

NÚMERO 292 / 2010

60

y más



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

| NOTICIA

“Combatir el calor está en tus manos”

| ENTREVISTA

Francisco Moza Zapatero, Secretario General de Política Social y Consumo

| REPORTAJE

Tiempo a cambio de tiempo, una nueva solidaridad social

Premios Imserso 10

Premios Imserso INFANTA CRISTINA 10

Avda. de la Ilustración, s/n con vuelta a
Ginzo de Limia, 58
28029 Madrid

Teléfonos: 901 109 899
91 703 39 09/16/17

Página Web: www.imserso.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



CONSEJO EDITORIAL

Purificación Causapié Lopesino,
Nieves García, Pablo Cobo,
Ángeles Aguado, Julio Murciano,
M^a Luz Cid Ruíz, Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango,
Concha Largo Rodríguez y
Elena Garvía Soto.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Cristina M^a Alarcón,
Andrea García, Miguel Núñez Bello,
Noelia Calvo, Francisco Gavilán y
German Ubbillos.

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.: 91-703 34 03. Fax: 91-7033973.

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 36 28

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO PAPEL: 841-10-008-7.
NIPO PDF: 841-10-007-1.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 30.000 ejemplares.

IMPRIME

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

Número 292 | Junio 2010

Sumario

más al día

6| NOTICIA

“Combatir el calor está en tus manos”, Sanidad presenta las recomendaciones frente a las altas temperaturas de verano.

24| ACTUALIDAD

56| CULTURA

Programa Xacobeo 2010.

58| MAYOR GUÍA

más información

8| REPORTAJE

Tiempo a cambio de tiempo, una nueva solidaridad social.

14| ENTREVISTA

Francisco Moza Zapatero, Secretario General de Política Social y Consumo.

18| A FONDO

Salud mental y bienestar en las personas mayores.

46| INFORME

No se lo digas a nadie así, técnicas para manejar situaciones conflictivas y conseguir unas relaciones armónicas.

52| MAYORES HOY

Montserrat del Amo, el valor de la palabra.

más actividad

38| CALIDAD DE VIDA

Entender un análisis de sangre...

42| EN UNIÓN

Abuelos con voz en las aulas.

más a fondo

29| CUADERNOS

Jornada sobre Personas mayores y medios de comunicación.
Envejecimiento Activo.
Enfermedades Crónicas.

más fijos

37| PUBLICACIONES

62| OPINIÓN

Germán Ubbillos.



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: 91 703 30 00
Información: 901 109 899

¡Viva la amistad!

Soy pensionista de 64 años, por tanto, por enfermedad, y mi gran afición es leer y escribir, y si es leer, mejor y sobre todo su estupenda revista, les diré que ustedes me la envían, yo se lo agradezco infinito, y una vez leída, voy al Casal de Coleblanco, en la Plaza Guernica de Hospitalet y la dejo allí, para que todos la puedan leer, los mayores y no tanto.

Tengo una historia muy bonita que contar: En el trabajo conocí a un señor que estaba a punto de jubilarse. A mí aún me faltaban unos años. Entablamos una entrañable amistad, una confianza mutua, con respeto y comprensión, aceptándonos tal cual éramos cada uno. La confianza y el aprecio fue creciendo hasta crear unos vínculos, que hoy, por desgracia se están perdiendo, el valor de la real amistad, el respeto y el aprecio.

Tanto es así, que al estar los dos solos, y con problemas de todo tipo, hemos decidido vivir juntos, sin más bandera que la lealtad y la amistad, que no es poco hoy en día. Toda nuestra familia lo ha visto estupendamente. A cierta edad y cuando no ves claro lo de ir a una residencia que además nadie, con una paga normal, puede pagar, creo que es una buena alternativa.

Hemos tenido dos años para pensar los pros y los contras, y al final ha ganado la amistad con mayúsculas, pues la soledad no es buena.

Este amigo es todo un caballero, con unos ideales parecidos

a los míos, y a nuestras edades, quedaron atrás otras inquietudes y tonterías de la juventud, por lo que grito muy alto ¡VIVA LA AMISTAD!

Francisco Pulido
Hospitalet (Barcelona)

El médico rural

Hoy se hecha mucho de menos al médico rural o médico de cabecera en el que toda la familia se ponía enteramente bajo su confianza.

No importaba a la hora en la que se le buscara, siempre estaba dispuesto a escuchar nuestras inquietudes.

Conocía tanto a la familia, que solamente con visitarla sabía la receta o el consejo que tenía que administrar.

También en medicina era casi completo, puesto que no podía permitirse el lujo de ser especialista, atendía a todo cuanto se le pedía, lo mismo si el niño tenía sarampión o si una mujer daba a luz, o incluso cuando se presentaba una epidemia entonces tenía que multiplicarse, era incansable.

Muchas veces las distancias eran largas y hacía la visita montado en un carro con el que el paciente venía a recogerle.

No importaba para este médico que lloviese o hiciese calor, para él lo importante era que había alguien que le necesitaba. Hoy ese médico ha pasado al olvido y no se dispone de cinco minutos para conversar con el enfermo.

Creo que con la desaparición del médico rural o médico de cabecera, el enfermo ha perdido mucho ya que no se puede exponerle sus dolencias y problemas.

Lola Gómez
Elda (Alicante)

CONCLUSIONES SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DEL CONSEJO DE LA U.E.

El pasado mes de junio acababa la presidencia española de la Unión Europea. A lo largo de estos seis meses de presidencia los distintos ministerios han desarrollado una serie de encuentros en los que han participado responsables y expertos sobre las competencias propias de sus diferentes departamentos. El Imserso también ha puesto su granito de arena, con la puesta en marcha de la Conferencia sobre “Envejecimiento Activo y Saludable”, celebrada en Logroño el pasado mes de abril y la adopción por parte del Consejo EPSCO de las Conclusiones sobre “Envejecimiento Activo”.

De las conclusiones derivadas de estas estas actuaciones, el Imserso va a realizar una publicación donde se recogerán todas y cada una de ellas. En este editorial destacamos algunas de las reflexiones más importantes.

El Consejo de la Unión Europea reconoce que las personas mayores prestan una ayuda importante a otros miembros de la sociedad y que, permitirles que se mantengan activas e independientes, debe constituir una prioridad, con el fin de permitir una gestión sostenible de las repercusiones del envejecimiento demográfico en la economía y en la sociedad.

Las personas mayores poseen un patrimonio de saber, de aptitudes y de experiencia que debe permitirles aportar una contribución útil a la sociedad, reforzando con ello la solidaridad entre generaciones y el desarrollo de la sociedad civil. Esa contribución no es de índole exclusivamente económica, sino que incluye su participación social y cultural y el apoyo a los miembros de la familia.

Por ello, la mejor oportunidad de Europa para hacer frente a los retos del envejecimiento demográfico, depende de que se aproveche plenamente el potencial de las personas mayores, para lo cual será necesario fomentar el envejecimiento activo.

Hombres y mujeres pueden enfrentarse a discriminaciones inaceptables basadas en la edad y que, por consiguiente, la promoción y la aplicación de políticas de igualdad de oportunidades, deberían ser parte integrante de una estrategia en materia de envejecimiento activo.

El envejecimiento activo y la movilización del potencial de las personas mayores constituirán un requisito crucial para el mantenimiento de la solidaridad entre las generaciones; ello debería permitir la inclusión y la participación de todos en función de sus necesidades, sus intereses y sus capacidades.

Este tipo de envejecimiento implica la creación de oportunidades para mantenerse durante más tiempo en el mercado laboral, contribuir a la sociedad en forma de trabajo no retribuido en beneficio de la comunidad; bien en forma de voluntariado o transmitiendo sus capacidades a los más jóvenes; o bien en favor de su familia, lo que le permitirá vivir de manera digna y autónoma el mayor tiempo posible.

Sanidad presenta las recomendaciones frente a las altas temperaturas del verano

Combatir el calor está en tus manos

Texto: J. M. Villa.
Foto: MSPS.

“**C**ombatir el calor está en tus manos” es el lema de la campaña de recomendaciones que el Ministerio de Sanidad y Política Social ha presentado con el objetivo de prevenir y reducir los efectos negativos que el calor tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente sobre las personas pertenecientes a colectivos más vulnerables como son las personas mayores, los niños, los enfermos crónicos o los trabajadores al aire libre.

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, presentó esta campaña junto a los meteorólogos de las principales cadenas de televisión. Así, Albert Barniol (TVE), Florenci Rey (Cuatro), Miriam Santamaría (La Sexta) y Roberto Brasero (Antena 3) y el presidente de la Agencia Estatal de Meteorología, Ricardo García Herrera, avalaron los consejos del Ministerio de Sanidad y Política Social

“Combatir el calor está en tus manos”, pretende concienciar a la población de que siguiendo unos sencillos consejos se pueden evitar los efectos nocivos de las altas temperaturas que se registran en verano. Estas indicaciones forman parte de las acciones del Plan nacional de actuaciones preventivas de los

efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, iniciado en 2004. El plan, que comenzó el 1 de junio y permanecerá activo hasta el 15 de septiembre, tiene como finalidad reducir el impacto sobre la salud de la población del exceso de temperatura. A su vez, este plan forma parte del Plan Verano que coordina Presidencia del Gobierno.

Recomendaciones

Para minimizar los daños en la salud que el exceso de calor puede causar, principalmente en niños, ancianos, pacientes con patologías crónicas y personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre, desde el Ministerio de Sanidad y Política Social se insiste en una serie de recomendaciones generales que están en las manos de todos seguir.

Las más importantes son:

- 1. Beba agua o líquidos frecuentemente**, aunque no sienta sed e independientemente de la actividad física que realice.
- 2. No abuse de los líquidos que contengan cafeína o grandes cantidades de azúcar** ya que hacen perder más líquido corporal. Evite también el alcohol.

- 3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades** que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.
- 4. Permanezca el mayor tiempo en lugares frescos**, a la sombra o climatizados. Refréscase cada vez que lo necesite.
- 5. Reduzca los esfuerzos físicos** en las horas de más calor (12.00 a 17.00 horas).
- 6. Use ropa clara**, ligera, holgada y que deje transpirar.
- 7. Nunca deje a nadie en un vehículo estacionado** y cerrado (especialmente niños, ancianos o enfermos crónicos).
- 8. Consulte a su médico ante síntomas** que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas.
- 9. Mantenga sus medicinas en lugar fresco**, el calor puede alterar su composición y su efecto.
- 10. Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

Actuaciones del Ministerio

Para hacer llegar a los ciudadanos las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social se emplearán varios medios de difusión como la publicación de las recomendaciones en la web del Ministerio (www.msps.es/calor). Además, entre junio y septiembre funcionará un sistema de suscripción para recibir en el correo electrónico y el teléfono móvil la predicción de las temperaturas y el nivel de riesgo de su provincia.

Por otro lado, se publicará una página específica de Facebook con las recomendaciones ante el calor (www.facebook.com/calor). Además, la página del Ministerio



De izquierda a derecha, Miriam Santamaría, metereóloga de La Sexta; Albert Barniol, metereólogo de TVE; Trinidad Jiménez, ministra de Sanidad y Política Social; Roberto Brasero, metereólogo de Antena 3; Ricardo García Herrera, presidente de la Agencia Estatal de Meteorología; José Martínez Olmos, secretario general de Sanidad; Florenci Rey, metereólogo de Cuatro e Ildefonso Hernández, director General de Salud Pública.

de Sanidad y Política Social en Facebook (www.facebook.com/MinisterioSanidadyPoliticaSocial) recogerá las informaciones más importantes, mientras que el canal del Ministerio en Youtube (<http://www.youtube.com/ministerios-yps>) difundirá spots con estas recomendaciones.

Por otro lado el Ministerio de Sanidad colabora con el Observatorio de la Hidratación en la promoción de mensajes de prevención y distribución de material informativo (folletos y guías de la hidratación) en farmacias de toda España. Al tiempo que se difundirán las recomendaciones a través de la red de pantallas de las administraciones de Loterías y Apuestas del Estado, en redes sociales como Facebook y LinkedIn, en los trenes de Cercanías de RENFE o en las cabinas telefónicas de la zona mediterránea.

Temperaturas umbral máximas y mínimas

El Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud se basa en las predicciones que realiza la Agencia Estatal de Meteorología, que pueden hacerse hasta con cinco días de antelación. El conocimiento de las series históricas de temperaturas ha permitido un ajuste más preciso de las temperaturas umbral. De esta manera, dependiendo de las temperaturas umbral de cada provincia se activan los diferentes niveles de alerta. Cada nivel de alerta conlleva un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales y se activa en función del número de días que, dentro de los siguientes cinco días, se prevea que puedan superarse las temperaturas umbrales (tanto

mínimas como máximas) en cada provincia.

- **El nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo**, se da cuando en los siguientes cinco días no se prevé que se superen en ningún momento esas temperaturas.
- **El nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo**, implica que se esperan de 1 a 2 días con temperaturas que superan los umbrales.
- **El nivel 2 (naranja), de riesgo medio**, se produce cuando se esperan de 3 a 4 días con temperaturas que superan los umbrales.
- **El nivel 3 (rojo), de alto riesgo**, se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco días siguientes.

El apoyo voluntario, recíproco y gratuito entre vecinos, crece en España

Bancos del Tiempo, entidades solventes ante la crisis

El tiempo es oro, aunque ofrecerlo a los demás sin coste alguno y con justos beneficios, puede resultar productivo. ¿Se imagina ahorrarse dinero? ¿Ganar tiempo? ¿Conciliar la vida laboral y familiar? ¿Hacer amigos?. Preguntas que tienen una respuesta en Los Bancos del Tiempo. Un sistema tan simple como poner al servicio de los demás sus dotes culinarias, mecánicas, literarias, manuales.... para satisfacer sin coste alguno sus necesidades en el hogar, en el idioma, en moverse por la ciudad.... Los Ayuntamientos, los pequeños municipios, las asociaciones de vecinos tienen a su disposición los bancos del futuro.

Texto y fotos:
Miguel Núñez Bello



La Asociación de Vecinos del Banco de Tiempo de Zaragoza realiza actividades de canje de objetos.

Un banco del tiempo es un sistema de intercambio de servicios por tiempo. En él, la unidad de intercambio no es el dinero habitual sino una medida de tiempo, por ejemplo el trabajo por hora. Es un sistema de intercambio de servicios o favores por favores.

En un principio fueron concebidos con el objetivo de ayudar a las mujeres a conciliar el trabajo con las tareas domésticas y que pudieran, de esta manera, disponer de más tiempo libre. Gracias al éxito de las primeras experiencias, pronto se extendieron a todo tipo de colectivos.

Este sistema existe en Europa, Canadá, Centroamérica, Sudamérica y Estados Unidos, donde se llaman "time dollars". En España, los primeros bancos del tiempo datan de 1993 y fueron promovidos por grupos alternativos solidarios. En la actualidad se pueden encontrar en casi todas las ciudades.

Su funcionamiento es muy sencillo. Eva, Margarita, Begoña, José Antonio, Angel, pusieron a disposición del Ayuntamiento, de



Usuarios en uno de los intercambios del Banco del Tiempo de la Cruz Roja en Madrid.

tos, cortarse el pelo y acudir a la Administración a recoger diferentes documentos. Tiempo por Tiempo, es la única filosofía en la que no se habla de dinero.

La oferta mas frecuente es la relacionada con el cuidado y acompañamiento de niños y ancianos, los trabajos domésticos como cocinar, hacer las compras, cuidado de animales y plantas; pequeñas reparaciones domésticas como labores de costura, trabajos de bricolaje, de electricidad, etc.; los trabajos de ordenador; las clases particulares; la práctica de idiomas; la asesoría informática; jurídica...

En la actualidad hay 163 bancos del tiempo en España. La Comunidad líder es la gallega, siendo la única que ha legislado sobre Bancos del Tiempo y ha promovido su creación en todos los ayuntamientos. Detrás está Cataluña con 21 bancos del tiempo, la

mayoría de ellos surgidos gracias a la iniciativa pionera de la Asociación Salud y Familia (www.saludyfamilia.es) que organiza periódicamente cursos de formación para gestores de bancos del tiempo. En Madrid encontramos muchos Bancos del Tiempo dependientes de Ayuntamientos.

Conciliar la vida laboral y familiar

Es el caso de Rivas, en Madrid, que desde hace seis años, y como una necesidad para conciliar mejor la vida familiar y laboral, surgió entre los vecinos de este barrio la asociación Intertempo. (www.bancodeltiemporivas.org). En la actualidad asisten usuarios de entre 18 y 70 años, aunque la mayoría de los que están apuntados en los bancos del tiempo tienen entre 30 y 55 años. El 25% son hombres y el 75% mujeres, en mayor proporción personas jubiladas y en paro.



Cruz Roja o de la Asociación más cercana a su domicilio, 10 horas de su tiempo para acompañar a las personas mayores que lo quisiesen, a hacer la compra, acompañarles al médico, o simplemente ser su pareja para jugar a las cartas. A su vez, ellos necesitaron cocinar, escribir unos documen-

Un usuario encontró el apoyo solicitado de clases de francés.

Margarita Barnese es la presidenta del Banco del Tiempo de Rivas, y a su vez una de las usuarias. Una de las primeras preguntas que se hacen cuando quieren darse de alta, es si el intercambio es gratuito. “Por supuesto, por ejemplo una persona interesada pide que le hagan una tarta casera, y por supuesto es gratuito hacérsela pero los huevos y la harina...hay que aportarlos o pagarlos. Si alguien demanda el transporte de un sofá, la respuesta es que es gratuito el tiempo y el servicio, pero tiene que pagar la gasolina”, recuerda Margarita. Como usuaria ella aporta masajes de Reflexología Podal y a cambio ha encontrado a alguien que le hace pequeños arreglos en casa, como poner una persiana o un enchufe. Margarita es una más de los 165 usuarios del Banco del Tiempo de Rivas, y reconoce que “lo que al principio era una necesidad de ganar tiempo y ahorrar, ahora es algo más, que se traduce en poder convivir y conocer mejor a mis vecinos, que también son mis amigos”.

Eva Peña es la secretaria del Banco del Tiempo de Zaragoza, que pertenece a la Federación de Asociaciones de Barrios de esta ciudad (www.fabz.org). Gracias al apoyo del Ayuntamiento, y a diferencia de otros Bancos del Tiempo, en 2006 surgió la posibilidad de mejorar las relaciones entre los vecinos. “Se desarrolló a través de las Asociaciones de Vecinos, lo que también supuso que la gente se acercara a las asociaciones vecinales de su entorno, en algunos casos, por primera vez”. En la actualidad hay



Rosa presta su tiempo elaborando un postre para otra usuaria.

332 personas apuntadas con un solo requisito, ser mayor de edad y tener algo que ofrecer. A partir de ese momento, el nuevo socio

debe pensar que con la puesta en marcha del banco del tiempo, uno ahorra con la ayuda de los demás. En el caso de Zaragoza,



Margarita Barnese, presidenta y usuaria del Banco de Tiempo de Rivas (Madrid).

