmentos de población. El 13,1%, 568.900 hogares, ha sufrido un descenso notable en sus ingresos en los últimos doce meses (para toda la población el porcentaje sube al 24,4%). En el colectivo de mayores el descenso de ingresos se debe en un 8,6% de los casos al paso de la situación de activo a jubilado y en un 10,1%, a la pérdida del empleo. En cuanto a las expectativas sobre su situación económica en el próximo año, un 61,6% de los hogares de mayores de 65 considera que no van

a variar; un 7,7% que van a ir a mejor, y un 28,2% cree que empeorarán.

Un 99,4% de los jubilados tiene televisor en color; un 97,1%, teléfono; un 98,6%, lavadora; un 59,4%, coche, y un 32%, ordenador. Sólo un 9,2% de estas personas alega que no tiene coche por motivos económicos y un 7%, en el caso del ordenador.

El secretario de Estado de Seguridad Social, Octavio Granada, destacó que “el único grupo en el que ha descendido en los tres últimos años la pobreza de manera ininterrumpida en todos los ejercicios y sea cual sea el modelo de medición empleado es el de los mayores de 65 años” de manera que “por primera vez desde que existen indicadores sociológicos en la historia de España, es decir, desde hace 40 años, los mayores de 65 años tienen una tasa de pobreza inferior al del conjunto de la población”.

Granada recordó que tal como se demuestra en la Encuesta de Condiciones de Vida del INE, “la política de mejora de las pensiones mínimas está contribuyendo a sacar a la inmensa mayoría de los jubilados españoles del umbral de pobreza”. En este punto, señaló que el objetivo del Gobierno al final de la legislatura, “cumpliendo con el compromiso electoral del partido socialista, es que el colectivo de personas con pensión que viven solas y el de los hogares donde uno de sus miembros percibe la pensión mínima con cónyuge a cargo salga íntegramente del umbral de pobreza relativa”.

El Ministerio de Sanidad y Política Social destina dos millones y medio de euros para la realización de programas sociales en Melilla



Trinidad Jiménez en su visita a Melilla también participó en la colocación de la primera piedra del nuevo hospital universitario.

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, y el presidente de la Ciudad de Melilla, Juan José Imbroda, han firmado un protocolo de colaboración para la realización de programas y actuaciones sociales. El protocolo asciende a 2.459.192 euros, dinero que se destinará a atender, especialmente, las necesidades de las personas mayores y las que se encuentran en situación de dependencia. De este dinero, 2.059.192 euros son en concepto de mejora del autogobierno y los otros 400.000 euros corresponden a la compensación por el extinto Plan de Acción para Personas Mayores.

El Consejo de Ministros del 26 de septiembre aprobó el Real Decreto por el que se regula la subvención directa a la ciudad de Melilla para la realización de los convenios correspondientes a 2009.

Esta cooperación entre ambas Administraciones se viene desarrollando desde el Acuerdo de 2007, por el que se adoptaron medidas para la mejora del autogobierno de las ciudades de Melilla y Ceuta. En base a este acuerdo, se suscribieron en los años 2007 y 2008 convenios de colaboración entre el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) y la ciudad de Melilla para el desarrollo de programas sociales.

La Seguridad Social alcanza un saldo positivo de 13.998,24 millones de euros

“El superávit de la Seguridad Social será mucho mayor del que estimábamos a comienzos de año, lo que añá-

de tranquilidad no sólo a los pensionistas españoles sino a todos los trabajadores que están generando derechos a

pensiones futuras con su cotización”, indicó el secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado al hacer públicas las cuentas de la Seguridad Social.

Un 6,5% más en relación al mismo mes de 2008

La nómina de pensiones contributivas asciende a 6.517 millones de euros

La pensión media de jubilación se sitúa en 860,28 euros, lo que representa un incremento del 4,9 % interanual. La nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social ascendió el pasado 1 de noviembre a 6.517 millones de euros (6.517.548.000), un 6,5 % más que en el mismo mes de 2008, según la estadística hecha pública hoy por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó este mes la cuantía de 860,28 euros al mes, lo que supone un 4,9 % de incremento con respecto al mismo mes del pasado año. En cuanto a la pensión me-

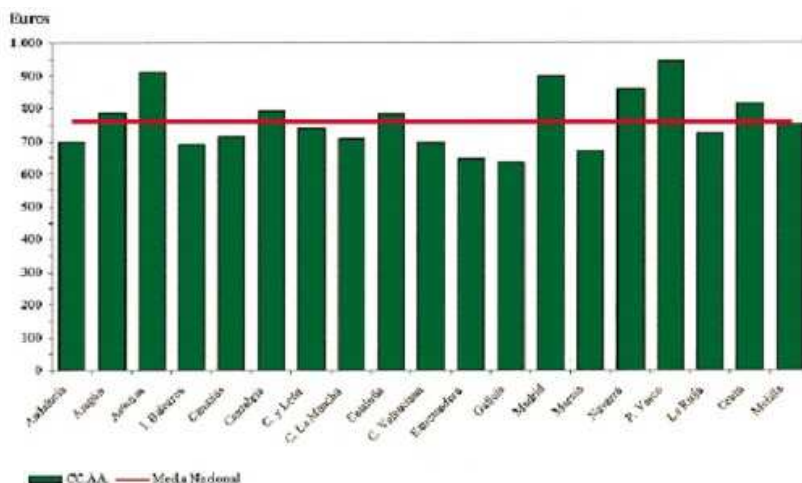
dia del Sistema, que comprende las distintas clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 758,88 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 4,8 %.

En noviembre, el número de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó la cifra de 8.588.336 pensiones, lo que representa un crecimiento interanual del 1,7 %. Más de la mitad de las pensiones son por jubilación, 5.081.979; 2.278.829 son por viudedad; 923.844 por incapacidad permanente; 265.889 por orfandad y 37.795 a favor de familiares.

De esta manera, las cuentas de la Seguridad Social presentan un saldo positivo de 13.998,24 millones de euros en los diez primeros meses de 2009, frente a 19.283,39 millones de euros obtenidos en el mismo periodo del ejercicio anterior, según los datos de ejecución reflejados en el Sistema de Información Contable de la Seguridad Social.

En términos del PIB, el superávit obtenido por la Seguridad Social a finales de octubre representa el 1,33%. Los gastos previstos pendientes de imputación presupuestaria alcanzan un importe de 1.200 millones de euros, lo que implicaría la disminución del superávit a esta fecha.

El saldo de 13.998,24 millones de euros es la diferencia entre unos derechos reconocidos por operaciones no financieras de 103.543,76 millones de euros que registran una disminución del 0,37% y unas obligaciones reconocidas de 89.545,52 millones de euros y un incremento interanual del 5,79%, tasa que refleja un descenso en comparación a la registrada en meses anteriores.



60
y más

CUADERNOS

Jornadas sobre
Viviendas Accesibles
para todas las Edades:
Diseño para todos en
el hogar

- **IMERSO-CEAPAT**

Experiencias

Necesidades de los
usuarios

- XVII reunión de la
Sociedad Española de
Psicogeriatría

La prevención

Depresión

- I Congreso anual
de la Red Española de
Política Social

Atención
socio sanitaria

JORNADAS SOBRE VIVIENDAS ACCESIBLES PARA TODAS LAS EDADES: DISEÑO PARA TODOS EN EL HOGAR

La vivienda para vivir a todas las edades y para todas las personas

Textos: Juan M. Villa. Fotos: M^a Ángeles Tirado



La accesibilidad universal permite la permanencia en el domicilio y desarrollar una vida plena.

Las Jornadas sobre “viviendas accesibles para todas las edades: diseño para todos en el hogar” organizadas por el IMERSO permitieron poner en primer plano la necesidad de dar respuestas sostenibles a las necesidades de accesibilidad para vivir dignamente de las personas de todas las edades que están en situación de dependencia o discapacidad.

La función de la vivienda es permitir desarrollar una vida digna a todas las personas

La directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez, apuntó en su ponencia marco la necesidad de aplicar diseños y entornos para “toda la vida y todas las personas” para garantizar el derecho a la vida independiente de todos los ciudadanos. En este sentido, Rodríguez destacó que todos los datos que indican que todas las personas prefieren estar en sus casas cuando se encuentran en situación de dependencia, por ello explicó que desde el Ministerio de Sanidad y Política Social “somos conscientes de la importancia de la vivienda y el entorno para todos y para todas las edades”.

La directora General expuso las líneas de actuación en cuanto a la aplicación de adaptaciones que permitan la permanencia en el entorno y en cuanto a la generalización del diseño universal. Así, el reto es la consecución de un diseño que en el sector de la construcción sea para todos y para toda la vida en cualquier situación, y conseguir hogares accesibles y con productos de apoyo que permitan la vida independiente o la mayor autonomía posible de todas las personas.

“La accesibilidad es importante porque sirve para vivir y en arquitectura es esencial que el espacio sirva para vivir”, dijo la decana del Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid, Paloma Sobrini, en su intervención. En este sentido explicó que no se debe anteponer la forma a la función y ésta función es para desarrollar una vida digna. La decana de los arquitectos madrileños subrayó que “es fundamental tener en cuenta la accesibilidad a la hora de proyectar”, al tiempo que subrayó

el reto que supone la rehabilitación y adaptación de los edificios que no cumplen con los criterios de accesibilidad.

El punto de vista de los afectados por la falta de accesibilidad en las viviendas fue expuesto por el presidente del Comité español de representantes de personas con discapacidad (Cermi), Luis Cayo Pérez, que destacó la situación de exclusión o riesgo de exclusión de las personas en situación de discapacidad “porque la vivienda digna es la vivienda accesible”. El presidente del Cermi recordó que el 9% de la población tiene alguna discapacidad y realizó propuestas encaminadas a hacer realidad la existencia de viviendas accesibles para todos.

Las propuestas enunciadas por Luis Cayo Pérez se concretaban:

- Que la nueva construcción sea accesible

- Reforma de la ley de propiedad horizontal para que los costes de la accesibilidad sea socializado.
- Modificación de la LISMI para que la reserva para viviendas accesibles sea del 6 por ciento y sean para personas y también para asociaciones y entidades sin ánimo de lucro para que puedan gestionar viviendas tuteladas o proyectos de vida independiente.
- Que las ayudas para promover la autonomía personal sean un derecho.
- Tener en cuenta la discapacidad en las políticas de rehabilitación de viviendas para que éstas sean accesibles.

IMSERSO-CEAPAT

La labor que desarrolla el IMSERSO de cara a dar respuestas a las necesidades de las personas mayores también se enfoca a la cuestión esencial de la vivienda como un derecho que tiene que



La inauguración de las Jornadas contó con la presencia de la decana del Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid, Paloma Sobrini, y de la directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez.

adaptarse a todas las situaciones y todas las edades. Al tiempo, y como recordó la directora General del IMSERSO, que se impulsa el desarrollo de políticas que permitan a las personas mayores la permanencia en sus hogares si esa es su elección.

El Centro de de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) del IMSERSO es uno de los recursos esenciales para sensibilizar, potenciar e impulsar la accesibilidad y el diseño para todos. La directora del centro, Cristina Rodríguez-Porrero incidió en la preferencia de las personas por seguir viviendo en su entorno a pesar de poder desarrollar limitaciones por edad o discapacidad e indicó que por eso “es necesario disponer de viviendas accesibles y de una mayor oferta de modalidades y entornos de convivencia”. Los datos manejados por la directora del CEAPAT consignaban que el 75 por ciento de las personas mayores viven en edificios no accesibles en viviendas de las que son propietarios pero que necesitan ser adaptadas y rehabilitadas.

Cristina Rodríguez explicó que las acciones del IMSERSO en cuanto a conseguir alcanzar el objetivo de disponer de viviendas para todas las edades, y por lo tanto accesibles, podían concretarse en acciones de formación sobre viviendas accesibles como forma de extender el conocimiento sobre la accesibilidad como valor; la elaboración de un capítulo sobre la vivienda accesible en el futuro Libro Blanco de las Personas Mayores; la elaboración de proyectos de incorporación de las TIC en el hogar; o el estudio sobre nuevos entornos y modalidades de convivencia alternativos.



Experiencias

El desarrollo del programa de las Jornadas sobre “Viviendas accesibles para todas las edades: diseño para todos en el hogar”, además de dar a conocer las necesidades y requisitos requeridos para facilitar la puesta en funcionamiento de iniciativas sobre accesibilidad y diseño de viviendas para todas las edades, permitió conocer y debatir sobre distintas experiencias de adaptación de viviendas a las necesidades de sus habitantes.

