

NÚMERO 298 / 2011

60

y más



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



IMSERSO

| NOTICIA

Año Europeo del Voluntariado

| ENTREVISTA

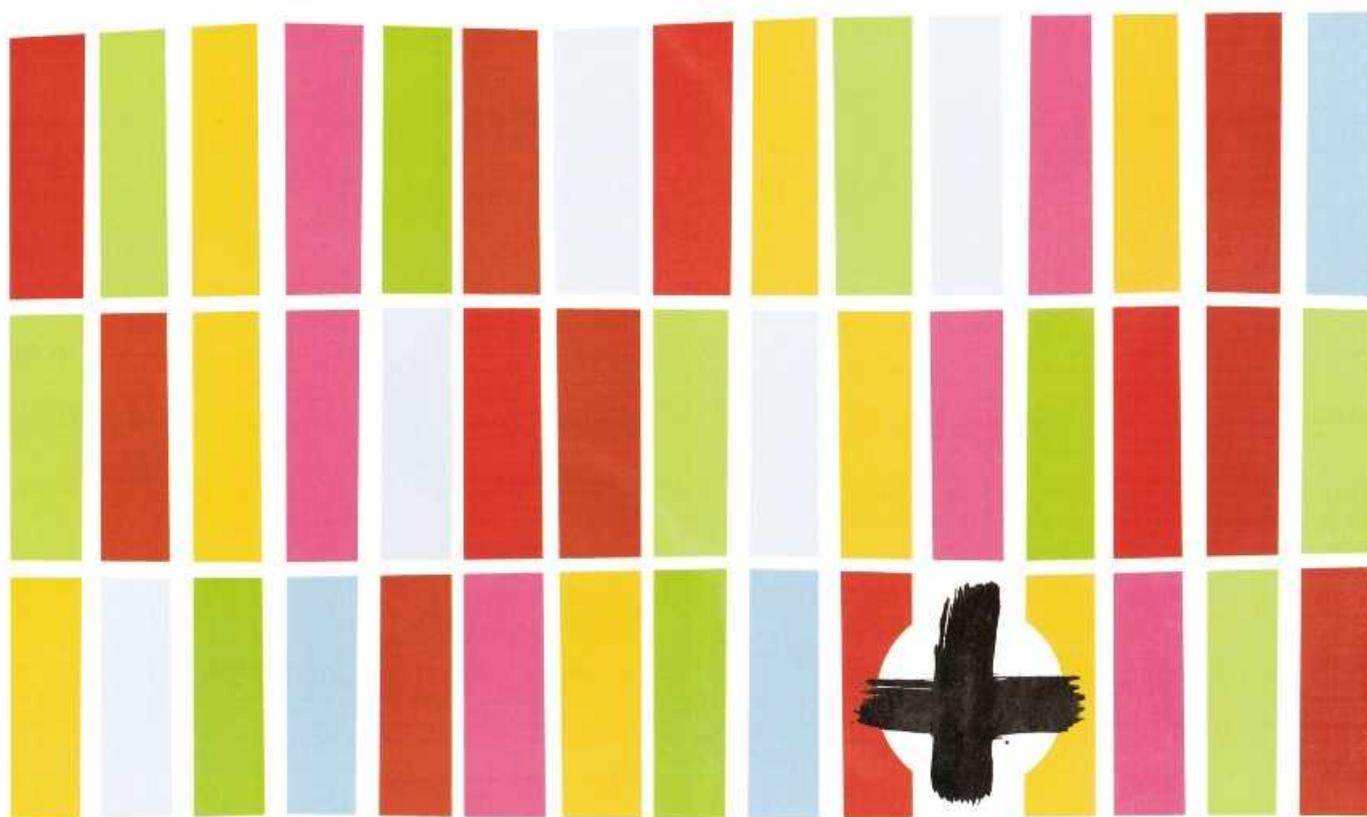
Ana María Matute, Premio Cervantes 2010

| A FONDO

Un sistema de pensiones reforzado, equilibrado y de consenso

EXPOSICIÓN

Enfermedades ¡¿raras?!



Del 11 de noviembre de 2010 al 28 de enero de 2011

De lunes a viernes, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas
con Enfermedades Raras y sus Familias

C/ Bernardino Obregón, 24 · 09001 Burgos

Organizan:



60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD



CONSEJO EDITORIAL

Purificación Causapié Lopesino, Nieves García, Antonio Balbontín, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz, Milagros Juárez e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

PORTADA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

ADMINISTRACIÓN

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

COLABORADORES

Jesús Ávila Granados, Araceli del Moral, Cristina M^a Alarcón y Rafael del Campo.

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 34 03 y 91 703 36 28

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.

NIPO PAPEL: 866-11-006-4.

NIPO PDF: 866-11-005-9.

ISSN: 1132-2012.

TIRADA: 26.000 ejemplares.

IMPRIME

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

Número 298 | Enero 2011

Sumario

6| NOTICIA

Año Europeo del Voluntariado.