Eva reconoce que lo que más demandan son “masajes, costura, reparación de ordenadores, clases y conversación en inglés”. La

crisis ha cambiado las necesidades de los usuarios del Banco del Tiempo, que antes solicitaban cursos y talleres, y ahora deman-

“Lo que era una necesidad de ganar tiempo y ahorrar, ahora es algo más, que se traduce en poder convivir y conocer mejor a mis vecinos, que también son amigos”

dan necesidades más básicas con las que puedan ahorrar tiempo y sobre todo dinero, como cortarse el pelo, arreglarse la ropa o los electrodomésticos.

Mayoría de mujeres

Aunque depende de la población y de las asociaciones que promuevan las iniciativas, en la Federación de Barrios de Zaragoza, la mayoría son mujeres, que representan casi el 70% del total. La media de edad es de 44 años. Entre los usuarios, “también hay extranjeros, aunque son el 12%, y en su gran mayoría latinoamericanos. Eva es el mejor ejemplo de integración. A su puesto de secretaria, une el de usuaria en el Banco del Tiempo, prestando ayuda informática. Cuando llegó recuerda que lo que más la impactó es que deben gestionarse 10 horas para solicitar los servicios que necesitara. “Aquí el número de intercambios es ilimitado con la condición de que tengas horas suficientes para pagarlos”. La permitido de Eva con el Banco del Tiempo de Zaragoza, la ha permitido conocer más gente, estar más acompañada y conocer e intercambiar costumbres con gente de Zaragoza. “Ahora ofrezco coci-

¿QUÉ FAVORECE LOS BANCOS DEL TIEMPO?

1. El trabajo en beneficio de la Comunidad para mejorar la cohesión social y combatir así la exclusión social.
2. La mejora de las relaciones interculturales
3. La inclusión de las personas mayores en la vida social. Todo el mundo tiene algo que aportar.
4. El intercambio de los roles de género tradicionales: facilitando que los hombres se ofrezcan a realizar tareas de acompañamiento, cuidados, y atención a la dependencia.

“En los Bancos del Tiempo se entiende que todas las personas tienen algo que dar y recibir por lo que existen multitud de posibilidades de intercambio”



Leonor, usuaria del Banco del Tiempo de Rivas, ofrece sus conocimientos en costura.

nar, hacer recados, planchar, arreglar problemas informáticos, hasta pasar apuntes”, sonríe mientras nos enseña orgullosa su pequeño

currículum de virtudes, que con seguridad serán bien recibidas por sus compañeros y amigos de la Asociación.

Cruz Roja española

Esta Institución humanitaria de carácter voluntario y de interés



Otro servicio que se ofrece es el de apoyo en los estudios.



Leonor ofrece sus conocimientos a Lina, otra usuaria del Banco del Tiempo.

DERECHOS Y OBLIGACIONES

1. Ser tratado con dignidad y respeto.
2. Recibir el crédito necesario.
3. Poder gastar su crédito en servicios ofrecidos por otros usuarios.
4. Mantener la privacidad y confidencialidad que se desee.
5. Asistir a las reuniones de socios.

OBLIGACIONES

1. Mantener las citas que hagan con otros usuarios.
2. Aceptar los consejos e instrucciones de otros.
3. Avisar a la secretaria de cuando acuerdan un intercambio.

Direcciones útiles

<http://bancodetiempovalencia.ning.com/>

<http://www.fmujeresprogresistas.org/>

<http://bancotiempoaytovalladolid.blogspot.com/>

<http://www.ecolocal.es/>

<http://www.bdtbilbao.org/>

www.bancodeltiemporivas.org

www.faea.es/casm.php

www.fabz.org

www.cruzrojamadrid.org

público, decidió crear los Bancos del Tiempo como respuesta a las transformaciones sociodemográficas y económicas que se han producido en las últimas décadas, tales como el envejecimiento de la población, el incremento de personas mayores en situación de dependencia, la creciente participación de las mujeres en el ámbito laboral o el aumento de la monoparentalidad. Begoña Fernández es la coordinadora de Recursos Convivenciales de Mujer de Cruz Roja Madrid (www.cruzrojamadrid.org). “Nuestro objetivo es dar una respuesta a la población vulnerable que no puede tener acceso a otros recursos, promoviendo la participación vecinal y la ayuda mutua”. Con la puesta en marcha de los Bancos del Tiempo, Begoña asegura “que se rompe el aislamiento y la soledad de la vida urbana, creando un nuevo espacio para compartir, acercar a las personas y desarrollar en la práctica valores de cooperación y solidaridad”.

Cruz Roja trabaja en colaboración con la Asociación CASM (Centro de Animación Sociocultural de Madrid) www.faea.es/casm.php. Como en otras entidades, no hay ningún requisito para participar en los bancos del tiempo “porque entendemos que todas las personas tienen algo que dar y recibir”. Lo que sí importa es la entrevista, como señala la coordinadora de recursos convivenciales. “En la entrevista de acogida, que se realiza en las secretarías, apostamos por la escucha activa, poniendo de relieve el protagonismo de la persona y la necesidad de que se sienta valorada” Con esta filosofía de participación, ya son 60 los socios del Banco del Tiempo en Cruz Roja.

Francisco Moza Zapatero

Secretario General de Política Social y Consumo

Texto: Jesús Zamarro Cuesta
Fotos: Ministerio de Sanidad y Política Social

Hay un eje prioritario en la Secretaría General de Política Social: alcanzar una gestión ágil y eficaz de la Ley para la promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. Desde hace un año, Francisco Moza, titular de la Secretaría, trabaja en ese empeño con objetivos concretos y logros evidentes como el importante avance experimentado en el desarrollo normativo, la cooperación con las comunidades autónomas y en el alcance de la cobertura del Sistema.

Después de tres años de aplicación, gracias a la cooperación y colaboración institucional llevada a cabo en el Consejo Territorial, el Sistema para la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia ha recibido un impulso decisivo. ¿En qué punto se encuentra actualmente? ¿En qué se ha mejorado?

La Ley para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia es uno de los mayores avances en el ámbito de los servicios sociales en nuestro país en los últimos años. Supone el

reconocimiento de un verdadero derecho subjetivo de acceso a dicho sistema y, en consecuencia, a sus prestaciones, por parte de todas aquellas personas a las que se haya reconocido esta situación.

En sólo tres años de aplicación hemos conseguido avanzar significativamente en la puesta en marcha de buena parte del Sistema de atención a la dependencia. Hay que tener en cuenta que la implantación de sistemas como el educativo o el sanitario requirió más tiempo, debido a la complejidad de crear toda la infraestructura y poner en marcha todos los

procesos necesarios. Este sistema, que requiere una estrecha coordinación de las administraciones locales, autonómicas y central, ya atiende a 546.610 personas y nueve de cada diez personas que han solicitado prestaciones o servicios han sido ya evaluados.

En cuanto a las inversiones, a finales de 2010 el Gobierno central habrá invertido 5.000 millones de euros en atender a las personas dependientes y en crear y mantener la infraestructura necesaria.

Este sistema está suponiendo una enorme inversión para el empleo y para la innovación, aun en tiempos de crisis. Estimamos que el Sistema de atención a la dependencia emplea de forma directa a casi 112.000 personas, sin contar los empleos indirectos generados. Además, habría que añadir a esta cifra los 115.000 cuidadores no profesionales suscritos al Convenio Especial con la Seguridad Social.

Y, si tenemos en cuenta el impacto de los créditos adicionales del Fondo Especial de Dependencia en la creación y mantenimiento del empleo, habría que añadir unos 23.000 nuevos puestos de trabajo directos más, 35.000 nuevos empleos si sumamos los empleos indirectos.



“En el último año ha habido un impulso importante a través de los acuerdos con las comunidades autónomas”

el alcance de la cobertura del Sistema.

No obstante, es importante recordar que la propia ley prevé el despliegue gradual del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia hasta 2015, por lo que aún quedan algunas fases por implementar en el sistema, así como aspectos en los que vamos a seguir mejorando.

El Gobierno, en coordinación con las comunidades autónomas, seguirá avanzando en la aplicación de la Ley, promoviendo los acuerdos del Consejo Territorial que permitan tanto continuar su desarrollo como la mejora de aquellos aspectos que, habiendo sido ya desarrollados, sean susceptibles de una mejor gestión o desarrollo.

El Gobierno se ha comprometido a poner en marcha un decálogo de medidas destinadas a mejorar la eficacia de la Ley de Dependencia, entre las que destaca la reforma del procedimiento de valoración de las personas en situación de dependencia. ¿De qué forma afectará esta medida a los beneficiarios?

Como mencionaba anteriormente, en la reunión del Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia del pasado 25 de enero, el Ministerio de Sanidad y Política Social y las Comunidades Autónomas acordaron establecer un plazo máximo de seis meses entre la fecha de entrada de la solicitud

Es cierto que en el último año se ha dado un importante impulso a la aplicación de la Ley y se ha llegado a acuerdos importantes con las comunidades autónomas en el marco del Consejo Territorial de Dependencia. Entre otros, se ha acordado un plazo máximo de seis meses para dictaminar las prestaciones de dependencia y la mejora de la calidad de los cuidados en el entorno familiar.

También se han aprobado criterios comunes sobre formación e información para cuidadores

no profesionales, así como datos básicos que las comunidades autónomas han de trasladar al sistema informático que gestiona los datos relativos al Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia y, así, facilitar el conocimiento de su evolución o de los recursos humanos e infraestructuras de la red.

En definitiva, en estos tres años de vigencia, la Ley de Dependencia ha experimentado un importante avance en su desarrollo normativo, en la cooperación con las comunidades autónomas y en

y el reconocimiento del derecho a una prestación de dependencia.

En cuanto a los menores de tres años, el plazo máximo será de 30 días, a efectos de ampliación del permiso de maternidad o paternidad o de los correspondientes subsidios.

Estoy seguro de que este acuerdo agilizará el proceso y será un avance importante para aquellas personas en situación de dependencia que se encuentran a la espera de que se valore su situación.

¿Qué iniciativas relacionadas con las personas en situación de dependencia se han potenciado durante la Presidencia Española de la Unión Europea?

La Presidencia Española de la Unión Europea ha incluido la discapacidad entre las prioridades de trabajo en materia social durante este semestre. Además, nuestra presidencia ha coincidido con el final de la actual Estrategia europea sobre discapacidad y el diseño del nuevo ciclo político en esta materia.

Por ello, colaboraremos activamente con las organizaciones de personas con discapacidad en el diseño de la nueva estrategia para los próximos diez años. Y en esta misma línea, estamos trabajando con el resto de estados en una resolución sobre discapacidad. Esperamos que el Consejo de la UE de Empleo y Asuntos Sociales

apruebe el texto en su reunión del mes de junio.

De igual forma, trabajaremos en que se incluya la discapacidad en el diseño del nuevo ciclo político europeo. En este sentido, nuestro objetivo es que la discapacidad sea tenida en cuenta en la elaboración de aquellas políticas que tienen impacto en la vida diaria de las personas con discapacidad.

Asimismo, el día 19 de mayo se celebrará en Zaragoza una Reunión Informal de Ministros sobre Discapacidad, seguida (los días 20 y 21 de mayo) de una conferencia europea en la que participarán unas 350 personas procedentes de las organizaciones de personas con discapacidad de toda la UE, las diversas administraciones que trabajan en este ámbito y las instituciones comunitarias.

En esta conferencia, además de la nueva estrategia sobre discapacidad y la aplicación de la Convención de Naciones Unidas en la UE, se tratarán asuntos como la accesibilidad, aspecto esencial para lograr la igualdad de oportunidades. Pero también otros asuntos como la participación, la autonomía personal, el empleo y la educación inclusiva de las personas con discapacidad.

Además, en el marco de la Presidencia Española de la Unión Europea, vamos a abordar el envejecimiento activo y saludable. El progresivo envejecimiento de la población también afecta al

“El Sistema ya atiende a 546.610 personas y nueve de cada diez personas que han solicitado prestaciones o servicios han sido ya evaluados”

resto de países comunitarios, por lo que la calidad de vida de los mayores –incluyendo a aquellos en situación de dependencia– está muy presente en la agenda política.

Para ello, el pasado mes de abril hemos celebrado en la ciudad de Logroño una Conferencia europea sobre el Envejecimiento Activo y Saludable, en la que hemos celebrado también el Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional.

Una de las cuestiones que suscitan debate en la actualidad es cómo mejorar la coordinación entre los ámbitos sociales y sanitarios. ¿Qué propuestas se están desarrollando en este sentido?

La mejora de la coordinación sociosanitaria es una de las prioridades de este Ministerio. El envejecimiento progresivo de la población y la cronificación de las enfermedades, como consecuencia de los avances médicos, han aumentado la esperanza de vida en nuestro país, así como el número de personas que se encuentra en situación de dependencia. Y todo ello está poniendo de manifiesto la necesidad de coordinación entre el sistema sanitario y el sistema de apoyo social para dar una respuesta eficaz a las nuevas demandas de los ciudadanos.

En este sentido, como primer paso, el pasado 24 de febrero se celebró la primera Conferencia interterritorial de consejeros de



Sanidad y de Política Social. El objetivo de esta reunión fue hacer una primera reflexión con las distintas administraciones para establecer los canales de coordinación necesarios entre dos de los pilares del Estado de Bienestar: el sistema sanitario y el sistema de apoyo social.

En el marco de esta reunión se aprobó la elaboración de un Libro Blanco para la coordinación del sistema sanitario y el sistema de dependencia que deberá estar concluido en 2011. Este documento será elaborado por una

comisión institucional con representantes de todas las comunidades autónomas y recogerá las líneas estratégicas necesarias para establecer una coordinación eficaz, así como las buenas prácticas y las experiencias que se están llevando a cabo en las comunidades autónomas y que servirían como modelo para su generalización.

Además, para apoyar iniciativas de coordinación sociosanitaria vamos a destinar 21 millones de euros para la realización de proyectos en distintas áreas.

¿Qué otras líneas relacionadas con el ámbito social se desarrollan en su Secretaría General?

En la actualidad la Secretaría General de Política Social y Consumo trabaja en cuatro ejes prioritarios de actuación:

En primer lugar, trabajamos en el fomento de la atención directa al ciudadano que se encuentra en situación de vulnerabilidad social. Y, en este sentido, estamos reforzando los sistemas de atención más cercana, a los que primero se acude cuando se da una situación de este tipo: los servicios sociales municipales y las organizaciones de acción social.

En segundo lugar, estamos reforzando las organizaciones del Tercer Sector de Acción Social, que en estos momentos difíciles han demostrado ser una herramienta clave para llegar a los ciudadanos que más lo necesitan.

En tercer lugar, como he detallado anteriormente, también estamos dedicando esfuerzos a la implantación del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia, cuarto pilar de nuestro Estado del Bienestar.

Y por último, pero no menos importante, estamos trabajando por la igualdad de oportunidades de los colectivos más vulnerables, como las personas con discapacidad, las personas en situación de pobreza o la comunidad gitana.

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES

Una de las líneas generales planteadas por la Presidencia española de la Unión Europea en materia de política social ha sido potenciar el envejecimiento activo, como medida para conseguir que las personas mayores disfruten de una vida saludable y que estén integradas plenamente en su entorno, así como impulsar el desarrollo de las relaciones y la solidaridad intergeneracional.

Texto: Redacción
Fotos: M^a Angeles Tirado

Esta línea da continuidad al trabajo desarrollado por el anterior Trío de presidencias (Francia, República Checa y Suecia) en materia de envejecimiento, trabajo del que se derivan las Conclusiones del Consejo EPSCO (Empleo, Política Social y Consumo) sobre “Envejecimiento saludable y digno” que fueron adoptadas durante la Presidencia sueca de la Unión Europea. En ellas se invita a la Comisión y a los Estados Miembros a promover la dignidad, la salud y la calidad de vida de las personas mayores.

Europa está experimentando un importante cambio demográfico caracterizado por un elevado incremento de la po-

blación con más de 60 años, de tal forma que a partir del año 2015 se espera un incremento anual en torno a los dos millones de personas mayores.

El envejecimiento de la población es un logro de la sociedad del bienestar y es nuestra obligación conseguir que las personas mayores se mantengan activas, independientes e integradas plenamente, en todos los ámbitos y a todos los niveles, en la sociedad de la que forman parte.

La riqueza de sus aportaciones basadas en sus conocimientos y experiencias pueden contribuir, sin duda, al desarrollo económico, social y cultural de nuestras sociedades.

En estas circunstancias es fundamental reforzar la solidaridad entre generaciones, como un aspecto clave para desarrollar una cultura participativa de la que formen parte hombres y mujeres de todas las edades y de este modo avanzar hacia la cohesión social.

El Ministerio de Sanidad y Política Social, a través del Imsero y en el marco de la Presidencia española de la Unión Europea, ha desarrollado un intenso trabajo en materia de envejecimiento activo a través de dos importantes actividades: La Conferencia “Envejecimiento activo y saludable” celebrada los días 29 y 30 de abril en la ciudad de Logroño, y la adopción por parte del Consejo EPSCO de las Conclusiones sobre “Envejecimiento activo”

Políticas y actuaciones realizadas en Europa

La Conferencia Envejecimiento Activo y Saludable, reunió en la ciudad de Logroño a representantes de alto nivel de los Estados Miembros y de la Comisión Europea, así como a las ONGs, instituciones y expertos más representativos a nivel europeo en materia de envejecimiento.

Tuvimos la ocasión de escuchar a prestigiosos expertos exponer sus planteamientos, desde diferentes perspectivas,



sobre las políticas y actuaciones realizadas en Europa para desarrollar un envejecimiento activo y saludable y, a partir de estos planteamientos, se mostraron buenas prácticas llevadas a cabo en los países europeos, sobre aquellos aspectos claves para conseguir mantener la salud y la autonomía personal el mayor tiempo posible en nuestras vidas.

Aspectos como, la salud, el aprendizaje a lo largo de la vida, la extensión de la vida laboral, la participación social o la importancia de la solidaridad intergeneracional, suscitaron un intenso debate entre los participantes, del que se derivaron algunas conclusiones, especialmente aquellas relacionadas con la vida saludable de las personas mayores.



Otra importante actividad llevada a cabo, en el marco de la Presidencia española de la Unión Europea, bajo la responsabilidad del Imsero, ha sido la adopción el día 7 de junio de 2010, por el Consejo EPSCO (Empleo, Política Social y Consumo), de las Conclusiones sobre “Envejecimiento activo”.

Estas Conclusiones fueron aprobadas por unanimidad por todos los estados miembros de la Unión Europea y se centran en destacar la importancia del envejecimiento activo para llevar una vida

saludable, resaltando a la vez los valores de la solidaridad intergeneracional.

El contenido de las mismas complementa y refuerza los resultados obtenidos en la Conferencia de Logroño y, así mismo, recoge los aspectos claves para promover un envejecimiento activo y saludable.

En el campo de la salud se apunta la prevención como un tema prioritario, para conseguir que las personas mayores tengan una vida con la mayor autonomía posible retrasando la aparición de enfermedades. En este sentido, la actividad de las personas mayores constituye un elemento claramente asociado a la prevención.