Una experiencia fue la que expuso Jabi Odriozola, ingeniero en tecnologías de apoyo de Osoa Proiektuak, S.L. en la que se adaptó una vivienda antigua de forma integral para que fuera totalmente accesible en situaciones de dependencia y en función de las necesidades de sus habitantes. Desde el acceso al edificio y la vivienda, la generación de espacios más diáfanos y menos compartimentados, la elección de

sistemas de control adecuados de automatismos y tecnologías de la información y la comunicación, baños y cocina adaptados o disponer de un suelo sin desniveles fueron explicadas como un proceso en el que existían múltiples posibilidades de adaptación que respondieran a las necesidades del usuario.

Otras experiencias de adaptaciones de vivienda fueron desarrolladas durante las jornadas, la incorporación de las tecnologías de la información y de la comunicación como elemento de accesibilidad básico y la propia adaptación física de vivienda y entorno fueron tratados; de esta manera se constató que existen múltiples soluciones de adaptación para las viviendas de forma que contribuyan a dar respuesta a las necesidades de todas las personas, de todas las edades y en todas las situaciones.

Necesidades de los usuarios

La perspectiva de las personas que precisan de forma ineludible

la materialización real de un diseño para todos y de viviendas accesibles fue una de las partes más importantes de las jornadas.

Los requisitos necesarios para disponer de viviendas accesibles para todas las personas fueron ampliamente tratados por los representantes de diversos colectivos. En este sentido se trató de forma específica la accesibilidad de las viviendas para las personas con movilidad reducida, discapacidad intelectual o auditiva, y personas mayores.

El planteamiento de disponer de viviendas accesibles, donde todas las personas puedan habitar con la mayor autonomía posible y como personas independientes, se expresó por parte de las personas en situación de discapacidad o dependencia como un derecho. Así, Berta González, de la Fundación de Tutela y Apoyo Aprocor, indicó que los criterios de calidad y accesibilidad en las viviendas se basan en el ejercicio de los Derechos Humanos básicos.

Berta González centró su intervención en las necesidades de accesibilidad y los requisitos de las viviendas para personas en situación de discapacidad intelectual. Por ello explicó las condiciones precisas para una accesibilidad cognitiva que permita el desarrollo de proyecto de vida de las personas con discapacidad intelectual. Sin embargo, en su ponencia determinó cuestiones que afectan a todas las personas

El diseño universal permite hacer cualquier cosa común en todos los entornos a todas las personas



Dormitorio adaptado para personas con discapacidad.

como la necesidad de construir viviendas preguntando primero a las personas y teniendo en cuenta sus necesidades.

La representante de Aprocor incidió en el derecho de las personas en desarrollar su proyecto de vida personal y su capacidad para ser protagonista de su vida por lo que hay que tener en cuenta su autodeterminación. Para Berta González el enfoque debe estar centrado en las personas y la atención debe ser personalizada e integral. Así, hay que dejar que las personas decidan dónde y cómo quieren vivir y para ello la accesibilidad en la vivienda y en el entorno es imprescindible.

M^a Josefa Álvarez, del departamento de Accesibilidad de la Fundación ONCE, explicó que la accesibilidad tienen que ver con las capacidades y el entorno por eso el diseño universal permite hacer cualquier cosa común en todos los entornos a todas las personas de todas las edades.

Las personas mayores también estuvieron presentes en las jornadas como protagonistas. Paca Tricio, de UDP, manifestó que “todos tenemos necesidad en algún momento de adaptar el entorno para superar dificultades” por ello indicó que las personas mayores cumplen años con mayor calidad de vida pero con dificultades y que es necesaria la accesibilidad para todos.

“Las viviendas de los mayores no están adaptadas”, subrayó Tricio, que explicó que en muchos casos se trata de viviendas antiguas en edificios antiguos y que las dificultades de adaptación tienen un problema de coste. Una de las propuestas de la representante de UDP fue la de elaborar un Plan de adaptación de edificios y viviendas para personas mayores y discapacitadas.

Otro de los aspectos tratados en las Jornadas sobre “Viviendas accesibles para todas las edades: diseño para todos en el hogar” fue el de la legislación que promueve y garantiza la accesibilidad en las viviendas. En este terreno se consignó la necesidad de incidir en un desarrollo exponencial en la construcción de viviendas accesibles y en las ayudas para la adaptación de edificios y viviendas a las necesidades de todos.

Estas importantes Jornadas ayudaron a visualizar la situación de la accesibilidad de las viviendas en España, atendiendo a los diferentes elementos que determinan su actual desarrollo. El diseño para todos y la accesibilidad universal tiene que tener como referencia las necesidades de las personas, poniendo en un primer plano a las personas y su derecho a vivir con dignidad en cualquier situación y a cualquier edad.

XVII REUNIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSICOGERIATRÍA

La prevención es clave para combatir la alta tasa de trastornos psiquiátricos entre las personas mayores.

Texto: Juan Manuel Villa. Fotos: SEPG / Archivo

La XVII Reunión de la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG) reunió en el Palacio de Congresos "El Baluarte" de Pamplona a 300 facultativos españoles y extranjeros con el fin de actualizar conocimientos y concienciar a la sociedad española de la alta tasa de trastornos psiquiátricos que existe entre las personas mayores y de la necesidad de desarrollar medidas de prevención.

El título de la reunión "Prevención en Psicogeriatría: estamos a tiempo" ya indicaba que el tema principal se encuadraba en la labor preventiva, además se incidió en las deficiencias en la atención de las personas mayores con estos trastornos y la necesidad de tomar medidas importantes como el reconocimiento de la especialidad de Psiquiatría Geriátrica, la planificación y desarrollo de recursos asistenciales psicogeriátricos, o sobre sensibilización social acerca de la relevancia de estos problemas.

Durante tres días los especialistas trataron

sobre el presente y futuro de la psicogeriatría y los diferentes aspectos que hacen de esta disciplina esencial para la salud y el bienestar de las personas mayores. Las mesas desarrolladas en esta reunión abordaron temas como la prevención de los trastornos psiquiátricos, la demencia, la psicosis, los tratamientos en la enfermedad de

La depresión es la enfermedad mental más prevalente en las personas mayores de manera que la padecen entre el 12 y el 15 por ciento de las personas mayores de 65 años.



Alzheimer, la depresión, el miedo a envejecer o cuidadores y maltrato. Además, la reunión permitió la realización de un curso de actualización en psicogeriatría, la presentación de la "Guía esencial de Psicogeriatría", la participación de relevantes conferenciantes y la entrega de premios al mejor Póster y al mejor trabajo original de investigación clínica en depresión.

La prevención

La primera jornada contó con la presencia de Jeffrey Lyness, director del Programa de Psicogeriatría del Centro Médico de Rochester (Nueva

York, EE.UU) y presidente de la Sociedad de Psiquiatría Geriátrica de Estados Unidos. En su conferencia recordó que a pesar del gran progreso producido en los últimos 20 años en materia de tratamientos y terapias para pacientes con problemas de psiquiatría geriátrica “todavía queda un contingente de pacientes que no responde adecuadamente y hay muchas personas mayores con problemas psiquiátricos que no son atendidos por ningún especialista ni por ningún médico o agente de salud.

Además, Lyness destacó “que es el momento de abordar la prevención en psicogeriatría” porque se ha trabajado intensamente en poner los cimientos para las estrategias preventivas como es la identificación de factores o marcadores de riesgo y también en la manera de reconocer síntomas precoces en enfermedades como la depresión o el Alzheimer. En este sentido, el doctor Raimundo Mateos, de profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela, explicó que “cada vez hay más datos que demuestran que la prevención de las enfermedades en la edad avanzada consiste en realizar varias estrategias de prevención a lo largo de la vida. Pero el principal mensaje de prevención en psicogeriatría es que la prevención primaria y universal debe empezar en la madurez instaurando hábitos de vida saludables”.

Uno de los datos destacados durante la reunión es que la



depresión es la enfermedad mental más prevalente en las personas mayores de manera que la padecen entre el 12 y el 15 por ciento de las personas mayores de 65 años. El doctor Raimundo Mateos indicó que la edad crítica para la aparición de enfermedades mentales en las personas mayores son los 65 años porque la jubilación “es un factor de riesgo” sobre todo en los hombres que a diferencia de las mujeres no desarrollaron otras actividades alternativas al trabajo. Para Mateos la mejor solución es el envejecimiento saludable haciéndose mayor sabiendo desarrollar al máximo los recursos del cuerpo y de la mente para retrasar al máximo la aparición de las limitaciones funcionales y disfrutar todo lo posible de los recursos de cada edad; “es disfrutar del envejecimiento, dijo, como

planteamiento vital opuesto al llamado “anti-envejecimiento”, condenado en último extremo al fracaso”.

Depresión

Los expertos psicogeriatras también incidieron en el poco conocimiento de la sociedad sobre los efectos de la depresión en las personas mayores a pesar de los datos que demuestran su prevalencia y de la paradoja de que se trate de una de las enfermedades que más posibilidades tiene de tratamiento y curación. En este sentido se afirmó que “tratar bien la depresión significaría prevenir el 80 por ciento de los casos de suicidio en las personas mayores. La doctora M^a Dolores Franco, psiquiatra del Hospital Virgen Macarena de Sevilla, explicó que el suicidio “sigue siendo un tema

tabú en la sociedad” aunque en el año 2007 las personas que fallecieron por suicidio fueron 3.263 lo que supone una cifra superior al número de muertes por accidente de tráfico (2.740 personas) y al de muertes por violencia de género. La doctora Franco destacó que las muertes por suicidio son evitables y que afectan en un 40 por ciento a personas mayores de 65 años, fundamentalmente varones. Por ello, esta psiquiatra indicó que “hace falta una gran inversión social porque sabemos que el principal factor de riesgo para el suicidio es el mental y, en las personas mayores, la depresión”. La prevención fue también el factor necesario en el tema del maltrato de personas mayores en el ámbito domiciliario que se abordó en la reunión de la Sociedad Española de



El doctor Manuel Martín es el presidente de la Sociedad Española de Psicogeriatría y fue el presidente de la XVII Reunión de la SEPG.

Psicogeriatría. Iñaki Madariaga, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría Legal

y director Médico del Hospital Psiquiátrico Aita Menni (Arrasate-Mondragón en Guipúzcoa) indicó que “cuando hablamos de prevención, estamos incluyendo a todos los agentes que en el ámbito familiar, social, sanitario y jurídico que están en alguna medida pendientes de la atención de las personas mayores con enfermedad mental”. Así, proponía una labor de prevención respecto al paciente y también respecto al cuidador.



La prevención es imprescindible para evitar que se incrementen los trastornos mentales en las personas mayores.

La depresión es una de las enfermedades que más posibilidades tiene de tratamiento y curación pero la sociedad desconoce los efectos de la depresión en las personas mayores

I CONGRESO ANUAL DE LA RED ESPAÑOLA DE POLÍTICA SOCIAL

“Treinta años de Estado de bienestar en España. Logros y retos para el futuro” fue el título de este foro de intercambio.

Texto: Juan Manuel Villa.

El primer Congreso de la Red Española de Política Social (REPS) celebrado en la Universidad de Oviedo abordó el desarrollo del Estado de bienestar en España en cuanto a los logros obtenidos pero también en cuanto a los retos de futuro que se plantean en materia de política social. Este foro de intercambio de resultados de investigaciones sobre políticas sociales, también incorporó cuestiones teóricas y metodológicas, reflexiones de cuestiones multidisciplinares y transdisciplinares, y discusiones sobre nuevas tendencias. Como principal objetivo del congreso se articuló la necesidad de promover sinergias dentro de la amplia comunidad científica que forma parte de la red. El esquema de desarrollo del congreso seguía el fijado por la Red Europea de Política Social (ESPANET) y se estructuró a través de paneles de investigación en los que se desarrollaron diversas sesiones. En torno al Estado de bienestar y las políticas sociales se trataron aspectos como las reformas de las políticas y los cambios en el estado de bienestar; el régimen de bienestar en cuanto al cambio familiar y las políticas familiares, los cuidados teniendo en cuenta el modelo familista y la institucionalización, los nuevos actores en la provisión del bienestar, pobreza y exclusión social, el fenómeno migratorio y el mercado de trabajo, los nuevos retos con la crisis económica, la dimensión local de las políticas sociales, o las reformas sanitarias y las desigualdades territoriales.