La adquisición de hábitos en cuanto a nutrición o la ac-

CLAVES DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

- Un envejecimiento saludable implica mantener la salud de las personas mayores y conseguir que permanezcan autónomas e independientes el mayor tiempo posible, por este motivo es imprescindible abordar la salud desde una perspectiva preventiva y transversal.
- Envejecimiento saludable significa también mantener a los mayores activos, lo que permitirá un incremento del potencial de fuerza laboral, el retraso de las enfermedades crónicas y la disminución del peso de la carga familiar en relación con el cuidado informal.
- Los beneficios del aprendizaje permanente en las personas mayores son evidentes, inciden en la conservación de la memoria, en la mejora de la salud en general y ayudan a mantener la autoestima, la libertad y la identidad personal.
- Es necesario impulsar un nuevo marco laboral que contemple una mayor flexibilidad para favorecer la permanencia en el trabajo de aquellas personas mayores que lo deseen. Esta flexibilidad debe garantizar aspectos tan importantes como la salud laboral.
- La participación social debe entenderse en el contexto de una sociedad para todas las edades, evitando así la creación de guetos e incorporando en el diseño de políticas una perspectiva intergeneracional que responda a los intereses de todos los sectores de la población.
- La solidaridad intergeneracional es un componente clave para el envejecimiento activo y saludable, dado que los seres humanos necesitan nutrirse y vincularse entre si ya que las relaciones son parte esencial de sus vidas.





tividad física y social, debe potenciarse desde las edades más tempranas, permitiendo así retrasar las situaciones de discapacidad y enfermedades con la consecuente reducción de costes en la prestación de asistencia socio sanitaria.

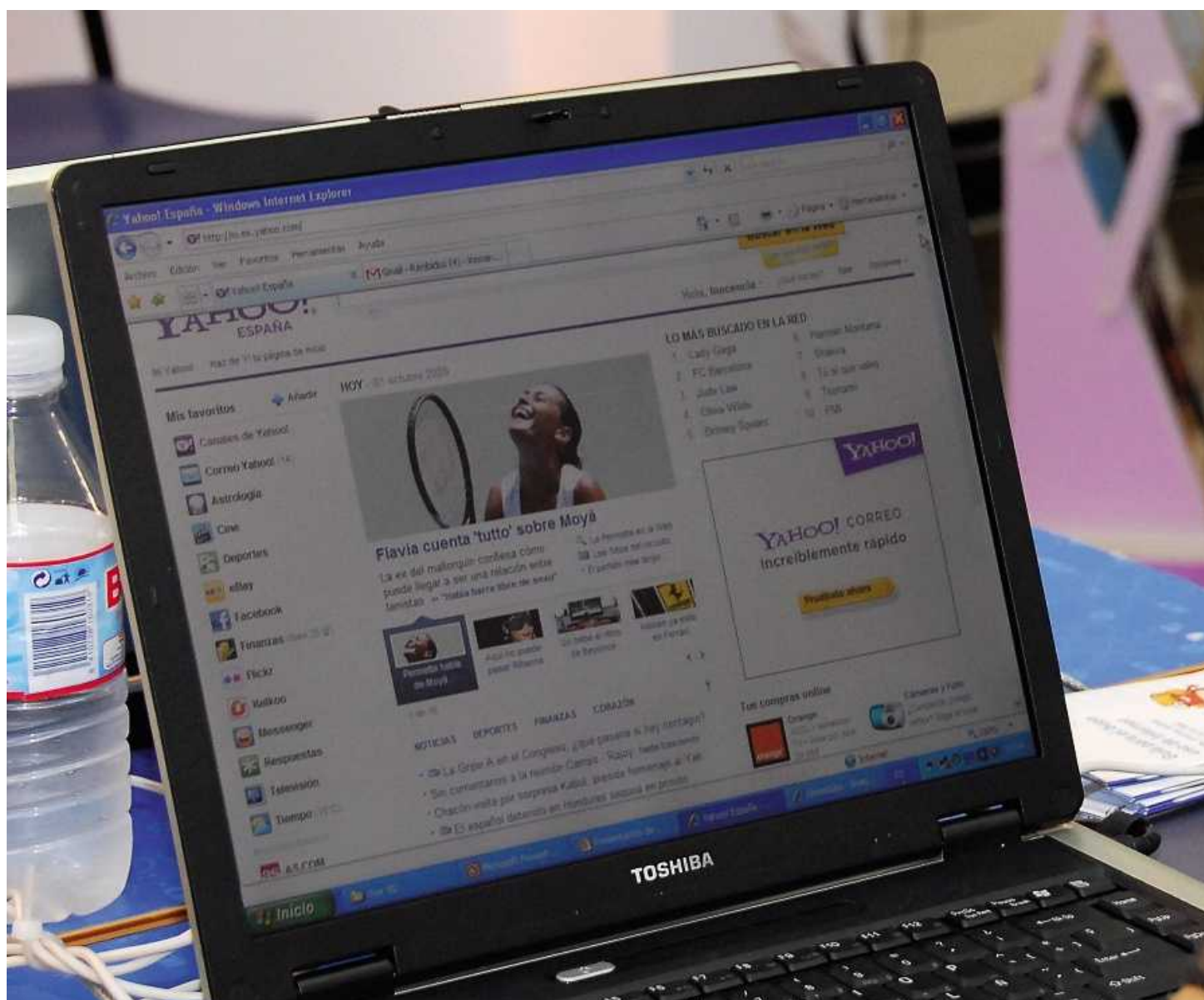
Todo esto nos indica la importancia de la coordinación socio-sanitaria para abordar las necesidades de la población mayor desde una perspectiva múltiple y transversal.

Por otro lado, la prolongación de la vida laboral se plantea

en estas Conclusiones como una parte importante del envejecimiento activo. Las personas mayores cada vez están en una mejor disposición física y de salud para alargar su actividad laboral. Esto requiere afrontar los cambios necesarios para adaptar sus situaciones específicas a los requerimientos del mundo laboral, flexibilizando las condiciones de trabajo, creando entornos adecuados y seguros o posibilitándoles la formación necesaria para adaptarse a los cambios que constantemente se producen.

Posibilitar que las personas mayores permanezcan en el mercado laboral debe ir directamente unido a la solidaridad entre generaciones. La transmisión de conocimientos, habilidades o valores entre las distintas generaciones supone un enriquecimiento mutuo que redundará en el beneficio de la productividad, de la economía y del bienestar, permitiendo así una sociedad inclusiva y desarrollada.

La incorporación de las personas mayores en el campo del voluntariado no solo per-



AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

A través de estas Conclusiones se invita a la Comisión a avanzar en la preparación del **Año Europeo del Envejecimiento Activo en el año 2012** que nos llevará a concienciar a la sociedad sobre los beneficios del envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones.

Es una oportunidad para la Unión Europea poder rentabilizar el gran potencial de la personas mayores a través de la promoción de un envejecimiento activo. Para ello es imprescindible la **cooperación entre los Estados Miembros y los actores implicados**, a través de actividades de intercambio

de información y buenas prácticas llevadas a cabo a nivel regional y local, que permitan disponer de enfoques innovadores para inspirar el diseño de políticas encaminadas a conseguir los objetivos planteados.

El **programa de 18 meses del actual Trío de presidencias** (España, Bélgica y Hungría) se centra en promover nuevas iniciativas que aborden las situaciones derivadas de una sociedad que envejece, preparando a su vez las bases necesarias para planificar la acción a desarrollar en el marco del “Año europeo del envejecimiento activo”, 2012.



mite mantener su actividad sino que moviliza su potencial contribuyendo a la atención de necesidades sociales o familiares de enorme importancia en estos momentos.

Otro aspecto que se recoge de manera destacada en las Conclusiones, es la necesidad de impulsar la participación activa de las personas mayores como protagonistas directos en todos los ámbitos que les afectan (familiar, social, económico, cultural...) En este sentido, es necesario que las autoridades regionales y loca-

les creen los espacios y foros adecuados para garantizar su participación, en las mismas condiciones que el resto de los colectivos sociales.

La educación a lo largo de la vida y el uso de las nuevas tecnologías permiten a las personas mayores avanzar en su desarrollo personal, cultural y social y contribuyen decisivamente a mantenerlas activas e integradas en su entorno.

También se subraya en las Conclusiones la perspectiva de género y su aplicación en to-

La educación a lo largo de la vida y el uso de las nuevas tecnologías permiten a los mayores avanzar en su desarrollo personal.

dos los ámbitos que afectan al envejecimiento. La diversidad que caracteriza a los hombres y mujeres mayores en cuanto a sus habilidades, circunstancias y necesidades, debe contemplarse a la hora de diseñar políticas y actuaciones más justas y eficaces para todos.

Se convocan los Premios Imserso "Infanta Cristina" 2010



El Instituto de Mayores y Servicios Sociales ha convocado los Premios IMSERSO "Infanta Cristina" en su edición 2010 que tiene como objetivo reconocer la labor de personas físicas o jurídicas que se hayan destacado en el trabajo a favor de las personas mayores y/o de las personas en situación de dependencia y de sus familias cuidadoras.

Los premios "Infanta Cristina" son de ámbito nacional e iberoamericano y se convocan en las modalidades de: Premio al Mérito Social; Premio a la Calidad y Buenas Prácticas; Premio a la Investigación, al Desarrollo y a la Innovación; Premio de Fotografía y Premio de Comunicación: Prensa, Radio, Televisión, Página Web y Publicidad.

Con estos galardones se trata de sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre la problemática que afecta a las personas mayo-

res y personas en situación de dependencia y a las familias cuidadoras, así como impulsar la investigación social y técnica en la búsqueda de soluciones que faciliten su integración social, laboral y familiar.

El premio al Mérito Social no tiene dotación económica y reconoce públicamente la labor realizada por las personas que hayan destacado por su especial dedicación al servicio de las personas mayores o en situación de dependencia y a sus familias cuidadoras.

El Premio de Calidad y Buenas Prácticas, con una dotación de 20.000 euros, está dirigido a las personas jurídicas, públicas o privadas que desarrollen servicios, programas e intervenciones sociales que sean considerados como buenas prácticas en la mejora de la calidad de la atención e intervención social en el ámbito de la gerontología o de la promoción

de la autonomía personal y atención a personas dependientes.

Premios a la Investigación, y al Desarrollo y a la Innovación. El Premio a la Investigación premia el trabajo en gerontología social, promoción de la autonomía personal, atención a las personas dependientes o a los servicios sociales dirigidos a estas personas y/o a sus familias. Por otro lado, el Premio al Desarrollo e Innovación está ligado a proyectos I+D+i que tengan la investigación como base de su metodología y que aporten propuestas y avances en el campo de las tecnologías o productos de apoyo a la autonomía personal.

En cuanto al Premio de Fotografía, dispone de una dotación de 8.000 euros. En esta modalidad se han establecido dos temáticas, una premiará trabajos relacionados con el envejecimiento activo y otra lo hará con fotografías relacionadas con la promoción de la autonomía personal y la atención a las personas dependientes.

Los premios de Comunicación: Prensa, Radio, Televisión, Página Web, y Publicidad, está dotado con 20.000 euros. A esta modalidad podrán presentarse artículos o reportajes de prensa, programas de radio, programas de televisión, páginas Web y publicidad que hayan contribuido a la sensibilización e información sobre personas mayores o dependientes y a sus familias cuidadoras, así como a la participación e integración social de estos colectivos.

Los galardones, como en otras ediciones, serán entregados por la Infanta Cristina. Mientras que el plazo de admisión de candidaturas

finalizará el día 30 de julio de 2010.

Los interesados, en participar en estos Premios IMSERSO, en su con-

vocatoria 2010, pueden encontrar las bases en (BOE de 4 de junio de 2010) y en la página web del IMSERSO: www.imserso.es.

Turismo para personas con discapacidad del Imserso

El Imserso celebró en Benidorm la clausura de la temporada del Programa de turismo para personas con discapacidad que desarrollan diversas asociaciones de personas con discapacidad y subvenciona el Ministerio de Sanidad y Política Social, a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

El Secretario General de Política Social y Consumo, Francisco Moza, la Directora General del Imserso, Purificación Causapié, la Consejera de Bienestar Social de la Comunidad Valenciana; Angélica Such y el Alcalde de Benidorm, Agustín Navarro, estuvieron en el encuentro con los participantes en el Programa.

El Hotel Bali de Benidorm ha acogido durante estos días a dos turnos de vacaciones para personas con discapacidad organizados por Predif, que junto con otro turno de vacaciones gestionado por Cocomfe han acudido al encuentro del pasado sábado 19 de junio, celebrado en las citadas instalaciones hoteleras. También acudieron al encuentro personas con discapacidad intelectual, pertenecientes a tres asociaciones valencianas integradas en Feaps.

El Secretario General se refirió a Benidorm como un referente en turismo tanto nacional como internacional, y destacó el importante trabajo llevado a cabo en la ciudad para lograr ser una de las ciudades más adaptadas para que los turistas mayores o con discapacidad puedan disfrutar de sus vacaciones de manera au-

tónoma, ya que tanto la ciudad como el 80% de sus playas son accesibles.

Durante el acto, al que asistieron más de 170 personas, se reprodujo un vídeo, elaborado por Predif recopilatorio de algunos viajes para personas con discapacidad ya realizados.



El Gobierno aprueba el Plan de actuación de verano



El Consejo de Ministros ha aprobado el plan de medidas y actuaciones en materia de salud y política social para el periodo estival de verano. Este plan prevé ocho actuaciones concretas que tienen como objetivo garantizar la salud de las personas en esta época del año, así como el normal funcionamiento de los servicios públicos en estos meses.

Las actuaciones aprobadas se centrarán en distintos ámbitos,

entre ellos los relacionados con los viajes y la prevención de los efectos del calor en la salud. En el ámbito de viajes se llevará a cabo la campaña “Viajes internacionales y salud” para concienciar a la población sobre la necesidad de consultar con un centro de vacunación internacional antes de realizar un viaje al extranjero, y prevenir en lo posible los riesgos sanitarios que puedan derivarse de viajes. La campaña está dirigida tanto a los ciudadanos como

a sectores relacionados con los viajes internacionales y a los profesionales sanitarios que realizan funciones de prevención.

Dentro del programa Viajes y drogas se continuará con la campaña “No compres, ni consumas, ni trafiques con drogas en el extranjero”, de la Fundación IDEAS (Instituto Ramón Rubial-Espanoles en el Mundo), financiada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional



sobre Drogas. El objetivo de la campaña es concienciar a la población de los riesgos del contacto con las drogas en el extranjero.

De especial relevancia es la campaña Prevención frente a los efectos de las altas temperaturas, que se lleva a cabo cada año para la prevención y reducción de los efectos negativos del calor excesivo sobre la salud, especialmente en los grupos de población más vulnerables como niños y ancianos.

Dentro del Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, se pondrán en marcha actuaciones en materia de atención a las personas en situación de mayor riesgo y especial vulnerabilidad, como personas mayores y las personas con discapacidad y en situación de dependencia.

El Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud para 2010 se activó el pasado 1 de junio y establece las medidas necesarias para reducir los efectos asociados al exceso de calor en el periodo estival y para coordinar la actuación de las Administraciones implicadas y la participación de entidades públicas y privadas.

Además en el Plan se analiza la magnitud del problema y se especifican las acciones preventivas y de control previstas mediante la predicción de las temperaturas y la información anticipada a la población y a los profesionales sanitarios y entidades responsables. Asimismo se establecen los criterios de vigilancia de los riesgos asociados a la exposición a temperaturas excesivas y los mecanismos de coordinación en la aplicación del plan.

Alimentos y medicamentos

El plan de actuación aprobado por el Consejo de Ministros también prevé distintas acciones en materia de alimentos y medicamentos, que se desarrollarán por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).

De manera más concreta la AESAN pondrá en marcha ac-

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición realizará acciones preventivas frente a las infecciones e intoxicaciones alimentarias en verano, en colaboración con las Comunidades Autónomas

ciones preventivas frente a las infecciones e intoxicaciones alimentarias en verano, en colaboración con las Comunidades Autónomas, con el objetivo de evitar el incremento estacional de enfermedades de transmisión alimentaria.

Por su parte, la AEMPS presentará una guía sobre el buen uso de los medicamentos en caso de ola de calor, con recomendaciones específicas para el uso de fármacos cuya utilización puede requerir especial atención en condiciones de altas temperaturas. Además, la AEMPS colabora en la operación Paso del Estrecho con ayuda sanitaria en botiquines, facilitando los medicamentos necesarios para reforzar el aprovisionamiento en las zonas afectadas.

Asimismo, la Agencia de Medicamentos y Productos Sanitarios facilitará en su web a partir del 20 de junio información sobre principios activos de medicamentos que pueden alterar la capacidad de conducción y que, por lo tanto, deberán incorporar en sus envases el pictograma de advertencia Conducción: ver prospecto, con el objetivo de llamar la atención del usuario.

Las subvenciones a ONG con cargo al IRPF aumentan en 15 millones respecto a la convocatoria de 2009

El Ministerio de Sanidad y Política Social ha publicado la convocatoria 2010 de subvenciones a ONG con cargo al IRPF, por la que repartirá 205.465.000 euros, lo que supone un 7,69% más que en la convocatoria de 2009, casi 15 millones de euros más.

En esta convocatoria se reparten en total 264.365.673,21 millones de euros, dinero recaudado con la asignación tributaria del IRPF del año 2008 (ejercicio que se tiene en cuenta para la convocatoria de subvenciones de 2010). Ésta es la segunda convocatoria en la que se reparte el 0,7% del IRPF de las personas que marcaron la casilla "para otros fines sociales". En la convocatoria de 2009 se pasó del 0,5239% al 0,7%.

Por otro lado, según estimaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social, sólo en los ámbitos de sanidad y servicios sociales, estas

subvenciones generarán 6.387 empleos directos, indirectos e inducidos y 24.010 personas voluntarias.

El Ministerio de Sanidad y Política Social, con esta convocatoria, subvencionará programas que desarrollen organizaciones no gubernamentales en el ámbito de la familia, la infancia, mujeres y jóvenes, afectados por VIH-sida, personas mayores, personas con discapacidad, con problemas de drogodependencia, grupos minoritarios y que promuevan el voluntariado.

En la convocatoria de este año se incorporan nuevos programas susceptibles de recibir subvención como son, en el apartado de personas mayores, programas de apoyo a las personas cuidadoras. Mientras que en infancia y familia se trata de programas que incorporen las buenas prácticas para la mejora de los servicios residencia-

les para menores en situación de dificultad y/o conflicto social.

En cuanto a personas con discapacidad se incorporan programas dirigidos a cubrir las necesidades específicas de personas con enfermedad mental y programas de mantenimiento de pisos de apoyo para el alojamiento de familias desplazadas por motivos médicos.

Respecto a las personas con problemas de drogodependencia están los programas dirigidos a los espacios de ocio nocturno. Al tiempo que en personas migrantes, solicitantes de asilo y otras personas con protección internacional se atienden programas que promuevan la igualdad de trato y no discriminación y la asistencia a las víctimas de la discriminación, y programas que favorezcan la inserción laboral de las personas reagrupadas.

Por último, en cuanto a programas para la promoción del voluntariado, se introducen programas que incluyan planes de calidad realizados de manera externa y que fomenten el voluntariado y la eficacia y eficiencia de los programas de la entidad.

Tienen prioridad los programas que tiendan a complementar las políticas públicas de las distintas administraciones y que estén vinculados a las líneas estratégicas y a la programa

Reparto de los fondos de 2009

En la convocatoria de 2009 fueron subvencionados 1.013 programas, realizados por 378 entidades, por un importe total de 190.782.795 euros. Cuando concluyan los programas financiados habrán atendido a más de 7,5 millones de usuarios.

SUBVENCIONES EN 2009

PROGRAMAS	PORCENTAJE	CANTIDAD TOTAL
Infancia y familia	10,76%	20.536.225,99
Jóvenes	5,02%	9.570.921,68
Mujeres	5,25%	10.013.291,28
Personas mayores	29,14%	55.588.374,00
Personas con discapacidad	23,48%	44.789.305,12
Personas con problemas de drogodependencia	3,03%	5.788.086,51
Pueblo gitano	2,54%	4.836.956,00
Personas migrantes, solicitantes de asilo	5,76%	10.995.497,00
Personas afectadas por el VIH/SIDA	1,73%	3.297.997,52
Personas reclusas y ex-reclusas	1,86%	3.544.920,43
Programas para la inclusión social	7,45%	14.204.416,80
Programas para la promoción del voluntariado	3,99%	7.616.802,67

60
y más

CUADERNOS

JORNADA SOBRE
PERSONAS MAYORES
Y MEDIOS DE
COMUNICACIÓN

- Cómo se ven los mayores
 - La perspectiva de los medios
 - La ficción

CONGRESO
INTERNACIONAL
SOBRE
ENVEJECIMIENTO
ACTIVO

- Áreas de envejecimiento activo
 - Formación
 - Libro Blanco

CONFERENCIA
INTERNACIONAL
“TRANSFORMANDO
LOS SISTEMAS
DE SALUD PARA
PACIENTES
CRÓNICOS. EL RETO
DE LA APLICACIÓN”

- Desajustes e integración

Jornada sobre Personas
mayores y medios
de comunicación

Estereotipos y tópicos de las personas mayores
en los medios

Texto: Juan M. Villa
Fotos: Archivo



¿Cómo es la presencia de las personas mayores en los medios? Las Jornadas sobre Personas mayores y medios de comunicación organizadas por el Inerser han permitido, en su desarrollo, obtener una respuesta. Así, los medios reflejan, en gran medida, una imagen estereotipada y simplificadora cuando transmiten algún reflejo, porque también, en gran medida, los medios no transmiten imagen alguna; dejando a una parte esencial de la sociedad al margen de la dinámica mediática.

Los medios tienden a simplificar y las personas mayores no son una excepción. Por otro lado, en las Jornadas, se manifestó que la idealización de lo “joven” hace poco vendible, para los medios, a las personas mayores. Las jornadas contaron con la presencia de la secretaria general del Imerso, Nieves García, que, en la inauguración, incidió en la escasa presencia de los mayores en los medios y en la presencia tópica que impide visibilizar la realidad de un sector de la población española que, además de tener peso demográfico por el éxito social del incremento de la esperanza de vida, está desarrollando una auténtica revolución social por su carácter activo y participativo, por lo que ya están aportando a la sociedad y por todo lo que pueden aportar, dentro de su carácter heterogéneo.

Rosa M^a Calaf, periodista que nos ha hecho partícipes de lo que sucedía en el mundo con su mirada durante años a través de la televisión coincidió en la invisibilidad de los mayores y en la visión simplista que ofrecen los medios y que “la juventud es vista como único elemento positivo”. Por ello reclamó que “se presente de forma digna y precisa la realidad de las personas mayores” porque “tienen que interesar como personas activas en su diversidad de estilos de vida”. Además Calaf analizó la imagen de los mayores en Europa basándose en los datos que ofrece Eurostat. Para, esta periodista curtida en mil lugares y situaciones, los medios dan



una imagen distorsionada y más que medios de conocimiento son medios de desconocimiento en general y también de la realidad de las personas mayores y especialmente de las mujeres mayores. Además destacó que los mayores acaban aceptando y asumiendo esa imagen distorsionada.

Calaf abogó porque “los mayores tenemos que luchar para no autoexcluirnos y conseguir que la sociedad, y los medios, vivan con naturalidad lo intergeneracional”

los mayores en esto tienen mucho que decir así es necesario que su participación siga incrementándose en todas las esferas de la sociedad. “los mayores deben aparecer en los medios integrados como parte de la sociedad” subrayó. La elaboración de programas de TV o radio específicos para los mayores no es demasiado importante para Calaf que, sin embargo indicó que “es esencial la no discriminación de los mayores en todos los programas que se emiten”.

Cómo se ven los mayores

La mesa que abordó la pregunta de cómo se ven reflejados los mayores en los medios de comunicación permitió que los mayores opinaran sobre su presencia o ausencia en los medios. Su opinión como protagonistas de las jornadas fue un elemento imprescindible para comprender su demanda de estar presentes de una manera normalizada en la agenda mediática y de ser protagonistas en los temas que les afectan directamente.

M^a Luisa Mataix, del Observatorio de Mayores y Medios de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante, explicó la labor del Observatorio y cómo se está materializando una mejora de la presencia de los mayores en los medios y también de las mujeres mayores “se ve de un año a otro” subrayó. Además, indicó que “muchas veces la percepción psicológica que los mayores tienen de lo que se ve en los medios no se corresponde en los datos objetivos que evolucionan positivamente. Mataix explicó que en ocasiones una aparición estereotipada de un mayor en los medios de impacto genera una visión devastadora que afecta en mayor medida. Además, afirmó que los mayores “tenemos que luchar y ganarnos el derecho a participar y a no ser discriminados para aparecer en los medios como todos los demás ciudadanos.

“Queremos que no nos excluyan” expresó Mercé Mas, consejera

del Consejo Estatal de Personas Mayores, aludiendo a que los mayores son parte activa de la sociedad. Asimismo, consideró que se ha mejorado la imagen y ya no se habla de “abuelitos” pero todavía “estamos a años luz de una sociedad de todos y para todos, porque las personas deben ser consideradas por sus capacidades no por su edad”. Mas expresó su oposición a que los medios reflejen a los mayores de forma especial, “tenemos que opinar sobre todo porque todo nos concierne, en unos temas más que en otros, pero somos ciudadanos como todos los demás. Además indicó que la imagen que a veces se muestra en la publicidad es de personas mayores que no son representativas por exceso y es necesario que se vea y se refleje a los mayores como personas normales.

Fernando Rodríguez, periodista hacedor del programa de RNE “El club de la vida” y persona mayor activa, coincidió con sus compañeras de mesa en que se va normalizando poco a poco la presencia de los mayores en los medios. “Va cambiando el rostro y la presencia” y subrayó que fue un éxito que El Club de la vida dejara de ser un programa de mayores y fuera un programa de todos porque a todos interesaba.

La perspectiva de los medios

Otro apartado fue la perspectiva de los medios respecto a los mayores. Los medios de comunicación desarrollan una dinámica que obedece a intereses econó-

micos y de audiencia y también políticos. Las empresas de comunicación no son ONG y los ponentes que participaron en la mesa sobre cómo contemplan los medios a las personas mayores en la actualidad mostraron unanimidad a la hora de aseverar que para los medios de comunicación la muestran rechazo generalmente a la presencia de mayores en la programación.

Los periodistas Leonor G. Álvarez, José Mari Calleja y Rosa Pellicero indicaron que es necesario impulsar la presencia de los mayores en los medios y que se reflejen como cualquier otro ciudadano, y estuvieron de acuerdo en cuanto a que la forma de estar es “estar con todos los demás”, en igualdad de condiciones, integrados y normalizando su presencia.

José Mari Calleja explicó que se ha pasado por una etapa de cierta “hinchazón” de exaltación de los joven y que hay que evitar la actitud paternalista con los mayores de los medios. Por otro lado, incidió en la cuestión de las audiencias que determinan los contenidos de los medios de manera que un mal programa con audiencia es genial y un buen programa sin audiencia es un fracaso; así, en TV está establecido que la presencia de las personas mayores baja la audiencia. Por otra lado, José Mari Calleja consideró que es injusto que no se dedique suficiente tiempo a las personas mayores que son, por otro lado consumen TV.

Otro de los elementos, además un elemento determinante, es la visión de las empresas de comunicación sobre los mayores. Los medios hacen partícipes a la opinión pública de lo que consideran que “venden”.

Un elemento sobre el que debe basarse todo análisis acerca de la imagen de las personas mayores se encuentra en saber quiénes son los mayores. Lourdes Bermejo, consultora en Gerontología desarrolló una ponencia en la que se analizó la imagen de los mayores en España. Los diferentes estilos vida que desarrollan las personas mayores indican modelos que impiden esquematizar a las personas mayores dentro de un único criterio como es el de la edad. Para Bermejo es un error segregar por ese criterio y es necesario evitar la catalogación” porque las personas mayores se caracterizan por su pluralidad y hay que respetar el derecho de cada persona a vivir como quiera y pueda. De esta manera la pluralidad de los mayores debe tener respuestas diversas, no una única respuesta enfocada a una única dirección. Por ello, Lourdes Bermejo apuesta por la integración que es más enriquecedora que la discriminación positiva; asimismo Bermejo indica que no se puede hablar de colectivo de mayores porque los mayores son diversos.

La ficción

La ficción, la publicidad, el teatro y el cine también ocuparon su lugar en estas jornadas en cuanto

al tratamiento que realizan de las realidades de las personas mayores. José María Goneaga, director de cine y guionista explicó que existen muchos tópicos y prejuicios sobre las personas mayores que “a los cineastas nos vienen muy bien, porque son códigos reconocibles por todos. Hay tópicos ciertos y otros reduccionistas que generalizamos. Por otro lado, indicó que la realidad plural de las personas mayores es muy enriquecedora y que constituye un filón para el cine.

“El cine está sujeto a cuestiones de mercado” manifestó el escritor y guionista Alejandro Hernández que explicó por su experiencia que “parece que los mayores no venden mucho” por lo que la exigencia en los guiones es la de “bajar la edad de los personajes”.

La actriz M^a Luisa San José destacó que las actrices mayores no tienen sitio y que ser mayor merma su trabajo. Así, dijo que por cada persona mayor que trabaja hay muchísimos jóvenes y que “las mujeres mayores estamos más discriminadas”.

La visión del mundo de la publicidad fue expuesta por Santiago Gramunt

(Tiempo BBDO) que afirmó que el objetivo de la publicidad es vender y para ello se investiga y se perciben tendencias. De esta manera, indicó que las imágenes sobre mayores en la publicidad que utiliza tópicos funciona. Por otro lado, también consideró que las cosas están cambiando y que en breve se producirá una nueva visión de las personas mayores por la revolución demográfica del envejecimiento de la población.



Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo como una oportunidad de desarrollo

Texto: Juan M. Villa

Fotos: M^a Ángeles Tirado/Archivo

El Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla acogió el Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo, organizado por la Junta de Andalucía, a través de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, al que asistieron más de 500 profesionales y en el que se profundizó sobre las estrategias y acciones en pro del bienestar de las personas mayores y del conjunto de los ciudadanos. Además, en el Congreso se presentó el Libro Blanco del Envejecimiento en Andalucía.

Los parámetros sobre los que se desarrolló el Congreso, que contó con la presencia de destacados especialistas, se encuentran en el envejecimiento demográfico que exige un cambio de conceptos y respuestas por parte de los poderes públicos, de los agentes sociales y de la sociedad en general. Desde la Organización Mundial de la Salud se apuesta por el desarrollo de programas que mejoren la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, para favorecer sus oportunidades de desarrollo, y como forma óptima de afrontar los retos del envejecimiento.

En este sentido se entiende que las políticas de envejecimiento activo contribuyen a una vida saludable, participativa y segura de las personas mayores; y además contribuyen al desarrollo económico y al progreso al influir en

el mercado y en la generación de empleo.

El amplio programa permitió abundar en el envejecimiento activo como medio de mejora de la calidad de vida de las personas mayores, presentar estrategias nacionales e internacionales en este sentido, divulgar las iniciativas y servicios que se prestan actualmente y las proyecciones de futuro, favorecer la creación de grupos expertos en el ámbito de I+D+I sobre envejecimiento activo.

Un elemento hacía referencia a promover y compartir el conocimiento sobre el envejecimiento

activo como modo de convertir el reto del envejecimiento demográfico en oportunidad de desarrollo regional y estatal.

Áreas de envejecimiento activo

Pero el envejecimiento constituye un fenómeno que debe analizarse más allá de su componente demográfico. La estructura de edades de la población andaluza, española y mundial se está transformando, pero tras constatarse el hecho, han de centrar la atención sobre las personas mayores. Lo que se mostró en el área de prospectiva y transversalidad son una serie de rasgos sociológicos que ayudan a conocerlas mejor



y a entender, analizando tanto aspectos estructurales como tendencias de cambio, los diferentes modos que existen de envejecer.

Otra área que se trató fue el de vivir con seguridad así, gozar de un “minimum” de protección es imprescindible para la construcción de un eficaz concepto de envejecimiento activo. La seguridad tiene forma poliédrica en cuanto a seguridad jurídica y protección de derechos, seguridad económica, seguridad frente a los límites del entorno y seguridad frente a un adecuado tratamiento por los medios informativos y publicitarios de la imagen de las personas mayores. En un sostenido afán por tratar todos los aspectos que gravitan sobre la vida diaria de las personas mayores se han realizado propuestas sobre la seguridad vial, sobre la discriminación por razón de la edad, sobre la protección del patrimonio familiar, sobre sus derechos como consumidores y consumidoras y ante hechos delictivos de los que puedan ser víctimas. Vivir con seguridad es un postulado imprescindible para envejecer con calidad de vida.

Vivir saludablemente es un elemento esencial. Pero llegar a un estado de salud favorable y óptimo exige, no sólo medidas iniciadas por los poderes públicos, sino también responsabilidad de la persona hacia el cuidado de su propia salud y la inserción participativa en la realidad social. Vivir y mantenerse en condiciones saludables es un derecho cons-

titucional de la persona y debe ser un objetivo a trabajar durante todo el ciclo vital. No habría que esperar a llegar a los 65 años para comenzar a cuidarse, si bien al llegar a esta etapa de la vida algunas actividades adquieren especial relevancia.

Como señala la Organización Mundial de la Salud, “para fomentar el envejecimiento activo es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad”. Además, los servicios de salud y los servicios sociales han de estar integrados y coordinados, a la vez que ser efectivos y rentables para conseguir mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

Una política integral de envejecimiento saludable no puede obviar la influencia de los factores sociales sobre la salud en las distintas etapas del ciclo vital, atendiendo de forma específica a mujeres y hombres mayores de clases más desfavorecidas, donde se ha podido producir un efecto acumulativo de circunstancias adversas, incluso antes del nacimiento.

Vivir participando también fue un aspecto de debate en el congreso. Hay muchas formas de entender el envejecimiento activo pero todas ellas hablan de participación de un modo u otro. Esto

es así porque se envejece mejor tomando parte de forma activa en el propio proceso de envejecimiento, es decir, hay implicación en la toma de las decisiones que van a afectar en el cómo envejecemos. La participación es social y, además, al calificar esta participación de activa se quiere decir, entre otras cosas, participar para hacer algo respecto al propio envejecimiento; y con la participación activa se aporta lo que se puede en ideas, tiempo, experiencia, capacidades, o críticas, para mejorar nuestro envejecimiento y el del resto de conciudadanos. Participación y contribución al envejecimiento van aquí de la mano.

Ideas como participación activa continua, se realiza durante toda la vida, a todas las edades; el fomentar la participación social a todas las edades y entre todas las edades para contribuir al buen envejecimiento de todas las personas a lo largo de la vida; o la participación diversa porque no hay una única manera de envejecer activamente fueron tratadas. Además, se postuló que participar de este modo y envejecer de modo activo se aprende; de ahí la importancia de formarse a lo largo de toda la vida para tomar parte en el proceso de envejecimiento.

Formación

Vivir formándose y formarse a lo largo de toda la vida fue otra área temática. De una manera amplia se entiende por forma-



ción permanente la capacidad de aprendizaje que tienen las personas de todas las edades del ciclo vital y consecuentemente la aplicación de programas educativos a lo largo de toda la vida. De una manera concreta, el aprendizaje permanente, ya sea de carácter formal o no formal, se puede definir como toda actividad útil, realizada de manera continua que tiene por objeto mejorar los conocimientos, las cualificaciones, las capacidades y las actitudes.

Libro Blanco

El Libro de Envejecimiento Activo de Andalucía recoge un total de 130 recomendaciones sobre medidas que se deben de llevar a cabo en temas de salud, educación, seguridad, intergeneracionalidad y participación, para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En las conclusiones de los grupos de expertos para la elaboración del Libro Blanco, se estima que

la tasa de población mayor de 65 años se duplicará en Andalucía en el plazo de cuatro décadas y llegará a suponer el 29% de los habitantes de esta comunidad autónoma en el año 2050.

El envejecimiento demográfico no es una enfermedad social, sino, al contrario, un logro sin precedentes. Por ello, en las conclusiones del Libro Blanco del Envejecimiento Activo de Andalucía se propone trabajar con el fin de acabar con la visión estereotipada de la vejez como fuente de problemas y no de posibilidades, y dejar de asociar sistemáticamente 65 años con ancianidad. En esta línea, se considera que se debe crear un Observatorio del Envejecimiento en Andalucía para analizar y difundir un conocimiento actualizado sobre los cambios demográficos y las necesidades reales de las personas mayores.

Por otro lado, el Libro Blanco propone introducir mecanismos para limitar la jubilación forzosa, sobre todo en actividades que son compatibles con la edad y en las que la experiencia pueda ser una ventaja laboral y social. Asimismo, solicita que se regule un fondo de supresión de barreras; construir “viviendas convertibles”, en renta libre o protegida; establecer recomendaciones sobre el tratamiento informativo y publicitario de la imagen de las personas mayores; y crear una red de experiencias, públicas y privadas, para difundir buenas prácticas intergeneracionales e interculturales.

Conferencia internacional "Transformando los sistemas de salud para pacientes crónicos. El reto de la aplicación"

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

Bilbao fue la capital mundial sobre prevención y gestión de las enfermedades crónicas gracias a la celebración de la conferencia internacional que, bajo el título "Transformando los sistemas de salud para pacientes crónicos. El reto de la aplicación", congregó en el Palacio Euskalduna de Bilbao a numerosos expertos en la gestión de enfermedades crónicas de diferentes países como EEUU, Canadá, Reino Unido y Suecia. La conferencia, fue organizada por el Departamento de Sanidad y Consumo del Gobierno vasco y Osakidetza-Servicio Vasco de Salud a través de O+berri (Instituto Vasco de Innovación Sanitaria), y abordó las últimas novedades en el tratamiento de las enfermedades crónicas en los países más avanzados del mundo en esta materia.