Atención sociosanitaria

El futuro de la atención sociosanitaria en España fue uno de los paneles

realizados en este primer congreso de REPS y se enfocó hacia la sostenibilidad y prospectiva. Los fundamentos de este tema se encuentran en el incremento de la demanda de protección sociosanitaria vinculada a las personas que necesitan cuidados de larga duración en los Estados de bienestar; y la puesta en cuestión de la sostenibilidad financiera y la reorganización de la cartera de servicios del actual modelo de protección sanitaria. Ante la situación planteada se destacó la necesidad de dar respuestas mediante soluciones más eficaces y eficientes orientadas hacia la validez de un modelo para la atención de las personas en situación de dependencia. En este modelo debe ser compatible la asistencia “home care” (de cuidados en el domicilio) y el mantenimiento de la calidad de los servicios y la dignidad de la persona atendida. Este panel permitió abundar en propuestas que configuraban nuevos escenarios de atención a la dependencia al incorporar criterios de continuidad asistencial que hagan realidad la construcción de un espacio sociosanitario de atención; además este espacio debe estar construido partiendo de los principios de equidad, no discriminación, libre movimiento, calidad y bioética aplicada

Reformas

Las reformas de las políticas sociales y cambios en el Estado del bienestar fue otro de los paneles desarrollados y en él se hizo especial referencia a los servicios sociales. Los cambios que se están produciendo en los servicios sociales como consecuencia de la

aplicación de la Ley de Dependencia fueron analizados exhaustivamente. De esta manera se incidió en el paso de unos servicios sociales subordinados respecto al conjunto de la protección social, como última red de protección, a la necesidad de un cambio radical por el impacto de la Ley de Dependencia y la asunción de responsabilidad que la misma ley implica para este sector de la política social. En la actualidad se encuentran tensiones de la acción multinivel de los servicios sociales, la falta de capacidad de estos servicios para asumir las nuevas responsabilidades por sí solos, la complejidad de la articulación con el sector privado y los posibles efectos de la implantación de la nueva ley sobre otros sectores sociales vulnerables al absorber gran parte de la atención de los servicios sociales la implantación de la nueva ley. El panel además permitió incidir en temas como las transformaciones de las políticas autonómicas de inclusión social; la descentralización y coordinación en el Sistema Nacional de Salud; el desbordamiento competencial y territorial del título atributivo de la asistencia social; las políticas de conciliación en España; o la opinión pública ante la reforma del sistema de pensiones en Europa. El I Congreso de la Red Española de Política Social, permitió profundizar en los múltiples aspectos que inciden en el desarrollo óptimo del Estado del bienestar al tiempo que se contribuía a un mejor conocimiento de lo social al incorporarse las perspectivas de diversas disciplinas con un objetivo de establecer sinergias enfocadas a la política social.

Coordina:
Araceli del Moral

Publicaciones



GUÍA PARA CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES EN EL HOGAR.

Autores:

Javier López Martínez y
María Crespo López.

Colección Manuales y Guías.
Serie Dependencia nº 32002

Edita: Imserso

ISBN: 216-08-044-3

Disponible en la web:

www.imserso.es

Cómo mantener su bienestar

Cuidar a un familiar mayor no siempre es fácil y en numerosas ocasiones supone una notable fuente de estrés.

Esta guía que explica, en un lenguaje sencillo y accesible, cómo aplicar las estrategias que posibilitan hacer más llevadera la carga de los cuidadores y cuidadoras de personas mayores que precisa ayuda en su vida cotidiana.

Para ello, recoge un plan que se desarrolla en 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.



POLÍTICA SOCIAL Y TRABAJO SOCIAL.

Autores: Tomás Fernández García y Yolanda Mª de la Fuente (coords)

Alianza Editorial, S.A. 2009

ISBN: 978-84-206-9134-3

Trabajo Social y Política Social

El libro ofrece una amplia reflexión entre la Política Social y el Trabajo Social, adecuándose a las exigencias académicas de los nuevos estudios del Grado en Trabajo Social.

En la actualidad, el contexto social, económico, tecnológico y cultural en el que se inscribe el Trabajo Social presenta características nuevas que plantean mayores exigencias en la formación de los trabajadores sociales.

Las aportaciones de la obra, permiten a los estudiantes y profesionales conseguir una mayor formación y cualificación para analizar las necesidades y problemas sociales que plantean las personas o las familias ante situaciones de crisis, además de proporcionarles conocimientos, destrezas y valores propios de la profesión mediante unas sólidas bases científicas y una formación específica.

Boca sana, vida saludable

La sonrisa es una fotografía de un momento, pero es la boca la que nos va a dar parte de la felicidad que todo mayor anhela en la búsqueda de la vida saludable. Pensamos que la dieta, el ejercicio, y las buenas costumbres son suficientes para sentirnos bien. Una mala higiene bucal aumenta desde el riesgo cardiovascular a los niveles de azúcar en sangre para los diabéticos.

Textos: Miguel Nuñez Bello.



Los datos son alarmantes, el 90% de los españoles tiene caries, y el 73% presenta enfermedad periodontal agravada por el estrés de la situación económica actual. El problema histórico de la falta de hábitos y las malas costumbres, obliga a cuidar la prevención y la limpieza bucal diaria.

Ignacio Corral es estomatólogo y asesor científico de Colgate. Él mejor que nadie conoce cómo está la salud bucodental de los españoles. El 73% de la población tiene enfermedad de las encías, o periodontal. Los españoles tenemos por media, doce dientes afectados por caries, aunque siempre dependiendo mucho de la edad. “Las personas mayores son las responsables del estado del bienestar en el que vivimos. Un porcentaje muy alto de la malnutrición en la tercera edad es porque no tienen dientes. Los hidratos de carbono, las galletas, son fáciles de triturar y comer, todo lo contrario que las proteínas y las grasas acumuladas, que también son necesarias”.

La enfermedad periodontal comienza a manifestarse a los 25 años, y tiene su desarrollo hasta los 50 años. A partir de esa edad, notamos que las raíces de los dientes quedan más al exterior y su movilidad es mayor, terminando por perder piezas con el paso del tiempo. “Existe un problema cultural de higiene y mantenimiento en nuestro país y eso lo notamos en la actualidad”. Según una encuesta que publicó



CONSEJOS DE HIGIENE BUCODENTAL

En España, el ratio de duración de un cepillo por cada habitante, es de casi un año y medio. En 2006 se vendieron 38 millones de cepillos sobre una población de 42 millones. Un dato preocupante, que obliga a la reflexión.

Para tener una boca sana, es necesario seguir cuatro pasos fundamentales.

- **Cepillado:** Realizar un cepillado a conciencia durante 3 minutos, alcanzando todos los laterales de los dientes y la lengua. Es necesario cepillarse después de cada comida y sobre todo antes de ir a dormir (mínimo 3 veces al día). Utilizar un dentífrico con flúor.
- **Hilo dental:** pasar el hilo dental entre los dientes, o los cepillos interdentes si hay espacio.
- **Enjuague:** para llegar a las zonas de la boca donde no llega el cepillo. Enjuagar después del cepillado (2 veces al día) utilizando la dosis y el tiempo recomendado por el fabricante.
- **Visita a tu dentista:** Mínimo 1 vez al año.

la Fundación Dental española y Colgate, la mitad de los españoles acude al dentista una vez al año. “Un buen dato ya que cada vez vamos más, pero es insuficiente porque aunque se esté sano debemos de acudir por lo menos una vez al año. El problema que tiene una persona de más de 60 años es la economía y el gasto en implantes, coronas de cerámica o endodoncia”, asegura el doctor Corral, que tiene muy claro que España no es un país caro dentalmente. “Los mayores necesitan más ayuda y financiación para poder arreglarse la boca”.

En nuestro país siempre se ha convivido con el error de pensar que con la edad aumentan los descuidos en salud bucodental. Los beneficios de una buena higiene son múltiples en el deseo de conseguir un estado de bienestar que nos permita disfrutar de los placeres de la vida, como es el comer, tener una buena imagen, y evitar malestares físicos, que muchas veces, tienen su origen en un problema bucal. Si debemos de fijarnos en alguien, podemos hacerlo de los nórdicos, un ejemplo de atención diaria al estado de nuestros preciados dientes, aunque sea para disfrutar de placeres como la comida o una simple sonrisa.

Para Corral, “la falta de piezas dentales “es la primera preocupación de un mayor. “Si nos encontramos con una boca en la que faltan muchas piezas, lo mejor son los implantes, aunque el mejor sea el diente de uno, porque

no hay nada como eso”. La piorrea – aparición de flujo de pus en las encías- es el segundo inconveniente a vigilar, “porque los dientes se mueven, o generan dolor”. En este último año, y según la agencia Llorente & Cuenca, el 73% de los españoles presenta enfermedad periodontal agravada por el estrés de la situación económica actual. En estas situaciones, sin tener en cuenta la edad, el individuo se cepilla menos y peor la boca, se fuma más y descuidan el cuidado oral.

Una persona que ha tenido infecciones o bacterias en la boca, a lo largo de su vida, las seguirá teniendo pese a tener implantes o dentadura postiza

En las personas más mayores es aconsejable que exista una higiene bucal diaria para evitar que la enfermedad periodontal agrave problemas cardiacos, diabetes o colesterol alto. Igualmente es beneficioso que se triture y mastique la comida más pesada como la carne. La higiene dental diaria en las personas mayores tiene un handicap. “Todos debemos limpiarnos los dientes después de las comidas todos los días. Para hacerlo en las zonas internas y externas valen los cepillos, pero para las superficies interdentes debe de utilizarse la seda dental”. El inconveniente que existe para los mayores, según Corral, es que muchas personas tienen puentes, prótesis, pérdida de hueso, y con ello se acumula más comida.

Aceptados los caprichos alimenticios que todos pueden tener en un momento dado. La alimentación y la buena elección que

se haga de ella, puede evitarnos más de un disgusto y un dolor. Por fortuna vivimos en un país mediterráneo, rico en productos naturales. Odontólogos, estomatólogos recomiendan el consumo de verduras, frutas, pescado azul, para todas las edades, pero especialmente para los mayores de 60, donde la elección del aceite, aunque parezca un mero acompañante gastronómico, es fundamental. Más consejos. El yogur, mejor que la leche. Poca bollería industrial, el hidrato de carbono que sea a base de arroz o de pan natural, evitar café, tabaco y alcohol.....y andar mucho todos los días. Una persona que fuma todos los días acabará notándolo en la encía. Más de 8 cigarrillos al día provocan que no haya renovación celular.

Dentadura Postiza

La salud bucodental mantiene una estrecha relación con los hábitos culturales y sociales de una región, de un país. España no es el mejor ejemplo en el cuidado de los dientes. Muchos pacientes piensan que con una dentadura postiza los problemas de higiene se han terminado, y no es cierto. “Una persona que ha tenido infecciones o bacterias en la boca, a lo largo de su vida, las seguirá teniendo pese a tener implantes o dentadura postiza”, recalca el doctor Corral.

La pregunta entonces es clara. ¿Es más caro el implante de dientes que una dentadura postiza?. Colocar dientes fijos siempre será



Ignacio Corral.

más caro por los implantes. Para una persona mayor, la primera alternativa es ir sin dientes, la segunda, con dientes de poner y quitar completos, lo que supone no poder comer carne, jamón.... con lo que al final se termina comiendo pescado blanco tortilla francesa o pasta. El sabor es un condicionante que se pierde más cuando se lleva prótesis completa que llevan paladar, aunque también se disminuye la textura. El mejor ejemplo para escenificar esta situación la podemos encontrar en unas natillas.

Cuando se habla de higiene bucal la tendencia es hacerlo de los dientes, pero, estos representan sólo el 25% de la boca. Soledad Archanco es la presidenta del colegio de higienistas dentales de Madrid. En su opinión, las investigaciones más recientes nos confirman que la presencia de bacterias debajo de la encía, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular o descontrol de los niveles de azúcar en sangre de los diabéticos y una señal que algo malo está pasando a nuestras encías es el sangrado al cepillarnos”

El simple conocimiento de saber que la lengua es un reservorio o despensa de muchas bacterias u hongos, nos debe de servir para entender que debemos cepillarnos la lengua con la misma frecuencia que los dientes. “Debemos tener también en cuenta aquellas lesiones que se pueden originar en la parte interna de nuestra mejillas, paladar o en cualquier zona de la mucosa oral que pueden llegar a ser cancerígenas si no se vigilan y pueden estar provocadas en algunos casos por un desajuste de una prótesis, tabaco, alcohol etc”.