Los organizadores del congreso entienden que "es necesaria la reorganización de los actuales sistemas de salud, orientados hacia las enfermedades agudas, en busca de un modelo mejor preparado para prevenir y gestionar la enfermedad crónica".

La experiencia de Inglaterra en la reorientación del sistemas sanitario para dar una mayor prioridad a la atención crónica que incide en el papel del autocuidado y el programa Paciente Experto, la contribución de los equipos de atención primaria y de las enfermeras comunitarias, y las medidas adoptadas para lograr una integración más estrecha de la atención sanitaria y social fueron uno de los temas relevantes de la Conferencia internacional.



Desajustes e integración

Dennis L. Kodner, miembro de la Sociedad Americana de Gerontología y director del Centro de Gerontología y Geriatria del Instituto de Tecnología de Nueva York (NYIT), y uno de los mayores expertos en gestión de enfermedades crónicas señaló que existe "un desajuste entre las necesidades de los grupos de población complejos, por ejemplo las personas mayores de salud delicada, y los sistemas actuales de atención". Al tiempo subrayó que "a menudo los servicios son inconexos y están mal coordinados, los resultados y la calidad tienden a estar por debajo de lo óptimo, y la atención se caracteriza frecuentemente por la ineficacia y la dificultad para controlar los costos".

Kodner incidió en que "la atención médica integral apunta a que el eje del sistema sea el paciente" y explicó que los cuidados integrados son un conjunto de técnicas y modelos organizacionales diseñados para crear conexión, alineamiento y colaboración en los sectores destinados al cuidado y la cura.

La experiencia de la localidad sueca del Condado de Jönköping fue protagonista en la conferencia. Así en esta localidad se ha tratado con éxito el desarrollo de una cultura de aprendizaje e innovación en la Sanidad hasta convertir el municipio en un paraíso. Otra experiencia tratada fue el programa estadounidense Kaiser Permanente (KP), un eficaz sistema de asistencia sanitaria integrada que cuenta con más de 60 años de experiencia en la prestación de servicios de salud a particulares y comunidades; el diseño de un modelo de atención integral basado en equipos, o "Atención Guiada" para mejorar la calidad y los resultados de la atención de las enfermedades crónicas realizado en la Universidad Johns Hopkins (EE.UU.). Además se pudo conocer en profundidad el Programa de Investigación de Bridgepoint Health desarrollado en Canadá.

Información:
<http://kronikconference.org/home.html>

Coordina:
Araceli del Moral

Publicaciones



LA JUBILACIÓN: SU PROTECCIÓN EN EL SISTEMA ESPAÑOL DE SEGURIDAD SOCIAL

Autor: César Gala Vallejo.
Colección Textos Legales.
Serie Relaciones Laborales
núm. 86. (1ª edición, mayo 2010).

Edita y distribuye: Ministerio de Trabajo e Inmigración.
Catálogo general de publicaciones oficiales:
www.060.es
ISBN: 978-84-8417-360-1

Pensiones de jubilación

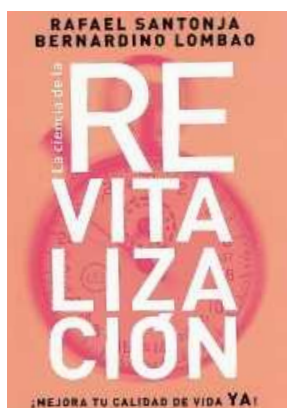
La pensión de jubilación es, sin ninguna duda, el eje del sistema de pensiones y la más respetuosa con el principio de contributividad o correspondencia entre la cotización aportada y las prestaciones percibidas.

La obra examina, en su más amplia dimensión, la pensión de jubilación en las dos modalidades: contributiva y no contributiva, tal como se hallan reguladas en el ordenamiento jurídico del Sistema Español.

Junto a las dos modalidades aparecen también ciertas formas de jubilación con rasgos diferenciales entre ellas, a las que también se dedica atención, tales como la jubilación ordinaria y anticipada, la jubilación total

y parcial, la propia del Régimen General y los Regímenes Especiales, etc.

En síntesis, el libro consta de una Introducción, un Capítulo Preliminar en el que se examinan los Antecedentes y evolución legislativa y tres partes: una primera con cinco Capítulos dedicados al examen de la jubilación en su modalidad contributiva; una segunda con un Capítulo único para el examen de la jubilación no contributiva; una parte adicional con dos Capítulos, el primero dedicado al examen del extinguido Seguro de Vejez e Invalidez, y el segundo referido a la asistencia sanitaria y Servicios Sociales Complementarios del Sistema de Seguridad Social aplicable a los jubilados.



LA CIENCIA DE LA REVITALIZACIÓN

Autores: Rafael Santonja y Bernardino Lombao.
Editorial Aguilar.
ISBN: 978-84-03-09878-7
272 páginas. PVP: 16€

Para mejorar nuestra calidad de vida

Las claves para mejorar nuestro estilo de vida residen en la actividad y la práctica regular de ejercicio, unido todo ello a una alimentación equilibrada. Frente a la apatía, el sedentarismo y el desgaste de la buena condición física sólo cabe adoptar la filosofía de la revitalización como garantía de bienestar.

Para luchar contra los tópicos del envejecimiento y la decadencia como aparente resultado inevitable del paso de los años, en esta obra se describen las técnicas más novedosas contra el

envejecimiento y el sobrepeso, además nos ofrece las pautas fundamentales de la nutrición antiedad y nos propone además un entrenamiento gratificante y ameno que podemos incorporar a nuestros hábitos de una forma sencilla y divertida.

No importa cuáles sean nuestra edad o nuestra condición física, la solución para alcanzar el anhelado equilibrio cuerpo-mente se encuentra en las páginas de este libro.

Más información en
www.revitalizacion.net

Entender un análisis de sangre...



Un análisis de sangre es una prueba rutinaria, pero significativa para nuestro estado de salud. Sin embargo, en muchas ocasiones, cuando el paciente recoge sus resultados, lee una serie de conceptos y cifras incomprensibles y, en muchos casos, hasta desconcertantes. Aunque el médico es el único profesional que puede interpretar de forma correcta los resultados analíticos, cada vez son más los pacientes que quieren tener conocimientos orientativos de cuál es su estado de salud.

Texto: Noelia Calvo
Fotos: M.^a Ángeles Tirado

A continuación os mostramos una breve descripción de los marcadores más habituales en un análisis de sangre (pero siempre debe consultar su análisis con el médico):

Leucocitos

También conocidos como glóbulos blancos son células de defensa del organismo. Su valor normal se encuentra entre 3.500 y 11.000/ml. Existen varios tipos de leucocitos: neutrófilos, linfocitos, monocitos y eosinófilos. Normalmente cuando existe una infección sea por virus, bacterias, agentes externos o

parásitos el número de leucocitos aumenta. Por otro lado, la cifra disminuye cuando la médula ósea no puede producirlos, hay infecciones graves o se toman algunos medicamentos como quimioterápicos, antibióticos o analgésicos.

Hematías

También conocidos como glóbulos rojos se encargan del transporte de la hemoglobina y del oxígeno que llega de los pulmones. El valor normal se encuentra entre 4.300.000 y 5.900.000/ml. Una cifra alta puede indicar tabaquismo, insuficiencia respiratoria o, incluso, vivir en

zonas muy elevadas como áreas montañosas. Por otro lado, un número bajo nos puede indicar anemia cuyas causas pueden ser varias como falta de hierro, vitamina B12 o ácido fólico, así como un sangrado excesivo.

Hemoglobina

Es la proteína que existe en el interior de los glóbulos rojos y que transporta el oxígeno. Su valor normal se encuentra entre 12,5 y 167gr/l. Una cifra inferior o superior a lo normal indica la misma problemática que las alteraciones de los glóbulos rojos.

Plaquetas

Son las células de la sangre encargadas de cerrar los vasos sanguíneos cuando se produce una he-

rida formada por un coagulo. Su valor normal se encuentra entre 130.000 y 450.000/ml. Si la cifra aumenta puede ser debido a la reacción de una enfermedad transitoria o crónica, hemorragias agudas o patologías de la sangre. Cuando la cifra es inferior a los valores normales puede ser debido a infecciones muy graves o a una actividad excesiva del bazo, entre otras causas.

Velocidad de sedimentación

Se relaciona directamente con la tendencia que tiene los glóbulos rojos a formar acúmulos y con la cantidad de proteínas que hay en el plasma. Su valor se encuentra por debajo de 20ml/h. Su alteración indica que existe algún trastorno como infecciones, enfermedades inflamatorias crónicas artritis reumatoide o anemia.

Glucosa

La glucosa es la fuente principal de energía para todos los organismos vivos; sin embargo, los niveles anormalmente altos o bajos de glucosa en la sangre pueden ser una señal de enfermedad. Por ejemplo, los niveles altos de glucosa después de 12 horas de ayuno pueden indicar diabetes. El nivel bajo de glucosa, por otro lado, se puede ver con ciertos tumores o con enfermedad del hígado. Un nivel bajo de glucosa también puede significar que la muestra de sangre no fue manejada correctamente después de sacarla.

Ácido Úrico

Los niveles de ácido úrico son útiles en el diagnóstico de gota. La gota es una condición que ocurre y afecta a los hombres más que a las mujeres. Las dietas altas en purinas (presentes en mollejas, riñón e hígado) pueden empeorar la condición. Los pacientes con

gota pueden contraer artritis o cálculos renales. Muchos fármacos, particularmente diuréticos y salicilatos (aspirina), también pueden aumentar el ácido úrico. Los niveles de ácido úrico pueden aumentarse durante la insuficiencia renal, con ciertos tumores y como una respuesta al estrés y alcohol.

Fosfato

El fosfato está relacionado estrechamente con el calcio en el desarrollo de hueso y se encuentra principalmente en los huesos. El nivel de fosfato restante, que se encuentra en la sangre, es muy importante para la función de músculos y nervios. Los niveles muy bajos de fosfato en la sangre pueden estar relacionados con la inanición o malnutrición y esto puede resultar en la debilidad de músculos. Los niveles altos de fosfato en la sangre usualmente están relacionados con la enfermedad renal.

Calcio

El calcio es uno de los elementos más importantes en el cuerpo. El noventa y nueve por ciento del calcio en el cuerpo está en los huesos. El uno por ciento restante está en los líquidos corporales, como la sangre, y es muy importante para la función correcta de los nervios, enzimas, músculos y coagulación de sangre. Los altos niveles pueden ser causados por una enfermedad de hueso, el consumo excesivo de antiácidos y leche (frecuentemente se ve esto en las personas con úlceras), el consumo excesivo de vitamina D y la glándula tiroidea demasiado activa. La glándula paratiroidea es el regulador principal de calcio en el cuerpo. Los tumores de la glándula paratiroidea pueden resultar con niveles muy altos de calcio.

Magnesio

Este elemento se encuentra principalmente dentro de las células del cuerpo. Como el calcio, el nivel en la sangre es importante. Un nivel bajo de magnesio en la sangre puede indicar la malnutrición grave, la diarrea grave, el alcoholismo o el uso excesivo de diuréticos. Un nivel muy bajo de magnesio en la sangre puede causar que los músculos tiemblen.

Cloro

Es un electrolito controlado por los riñones, que puede verse afectado por la dieta. Los electrolitos mantienen el equilibrio ácido básico y contribuyen a regular el volumen sanguíneo y la tensión arterial. Un nivel demasiado elevado de cloro está asociado con la acidosis y un paso excesivo de agua al interior de las células.

Bilirrubina Total

La bilirrubina es el pigmento en la sangre que hace que la plasma o suero sanguíneo tenga el color amarillo. Cuando el nivel de bilirrubina en la sangre es muy alto, los blancos de los ojos y la piel pueden volverse amarillos. Esto es conocido como ictericia. La bilirrubina viene de la descomposición de las viejas células rojas en la sangre. Un nivel alto de bilirrubina en la sangre puede ser causado por la destrucción de demasiadas células rojas (hemólisis), por enfermedad del hígado o por una obstrucción de los conductos hepáticos. El ayuno también puede causar un pequeño aumento de bilirrubina total.

Fosfatasa Alcalina

La fosfatasa alcalina se encuentra en todos los tejidos corporales, pero los lugares más importantes son el hueso y el hígado. Los niveles en la sangre aumentan mientras los huesos crecen; así, los niños tienen ni-

| CALIDAD DE VIDA

veles más altos que los adultos. Se pueden ver también los niveles altos en enfermedades de hueso e hígado. Ciertas drogas también pueden causar los niveles altos.

Gamma-Glutamiltransferasa (GGT)

Se encuentra GGT principalmente en el hígado. El tomar demasiado alcohol, ciertas drogas, enfermedad obstructora del hígado y enfermedad del conducto hepático pueden causar altos niveles de GGT en la sangre.

Aspartate-Aminotransferasa (AST)

Se encuentra AST principalmente en el corazón, el hígado y los músculos. Los altos niveles de AST en la sangre indican un problema con el corazón, el hígado o los músculos.

Lactato-Deshidrogenasa (LDH)

Se encuentra LDH en todos los tejidos corporales; así, un alto nivel en la sangre puede resultar de varias enfermedades distintas. Los niveles poco elevados en la sangre son comunes y casi nunca indican enfermedad. Las fuentes más comunes de LDH son el corazón, el hígado, los músculos y las células sanguíneas rojas.

Nitrógeno de Urea Sanguínea (BUN)

El BUN es un producto de desecho obtenido de la descomposición de proteínas en el hígado y excretado por los riñones. Cuando los riñones no funcionan bien, el nivel de BUN en la sangre subirá. La deshidratación y la pérdida de sangre también pueden causar un alto nivel de BUN. La enfermedad del hígado, una dieta bajo de proteína o demasiado consumo de agua pueden causar un bajo nivel de BUN.

Creatinina

La concentración de creatinina en la sangre depende de dos cosas - la cantidad de músculo que se tiene y la capacidad de los riñones para excretarla. Un alto nivel en la sangre usualmente indica una deterioración en la función de los riñones.

Proteína Total

Esto es una medida de la cantidad total de proteína en la sangre. Un nivel bajo o alto de proteína total no indica una enfermedad específica, sino sí indica que quizás se requieren más análisis para determinar si hay un problema.

Albúmina

Aproximadamente dos tercios de la proteína total que circula en la sangre es albúmina. Esta proteína importante guarda el agua adentro de los vasos sanguíneos. Cuando el nivel de albúmina es demasiado bajo, el agua puede salirse de los vasos sanguíneos a todas partes del cuerpo y causar una hinchazón. Un bajo nivel de albúmina en la sangre puede ser causado por malnutrición, demasiada agua en el cuerpo, enfermedad del hígado, enfermedad renal, una lesión grande, como quemaduras o fracturas graves de huesos, y sangrado lento durante un período largo.

Globulina

Esta es el grupo de proteínas en la sangre que ayuda a luchar contra infecciones. En realidad se compone de aproximadamente 60 distintas proteínas importantes. Algunas de las proteínas en el grupo juegan un papel importante en la coagulación de sangre. Si su nivel de globulina es anormal, quizás su médico quiera medir algunas de las proteínas individuales que constituyen este grupo.

Sodio

Este elemento juega un papel importante en el equilibrio de sal y agua en su cuerpo. La hormona suprarrenal, la aldosterona y el porcentaje de excreción en la orina, regulan el nivel de sodio en la sangre. Demasiado consumo de agua, una insuficiencia cardiaca o una insuficiencia renal debida a la retención de líquido, puede causar un bajo nivel de sodio en la sangre. Un bajo nivel puede ser causado también por la pérdida de sodio en diarrea, líquidos y vómitos, o por una deficiencia de la hormona suprarrenal. Demasiado consumo de sal o la falta de suficiente consumo de agua pueden causar un alto nivel.

Potasio

Se encuentra este elemento dentro de todas las células. Su papel es mantener el equilibrio de agua adentro de las células y de ayudar en la transmisión de los impulsos nerviosos. El nivel de potasio en la sangre es de significación crítica. Se pueden encontrar bajos niveles en los pacientes que están tomando diuréticos o en los pacientes que no están recibiendo suficiente potasio dietético. Un bajo nivel de potasio puede causar una debilidad muscular y problemas cardíacos. Se puede encontrar un alto nivel en la enfermedad o en el uso excesivo de complementos de potasio. Algunos sucedáneos de "sal" contienen potasio en lugar de sodio y el uso excesivo de estos sucedáneos puede causar altos niveles peligrosos de potasio en la sangre. Las afecciones de la hormona suprarrenal también pueden alterar el nivel de potasio en la sangre.

Cloruro

El cloruro es otro elemento que juega un papel en el equilibrio de sal y agua. Casi nunca es el único

elemento que es bajo o alto. Los cambios en el nivel de cloruro usualmente son relacionados con cambios de sodio o potasio. Los bajos o altos niveles dudosos de cloruro usualmente tienen poca significación. Cuando hay demasiado ácido en la sangre, o no suficiente, el cloruro es un indicio importante a la causa de la anomalía ácida.

Hierro

El cuerpo tiene que tener hierro para hacer la hemoglobina y para ayudar a transferir el oxígeno a los músculos. Si el cuerpo es bajo en hierro, todas las células del cuerpo, particularmente los músculos de adultos y las células cerebrales de niños, no funcionan correctamente. Por otro lado, si hay demasiado hierro en el cuerpo, puede causar daño al corazón, páncreas, articulaciones, testículos, ovarios, etcétera. Se encuentra el exceso de hierro en la enfermedad hereditaria que se llama hemocromatosis, que se puede encontrar en aproximadamente 3 de cada 1.000 personas.

Capacidad Total de Fijación de Hierro (TIBC)

El hierro se transporta en la sangre fijado a una proteína que se llama transferrina. La transferrina transporta el hierro en el cuerpo de los lugares de almacenaje de hierro a donde se necesita. Transporta el hierro también de vuelta a los lugares de almacenaje cuando no se necesita. Una TIBC baja indica malnutrición o un exceso de hierro. Una TIBC alta indica una deficiencia de hierro.

Porcentaje de Saturación de Transferrina

Se consigue este porcentaje comparando el nivel de hierro al nivel de TIBC. Es una manera sencilla



de comparar la cantidad de hierro en la sangre a la capacidad de la sangre de transportar el hierro.

Colesterol

El colesterol es una grasa sanguínea esencial, pero un nivel demasiado alto de esta grasa sanguínea es relacionado con un riesgo más alto de enfermedad cardíaca y vasos sanguíneos obstruidos. El nivel total de colesterol en la sangre incluye LDL (mal colesterol) y HDL (buen colesterol).

Colesterol HDL

El colesterol lipoproteína de alta densidad (HDL) se describe algunas veces como el “buen” colesterol. Uno de los papeles del colesterol HDL en el cuerpo es de quitar el colesterol de las arterias y llevarlo al hígado.

Colesterol/Proporción de Colesterol HDL

Se consigue este número comparando el nivel total de colesterol al nivel de colesterol HDL. Lo más alto el número, lo más grande es el riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria. Un nivel alto de colesterol HDL resultará en una proporción más baja, lo que significa menos riesgo. Esto puede ser

cierto aunque el nivel total de colesterol puede ser alto.

Triglicéridos

Es una grasa sanguínea que se obtiene en gran parte de la absorción de grasa dietética y relacionada, en grado limitado, a un riesgo más alto de la enfermedad cardíaca. Usted no debe comer por lo menos 12 horas para conseguir un resultado preciso por este análisis.

CRP de Alta Sensibilidad

La CRP (Proteína Reactiva-C) es una proteína producida en el hígado que circula en la sangre. La CRP de Alta Sensibilidad es un análisis de sangre que puede ayudar a indicar su riesgo de una enfermedad cardíaca y ayudar a predecir el riesgo de un ataque al corazón.

Tiroxina T4

La T4 controla la velocidad en cual el cuerpo usa y libera energía. Un nivel bajo de T4 (hipotiroidismo) puede causar cansancio, depresión o aumento de peso aunque su apetito es disminuido. Un nivel alto de T4 (hipertiroidismo) puede causar nerviosidad, irritabilidad o pérdida de peso.

APYA

Asociación de Padres y Abuelos del Colegio Solynieve

¡Qué sería de muchas familias sin la ayuda incondicional de los abuelos! En la actualidad, madres y padres hacen cada día un verdadero “encaje de bolillos” para poder cumplir con los horarios de sus pequeños. Estar atentos a lo que necesitan, hablar con los profesores, acudir a las reuniones del colegio o, simplemente, llevarles al cumpleaños de algún amiguito se convierte en una verdadera cruzada. Todo es más fácil cuando los abuelos y las abuelas no solo ayudan, sino que forman parte del proceso educativo de los niños.

Texto y fotos: Cristina M^a Alarcón

La incorporación de la mujer al mercado laboral y la evolución de la sociedad en lo que a la familia se refiere, han derivado en una falta de tiempo evidente para los padres y las madres. Algunos tienen la suerte de poder contar con los abuelos, quienes los llevan al colegio, les atienden, les recogen de las rutas escolares y,

en ocasiones, les cuidan los fines de semana. Estos abuelos ahora aprenden inglés o informática para estar a la altura y poder contribuir a la educación de sus nietos. Pero además de eso, cada vez es más usual que acudan a las tutorías o las reuniones del colegio ya que a los padres les resulta imposible.



Por primera vez

El colegio Solynieve de Arroyomolinos –Madrid–, ha decidido fundar la primera Asociación de Padres y Abuelos del país. APYA funciona como cualquier asociación de madres y padres de alumnos, con la particularidad de que ésta incluye la pertenencia de los abuelos. Por ello, todos los miembros potenciales –1.000 padres y 2.000 abuelos– tienen los mismos derechos y deberes, incluido el de voz y voto en el centro. Algunas madres del APYA cuentan que, aunque a veces les duela, no les queda más remedio que com-



“Algunos abuelos viven más con los niños que los propios padres”

– **Javier, cuéntenos cómo nació APYA.**

Nació como algo natural, tras pensarlo durante tiempo. Se denomina APYA (Asociación de Padres y Abuelos del Colegio Solynieve), que está en Arroyomolinos, Madrid. Sus estatutos han sido registrados en el Ministerio del Interior. Este colegio laico y bilingüe con posibilidad de internado, cuenta con quinientos alumnos, mil padres y dos mil abuelos. Tengo que decir que es la única institución educativa que asume el compromiso de educar en las 52 virtudes recomendadas por la UNESCO, que integra la disciplina de judo como materia curricular. La idea surge por el hecho de que los abuelos participan en todo el proceso educativo –los llevan, los traen, acuden a las tutorías, hacen los deberes con ellos, etc.– y se les debe dar el derecho a tomar decisiones: **“Ellos participan, ellos deciden”**. Se nos ocurrió a un padre y a mí comentando este hecho y así decidimos hacerlo, así que ahora los abuelos tienen voz y también voto.

– **¿Cuál es su implicación?**

La máxima, e intentamos que así sea por parte de todas las familias. Como he comentado, en el colegio hay unos quinientos niños, mil padres y unos dos mil abuelos. Desde que se inició este proyecto en mayo de este mismo año, se han apuntado bastantes más padres y muchos abuelos a la asociación. El número de afiliados ha crecido considerablemente y creo que para septiembre estaremos todos integrados en APYA

partir la responsabilidad para poder dar a los niños la atención adecuada. Se ha comentado que quizá el carácter privado del centro –que además es bilingüe y laico– haya facilitado la creación de esta asociación global pero los padres de la iniciativa opinan que no tiene que influir. Orlando Gallego, secretario de AYPAs, afirma: “Los niños son los mismos, los abuelos son los mismos y los trabajos son iguales en todas partes”. Los colegios públicos podrían comenzar a imitar al Colegio Solynieve y abrir sus AMPAS a los abuelos en cualquier momento.

Un punto fundamental para el colegio es cómo han reaccionado los niños ante esta iniciativa y la respuesta ha sido muy positiva ya que los nietos suelen tener devoción por los abuelos y no les extraña que acudan cuando es necesario a las instalaciones. Los abuelos gozan de los mismos derechos que los padres en el centro, de hecho, si los niños se ponen malitos, pueden ir a recogerlos los “yayos”.

Javier Gallego y Sánchez Rollón

El presidente de la junta directiva de la Asociación nos habla acerca de la formación de la misma.



– Como pioneros que son, ¿qué pretendían conseguir?

Lo que pretendemos conseguir es involucrar a los abuelos con voz y con voto en el proceso de educación de nuestros hijos. Creemos que esa experiencia de toda una vida les avala y debe ser aprovechada en beneficio de lo que más queremos: nuestros hijos, sus nietos.

– ¿Hasta que punto los abuelos pasan más tiempo con los niños que los padres?

Te diría que algunos abuelos viven más con los nietos que los progenitores, muchos tratan di-

“En esta asociación, los abuelos participan con todos los derechos: tienen voz y voto”

rectamente con los tutores y se encargan de que cumplan con sus obligaciones. Están por las mañanas, en las comidas, con los deberes, cuando enferman... Nos ha tocado una sociedad en que padre y madre deben trabajar para mantener la familia y creemos que es algo lógico que los abuelos se impliquen y ayuden, siempre que quieran, claro está.

– ¿Hay algún límite de edad?

En APYA no hay ningún límite de edad, solo por el hecho de ser abuelo o abuela se tiene derecho a formar parte de la asociación y también es cierto que la calidad de vida de los mayores ha mejorado mucho.

– ¿Qué proyectos futuros tiene la asociación?

En principio vamos a poner en marcha el primer Taller Bilingüe

en inglés con los abuelos. En el Colegio Solynieve los niños sólo hablan en inglés y queremos que los profesores y alumnos enseñen a los abuelos las normas más elementales de este idioma, por el simple hecho de que son ellos los que se relacionan con los maestros. He hablado con el rector del Colegio, Don José Carlos Maldonado, y nos ha autorizado a empezar en septiembre con este Taller, comenzaremos haciendo pequeñas tertulias a cuatro bandas: padres, abuelos, nietos y profesores.

La importancia de los abuelos

Los abuelos se han convertido en los últimos tiempos en “superabuelos”: cuidan alimentan, acompañan, educan... Son un eje fundamental de las familias pero esto supone que no puedan disfrutar plácidamente de todo el tiempo libre que les deja la jubila-

ción. Responsabilizarse de niños pequeños implica asumir obligaciones y enfrentarse a agotadoras jornadas. Es cierto que los abuelos asumen encantados ese papel, ya que lo toman como una nueva oportunidad que les da la vida; se sienten útiles y los niños les hacen recuperar alegría y vitalidad. Al margen de si es una imposición o un placer para los mayores, que abuelos y nietos pasen tiempo juntos puede ser una experiencia muy enriquecedora para ambas generaciones. Los niños aportan frescura, curiosidad, espontaneidad afectiva y vitalidad, y los mayores serenidad y un punto de vista más reflexivo.

En ocasiones, pueden surgir problemas o tensiones, no abuelos y nietos, sino entre abuelos e hijos. Cuando un padre delega el cuidado de su hijo en sus propios padres o en sus suegros, debe respetar la forma de actuar de es-

SIEMPRE HAY QUE TENER EN CUENTA:

- Abuelos: Comentar con los padres las normas y rutinas familiares. Respetar las formas de educar de tus hijos o de tu yerno o nuera, aunque lo hagan con su propio estilo. No criticar o dar consejos a los padres, intentando que eduquen a los nietos como a ti te gustaría.
- Padres: No sobrecargar a los abuelos y respetar sus tiempos de ocio. Confíad en ellos, ya han criado unos hijos, sabrán criar a unos nietos. No busquéis rivalidades absurdas con preguntas del tipo ¿me ha echado de menos? Tener muy claro el rol que desempeña cada uno: educador responsable/co-educador.

tos. Al pasar mucho tiempo con los niños los abuelos educan y su modelo es personal aunque difiera en las formas del de los padres. Es importante que entre las tres generaciones se dé una relación de respeto, cariño y equilibrio. Así, los padres deben entender que cuando el niño está con sus abuelos estos son los que ponen las normas, y los mayores deben intentar educar manteniendo la

misma línea que tiene el menor en su propia casa, para que el niño no se sienta desconcertado por la contradicción.

COLEGIO SOLYNIEVE
 Avenida de Castañeras, 22
 28939 Arroyomolinos
 Teléfono: 916 899161



No se lo digas a nadie... así

El libro que puede convertirte en un experto en manejar no sólo situaciones conflictivas, sino en conseguir unas relaciones armónicas con todas las personas que te rodean.

Texto: Francisco Gavilán

Fotos: Archivo

¿Sabes decir correctamente las cosas? ¿Puedes comunicarte con los demás sin molestarlos, herirlos, humillarlos o hacerlos sentir mal? ¿Sabes controlar tus emociones antes de hablar? ¿Te dejas llevar por tu “pronto” en las situaciones conflictivas o cuando son los demás quienes te agreden verbalmente? ¿Conoce las claves verbales para causar siempre buena impresión a tus interlocutores? Si tus respuestas son todas –o casi todas– negativas, no te desanimes. No estás solo. Muchas personas corrientes –jóvenes, adultas y mayores– y personajes famosos padecen la misma situación que tú. La buena noticia es que hablar correctamente controlando las emociones negativas se puede aprender. Los analfabetos de hoy no son los que no pueden leer, ¡sino los que no saben cómo aprender!

Un libro diferente

Hay muchos libros de autoayuda sobre la forma de mejorar la comunicación en las relaciones humanas. Pero, probablemente, muy pocos como el que publica ahora Editorial Zenith (Planeta) con el título que encabeza este artículo. Lo que distingue esta obra de otras es, básicamente, su claridad expositiva, su amenidad, y, muy especialmente, los numerosos ejemplos

prácticos de frases que decimos en la vida cotidiana emocionalmente incorrectas, esto es, llevados por las emociones negativas (rabia, ira, rencor, resentimiento, venganza, etc.), confrontándolas con la manera en que deberíamos decir las en base a la Inteligencia Emocional. El estilo y la utilidad de este libro lo van a convertir muy pronto en un referente permanente en la vida cotidiana de muchos lectores. O, lo que es lo mismo, en su “libro de cabecera”.

Aunque la mayoría de personas reconoce la importancia de una correcta comunicación para lograr unas relaciones armónicas con los demás, son muchas también las que confiesan atravesar, en este sentido, situaciones conflictivas con la pareja, la familia, los amigos, y en el eterno conflicto generacional entre padres e hijos. El motivo es que, muchas veces, no somos capaces de manejar nuestras propias emociones negativas ni gestionar las de los demás. En consecuencia, nos comunicamos de manera molesta, humillante u ofensiva con nuestros interlocutores.

Elige cuidadosamente tus palabras

Mucha gente elige sus palabras cuidadosamente mientras habla





con la pareja, los amigos o los desconocidos. Pero, cuando está nerviosa, irritada o se pone a la defensiva puede decir frases inoportunas, contraproducentes u ofensivas. Sin embargo, si somos capaces de controlar nuestras emociones negativas, estaremos en disposición de elegir las mejor, anulando nuestro primer impulso a menudo perjudicial tanto para nosotros como para nuestros receptores. Elijamos bien las palabras, siguiendo la idea de Platón cuando afirma que “buscando el bien de nuestros semejantes, encontraremos el nuestro”.

Respetando las Reglas de Oro de *No se lo digas a nadie... así*, se aprende a manejar valiosas técnicas para **hacer y recibir críticas** sin que nadie se sienta ofendido; **escuchar con empatía**; **dar negativas** sin que los demás se sientan rechazados; **elogiar** sin pasarse a la adulación; y **discrepar** sin ser desagradable. Interiorizar estas claves y conseguir sus sorprendentes beneficios en la vida personal requiere, eso sí, un mínimo esfuerzo –el éxito es una escalera por la que no se puede subir con las manos en los bolsillos– y su autor, el psicólogo y escritor Francisco Gavilán, demuestra, desde hace tiempo,

los brillantes resultados de estas técnicas en los seminarios que imparte. Como también dice el psicólogo Bernabé Tierno en el prólogo, este libro tiene todos los ingredientes necesarios para que cualquier lector medianamente inteligente se transforme en un experto en manejar situaciones conflictivas. De ahí que aprender a expresarse de forma emocionalmente correcta nos llevará automáticamente a un cambio positivo en nuestras relaciones personales. Veamos en el siguiente cuadro la “filosofía” del libro...

Para qué vivimos si no es para hacernos la vida más llevadera unos a otros

Hoy se sabe que el éxito de una persona en sus relaciones sociales depende muchísimo de su habilidad para usar un lenguaje emocionalmente correcto. Es decir, hablar controlando sus emociones negativas y canalizando éstas positivamente para sentirse bien ella misma y hacer sentir bien a los demás. El objetivo es pensar antes de hablar. Si no controlas las emociones, te comportas irreflexivamente, sin pensar, esto es, reaccionas (eres “reactivo”). Si, en cambio, aprendes a controlarlas (piensas antes de hablar), actúas (eres “proactivo”). Quien no domine el arte de expresarse bajo estos parámetros está condenado a la infelicidad. Y, lo que es mucho peor, al conflicto permanente. Lo que nosotros decimos y cómo lo decimos puede tener

poderosos efectos en nuestras relaciones, acercándonos más a las personas o distanciándonos de ellas. Una sola frase puede convertirse en una caricia o dejar una cicatriz difícil de curar. ¡Según usemos las palabras, éstas pueden convertirse en ventanas abiertas de par en par o en muros infranqueables!

¿Cuál es el secreto, pues, para dominar este nuevo estilo de comunicación?

El arte de criticar (cómo conseguir que las críticas funcionen a tu favor, no en tu contra)

La crítica es como el aceite de ricino: muy fácil de recetar, pero difícil de tomar.

A pesar de ello, nada consideramos tan necesario como corregir las costumbres ajenas. Así, pues, momentos para criticar a los demás surgen a diario. Pero pocos saben hacerlo para conseguir el efecto deseado. En vez de mejorar la situación o la conducta de alguien, la crítica empeora la situación. En parte, por falta de habilidad para hacerla, y, en parte, por el deseo de cambiar al otro. También por buscar con la crítica el desahogo personal o la venganza por algo que nos enrabió en el pasado. La primera regla de oro es: evitar las críticas (pregúntate: ¿qué hubiera hecho yo en su lugar?) Pero, si es absolutamente necesario hacerlas, hay que tener presente que sólo se debe criticar por dos razones:



ES EMOCIONALMENTE MÁS CORRECTO...

- **ELOGIAR** que... **CRITICAR**
- **RESPONSABILIZARSE** que... **CULPAR**
- **DISCREPAR** que... **DISPUTAR**
- **PERSUADIR** que... **IMPONER**
- **RESPETAR** que... **TOLERAR**
- **SUGERIR** que... **ORDENAR**
- **SOLUCIONAR** que... **QUEJARSE**
- **RECONOCER LOS ERRORES** que... **EXCULPARSE**
- **ESCUCHAR** que... **INTERRUMPIR**
- **RECHAZAR OFRECIENDO ALTERNATIVAS** que... **DECIR SÓLO “NO”**
- **HABLAR DE “NOSOTROS”** que... **DEL EGOCÉNTRICO “YO”**



- a) **para solucionar un problema,**
y b) **modificar una conducta.**

Las relaciones de pareja, por ejemplo, son un campo abonado para los reproches. Aunque hombres y mujeres hablen el mismo idioma, eso no significa que siempre se entiendan. Frases como: *Tú no me comprendes, Tú nunca me prestas atención, tú me provocaste, ¡Pues tú, el año pasado hiciste lo mismo!* son mensajes en los que el “tú” se concentra en la otra persona, lo que equivale a “repudiarla” o “culparla”. En cambio, usando el “Yo” concentras la atención en ti mismo. La solución está en decir lo que sientes en vez de acusar. Veamos unos ejemplos:

CÓMO DAR NEGATIVAS

“No” o “No puedo”

Si alguien te pide un favor o una ayuda evita un “no” absoluto y rotundo. Acompáñalo siempre de una razón para no herir a tu interlocutor. Ofrece alternativas: **“No puedo ayudarte hoy, pero sí mañana”** o **“No puedo hacerte esto, pero puedo hacerte esto otro”**

**El arte de dar negativas
(si no te atreves a decir “no”
cualquier persona podrá
manejar tu voluntad)**

“No” es una palabra que todo el mundo entiende a la primera (salvo los niños), pero tiene mala reputación. Sin embargo, todos tenemos derecho a negar un favor o una petición que alguien nos hace. Decir “no” es una afirmación de la personalidad. Pero la forma emocionalmente correcta de dar una negativa es separando ésta de la

CÓMO CRITICAR

“Tú no comprendes nunca nada” o
“Tú nunca me prestas atención”

Frases descalificadotas que atentan contra la autoestima del receptor, donde el pronombre personal “tu” preside la sentencia, es un chantaje afectivo porque convierten al otro en el responsable de nuestro malestar. Es preferible decir: **“No me siento atendido(a) por ti”** (así se expresa el sentimiento que uno tiene, no lo que el otro hace)

¿Por qué nunca encuentras tiempo
para dedicármelo?