Desde el colegio de Higienistas, se quiere concienciar a los mayores de los beneficios saludables de tener una boca cuidada. “Nos desespera que las personas mayores de sesenta años consideren que ya no deben hacer nada por su boca y que ya es tarde para cuidársela, que “para los dientes que me quedan mejor quitarlos todos” cuando la evidencia científica está demostrando que los problemas aumentan cuando menos piezas dentales tenemos y enfermedades cómo la diabetes

DENTOFOBIA

Según algunos estudios, entre el 8 y el 15% de la población presenta fobias en relación con el tratamiento dental. El miedo al dentista puede ser lógico, si pensamos que el 85-90% restante, aunque no tenga fobias, reconoce sentir algún tipo de malestar, ansiedad o miedo a acudir al dentista.

Lo más curioso es que el miedo está relacionado con el hecho de ver la jeringa, al pinchazo de la anestesia y a escuchar el sonido del torno o la visión de éste.

10 consejos para hacer frente a la dentofobia:

1. Elija a un dentista que dé confianza.
2. Háblele de su dentofobia y recuerde que es uno de los tantos que le tienen miedo al dentista.
3. Acuerde con su dentista el ritmo del tratamiento antes de ponerlo en marcha, y pídale pausas si las necesita.
4. Llegue a las citas con tiempo y concíertelas cuando más le convenga para no tener estrés añadido.
5. Si lo necesita, solicite premedicación sedante antes del tratamiento.
6. Utilice técnicas de relajación cuando se siente en el gabinete dental.
7. Puede utilizar música relajante durante el tratamiento.
8. Comuníquese al dentista cuando sienta dolor.
9. Solicite un espejo de mano para que pueda ver lo que el dentista está haciendo.
10. Lleve a un amigo/a consigo si esto le ayuda a relajarse.



o enfermedades cardiacas puede empeorar con una infección de las encías.”

Una higiene bucal correcta y la visita al dentista una vez al año va a mejorar sustancialmente nuestra calidad de vida y va a prevenirnos de problemas de salud importantes que van a afectar al resto de nuestro organismo. Como presidenta, Archanco, cree fundamental “cepillarse los dientes desde la encía hacia el diente después de cada comida, utilizar seda dental y/o cepillos interproximales. Enjuagarse con un colutorio después del cepillado. Cepillar la prótesis después de cada comida. Cambiar el cepillo cada tres meses o cuando el cepillo esté deformado. Acudir al dentista al menos una vez al año para la vigilancia de nuestra salud dental y ajuste de las prótesis dentales. Realizar una limpieza bucal en la clínica dental al menos una vez al año”.

Plan España

Promoviendo los derechos de las niñas y los niños y el fin de la pobreza infantil.

Texto: David Morales Moreno
Fotos: Plan España

Plan es una de las organizaciones internacionales más destacadas y con más experiencia del mundo, independiente y sin afiliación de ningún tipo –religiosa, política o gubernamental-. Lleva más de setenta años trabajando por los derechos de la infancia y actualmente ayuda a niños, niñas y familias de diferentes comunidades en

cuarenta y nueve países en vía de desarrollo de Asia, África y América. Plan lucha continuamente por concienciar a la gente, tratando de conseguir que cada persona se involucre en el proyecto común de acabar con la pobreza infantil.

El objetivo de Plan es conseguir mejoras duraderas en la calidad de vida de los niños necesitados en los países que todavía se encuentran en vía de desarrollo, a través de un proceso que una a las personas de todas las culturas y que añade un propósito y valores a sus vidas de tres maneras: permitiendo a los niños necesitados, a sus familias y sus comunidades satisfacer sus necesidades básicas y aumentar sus capacidades para participar y beneficiarse de su sociedad; construyendo relaciones para aumentar la comprensión y la unidad entre personas de culturas y países diferentes; promocionando los derechos e intereses de los niños del mundo.

Historia de plan

Plan fue fundada en el año 1937 por el periodista británico John Langdon-Davies y por el voluntario inglés Eric Muggeridge, respondiendo a la llamada de Katharine Ramsay, Presidenta del “National Joint Committee for Spanish Relief”. En origen el nombre era ‘Foster Parents Plan for Children in Spain’ -Plan de Familias de Acogida para Niños de España-. El objetivo era poder dar comida, alojamiento y educación a los niños afectados por la





guerra civil española. Langdon-Davies pensaba que era fundamental que existiera una relación personal entre el niño y el padrino, y sólo de esta forma el niño recibía la atención necesaria. Esta premisa sigue siendo uno de los pilares de su trabajo. El hecho de pensar que los problemas a los que se enfrenta un niño se pueden reflejar en nuestras vidas, nos ayuda a ver la cara humana de la pobreza y nos enseña que podemos colaborar y ser muy útiles.

Actualmente Plan realiza actividades de ayuda en zonas de guerra, da su apoyo en zonas que recientemente han salido de un conflicto, asiste en casos de emergencia y lleva a cabo proyectos a largo plazo para ayudar a los niños, a sus familias y a esas comunidades en países en vías de desarrollo. La trayectoria que ha seguido durante más de setenta años tiene como respuesta una seria reputación como agencia para el desarrollo de gran ética, eficacia y compromiso.

Plan España se fundó en el año 2001 y, siguiendo la línea de las oficinas de la organización en otros países, se constituyó un Patronato cuya principal función es asumir la representación de Plan España e institucionalizar sus objetivos:

1. Proveer de servicios sociales y asistencia material y financiera a niños y sus familiares en aquellos países que carecen de los medios para hacerlo por sí mismos.

2. La divulgación y la concienciación de la opinión pública en cuanto a la necesidad del desarrollo de estos fines, mediante la exaltación del papel de sostenimiento humanitario que un ser humano puede representar para sus semejantes.

Plan Internacional está estructurada en diecisiete organizaciones nacionales -países donantes-, una oficina central y cuarenta y nueve países en donde se llevan a cabo los programas de desarrollo, distribuidos en cuatro oficinas regionales: Oeste de África -WARO-, Este y Sur de África -RESA-, Latinoamérica y el Caribe -ROA- y Asia -ARO-.

Para conocer más a fondo la organización, hemos hablado con Alberto de las Fuentes, Director de Comunicación de Plan España.

¿Cuéntenos qué es lo que hacen ustedes desde Plan España?

Somos una de las diecisiete oficinas nacionales dedicadas, sobre todo, a la captación de fondos. También nos dedicamos a sensibilizar a la gente y al lobby político, lo que se llama advocacy -básicamente consiste en procurar que nuestros gobiernos, a la hora de firmar acuerdos de cooperación, establecer convenios internacionales, etc., tengan en cuenta los problemas de la infancia y la pobreza y las posibles soluciones-. Eso es lo que hacemos diecisiete países entre los que se encuentra España. Por otro lado, tenemos que hablar de los cuarenta y nueve países

El objetivo es conseguir mejoras duraderas en la calidad de vida de los niños necesitados en países en vía de desarrollo.

en los que realizamos proyectos de desarrollo comunitario basados en la infancia. Siempre es el bienestar de los niños nuestro objetivo y son ellos los protagonistas; lo que tratamos de hacer es desarrollar la comunidad en la que viven esos niños promoviendo sus derechos y centrándonos en cinco áreas principales: salud, educación, hábitat, alimentación y saneamiento -también se desarrollan otro tipo de proyectos como son la participación infantil, emergencias...-. En esas cinco áreas básicas de las que hablamos desarrollamos más de nueve mil proyectos, ayudando a más de un millón y medio de niños, y a más de veinte mil comunidades en todo el mundo.

¿Cuál es la mejor manera de colaborar?

La mejor forma de ayudar es apadrinando un niño o niña. Una ayuda puntual y momentánea no es una solución a largo plazo y te explico por qué. Nuestros proyectos son sostenibles en el tiempo. Por lo general, Plan suelen estar entre doce y quince años en una comunidad trabajando por lograr que suban ciertos parámetros y se consiga un mínimo de calidad de vida para esos niños. Lo que se persigue siempre es que se cumplan los derechos de los niños. Para conseguir eso, la organización necesita tener ingresos recurrentes que garanticen la durabilidad del proyecto. Por esto



mismo el apadrinamiento es para Plan fundamental, ya que supone una donación constante que nos permite mantener nuestros proyectos. Desde aquí animamos a todo el mundo a que se convierta en padrino y disfrute de la ilusión que eso supone para miles de niños y niñas. También hay que decir que existen diferentes opciones, según las posibilidades de cada uno. El apadrinamiento consiste en aportar mensualmente la cantidad estipulada y no implica ningún tipo de obligación. El padrino, si lo desea, puede escribir al niño o niña y recibe varias veces una carta suya con dibujos e información, pero el contacto que establece siempre es optativo.

Actualmente podemos ver al guardameta del Real Madrid, Iker Casillas, apoyando la campaña de Plan. ¿Hasta qué punto es importante la colaboración de personas conocidas?

Nosotros trabajamos con valores como la solidaridad, valores que en ningún caso son tangibles y necesitan ser representados de alguna forma. La mejor manera de hacerlo es confiando en personas que realmente son modelo de estos valores, como sucede en el caso de Iker. Él no solo es una persona absolutamente implicada sino que es un referente para muchos niños, para jóvenes, y alguien admirado por mayores.

Nos ha demostrado que confía en nuestros proyectos y nosotros en él. Con la campaña “Paremos la pobreza infantil” queremos dar a conocer y demostrar que se puede, él puede colaborar y los demás también. Se están haciendo muchas cosas pero quedan otras tantas por hacer y él arrima el hombro, como suele decirse, y no solo con su imagen pública. Es bueno que gente conocida nos ayude y son muchos los que están dispuestos a colaborar.

En estos tiempos de dificultad económica, ¿también está en crisis la solidaridad?

Seré muy sincero: creo que, en general, la gente que apoya el trabajo de Plan está muy concienciada y no ha dejado de hacerlo. Sí es cierto que existen casos en los que, por máxima necesidad, algunas personas han tenido que prescindir de colaborar, pero no es para nada lo normal. En los momentos difíciles hay muchas personas que valoran y piensan que hay gente que lo pasa realmente mal, que sí vive inmersa en la pobreza y que no se trata de una crisis temporal, sino de toda su vida. Esas personas que abren los ojos y son solidarios con esa desgracia, ayudan y ayudarán siempre de la manera que puedan. Todos tenemos que ponernos en la piel del otro.

A nivel personal, ¿de qué manera se implican ustedes en los proyectos de Plan?

Yo creo que la mejor manera de implicarse es viajar a uno de los destinos donde la organización desarrolla sus proyectos. Esos viajes nos llenan mucho a todos, nos hacen reflexionar y valorar el trabajo que Plan desarrolla en todo el mundo. Cuando llegas a países como Mali o Perú y ves una comunidad en la que trabaja Plan y otra en la que aún no estamos trabajando, adviertes perfectamente la diferencia que existe en cuanto a salud, educación, organización, infraestructuras, etc. En ese momento te das cuenta de que esa gente se siente capaz de ir generando oportunidades. Eso es impactante. Este verano estaba hablando en Mali con un señor de unos setenta años y se podía apreciar por sus huesos y su piel que en algún momento de su vida había sufrido la desnutrición. Ese hombre nos decía con lágrimas en los ojos que tanto él como el resto de los ancianos de su comunidad habían pasado tiempos realmente difíciles, pero que ahora estaban muy felices al ver que los niños y las niñas iban a la escuela y tendrían la oportunidad de tener una vida diferente. Cuando escuchas eso te das cuenta de lo mucho que merece la pena.

EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS

Plan hace una llamada a nuestros líderes para que luchen y trabajen en todo el mundo por los derechos de las niñas con menos recursos con el fin de asegurar que tienen acceso a una educación de calidad y a leyes que protegen los derechos humanos básicos.

Se está trabajando junto a instituciones y gobiernos para mejorar las condiciones de vida de millones de niñas. Tu apoyo nos da la posibilidad de crear una oportunidad real de cambio. Necesitamos tu respaldo para asegurarnos que el trabajo que hemos comenzado pueda continuar y garantizar así un futuro con oportunidades para todas las niñas.