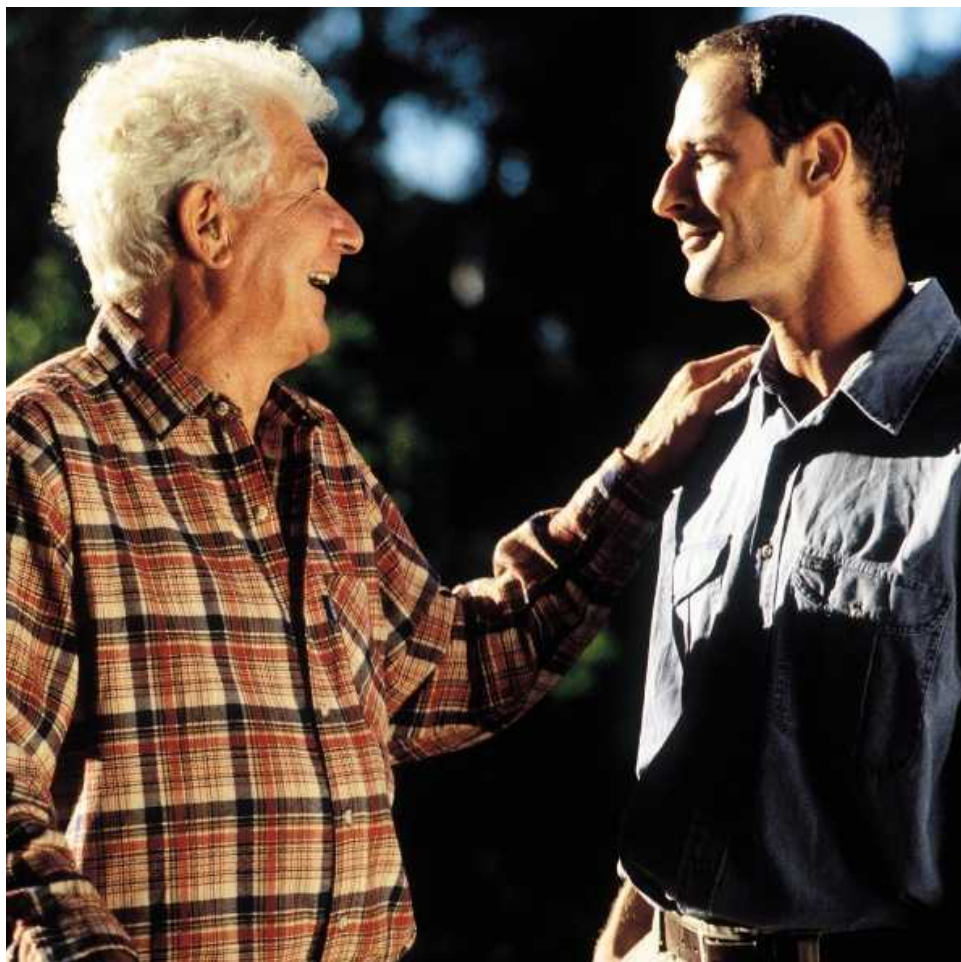
Siguiendo la misma regla anterior, mejor formular la petición de manera directa y amable: **“Me gustaría que pasáramos más tiempo juntos”**

persona destinataria de la misma para que no se sienta rechazada. Esto es, dejar claro que lo que se rechaza es la petición no la persona que la formula.

Ayudadoras compulsivas

Si estás sentada a la mesa y algún miembro de tu familia desea algo, ¿te precipitas a buscárselo? ¿Aceptas hacer algo que en realidad querías rechazar por no ser capaz de responder simplemente “no”? Si tus respuestas son afirmativas, probablemente eres lo que se ha dado en llamar una *ayudadora compulsiva*. Una actitud que afecta más a mujeres que a hombres. Pese a tu buena intención, es un error tratar de ser la persona más agradable y complaciente del mundo. En principio, el deseo de ayudar o complacer a los otros es una actitud positiva que contribuye a mantener buenas relaciones personales. Pero en la mentalidad de muchas mujeres aún permanece un prejuicio arraigado. El de que tienen que mostrarse serviciales en todo momento ante peticiones o exigencias de los demás, especialmente si se trata de miembros de la familia.

Las *ayudadoras compulsivas* son personas con problemas de inseguridad que no han aprendido aún a dar una negativa. Creen, erróneamente, que van a dejar de quererlas o las rechacen si no se muestran complacientes. Intentan ser todo para todos y acaban siendo nada para aquellas perso-



CÓMO DISCREPAR SIN SER DESAGRADABLE

<p><i>“No soy el único que opina así Tu hermana piensa igual que yo”</i></p>	<p>Apoyar tus argumentos arrastrando a los demás no sólo incrementa la divergencia, sino que emponzoña la relación. Demuestra que tu argumento no tiene por sí mismo suficiente solidez. Mejor: “Así es como yo opino, si quieres lo discutimos”</p>
<p><i>“Pues tú hiciste lo mismo el mes pasado y yo no te dije nada”</i></p>	<p>No hay que apelar a hechos pasados. Acumulan agravios, lo que provoca la escalada del conflicto en vez de reducirlo. Mejor: “Discúlpame. Procuraré tenerlo en cuenta”</p>

CLAVES PARA QUE ESTAS MUJERES APRENDAN A DECIR “NO”

- Elimina la búsqueda de aprobación
- Reafirma tu personalidad
- Cambia de actitud sin sentirte culpable
- Busca tu sitio: ubícate



nas a las que más favores dispensan.

El arte de discrepar (tenemos que aprender a estar de acuerdo en no estar de acuerdo)

Muchas personas tienen miedo a discutir. Pero discrepar es una parte inevitable de las relaciones humanas. Siempre ha habido

y habrá discrepancias entre las personas. Existe la generalizada creencia de que discutir es malo. Pero discutir no es, por definición, negativo. Ni tampoco hay que evitar los desacuerdos. Lo que sí es necesario es **aprender a discutir**. Porque los conflictos surgen, por lo general, por el fallo de no tolerar el punto de vista del otro. ¿Es posible discu-

tir sin perder los papeles? Entre las numerosas reglas de oro que, en este sentido, ofrece “No se lo digas a nadie... así”, una de las principales es no ponerse a la defensiva o reaccionar con agresividad. Veamos.

“No se lo digas a nadie... así” (Edit. Zenith-Planeta. 254 pgs. Precio 15 euros.

La escritora Montserrat del Amo (Madrid, 1927) ocupa un lugar preminente en el olimpo de la literatura infantil y juvenil contemporánea, por la calidad de su narrativa y por su labor como conferenciante y oradora, requiriendo su presencia las editoriales e instituciones culturales y educativas más prestigiosas del mundo. En su temprana vocación literaria, es probable que le influyera ser nieta de editores, del catalán Gili –cuya editorial aún continúa– y del madrileño del Amo, propietario de una librería en Madrid. Impulsora de la narrativa oral y de las técnicas de la animación a la lectura, cultiva cuento, ensayo, historia y adaptaciones literarias. Traducida a varios idiomas, su obra es objeto de estudios, investigaciones y tesis doctorales, así como de congresos y homenajes reivindicativos de la autora del *Rastro de Dios*. Es una mujer muy vitalista a quien su imaginación creativa no le impide su compromiso con la realidad.



MONTSERRAT DEL AMO, EL VALOR DE LA PALABRA

Texto: Andrea García

Fotos: M^a Angeles Tirado

En 1956 con *Patio Corredor* recibió su primer premio, atesorando entre otros galardones *El Lazarillo* por *Rastro de Dios* (1960), el Premio Nacional de Literatura por *El Nudo* (1978), el CCEI en 1991 por *La Casa Pintada*, el Iberoamericano homenaje al conjunto de su obra (2008) y el premio CILELIJ (2010), figurando en la lista de Honor de la Institución Hans Cristian Andersen. Montserrat, que viaja bastante por placer y por motivos profesionales, participaba en un congreso literario en Santiago de Chile cuando se desató uno de los terremotos

más devastadores que ha sacudido este país.

¿Cómo recuerda su estancia en Chile?

En Chile participaba en el primer Congreso Iberoamericano de Literatura Infantil y Juvenil (CILELIJ) junto con expertos españoles e iberoamericanos, cuando en la madrugada del 27 de febrero nos sorprendió el terremoto. Los tres días que permanecemos en el hotel fueron un poco agobiantes y la llegada al aeropuerto, en medio de un grupo de gente irritada y nerviosa que no podía viajar, fue

un momento un poquito difícil... ¡pero bueno!, los organizadores del congreso nos arrojaron muy bien y salimos para España en el primer vuelo de Iberia. Lo recuerdo con estremecimiento.

Una vivencia digna de una historia de miedo

Bueno esas cosas no se saben cuando pasan de la realidad a la ficción. La experiencia ha sido fuerte, pero la he llevado con bastante tranquilidad. Dos días antes del seísmo había hablado sobre el conjunto de mi obra y especialmente sobre la importancia de la narración oral, una modalidad que me interesa mucho en sí misma y también como medio de animación a la lectura.

En la narración oral incluye los cuentos tradicionales, las historias...

Y también las adaptaciones literarias, porque cualquier buena historia puede pasar de un libro a la expresión oral, siempre que se conserve lo más importante. Estoy en contra de las adaptaciones de cuentos en los que, por ejemplo, el lobo de Caperucita es el guarda del parque. Porque los cuentos tradicionales si han sobrevivido es por su mensaje simbólico. En mi conferencia me referí al valor de los cuentos para sanar e incluso para quitar el miedo, por eso, cuando permanecíamos conmocionados en el hall del hotel, sintiendo aún las réplicas del terremoto, decidí narrarles una historia mía basada en la tra-



dición zen, para ahuyentar nuestro pánico. Ha sido el cuento más señalado de mi vida (sonríe).

Hay buenos críticos de literatura infantil y juvenil

Hay muy buenos estudiosos y muy buenos críticos pero no llegan al público. Los suplementos literarios de los periódicos dedican muy poco espacio a la literatura infantil, dando preferencia a los clásicos en lugar de dar salida a autores nuevos. Creo que no es necesario referirse a la Isla del Tesoro o a Julio Verne. La universidad trata muy bien a la literatura infantil, género que debía ser una asignatura obligatoria.

Soledad Puértolas, académica de la Real Academia de la Lengua, afirmaba en una entrevista que el cuento es la perfección y la novela la imperfección.

¡Claro!. Un cuento tiene que ser como un poema. No tiene que decir una palabra más ni una palabra menos. Tiene que tener buen ritmo, cadencia de relato y musicalidad. El género cuento está muy poco valorado entre el lector español, al contrario de lo que sucede en la literatura inglesa e Iberoamericana. Es como si el lector valorara la literatura por kilos ¿no?. Tengo bastantes ganas de publicar cuentos no específicamente para niños.

¿En que proyectos trabaja?

Esta a punto de publicarse *El río robado*, un relato inspirado en uno de mis viajes por Guatemala, con ocasión de mi visita a unas cooperativas agrícolas de cafeteros, en las que participaba la ONG Intermon. Durante el trayecto atravesamos un río ancho en el que apenas había agua porque, como nos explicó el conductor con gran naturalidad, el hacendado se robó el río. También estoy preparando una serie muy vivencial inspirada en mis últimos viajes a Rajasthan y Pushkar en India y a la feria de Chichicastelango (Guatemala).

Es una de las escritoras infantiles más reconocida

Es que empecé a publicar a los 20 años. Mis primeros libros fueron dos novelas, *Fin de Carrera* (1949) y *Hombres de hoy Ciudades de Siglos* (1948) y en 1956 gané el premio de categoría juvenil de la editorial Escelicer, con la novela *Patio corredor*, basada en la posguerra española. Esta historia la revise 40 años después, manteniendo el mismo ambiente, los mismos personajes y las mismas mentalidades, pero con mis nuevas posibilidades narrativas y mi oficio. La editorial Bruño la reeditó en 1994 y 2002, consiguiendo algo tan imprevisto como fue la unión de dos generaciones, la de los lectores jóvenes y la de

sus abuelos. Los chicos que iban en verano al pueblo preguntaban a sus abuelos y al escuchar sus comentarios, decían: ¡anda! si mi abuelo es muy listo y yo no había hablado con él y resulta que..., se abrieron unos canales de comunicación y esto es muy interesante. Mi trayectoria literaria se afianzó con el primer premio Lazarillo por *Rastro de Dios* en 1960, dándome mucha soltura y mucho juego de muñeca.

Me comentaba que en una visita al médico éste le dijo que había leído sus cuentos a su hijo, y yo le comentaba que una joven librera me había hablado de los valores que les transmitió usted en una charla sobre su cuento “El abrazo del Nilo”.

Es muy emocionante. Un maestro joven muy entusiasta me confesó que se hizo maestro porque en una de mis conferencias en su instituto les había hablado de la importancia de transmitir las propias ideas, y como vio que lo suyo no era escribir, decidió ser docente. Es muy halagador.

¿Qué piensa de los homenajes que recibe?

Me los tomo con cierto humor. Me interesan por la labor de difusión literaria que tienen, pero lo que quiero es que cada lector juzgue según su modo de ver. A los jóvenes lectores les digo: “creo que en un buen libro puede tener un mensaje secreto que hay que buscar”. Los cuentos tienen contenidos simbólicos cuya interpretación va en función de la experiencia de vida. Un niño descubre unos significados



infantiles mientras que a los adultos les transmite conclusiones más profundas y enriquecedoras.

¿Se considera una cuentista?

¿Cuentista?, sí. Creo que hay que ver el lado positivo de esta palabra, lo que me permite hacer un comentario respecto a los cuentacuentos, cuya actividad está más cerca del espectáculo que de la palabra. Me parece bien como fiesta, pero como animación a la lectura no. Como cuentista quiero valorar sobre todo la palabra, porque transmitiendo la palabra, con muy pocos recursos externos, es como realmente podemos decir a ese niño que empieza a leer o a ese adulto que no lee todavía: ¿te ha gustado escuchar esta historia?, pues mira, la experiencia lectora es casi idéntica, únicamente tienes que poner el pequeño esfuerzo de transformar esos signos en ideas, en palabras. Hay un refrán oriental que dice que *una imagen vale más que cien palabras*, pero ese refrán surgió cuando la imagen era algo muy apreciado para la comunicación de la gente. Actualmente tenemos una saturación de malas imágenes, por eso, una palabra de verdad, escuchada con atención, puede valer mucho más que mil imágenes.

Los abuelos cuentan historias y leen relatos a sus nietos

Creo que no se ha roto del todo esa relación y además muchos educadores jóvenes intentan recuperar esa tradición. Hay gente mayor que dice: “yo no hablo a los jóvenes porque no me escuchan, no hay que echar margaritas a los puercos”. Pues a mí no me importa, porque los pobrecitos puercos a fuerza de escuchar buenas historias se pueden convertir de pronto en unos niños o en unos jóvenes interesados. Hay que ser constante.

¿Cómo recuerda su etapa escolar?

La narración oral y la lectura fueron esenciales en mi formación, especialmente cuando a causa de la Guerra Civil se cerró el colegio. A los 12 años me matriculé en la Escuela de Comercio estudiando peritaje comercial. En el tercer año de la carrera había una asignatura más fuertes, en la que se exigía conocer el lugar de procedencia de las materias primas más importantes para la industria. A la mayoría de los alumnos les costaba muchísimo aprobar, pero para mí fue facilísima porque me había leído todo Julio Verne, y por eso sabía por ejem-

plo que había lana en Australia (las Aventuras de Mistress Branican), carbón en Irlanda (Las aventuras de un niño irlandés); sobre la ganadería lo aprendí en Miguel Strogoff y sobre los caballos en los Hijos del capitán Gran. Saqué la asignatura con la gorra (sonríe).

¿Ha ejercido como perito comercial?

He trabajado en varias cosas no relacionadas con la literatura porque no he querido contaminar mis posibilidades creativas. He tenido durante 20 años un taller de imprenta, donde he desarrollado un trabajo manual muy bonito e interesante. Uno de mis deseos era estudiar una carrera universitaria y lo conseguí cursando el bachillerato por libre e ingresando en la universidad superando la prueba para mayores de 25 años. Me licencié en la Universidad Complutense en 1976, en la especialidad de Literatura Hispánica de Filosofía y Letras. En 1985 dejé las clases para dedicarme exclusivamente a la literatura, porque tenía bastantes libros publicados y era muy conocida y reclamada por las editoriales.

La Fundación Germán Sánchez Ruipérez ha calificado La Casa Pintada, ambientado en China, como uno de los mejores del siglo XX.

“Los cuentos tienen contenidos simbólicos cuya interpretación va en función de la experiencia de la vida”



Esta narración surgió de uno de mis viajes. Yo no sé escribir sobre el vacío. Inventar la pura magia o la pura imaginación. Necesito la realidad para a partir de ella inventar o fantasear. Incluso lo más poético o lo más fantástico que haya escrito, siempre tiene un primer origen en mi propia experiencia. No sé escribir de otra manera.

¿Está satisfecha con las adaptaciones de sus cuentos?

Se han adaptado para televisión *Patio Corredor*, la serie *Los Block* (premio Aro de Oro a la popularidad concedido por Televisión Española en 1971) y *Zuecos y Naranjas*, un cuento considerado por la universidad de Cuenca como el primer libro de literatura española sobre emigración. La emigración aparece también en *¡ Ring ! ¡ Ring !* y en *Al pasar la barca*, aunque aquí los emigrantes son los que llegan a España, mientras que en *Zuecos y Naranjas* es un niño español el que va a vivir a Dinamarca. El compositor José de la Vega puso música al cuento *La noche*, que fue interpretado por la Orquesta de Radio Televisión Española.

¿Qué personaje le parece el más logrado?

Bueno yo digo que lo mejor de mi obra es lo que no he escrito todavía. El personaje más conocido y

el más popular es el ángel protagonista del *Rastro de Dios*. El angelito apodado *el sentao*, porque permaneció sentado desde el comienzo de la creación del mundo, debido a que había recibido una estrella muy grande y tenía miedo a que se le cayera, hasta el acontecimiento del nacimiento de Jesucristo, en que llevará la estrella de los Reyes Magos.

¿Cómo deben afrontar la vida las personas mayores?

Yo creo que no hay que tomar la vejez como una excusa o un pretexto para no hacer nada. No hay que pensar en mi tiempo ..., porque mis tiempos son estos y hay que vivirlos con la misma alegría y con la misma apertura hacia las posibilidades que se nos ofrecen, como cuando teníamos 20 años. A los chavales les digo que tienen que vivir el presente porque es lo único que tenemos, a los 7, a los 15 o a los 90 años. Cuando atendía a mi padre, escribiendo, yendo a la universidad y con muy escasas posibilidades económicas, también estaba muy cansada, pero como tenía 40 años no me quejaba y ahora con 82 tampoco. ¿Qué sé que ahora necesito más tiempo de descanso entre una actividad y otra ? ¡ Pues muy bien !, me tomo más tiempo para la lectura o veo alguna película que me divierta.

Programa de actividades del Año Xacobeo 2010

El programa Xacobeo 2010, además de publicaciones, incluye arte, literatura, música y teatro en los territorios por los que transcurre el Camino de Santiago: Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Cataluña, Galicia, La Rioja, Navarra y el País Vasco.

Coordina: Araceli del Moral

La Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC), bajo la coordinación del Ministerio de Cultura, ha organizado, con la colaboración de la Obra Social Fundación “la Caixa”, un completo programa de actividades con motivo de la celebración del Año Xacobeo 2010 en el que el arte, la literatura, la música, el teatro y las publicaciones están presentes gracias al apoyo del Consejo Jacobeo formado, entre otras instituciones, por las Comunidades Au-

tónomas de los territorios por los que transcurre el Camino de Santiago: Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Cataluña, Galicia, La Rioja, Navarra y el País Vasco.