Súmame a la petición de Plan para que el día 22 de septiembre sea reconocido por Naciones Unidas como el Día Internacional de las Niñas. Solo tienes que entrar en esta página de Internet y firmar:

<http://www.porserninas.org/participa/firma/>

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Apadrina:** El apadrinamiento es una forma personal de ayuda sostenible con la que tú puedes dar a un niño un futuro mejor, creando relaciones cercanas desde lugares muy diferentes del mundo.
- **Hazte colaborador:** Colabora con los proyectos de Plan en educación, hábitat o salud impulsados en América, África o Asia.
- **Dona:** Contribuye con una donación al desarrollo de los proyectos de Plan en salud, educación o hábitat.
- **Apoya:** Apoya las iniciativas puestas en marcha por Plan y ayúdanos a difundir nuestro trabajo.
- **Hazte voluntario:** El trabajo de Plan está apoyado por más de 60.000 voluntarios en todo el mundo. Súmate a la labor de voluntariado y ayúdanos a marcar la diferencia.
- **Empresas:** Gracias a las alianzas entre Plan España y el sector empresarial, la calidad de vida de muchos niños, familias y comunidades se ven mejoradas día a día.
- **Herencias y legados:** La decisión de compartir tu legado con Plan supone ofrecer nuevas oportunidades a aquellos que menos tienen.
- **Regala ilusión:** Es la forma más solidaria y sencilla de hacer un regalo a tu niño apadrinado, familia o amigos.
- **Escogiendo uno de nuestros artículos para tus familiares o amigos dotarás al regalo de un doble sentido:** harás feliz a una persona que quieres y le harás partícipe de tu solidaridad con los niños más desfavorecidos.

Apadrina ahora: 902 – 244 – 000
www.planespana.org
www.paremoslapobrezainfantil.org

Hábleme de la campaña “Por Ser Niñas”.

Es muy sencillo de explicar y de entender. Hemos llegado a la conclusión de que las niñas son las más desfavorecidas, también en los países en vías de desarrollo. Esto se da porque, además de sufrir la pobreza, la falta de derechos y otras tantas desgracias, son discriminadas por

Las niñas viven la doble discriminación por género y por edad, convirtiéndose en las más pobres de entre los pobres.

el simple hecho de ser mujeres. “Por Ser Niñas” quiere parar la desigualdad de las niñas, que viven la doble discriminación por género y por edad, convirtiéndose en las más pobres de entre los pobres. Cuando se da la circunstancia de que en un hogar hay escasez de alimentos, se da prioridad al varón “porque necesita más por el mero hecho de ser hombre”, y a la niña, se le priva. Si por falta de medios económicos hay que dejar de estudiar, primero toca a las niñas. En todos los aspectos el género femenino tiene dificultades añadidas y eso ya justifica que se cree una campaña contra la discriminación de las niñas. Pero además, Plan elabora un informe anual muy importante sobre la situación de las niñas en el mundo y hemos llegado a una conclusión que

cuanto menos es sorprendente: cuando inviertes en las niñas, mejoras más los parámetros de desarrollo de esa comunidad y ese país. Esto es debido a varios motivos, por ejemplo, que cuando las niñas crecen y se convierten en mujeres, todo lo que han aprendido -en temas de higiene, de salud sexual, de educación, etc.-, los valores que adquieren, lo transmiten a sus hijos y a la familia que las rodea. Otra curiosidad que hay que destacar es que, cuantos más años están las niñas escolarizadas, más aumentan potencialmente sus ingresos futuros, y ese dinero revierte en el hogar. Todo esto se resume en que invertir en niñas y mujeres jóvenes significa tener éxito a la hora de romper el círculo de la pobreza.

Navidad, una fiesta cristiana de raíces paganas

Hablar de Navidad, de Fin de Año y Reyes son sinónimos de paz, amor, felicidad, alegría y familia. Es una época del año realmente especial, si no la mejor, aquella que nos predispone a la comunicación con los demás miembros de nuestra familia y del entorno, en donde los buenos propósitos se imponen y que, de alguna manera, trata de recordarnos que debemos comportarnos con los demás como quisiésemos que se comportaran con nosotros; el calor hogareño, por tanto, rodeados por las personas más queridas, desempeña en estos días un papel fundamental en su celebración.

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados

Pero la Navidad (“Christmas”, en inglés) no es una fiesta moderna, ni tampoco de origen cristiano; es una celebración que entronca con las festividades paganas de origen celta Saturnalia, primero, y la Brumalia, después, que, del 17 al 25 de diciembre, conmemoraban el día más corto del año y el nuevo Sol.

La palabra “Navidad” es una contracción de “Natividad”, que significa natalicio. Esta fiesta hizo su aparición en la Iglesia católica

y de allí se extendió al protestantismo y al resto del mundo. La Navidad se introdujo en la Iglesia durante el siglo IV –exactamente en el año 345, cuando fue reconocida oficialmente, proclamándose el 25 de diciembre como fecha de la Navidad-, proveniente del paganismo, puesto que, con anterioridad, la costumbre de los primitivos cristianos no era la celebración de natalicios, sino la muerte de personas importantes. La Pascua, constituida por autoridad bíblica en el Nuevo Testamento, es una conmemoración de la muerte de Cristo. En el siglo V, la Iglesia Occidental ordenó que

fuese celebrada para siempre, en el mismo día de la antigua festividad romana en honor del nacimiento del sol, al no conocerse con exactitud la fecha del nacimiento de Jesús.

El pesebre, otro de los elementos más significativos de la Navidad, que se recoge tras la Epifanía, es originario de Tierra Santa, evocando la derruida cuadra de la ciudad de Belén (Judea), en donde nació el Niño, en compañía de San José y la Virgen María, y con el calor que le daban con su aliento el buey y la burra. En Cataluña son célebres sus escenificados pesebres vivientes, donde el visitante queda extasiado al contemplar todas y cada una de las escenas relacionadas con la Navidad y la Epifanía, incluyendo los oficios.

A comienzos del siglo V, la Navidad comienza a ser reconocida y festejada por todos los pueblos de Oriente a Occidente, iniciándose un largo periplo no exento de curiosidades, como veremos a continuación.

En 1552, los puritanos ingleses prohibieron la celebración de la Navidad en su país. Sin embargo, nada pudieron hacer ante un acontecimiento que, progresivamente, iba calando en las celebraciones más tradicionales cristianas, aceptándose como un bien cultural en constante auge. Consecuencia de ello, son los innumerables eventos que, constantemente, fueron incorporándose a la Navidad. El Árbol de Navidad, por ejemplo, nació en los países germánicos a finales del



En Cataluña son célebres sus escenificados pesebres vivientes, donde el visitante queda extasiado al contemplar todas y cada una de las escenas relacionadas con la Navidad y la Epifanía, incluyendo los oficios.

siglo XVIII, y no tardó en extenderse por toda Europa y América. Los villancicos fueron recuperados de las tradiciones populares; el más célebre de todos, sin duda, “Noche Feliz” (Stille Nacht), de los austriacos Franz J. Gruber y Joseph Mohr, comenzó a cantarse en la iglesia de San Nicolás, de Obrndorf, la Nochebuena del año 1818; a partir de entonces, los villancicos no tardaron en incorporarse a las celebraciones de la Navidad de toda Europa, llegando a América a mediados del siglo XIX. Las tarjetas de Navidad comenzaron a utilizarse a partir de la década de 1870, aunque la primera de ellas se imprimió en Londres en 1846. La Navidad, tal como la conocemos hoy, por lo tanto, es una creación del siglo XIX.

La familiar imagen de Santa Claus, con el trineo, los renos y las bolsas con juguetes, es una invención estadounidense de comienzos del siglo XX. Aunque la leyenda de Papá Noel, que constituye el entrañable espíritu de la Navidad, es antigua y compleja, y, como veremos a continuación, procede en parte de San Nicolás, obispo de Myra (Turquía); así como de una jovial figura



EL MUÉRDAGO, LA PLANTA SAGRADA DE LA NAVIDAD

El muérdago (*Viscum album* L.) —una de las plantas más legendarias de la historia de la Botánica, relacionada con los celtas, cuyos sacerdotes (druidas) la consideraban la panacea de todos los males, según el naturalista latino Plinio el Viejo (23-79), sigue siendo uno de los símbolos de la Navidad, y también de la inmortalidad. Hoy, el muérdago, de carácter parasitario, es objeto de los más avanzados estudios científicos por parte de investigadores del Instituto Max Planck, de Alema-

nia, corroborándose las ancestrales teorías que, desde la noche de los tiempos, flotan sobre esta legendaria planta.

El muérdago (“muérdago” o “liga”, en castellano; “vesc”, en catalán; “mihura”, en euskera, y “visco” o “visgo” en gallego), es un arbusto pequeño, cuyo grosor no sobrepasa el metro de diámetro. Esta planta semiparasitaria, que atrae agua y sustancias minerales de la planta sobre la que crece, se consideraba un vegetal del reino intermedio (ni árbol ni arbusto), y, según la leyenda, se originaba allí donde el rayo había caído sobre un ár-



La popular imagen de Santa Claus es una invención estadounidense de principios del s. XX y procede de diversas tradiciones culturales.

bol (preferentemente un quercus, encina o roble).

Como planta parasitaria, acostumbra a desarrollarse sobre tres grupos de árboles: coníferas (pinos y abetos); árboles de hoja caduca (manzanos, perales, manjuelos, álamos...), y sobre todo, en la variedad "viscus cruciatum", en Andalucía y norte de África, en árboles de hoja perenne (olivos, cipreses...). Su distribución geográfica, por lo tanto, es muy amplia: desde los países escandinavos, al norte, hasta Sicilia, al sur, y desde Rusia y Turquía, al este, hasta Portugal, al oeste.

En España se desarrolla principalmente en el Pirineo Central y Occidental, toda la Cornisa Cantábrica, el Sistema Ibérico, la Alpujarra granadina, la Sierra de Segura, en Jaén, y la gaditana Sierra de Grazalema. La floración tiene lugar entre marzo y mayo; las bayas maduran en los meses de noviembre y diciembre, que es cuando se procede a la extracción para obsequiarse durante la Navidad. Pero, es preciso recortarlo, para que consiga su efecto benefactor, es preciso que el muérdago se reciba a consecuencia de un regalo, y no como fruto de una compra.

medieval. En Rusia, Santa Claus lleva tradicionalmente un cochinito rosa bajo el brazo.

En Occidente se celebra la Misa del Gallo en iglesias y catedrales. En los países de América Latina, de arraigada tradición católica, se celebra especialmente la Nochebuena (24 de diciembre) con una cena familiar para la que se elaboran una diversidad de platos, postres y bebidas tradicionales.

Fechas más destacadas

Navidad, Fin de Año y Epifanía son, por orden cronológico, las celebraciones festivas que, en el mundo occidental, se llevan a cabo tradicionalmente.

A partir del cuarto domingo antes de Navidad se inicia el Período de Adviento, una época para los cristianos de reflexión y preparación para la llegada de Jesús. En algunos lugares se acostumbra colocar como adorno la Corona de Adviento, compuesta por ramas y hojas verdes (o perennes) y cuatro velas (tres de color violeta y una rosada). Cada domingo se enciende una vela con oraciones especiales



Santa Claus, sin duda, el personaje más querido de los niños, vinculado con la Navidad, es de origen nórdico, al ir conduciendo por los aires un carro tirado por renos para el hielo.

dejando para el último domingo la vela rosada; esta tradición tiene su origen en Alemania. Los días 24 y 25 de diciembre se conmemora el nacimiento del Niño Jesús, con la Cena de Nochebuena (día 24) y generalmente es día feriado el 25, para celebrar que ha nacido. La Octava de Navidad, que deriva de una antigua tradición judía, se desarrolla entre el 25 de diciembre y el 1 de enero; también en este período la Iglesia celebra la fiesta de la Sagrada Familia. La conmemoración de San Esteban, mártir, en honor a los que murieron en el nombre de Cristo, tiene lugar el 26 de diciembre. Al día siguiente es la festividad de San Juan Evangelista, en honor a los que estuvieron dispuestos a morir por Cristo y, habiendo tomado el riesgo, no fueron asesinados. El 28 se celebra el Día de los Santos Inocentes, en honor a aquellos que murieron por Cristo sin saberlo; siendo tradicional, en la mayoría de los pueblos y ciudades de la geografía hispana, hacer bromas, sorpresas y engaños inocentes a las personas. El día 31, festividad de San Silvestre, se despide el año con festejos; es la Noche Vieja. El primero de enero se celebra, claro está, la llegada del Año

Nuevo; así como la Festividad de María, Madre de Dios; es el día de los Manueles. Y el día 6, la celebración de la Epifanía, con la visita de los Reyes Magos; festividad que, en muchos lugares de España, al primer domingo, después del primero de enero, es decir, entre los días 2 y 8 de enero.