Actividades a lo largo del camino

La exposición *Ars Itineris*. El viaje en el Arte Contemporáneo, reúne simultáneamente en siete ciudades –Huesca, Logroño, Oviedo, Pamplona, Vic, Vigo y Vitoria– 200 obras entre pinturas, esculturas, fo-

tografías, vídeo arte e instalaciones. La muestra, en la que están presentes 99 artistas de 25 países, se completa con dos instalaciones de José Freixanes, que se desarrolla en Vigo, y de Eugenio Ampudia, que recorrerá parte del Camino de Santiago y llegará a la ciudad compostelana.

La edición de *Las huellas de La Barraca* de este año se ha sumado, también, al Xacobeo 2010 con seis grupos no profesionales de teatro –dos hispanoamericanos (Chile y México) y cuatro autóctonos (Madrid, Valladolid, Barcelona y Valencia)– que representarán durante el mes de julio obras relacionadas con el itinerario milenar en más de 80 localidades de diez Comunidades Autónomas y que incluye la presencia en Festivales de teatro como Olite, Olmedo, Burgos, Baeza y Pedroches.

En el ciclo de conciertos se podrán escuchar músicas espiritua-





Las huellas de La Barraca representan obras relacionadas con El Camino de Santiago.

les y profanas de Europa para reivindicar el Camino de Santiago como lugar de encuentro entre las distintas culturas del continente. Este programa musical presenta también obras relativas a los diferentes tiempos históricos en que se hace el viaje que parte desde toda Europa en dirección a Finisterre.

Los conciertos se celebrarán del 1 al 31 de julio en Canfranc, San Juan de la Peña, Jaca, Llanes, San

Pere de Rodes, Lleida, Montserrat, Santiago de Compostela, Óbanos, Tolosa, Bilbao y Vitoria/Gasteiz.

El programa de actividades se cierra con el proyecto Un camino que cuenta, que reúne ocho grupos de narradores orales que actuarán en 35 localidades de Álava, Asturias, Burgos, Cantabria, Gipuzkoa, Huesca, A Coruña, León, Lugo, Navarra, Palencia, Bizcaia y Zaragoza, para difundir narraciones

en zonas clave del Camino de Santiago a través de cuentacuentos nacionales e internacionales. Este proyecto se completa con la publicación del libro-cd Un camino que cuenta. Cuentos y leyendas del Camino de Santiago.

Más información: www.secc.es

SEDES Y FECHAS DE LAS EXPOSICIONES

Museo de Navarra

Santo Domingo, 47
Pamplona
Del 30 de junio al 10 de octubre de 2010

ARTIUM

Centro-Museo Vasco de Arte Contemporáneo
C/Francia, 24
Vitoria-Gasteiz
Del 1 de julio al 12 de septiembre de 2010

Museo de Huesca

Plaza Universidad, 1
Huesca
Del 2 de julio al 10 de octubre de 2010

Sala del Banco Herrero

C/Suárez de la Riva, 4
Oviedo
Del 7 de julio al 31 de agosto de 2010

Museo do Mar de Galicia

Avda. Atlántida, 160
Vigo
Del 5 de julio al 10 de octubre de 2010

Museu de l'Art de la Pell

Arquebisbe Alemany, 5
Vic
Del 9 de julio al 26 de septiembre

Sala Amós Salvador

Calle Once de Junio, s/n
Logroño
Del 19 de julio al 3 de octubre de 2010



Exposiciones

Festival Internacional de Fotografía y Artes Visuales



El festival más popular y en el mayor de todos los eventos culturales que se celebran en España.

El corazón del Festival en Madrid está ubicado a lo largo del Paseo de la Castellana (la principal arteria que divide la ciudad de Madrid en dos) al que se ha sumado en las últimas ediciones la ciudad de Cuenca como sede más íntima. **PHOTOESPAÑA 2010** XIII Festival Internacional de Fotografía y Artes Visuales Madrid 9 de junio 25 de julio www.phe.es

- **BBVA/SALA EXPOSICIONES DE AZCA**
Pº Castellana, 81
- **CASA DE AMÉRICA**
Marqués del Duero, 2
- **CÍRCULO DE BELLAS ARTES**
Alcalá, 42
- **COMUNIDAD DE MADRID/SALA ALCALÁ 31**
Alcalá, 31
- **COMUNIDAD DE MADRID/SALA CANAL DE ISABEL II**
Santa Engracia, 125

- **COMUNIDAD DE MADRID/SALA EL ÁGUILA**
Ramírez de Prado, 3
- **FILMOTECA ESPAÑOLA CINE DORÉ**
Santa Isabel, 3
- **INSTITUTO CERVANTES**
Alcalá, 49
- **MATADERO MADRID**
Pº de la Chopera, 14
- **MUSEO COLECCIONES ICO**
Zorrilla, 3
- **MUSEO DE LA CIUDAD**
Príncipe de Vergara, 140
- **MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA**
Santa Isabel, 52
- **REAL JARDÍN BOTÁNICO/ CSIC**
Plaza de Murillo, 2 (Paseo del Prado)
- **TEATRO CIRCO PRICE**
Ronda Atocha, 35
- **TEATRO FERNÁN GÓMEZ CENTRO DE ARTE/ FUNDACIÓN BANCO SANTANDER**
Plaza de Colón, 4

Nacido en 1998 con la vocación de ser un festival realizado desde la sociedad y en la actualidad se ha convertido en uno de los grandes acontecimientos de artes visuales del mundo.

PHotoEspaña es uno de los mayores foros internacionales de la fotografía. Cada año atrae a más de seiscientos mil personas, cifra que lo convierte en el fes-

OpenPHoto

Cuenca es sede De PhotoEspaña por cuarto año consecutivo y acoge OpenPHoto, una selección de exposiciones propuestas por embajadas e institutos culturales extranjeros. La iniciativa convierte a la ciudad en un punto de encuentro internacional con propuestas de Alemania, Francia, México, Plataforma Cultura Centroeuropea, Polonia,

Portugal, Reino Unido y Rumanía. Además, en Cuenca se desarrollarán actividades paralelas como talleres, encuentros, conferencias y visitas guiadas, en las que participarán los artistas y comisarios que forman parte de la programación de OpenPHoto.

Punto Inpho Openhoto Cuenca: Centro Recepción de Turistas.

Oficina de Turismo – Avda. Cruz Roja, 1 – Cuenca
OpenPHoto
12 junio-25 julio de 2010
www.phe.es



El hombre que supo parar el tiempo



Dentro de la Sección Oficial de PhotoEspaña 2010 se presentan las obras de Harold Edgerton cuya temática central es la experiencia del *Tiempo*.

La retrospectiva reúne 95 imágenes, un documental y diversos materiales de trabajo y documentos del ingeniero americano precursor de la fotografía ultrarrápida.

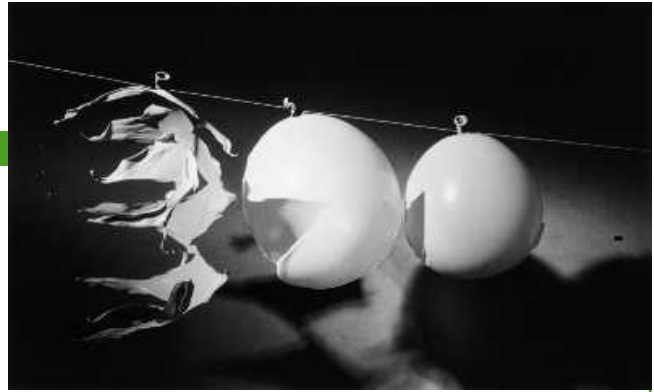
En la muestra se exhiben los famosos trabajos en los que Edgerton consiguió capturar momentos efímeros: balas atravesando naipes y frutas, el vuelo de un

ave o el salto de un atleta.

Harold Edgerton (EE.UU., 1903-1990) fue profesor de ingeniería electrónica e investigador del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT). En los años 30 comenzó a interesarse por las aplicaciones científicas de la fotografía como parte de sus experimentos. Para ello, inventó el flash estroboscópico, un aparato que permitía hacer fotografías en fracciones de segundo de objetos en movimiento.

La exposición recoge fotografías míticas como *Salpicadura de una gota de leche* (1957), que abrió el camino para revelar el carácter científico que la fotografía puede aportar. Desde una perspectiva científica, Edgerton fue capaz de plasmar en imágenes momentos que hasta entonces no habían sido captados por nadie. *Disparando a una manzana* (1964) es un ejemplo de ello.

La técnica de este fotógrafo ha sido aplicada en campos muy diversos: en el mundo del deporte ha servido para el estudio del movimiento de los atletas y el



comportamiento de los materiales empleados en la equitación.

El afán infatigable de Edgerton por enfrentarse a nuevos retos quedó plasmado en las fotografías ultrarrápidas que tomó de los ensayos de explosiones producidas con bombas atómicas o el revolucionario sistema que desarrolló para capturar imágenes de los oscuros fondos marinos a bordo del *Calypso*,

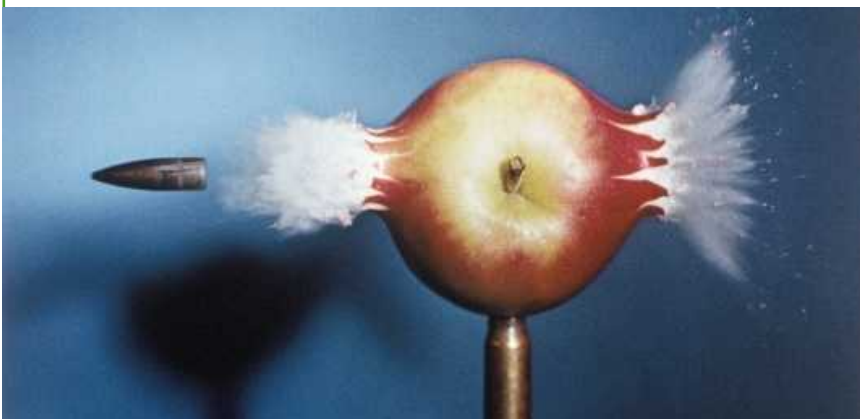
Además de las 95 instantáneas que recoge la muestra, se pueden observar las técnicas que Edgerton utilizaba para la toma de imágenes. En la sala de exposición se proyecta el documental *Quiker'n a Wink*, galardonado con un premio Oscar en 1940, donde se ve al fotógrafo trabajando en su estudio. También se exponen cuadernos en los que se aprecian anotaciones sobre la velocidad de disparo y diferentes tipos de cámaras y *flashes*.

ANATOMÍA DEL MOVIMIENTO. FOTOGRAFÍAS DE HAROLD EDGERTON.

Organizada por la Fundación BBVA y PHotoEspaña 2010. Sala BBVA-AZCA. Pº Castellana, 81. Madrid.

Del 8 de junio al 25 de julio de 2010.

De martes a sábados de 11 a 21 horas / domingos y festivos de 10 a 14 h. Entrada gratuita.



Espectáculos

El ballet Imperial Ruso en Madrid

El elenco del Ballet Imperial Ruso está compuesto por 45 bailarines del máximo nivel artístico. Muchos de ellos han sido ganadores de prestigiosos concursos de ballet. Creado en 1994 por iniciativa de Maya Plisetskaya, cuyo director artístico es Gediminas Tarandá que fue solista principal del Bolshoi de Moscú y estudió la carrera de coreógrafo bajo la dirección de Yury Grigorovich, vuelve a su cita estival con la presentación de cuatro programas diferentes.

- EL LAGO DE LOS CISNES
Del 30 de junio al 11 de julio.
- SHEREZADE,
CHOPINIANA Y BOLERO.
Del 13 al 18 de julio.



- EL LAGO DE LOS CISNES
Del 30 de junio al 11 de julio.
- CARMINA BURANA,
CHOPINIANA Y BOLERO.
Del 20 al 25 de julio.
- CARMINA BURANA, LA
NOCHE DE WALPURGIS Y
BOLERO
Del 27 de julio al 1 de agosto.
Ballet Imperial Ruso
Teatro Compac Gran Vía
Gran Vía
Madrid
De martes a viernes a las 20:30
horas, los sábados en doble
función a las 19:00 y a las
22:30 horas y los domingos a
las 19:00 horas.

Música y danza en Granada

Este año en que se celebra el Bicentenario de la Independencia de las Repúblicas Iberoamericanas, los palacios y jardines de la Alhambra, los monumentos centenarios y actuales de la Granada histórica y contemporánea quieren rendirle homenaje mediante la programación de música y danza iberoamericana en la programación de este año.

LIX FESTIVAL DE MÚSICA
Y DANZA GRANADA
Del 24 de junio al 14 de julio
www.granadafestival.org



Teatro

Teatro y danza en el castillo

La muestra onubense, que se desarrolla en el castillo de los Guzmán, presenta un programa muy completo que reúne montajes de gran calidad en un marco de gran belleza, entre almenas, torres y murallas.

En total serán 6 montajes de teatro y 2 de danza durante 8 sábados y 1 domingo:

- El avaro - 3 de julio
- Así que pasen cinco años - 10 de julio
- Frankenstein - 24 de julio
- Ricardo III - 31 de julio
- Calígula - 7 de agosto
- El galán fantasma - 14 de agosto
- Wonderland - 17 de julio
- Poema del cante jondo en el Café de Chinitas - 21 y 22 de agosto.

XXVI FESTIVAL DE TEATRO Y DANZA en el Castillo de Niebla

Del 3 de julio al 22 de agosto

Para más información: <http://www.diphuelva.es>

La libertad de expresión de Jardiel al aire libre

Un marido de ida y vuelta es una farsa en tres actos que se estrenó en Madrid en 1939 y que supuso un gran éxito de público y crítica. Es una obra característica del teatro de lo inverosímil y del sentido cómico y surrealista de su autor, Jardiel Poncela, quien es considerado uno de los dramaturgos más destacados del teatro humorístico español del siglo XX.

Cuenta la historia de Pepe, que muere en una fiesta de disfraces vestido de torero y que vuelve del más allá para evitar que su mujer Leticia se case con su mejor amigo. Toda la intensa jocosidad de esta farsa gira en torno a una temática sobre un asunto serio, tratado con el distanciamiento de lo cómico.

La obra se representa, al aire libre, como parte de la programación de Veranos de La Villa y Veranos del Galileo en el patio-jardín del Teatro Galileo de Madrid.

C/Galileo 39
Madrid

Clásicos en Alcalá

Por las calles de esta ciudad nacieron, pasearon, estudiaron o vivieron Cervantes, Lope de Vega y Quevedo. Durante estos diez años de Clásicos en Alcalá más de treinta estrenos absolutos, más de trescientas compañías, nacionales e internacionales y más de tres mil actores han logrado revivir a estos grandes genios.

X CLÁSICOS EN ALCALÁ

Alcalá de Henares
(Madrid)

del 17 de junio al 4 de julio
www.clasicosenalcala.net



Horario: del 29 de junio al 14 de agosto, de lunes a sábados a las 22:00 horas.

Del 16 al 28 de agosto, de lunes a sábados a las 21:30 horas.

Nota: apertura de puertas con servicio bar/ restaurante media hora antes.

Un marido de ida y vuelta.

Del 29 de junio al 29 de agosto.



EL SUEÑO

GERMÁN UBILLOS ORSOLICH

El sueño es hermano de la muerte, se parece a ella pero despertamos después, despertamos a este mundo, para los creyentes tras el sueño de la muerte espera la vida eterna y más allá aún la resurrección de los muertos, todas las grandes civilizaciones han creído de alguna forma en el más allá, el enciclopedismo, el existencialismo, el nihilismo, el ateísmo, sin embargo, no cree en un más allá de la muerte .

Durante el sueño terrenal podemos soñar, esto es dentro de él podemos revivir y experimentar historias . Grecia, Roma y los pueblos del Antiguo Testamento daban gran importancia a los sueños, en sueños Josué, San José, generales y emperadores, así como casi todos los profetas tuvieron revelaciones a las que dieron una enorme importancia, importancia al enfrentar las batallas y el destino de los pueblos . Siempre los sueños, dentro del sueño humano, han sido significativos. Sigmund Freud, el psiquiatra, consiguió avances científicos extraordinarios; Freud trabajaba en Viena, allí tenía su clínica, curaba a sus pacientes, generalmente las neurosis, a base de la interpretación de los sueños y más tarde con el psicoanálisis, ciertamente es una terapia larga pero apasionante sobre todo para un escritor, es una “curación a través de las palabras”, yo he sido objeto de psicoanálisis y puedo asegurarles que aunque muy costoso es apasionante, más apasionante que las pastillitas .

Bien; mi hermana ve con cierta frecuencia a nuestros padres fallecidos, se le aparecen con cierta regularidad cuando se dispone a dormir al final del día sobre una especie de tapiz al fondo de la alcoba, esto es para ella de un gran consuelo pues les adoraba, además mi hermana ha sufrido con frecuencia largas y graves enfermedades y ante ellas ha mostrado y muestra siempre un gran coraje, un gran valor y serenidad, me atrevería a decir que una gran santidad. Yo tenía cierta envidia de mi hermana pues a mi no se me aparecían pero el otro día, la otra noche, por fin tuve la experiencia tan anhelada. Estaba dormido cuando de pronto me encontré en la habitación de un hospital, tendría unos veinte años, una enfermera me ponía inyecciones, pero al poco rato dijo que el tratamiento era equivocado, no hacía efecto, y comenzó a ponérmelas de dos en dos, aquello me producía angustia e incertidumbre y en ese preciso instante aparecieron en la alcoba mi padre y mi madre en su plenitud, tendrían cuarenta y tantos años, iban bien vestidos como siempre, me hablaban y sonreían, a la vez que me hablaban me acompañaban y me comprendían, pude sentir otra vez su inmensa bondad, su equilibrio, su serenidad, el gran amor que me tenían - que nos tenían - ese calor que he recibido de ellos y que nunca olvidaré, la gran categoría personal que poseían, esa raza hecha de todas las virtudes que mi generación no posee, me sentí deslumbrado, acompañado, querido nuevamente, era como si de la soledad hubiese traspasado el umbral a la felicidad más grande. Salimos a la calle, paseamos por un boulevard y un precioso viaducto, todo ello a todo color, en tres dimensiones y en el mundo real. En ese instante del pasado, de la nueva juventud de radiante plenitud, mi esposa abrió la puerta de la alcoba y súbitamente me desperté. Por ello al pasar del sueño a la vigilia de forma violenta, la historia, sus imágenes, sus palabras, la intensidad y profundidad de la experiencia vivida y sentida, jamás la olvidaré. ¿Qué querían decirme?, ¿ se relacionaba con la actual enfermedad de mi hermana?. No lo sé. Según ella se me han aparecido en sueños para consolarme, para apoyarme, para decirme que ellos están ahí, a mi lado, y que jamás nos abandonarán .

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.: 91 703 31 00 Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: cepat@imserso.es

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



¡Estamos para informarle y asesorarle!

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

2010
Año Europeo
de Lucha contra
la Pobreza y
la Exclusión Social

CONSTRUYENDO EN COMÚN
UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS PERSONAS



www.eu2010.es



www.2010againstopoverty.eu



www.2010contralapobreza.mspes