San Nicolás

La mayoría de la gente piensa que Santa Claus, sin duda, el personaje más querido de los niños, vinculado con la Navidad, es de origen nórdico, al ir conduciendo por los aires un carro tirado por renos para el hielo. Este simpático, gordito y sonriente hombre, vestido con traje rojo y blanco, calzado con altas botas y cuyo rostro está semio-culto por una espesa barba blanca, está, sin embargo, relacionado con la cultura mediterránea, concretamente con una ciudad llamada Myra, próxima a Demre, ya citada por Plinio el Viejo, quien menciona la existencia de un templo dedicado al dios Apolo. Myra es un término de origen lycio; el emperador bizantino Constantino Porfirogeneta dijo sobre ella lo siguiente: “Tres veces bienaventurada ciudad de los lycios con aromas de mirra, donde el poderoso Nicolás, siervo de Dios, vierte mirra de acuerdo con el nombre de la ciudad”. San Nicolás, también conocido como “Papa Noel”, o “Santa Claus”, es, posiblemente, uno de los personajes más queridos del Nuevo Testamento. Su amable y bondadosa figura está estrechamente vinculada con la Navidad, y niños de todo el mundo lo recuerdan cariñosamente. Pero vamos a descubrir algo más de él, cuya

vida cabalga entre la historia y la leyenda. Natural de Patara –otra ciudad lycia- fue cura primero, y obispo después, de Myra; vivió y murió en el siglo IV, aunque se desconocen las fechas. Fue famoso en su tiempo por los milagros que se le atribuían, llegó a ser el patrón de Rusia, de Grecia, de Sicilia, y también el de los niños, de los marinos, los mercaderes y los investigadores. Todavía es invoca-

do por los viajeros amenazados por los ladrones, los injustamente encarcelados, aquellos que están en peligro de muerte en alta mar, y por los agricultores que ven perder sus cosechas a causas de inundaciones.

Se sabe que San Nicolás participó activamente en el primer concilio ecuménico de Nicea, cerca de la actual ciudad de Iznik, del año 325,



donde se dice tuvo el valor de abofetear al hereje Arrio. Se dice que un noble de Myra, completamente arruinado, no tenía dinero para completar la dote de sus tres hijas, por lo que éstas podían casarse. Nicolás, enterado de ello, arrojó una bolsa de dinero por una ventana rota de la casa de la familia, con mucho cuidado, evitando ser descubierto; este dinero bastaba como dote de una de las jóvenes, por lo que el problema seguía sin resolver, así que volvió otra vez en secreto al lugar repitiendo la donación anterior. Nicolás no debía estar al tanto del valor de una dote, ya que seguía sin haber dinero suficiente para las tres. Esto le obligó a regresar otra



Navidad, Fin de Año y Epifanía son, por orden cronológico, las celebraciones festivas que, en el mundo occidental, se llevan a cabo tradicionalmente.

LA FELICITACIÓN DE NAVIDAD, EN LOS DIFERENTES IDIOMAS Y LENGUAS DEL ESTADO ESPAÑOL

- Goyosa Nadal y millor año nuebo (en aragonés)
- Bon Nadal y Feliz A'un nuevu (en bable; asturiano)
- Zorionak eta urte berri on (en euskera)
- Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo (en castellano)
- Bon Nadal i Feliç Any Nou (en catalán)
- Bo Nadal e Próspero Aninovo (en gallego)

noche; pero su sorpresa fue al comprobar que la ventana había sido reparada; entonces se le ocurrió trepar al tejado y, por el hueco de la chimenea, arrojar la bolsa del dinero. Ese día las tres hermanas habían hecho la colada y sus medias estaban colgadas para secarse con el calor del fuego. Entonces la bolsa arrojada por Nicolás cayó en el interior de las medias.

La costumbre de ofrecer regalos por la noche, en secreto, es, por lo tanto, nacida bajo la tradición de este Santo. Su práctica tenía lugar la víspera del día de San Nicolás, que es la noche del 5 de diciembre. Pero, posteriormente, se retrasó hasta el 25 del mismo mes, haciéndola coincidir con la celebración de la Navidad. En nuestro país es la mañana del día 6 de enero, cuando los niños reciben los regalos de los Reyes Magos (Melchor, Gaspar y Baltasar), los cuales, desde diferentes lugares del mundo, llegaron

al portal de Belén para rendir homenaje al Niño, entregándole oro, incienso y mirra, por su calidad de Dios, rey y hombre, respectivamente. Aunque son cada vez más numerosos los hogares que adelantan la llegada de estos tres Reyes al día de Navidad, para que los pequeños tengan más tiempo de disfrutar de los regalos.

La Navidad es la fiesta del encuentro entre las personas, las que se aman, para estarlo todavía más, y las que no se entienden, para comprenderse. Ante una mesa de sabrosos manjares, con el calor de una chimenea, a la luz de las bombillas que iluminan el árbol, música de villancicos, las tarjetas llenas de mensajes de afecto, el modesto pesebre que recuerda la humilde condición del Señor, y todos los seres queridos juntos, constituyen el noble espíritu navideño que flota en todos los hogares, cubriendo de felicidad a las personas.

ALFONSO RUÍZ PASTOR,

“Mi lema es aprender algo nuevo cada día”

Texto: Rosa López Moraleda
Fotos: Francisco Herrero Julián



Alfonso Ruiz Pastor, ejemplo de actividad creativa y lucha por reivindicar Soria.

“Me lo he ganado todo a pulso, escalón a escalón: comencé como peón y me jubilé de jefe de negociado”, dice. Luego, jubilado ya, se diploma como asesor fiscal y en Derecho Tributario y domina por igual la albañilería -“yo me he hecho mi propia casa y su proyecto”-, que la carpintería o, de forma más reciente, la pintura o la maquetación, disciplinas en las que los críticos de la cosa le otorgan reconocimiento y gran nivel. Todo un ejemplo, Alfonso Ruiz Pastor, que así se llama este soriano de pro, empeñado en rescatar a Soria del olvido.

Nacido en la soriana villa de Vilasayas, próxima de la otra más grande de Almazán, un 23 de enero del 32 (“los 78 me caerán pronto”), casado con Aída, también de Soria (“de Alcubilla de Las Peñas”), más cerca de Medinaceli (Ciudad del Cielo, siglos ha), es este castellano viejo por sobrio y leal que es Alfonso Ruiz Pastor: “soriano por las cuatro esquinas”, como él mismo dice, sumándose a la pléyade de sus paisanos (Abel Hernández, a la cabeza) por sacar a Soria del olvido, y una historia vital trufada, como pocas, de actividad creadora y un esfuerzo de superación, digna de estudio.

“De siempre he trabajado y luchado por Soria sin buscar recompensa alguna, salvo en Almazán, que allí sí: me quieren y reconocen mi

esfuerzo con todos los honores”, dice Ruíz Pastor, bajo la mirada atenta y cómplice de su esposa Aída, pegada siempre a su lado (“hizo los 51 años este último 11 de noviembre”, aclara ella al señalar la edad de su maridaje).

Alfonso y Aída, Aída y Alfonso, cuentan con tres hijos, “las tres mujeres, de entre los 50 y los 38 años”, sus yernos correspondientes, más cinco nietos “comestibles”, éstos de entre 22 y 3 años, a quienes suele reunir en su casa de Villalbilla, “un chalet precioso”, cerca de Alcalá de Henares, Comunidad de Madrid, “en el que todos ellos y nosotros trabajamos como hormigas durante largos años en su construcción; comenzando por el proyecto que es mío propio, pasando por la preceptiva aprobación técnica municipal y urbanística sin tacha alguna”, dice el patriarca del clan, pletórico de sano orgullo.

Escuchando a Ruíz Pastor desgranando su vida y su recorrido, siempre con Aída a su vera, echando siempre mano a su cartapacio a rebosar de fotos, planos, reseñas de prensa sobre su exposiciones, sus proyectos y toda suerte de efectos documentales con los que avala su relato con marchamo de veracidad, una se da cuenta de cuánto esfuerzo y tiempo le ha costado llegar hasta dónde y cómo hoy se encuentra este corredor de fondo castellano: realizado, satisfecho... Lo que más o menos todos los seres inteligentes acuerdan en denominar como ideal de éxito a alcanzar, con el que todos –también más o menos soñamos....

Un paseo por su historia

Un poco por inquietud, otro por superación y tanto por sus ancestros y su cultura rural, Ruíz Pastor cuando hace balance de su personal paseo vital, justifica y agradece:

“Siempre he trabajado y luchado por Soria sin recompensa, salvo en Almazán: allí sí que me quieren y reconocen mi esfuerzo con todos los honores”

“Creo que en gran parte le debo lo conseguido a mi maestro del colegio, don Martín García, hijo de Soria también, de Ontalvilla de Almazán, y a mi padre: ambos de gran corazón, amigos de ayudar y hacer por los demás, inteligentes...”.

“Nací en un pueblo labrador, de secano, donde además de dedicarme a labores del campo, durante mi juventud, de los 12 a los 20 años, me dediqué al comercio y al transporte; primero con un carro y luego con camión, un Ford matrícula 50.543, pasando la mayoría de las noches en Villasayas y muchos días en Almazán, siempre por las provincias de Soria, Logroño y de Zaragoza”.

Aún refresca en su memoria cómo nació su interés por la historia y por sus piedras: “Ya a esa edad, adolescente, sentía una curiosidad infinita por todos lo monumental de mis recorridos diarios por estas tierras. Mi trabajo transcurría tanto en carro como en camión, transportando cereales, vino, frutas, hortalizas, como cualquier otra labor que pudiera surgir o hacer”.

Este hombre de porte sobrio y circunspecto, que esconde un alma y una audacia más propias de un quinceañero que de un casi



El autor de más de 60 maquetas sobre edificios históricos, feliz durante una de sus muestras.



Todas sus exposiciones gozan de una notable afluencia de público y una crítica notable.

octogenario, se define a sí mismo como “un hombre inquieto, siempre pensando en qué haré mañana o qué nuevo puedo aprender, deseoso por desarrollar trabajos distintos a los que hago habitualmente, cambiando de tema sin más ni más, siempre buscando cosas nuevas, y si puede ser originales”.

“Siempre –justifica- me ha encantado viajar, escuchar a los demás y leer, sobre todo Geografía e Historia: hacer caligrafía, dibujo y, en

general, todo lo próximo al arte y las manualidades, como el trabajo en madera o piedra”.

Como en cada una de sus sentencias (mucho más que simples frases), Ruiz Pastor acompasa sus palabras con una demostración, echando mano a su carpeta, en donde celosamente apila todo lo justificable: “Aquí tengo un libro escrito en pirograbado, hecho por mí, copiado fielmente del Cantar del Mío Cid, tal y como hizo mi padre, a mano y gran cuidado caligráfico de El Quijote cervantino”.

“Creo, como ya he dicho, que hay tendencias que se llevan en la sangre, pero en gran parte lo que soy y he aprendido es fruto también de las vivencias que me ha tocado vivir, las que me han llevado, creo, por estos caminos”, dice para referirse al arte de la pintura como a la maquetación, disciplinas donde ha cosechado en los últimos años sus mejores éxitos de crítica y de públi-

co y de las que guarda y muestra al mismo tiempo –esto es marca de la casa-, tanto comentarios gráficos en prensa sobre su obra, como las “enhorabuenas” registradas en los libros de los visitantes a sus exposiciones.

De peón a jefe de negociado

De su paso por Telefónica, Ruiz Pastor guarda un buen recuerdo: “Allí trabajé durante 40 años. Comencé como peón y llegué a jefe de negociado, porque tuve la gran suerte de pasar por distintos departamentos, siempre y en todos los casos promocionado por la empresa. Primero en redes y líneas, luego como instalador, pasé más tarde a centralitas, de ahí a conductor-ceselador, a encargado de brigadas..., hasta llegar a profesor de la escuela de la empresa y, ya en el Servicio de Ingenierías de Madrid, pasé a la jubilación de jefe de negociado”.

“O sea –remacha a renglón seguido- , que me lo he ganado a pulso, escalón a escalón, todo cuanto ahora disfruto. Porque después de jubilarme me diplomé como asesor fiscal y en Derecho Tributario; título que conseguí aprobar por cursos, sin exámenes finales”.

Pero ahí no acabaría su avidez por aprender y afán de superación, porque según él mismo cuenta, fotografías en ristre mientras Aída, su mujer, asiente, “manejo la albañilería o el trabajo en la madera o el arreglo de pisos, como me hago yo el proyecto de mi casa y nos la construimos entre toda la familia: mi mujer, hijas, yernos, nietos...”.

Lo de la arquitectura, como la maquetación, “fue casual: una de mis

“Manejo la albañilería como el trabajo en la madera o el arreglo de pisos. Hice el proyecto de mi casa y luego la construimos entre toda la familia: mi mujer, Aída, mis hijas, yernos y nietos”

tres hijas, la segunda, y mi yerno lo son, porque la mayor tiene Telecomunicaciones y la menor Turismo”. Y así, como quien si de una nimiedad se tratase, Alfonso ya jubilado reproduce desde edificios notables a monumentos del Románico, con los que ya ha celebrado un amplio circuito de muestras, “en los cinco largos años –dice- que me vengo dedicando a ello, hasta completar una cifra de entre 60 y 70”.

Y para la arquitectura o el diseño de edificios a escala natural, valga

su mejor muestra que es su propia casa: “El proyecto lo hice hace 35 años, en un terreno próximo al Monte Gurgú, en Villalbilla, a 30 kilómetros de Madrid”. Pero aún más que por su diseño, que contó con las bendiciones de técnicos municipales para su aprobación y luz verde preceptivas, Alfonso muestra su mejor sonrisa junto las fotografías, a las que echa mano, una vez más, verificando su discurso fehacientemente y “cómo hemos trabajado todos, como mulas, albañiles, jardineros, ¡qué sé yo!”.



Maqueta de uno de sus monumentos reproducidos a escala y, tras ella, su otro proyecto hecho realidad por él mismo y los suyos: su propia casa.



Ruiz Pastor, serenamente feliz y satisfecho, para quien trabajar y aprender son su “mejor medicina”.

Los viajes, su inspiración

Ruiz Pastor no oculta tras de sí una de su “musas” más influyentes, a la hora de inspirarse, y ésta es viajar: “Siempre aprovechamos las vacaciones para visitar sitios que no conocía, tanto de España como de Europa y algo de África”.

El gozo por contemplar castillos, catedrales, iglesias, monasterios o cualquier otro edificio histórico “me viene de mis años mozos”, recuerda. Su afición por reconstruirlos a escala le ha ocupado este último lustro, junto a su otra afición por el estudio: “Mi lema ha sido siempre aprender algo nuevo cada día y no dejar de aprender nunca”.

¿Y la edad?. “No es problema, al menos para mí, aunque reconozco que al principio fue duro y difícil. No encontré apoyo, sobre todo por instancias oficiales que no creían en mi persona, ¡quizás por la edad!”.

Pero poco a poco, “con tesón, gran sacrificio y el ánimo de Aída -su esposa- realicé y sigo haciendo mis maquetas sobre edificios monumentales de interés artístico y cultural: Monasterio de Santa María de Huerta, Castillo de Gormaz (el mayor de España por su perímetro), cuadros pirograbados, tallas, oleos e, igualmente en marquetería, relojes, lámparas de gran complejidad, son algunos ejemplos de mi actividad”.

“Creo –aduce para terminar- que esta es mi mejor medicina, la que nunca mata y me proporciona más vida y más salud, haciéndome sentir tan joven como cuando realmente lo era. Esta es mi vida”.

La Pax Hispánica y la Tregua de los Doce Años

TIEMPO DE PACES

Coordina: Araceli del Moral



Cucina Opiniorum (La paz urge tolerancia a las iglesias cristianas). Anónimo. Hacia 1605-1621

En 2009, proclamado Año Internacional de la Reconciliación por la ONU, se cumple el IV centenario de la Tregua de los Doce Años. Para conmemorar ambos eventos, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC), y la Fundación Carlos de Amberes presentan la exposición histórica Tiempo de Paces. La Pax Hispanica y la Tregua de los Doce Años.

La muestra reúne 75 obras de arte, entre lienzos, grabados, documentos y objetos procedentes de los más prestigiosos museos europeos, distribuidas en tres secciones que recrean y analizan La revuelta de los Países Bajos (1559-1597), La Pax Hispánica en el contexto europeo (1598-1617) y la Tregua de los Doce Años (1609-1621), para conmemorar lo que supuso un paso decisivo para el desarrollo de

un compromiso efectivo por la paz y la tolerancia en la cultura, el derecho internacional y la política europea y, en particular, en las relaciones entre España y los países que hoy integran el Benelux.

Compromisos políticos que en el año 2010, a través de las presidencias europeas de España y Bélgica, van a volver a estrecharse por una misma causa: la construcción europea.

A través de obras de artistas flamencos, holandeses y españoles, la exposición muestra cómo, hace cuatro siglos, un paréntesis de esperanzas y acuerdos supo dar alternativas a conflictos que parecían irresolubles, abriendo también un espacio de reflexión acerca de valores tan fundamentales como la paz y la tolerancia en la sociedad actual.

Tiempo de paces entre periodos de guerra

El siglo XVII se caracteriza por una situación de conflicto permanente en el continente europeo. Una vez recuperada Francia de su conflicto civil-religioso del siglo XVI, Europa se encuentra sumida en un conflicto religioso entre reyes y príncipes protestantes y católicos, que esconde una lucha más abierta por hacerse con la hegemonía en Europa.

En este contexto político social, durante el período comprendido entre 1598 y 1621, se sitúa el reinado de Felipe III, monarca que otorgó el poder a su valido Francisco Gómez de Sandoval, duque de Lerma, hasta 1619, fecha en que es sustituido por su hijo, el duque de Uceda.

Una serie de circunstancias favorecieron la paz. El falle-



cimiento, en 1603, de la reina Isabel de Inglaterra, posibilitó el establecimiento de relaciones cordiales con su sucesor, Jacobo I Estuardo, con la firma en 1604 del tratado hispano-inglés de la Paz de Londres.

En cuanto a Francia, uno de los pilares básicos de la Pax Hispánica (1598-1617), tras el asesinato de Enrique IV de Francia, la regente María de Médicis firma los tratados de Vervins y Lyon,

La política de paces se sitúa entre los años 1598-1618 hasta el inicio de la Guerra de los Treinta Años y la posterior reanudación de las hostilidades en los Países Bajos a partir de 1621.

CICLO DE POESÍA Y CONCIERTOS

La Fundación Carlos de Amberes ha colaborado con diversas instituciones españolas y de otros países organizando un programa de actividades en torno a la paz y la tolerancia que incluye un Seminario Internacional de Historia, dedicado también a la Tregua de 1609 y un ciclo de poesía y música.

El ciclo de conciertos celebra la música de otros “tiempos de paz” acaecidos a lo largo de la historia, siempre con un punto en común, la búsqueda y la conservación de la paz después de períodos de guerra ofrece la música de un Barroco en su esplendor que acompañó a la Paz de Utrecht; el Romanticismo de las canciones españolas surgidas tras la Europa de Napoleón; la vanguardia europea de entreguerras que siguió a la creación de la Sociedad de Naciones; la música de Berlín antes y después de la caída del muro; y un concierto que trae un nuevo deseo de paz: Sefardad. Memoria y esperanza.

Tanto los poetas como los grupos musicales que participan en este proyecto proceden de España, pero también de Bélgica, Francia, Chequia, Polonia, Alemania y Marruecos.



1598 y 1601 respectivamente, que serán confirmados con los dobles matrimonios de la infanta española Ana de Austria con el rey de Francia Luis XIII y la hermana de éste, Isabel de Borbón, con el entonces príncipe de Asturias, futuro Felipe IV.

Después de la firma de la Paz de Vervins en 1598 y del tratado de Londres en 1604, por los que España sellaba la paz con Francia e Inglaterra, respectivamente, las Provincias Unidas de los Países Bajos perdían los apoyos militares de estos dos países y quedaba sola en la guerra.

La Tregua de los Doce Años, también llamada tregua de Amberes, se firmó el 9 de abril de 1609. Fue un tratado de paz firmado entre España y las Provincias Unidas de los Países Bajos. Supuso un significativo paréntesis en la Guerra de los Ochoenta Años o Guerra de Flandes que

mantenían desde 1568 las provincias del norte de los Países Bajos, con el apoyo de Francia e Inglaterra, para conseguir su independencia de la corona española.

EXPOSICIÓN TIEMPO DE PACES.

La Pax Hispánica y la Tregua de los Doce Años.

**Fundación Carlos de Amberes
Claudio Coello, 99
Madrid.**

Horario

De martes a viernes

de 10 a 20,30 h.

Sábados de 11 a 14 h y

de 17,30 a 20,30 h.

Domingos y festivos de

11 a 14,30.

Lunes cerrado.

**Martes y miércoles
entrada general gratuita.**

**De jueves a domingos entrada
general 3 euros.**

Hasta el 31 de enero de 2010

Exposiciones

Capricho veneciano

Imaginación y fantasía vuelven a unirse en la exposición que muestra el buen hacer de asociaciones de belenistas, coleccionistas, artistas y artesanos de diversas ciudades y regiones de España.

Este año se presenta una interpretación escenográfica de la Navidad con un Belén Barroco, denominado "Capriccio Veneziano". Una amplia serie de bellísimas figuras, además de acompañar a las del "misterio", componen un pintoresco mosaico de tipos de época.



Además, la exposición se completa con una muestra que acoge imágenes del niño Jesús para la adoración y la devoción, procedentes de conventos e iglesias segovianas, mostrando parte del rico patrimonio que encierran los muros de muchos templos.

Salas del Palacio del Torreón de Lozoya

Pza. San Martín, 5.
Segovia.

Del 2 de diciembre de 2009 al 6 de enero de 2010.

Horarios del 2 de diciembre al 20 de diciembre:

Laborables excepto lunes de 17:00 a 21:00 horas.

Sábados y festivos de 12:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas

Del 21 de diciembre al 6 de enero:

Todos los días de 12,00 a 14,00 y de 17,00 a 21,00 horas

Hasta el 17 de enero 2010.



Ochenta años después

En 1929 Luis Buñuel escribió, en colaboración con Salvador Dalí, el guión de *Un perro andaluz*, considerada como una obra maestra en la que se reflejan y aglutinan todos los elementos que caracterizan al Surrealismo como movimiento artístico.

Además de la proyección de la versión restaurada de la película, se presentan piezas y documentos de múltiples y variadas disciplinas: fotografías, recortes de prensa, documentación, guiones, revistas, objetos, pintura... además de fragmentos de películas y documentos sonoros de la época.

Un perro andaluz. 80 años después

Museo Extremeño e Iberoamericano de Arte Contemporáneo (MEIAC)
Badajoz.

Del 20 de noviembre al 17 de enero de 2010

La Lonja
Zaragoza

Del 27 de febrero al 11 de abril de 2010.



Exposiciones

Colecciones de reyes



Un recorrido por la colección de esculturas en bronce dentro de las colecciones de Patrimonio Nacional a través de los

diferentes reinados y los gustos de cada época en función de las circunstancias históricas.

Brillos en bronce

Palacio Real de Madrid.

Bailén s/n.

Lunes a sábado de 9,30 a 17 h.

Domingos y festivos de 9 a 14 h.

Entrada gratuita.

Hasta el 31 de enero.

Para todas las edades

La muestra está compuesta por fotografías, figurines, trajes, títeres y teatrillos originales pertenecientes a diversas instituciones y constituye un recorrido a través de la historia de la presencia de los animales en el teatro, ópera y ballet.

Una exposición perfecta para visitar en familia durante estas próximas navidades.

Animales a escena

Teatro Fernan Gómez. Centro



de Arte. Sala de Exposiciones martes a sábados de 10 a 21 h. Domingos y festivos de 10 a 19 h.

Entrada libre

Hasta el 10 de enero.



Libros

Vive en familia con un perro saludable y feliz

Para muchos de nosotros un perro no es sólo un animal, sino un miembro fundamental de nuestro hogar. En muchas ocasiones compaginar perro y familia

se convierte en una misión imposible, sobre todo si no contamos con los elementos necesarios para crear un entorno feliz donde sea posible la convivencia.

Si tiene un perro – si tiene en mente tenerlo- y tiene dudas sobre cómo se desenvolverá en su domicilio- y se lo ha pensado-, Uno más de la familia le ayudará a sentar las bases para disfrutar en casa de la compañía de su mejor amigo. Aprenda a elegir la raza idónea para su estilo de vida, aproveche el tiempo para poder atender a sus necesidades, a elegir el veterinario adecuado, a educar correctamente a un cachorro recién llegado... y diviértase en familia.

Uno mas de la familia

Claves para una buena convivencia con tu perro Millan, César /

Jo Peltier, Melissa

Pais Aguilar

Fecha edición:07/2009.

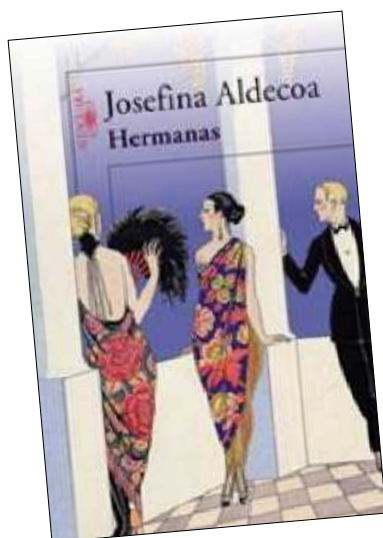
ISBN: 978-84-03-10083-1

Nº de Páginas: 280, 19,50€



Libros

Hermanas



Isabel y Ana se llevan sólo un par de años. A pesar de tener una infancia común marcada por una madre tan omnipresente como contradictoria, todo un mundo de deseos diferentes se abre entre ellas: felicidad y familia en una, y libertad e independencia en otra. Estos deseos diseñarán sus vidas y sus destinos.

En el futuro las dos hermanas verán sus vidas marcada por el mismo hombre y entre ellas surgirá una rivalidad capaz de poner en peligro la relación. Josefina Aldecoa da rienda suelta a su voz más reflexiva y evocadora en esta historia de dos hermanas que representan de manera magistral dos tipos de mujer.

Hermanas.

Santillana Ediciones Generales, S.l.

Fecha edición: 2009.

ISBN: 978-84-663-1691-0.

Nº de Páginas: 229, 17,50€

Sonido Gospel

Una selección de los temas más sobresalientes, tanto tradicionales como contemporáneos, de la música negra norteamericana, especialmente pensada para su interpretación ante un público europeo.

De todos los géneros de canción popular que han sobrevivido en América hasta la actualidad, el espiritual es, probablemente, el más extendido. The Sound of Gospel rinde homenaje al conjunto de esa tradición, desde sus orígenes en las plantaciones hasta sus derivaciones más urbanas. Lo que hace de esta música religiosa un fenómeno social perdurable en su constante relación con la realidad cultural de sus congregaciones.



XV Festival de Gospel & Negro Spiritual

Teatro Fernán Gómez. Centro de Arte

Plaza de Colón s/n

Metro: Colón y Recoletos

Madrid

Del 16 al 20 de diciembre de 2009.

Teatro

Aventuras a ritmo de gran musical

Espectáculo musical ambientado en los modernos años 20, que relata una historia de aventuras apasionante, entrañable y cargada de humor.

Gracias a sus ocho decorados diferentes y numerosos efectos especiales de luz y sonido, el escenario se convierte, durante dos horas, en un mosaico de música, color y magia.



A ritmo de gran musical, este espectáculo de dos horas de duración está dirigido a todos los públicos.

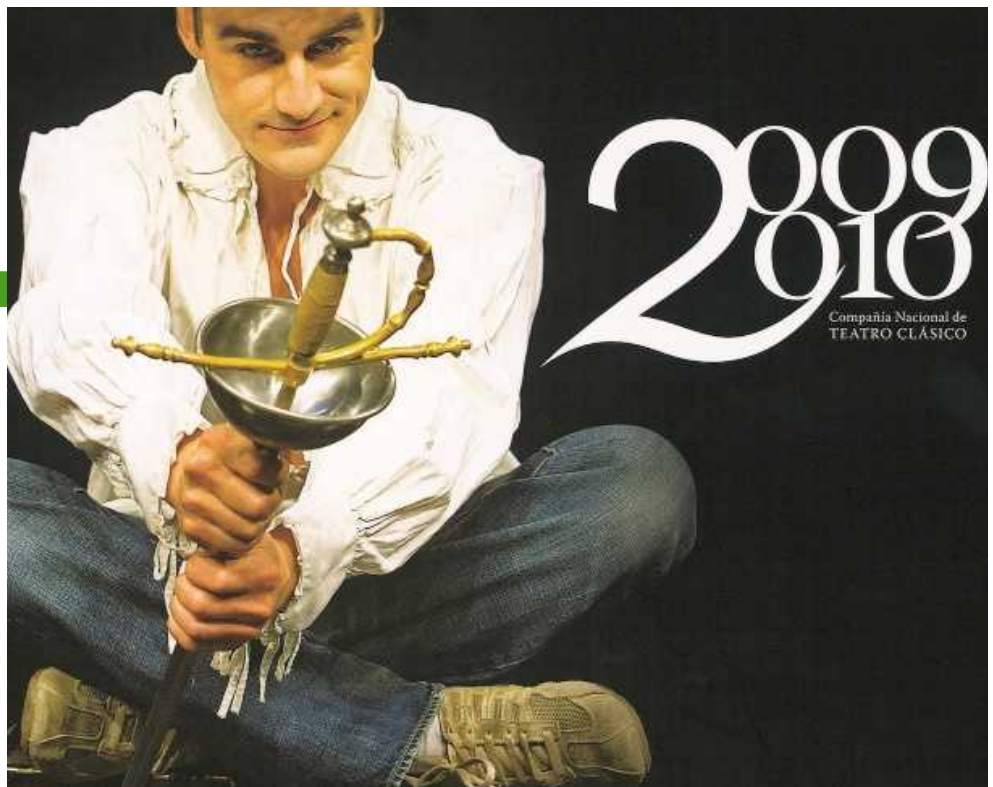
Teatro

Acción, memoria, lengua y osadía

La Compañía Nacional de Teatro Clásico desarrolla una política real de difusión del teatro clásico español y puede presumir de poseer un estilo propio de representarlo.

Su presencia internacional se consolida acudiendo a Argentina, al Teatro Nacional Cervantes de Buenos Aires; Uruguay, al Teatro Solís de Montevideo; y Portugal, al Teatro Doña María II de Lisboa.

Durante la temporada 2009/2010, ofrece ocho títulos de cuatro dramaturgos indispensables del Siglo de Oro: Lope de Vega, Tirso de Molina, Calderón de la Barca y Guillén de Castro.



¿De cuando acá nos vino?

Autor: Lope de Vega.

Gira nacional enero-marzo 2010:

- 7 a 17 enero – Valencia – Teatro Principal
- 22 y 23 enero – Alicante – Teatro Principal
- 31 enero – Lugo – Mostra de Teatro Clásico (Auditorio Gustavo Freire)

- 4 y 5 febrero – Albacete – Teatro Circo
 - 11 y 12 febrero – Cuenca – Teatro Auditorio
 - 5, 6 y 7 marzo – Las Palmas de Gran Canaria – Teatro Cuyas
 - 18 y 19 marzo – Almería – Auditorio Municipal M. Padilla (Jornadas de Teatro Clásico)
- www.teatroclasico.mcu.es



Blancanieves Boulevard
Teatro Madrid
Barrio del Pilar. Madrid



VIAJAR DESPEJA LA MENTE

por César de la Lama.
(Escritor y Periodista)

¿He hecho muchos viajes en mi vida y he conocido a ilustres viajeros. Recuerdo con especial agrado a dos de ellos: Charles D’Gaulle y Conrad Adenauer. Conocí a D’Gaulle en junio de 1970. Le acompañé en su recorrido por España. El hombre que fue capaz de reconciliar a franceses y alemanes después de la guerra y dio los primeros pasos para la reconstrucción de Europa, era un viajero impenitente. Viene a mi memoria aquel galopar tras las ruedas de su Citroën negro con el que cruzó la península. Protagonizó muchas anécdotas, como la cama que tuvieron que hacer a su medida. El ex presidente francés medía un metro noventa y dos centímetros y las camas del parador “Gil Blas” de Santillana solo un metro noventa, los improvisados “déjeuner sur l’herbe”, su conversación con la gente. Recuerdo la especial atención que prestaba a su esposa madame Ivonne Ventroux, su humanidad, su corpulencia, sus marcadas facciones como talladas sobre la roca.

“Creo que viajar, cambiar de escenario, recorrer distintos lugares despeja la mente. Yo, con este viaje por tierras españolas, he recuperado mi vigor y cumplo un viejo deseo guardado en secreto durante años”. Me dio a entender que la circunstancias políticas en nuestro país le habían impedido realizarlo antes. Le gustó España y pensaba escribir sobre ella. No sé si lo hizo. Recreaba su ánimo con el placer de llegar y el dolor de partir. No le hizo falta imaginar un viaje como el de Orfeo al hades, el recorrido de Dante por el infierno, el purgatorio y el paraíso en la “Divina Comedia”; los viajes chamánicos o el viaje a lo desconocido por razones de fe, como hizo Abraham; los viajes míticos de Gilgamesh, Ulises, los argonautas, para sentir ese cambio o liberación lejos del lugar cotidiano que a veces nos limita cuando el entorno condiciona nuestra personalidad. Esto es lo que más les apetecía a estos excepcionales viajeros, alejarse de sus problemas por unos días.

Recuerdo también al “eterno joven de la política europea”, su temple de hombre de bien y su estilo elegante y apuesto con el que hablé dos meses antes de su muerte. Llegó en un “Jeet” una fría mañana de febrero de 1967, acompañado de su hija Lisberth Werhahan, apoyándose en un bastón, cubriendo su cuello con una bufanda gris y el sombrero negro en la mano. Conrad Adenauer que rehabilitó Alemania, cuyo destino dirigió durante catorce años; terminó con el odio del régimen de Hitler, luchó por la unidad europea y firmó el Tratado de París en 1952, quería conocer la patria de Cervantes, “ver con mis propios ojos el país cuya cultura ha sido tan sumamente importante para el desarrollo de la civilización; así satisfaré uno de mis mayores deseos”, me dijo el nonagenario ex canciller alemán.

Ambos buscaban lo diferente. Todos llevamos dentro un aventurero, y a veces un vagabundo, que nos hace soñar con nuevos horizontes pese a estar sumergidos entre el hierro y el cemento de la ciudad. Resulta difícil ser diferente, peculiar, exclusivo. Todos nos movemos, alimentamos, vestimos, y yo diría que pensamos, de la misma manera. Creo que sólo la norma acabaría por destruirnos. Por eso tenemos que buscar, y mucho más a la vejez, el nuevo panorama que nos ofrecen los viajes, aunque se trate de un viaje a la vuelta de la esquina. La monotonía, la pasividad, la falta de interés por el mundo que nos circunda nos puede sumergir en un viaje sin retorno.

Viajar no es otra cosa que cambiar de escenario, muchas veces en busca de valores que habitualmente no encontramos a nuestro alcance como la propia madurez, el conocimiento, la paz interior, sobrevivir. Viajar es ganar la partida a la costumbre, aparcar los problemas por cierto tiempo. Es sobre todo leer el mundo e interpretarlo a nuestro antojo. Viajar libera y tranquiliza la mente.

Productos de apoyo para la vida autónoma



Los Productos de apoyo favorecen la autonomía en las actividades diarias y las relaciones sociales.

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: ceapat@imserso.es

Información sobre el CEPAT en Internet: www.ceapat.org



¡Estamos para informarle y asesorarle!

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

SI ESTÁS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA TÚ TIENES DERECHO

Si tengo dudas, ¿dónde puedo dirigirme?

El IMSERSO le atenderá en el número de teléfono gratuito

900 40 60 80

en un horario ininterrumpido:

De lunes a viernes de 9 de la mañana
a 9 de la noche

Los sábados de 9 a 2 de la tarde

www.dependencia.imserso.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



IMSERSO