8| REPORTAJE

La memoria, consolidar nuestras vivencias y transmitir las a nuestros descendientes.

14| ENTREVISTA

Ana María Matute, Premio Cervantes 2010.

18| A FONDO

El Gobierno aprueba el anteproyecto de Ley de Reforma de la Seguridad Social. Un sistema de pensiones reforzado, equilibrado y de consenso.

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Año Europeo del Voluntariado 2011. Jornadas europeas sobre participación de los mayores en municipios.

37| PUBLICACIONES

38| CALIDAD DE VIDA

España, país de anécdotas, chascarrillos e historias sorprendentes.

42| EN UNIÓN

Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable (AMES).

46| INFORME

“Vemos lo que comemos”, la alimentación influye positiva o negativamente en la salud de los ojos.

52| MAYORES HOY

Juan A. Sánchez Espín, vicepresidente tercero del Consejo General del Imserso.

56| CULTURA

Exposición “La cocina en su tinta”.

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN

Rafael del Campo.



6/7 La Noticia



18/23 A fondo



29/36 Cuadernos

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

Un sistema de pensiones reforzado, equilibrado y de consenso

Uno de los temas a destacar en este nuevo número de “60 y Más”, es el Acuerdo Social y Económico firmado entre el Gobierno y los agentes sociales, cuyo objetivo es el crecimiento, el empleo y la garantía de las pensiones. El entendimiento logrado entre el Ejecutivo y los agentes sociales, ha sido posible gracias al ejercicio de responsabilidad de todas las partes, que han entendido que la actual situación económica y social exige redoblar los esfuerzos para recomponer el diálogo social.

En este sentido, los firmantes acordaron las reformas necesarias para contribuir a asegurar la viabilidad del sistema de protección social español y mejorar la eficiencia de las políticas de empleo. Las partes determinaron que para superar el principal reto al que se enfrenta la economía española, que es la creación de empleo, hay que avanzar simultáneamente en varios frentes como son: equilibrar las cuentas públicas; garantizar la sostenibilidad a largo plazo del sistema público de Seguridad Social, especialmente en materia de pensiones; y fomentar el dinamismo y competitividad de nuestra economía para que sea capaz de generar empleo de calidad.

El resultado de este proceso de diálogo se ha plasmado en un texto que recoge el acuerdo en tres materias destacadas: Reforma y fortalecimiento del Sistema Público de Pensiones; Políticas Activas de Empleo y otras materias de índole laboral y Política Industrial, Política Energética y Política de Innovación.

Dentro de este paquete de medidas llevadas a cabo, cabe señalar el anteproyecto de Ley de Reforma de la Seguridad Social, cuyo objetivo es garantizar y fortalecer el sistema futuro y contribuir a la creación de empleo. Las medidas contempladas en el texto no afectan a los pensionistas actuales, y a que los cambios se aplicarán a los futuros pensionistas.

En este sentido, según el gobierno, cuando la norma se apruebe, las personas que tienen 30, 40 o 45 años llegarán a la edad de jubilación y tendrán pensión hasta el último día de su vida. Los aspectos esenciales del Anteproyecto de Ley que cambiarán gradualmente, incrementa progresivamente hasta los 67 años la edad legal de jubilación.

El otro asunto importante del contenido de este número de enero, es la inauguración del Año Europeo del Voluntariado 2011 en España, que fue presidida por los Príncipes de Asturias y la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, en la sede del ministerio.

El objetivo general de este año es fomentar y apoyar el intercambio de experiencias y buenas prácticas para crear las condiciones en la sociedad civil que favorezcan el voluntariado, así como mejorar la visibilidad de las actividades de voluntariado.

Esta decisión establece para este Año Europeo los siguientes objetivos: Trabajar para lograr un entorno que favorezca el voluntariado. Ofrecer medios de actuación a las organizaciones de voluntarios y mejorar la calidad del voluntariado. Reconocer las actividades de voluntariado y sensibilizar sobre el valor y la importancia del voluntariado, ya que todo ello constituye una rica experiencia de aprendizaje, permite el desarrollo de aptitudes y competencias sociales y contribuye a la solidaridad.

La trascendencia de la vejez

Los años pasan sin cesar y casi sin darnos cuenta, dada la existencia tan ajetreada y dinámica que vivimos en esta época de tanta actividad y prisas. Las hojas del calendario vuelan continuamente y, como decía antes, el tiempo transcurre casi vertiginosamente. Y cuando queremos darnos cuenta, hemos llegado y hasta pasado de los sesenta, setenta años... La jubilación en cualquier profesión o carrera se produce por haber llegado a la edad reglamentaria y que marca un relevante hito en nuestras vidas con nuevas circunstancias y horizontes, que no tienen que ser tristes ni desoladores. Es una nueva etapa que se abre ante la vida del mayor, después de una larga actividad laboral, que, en muchos casos, le ha exigido bastante esfuerzo, preferente dedicación, largas horas de trabajo y un incesante cúmulo de preocupaciones y problemas, que han absorbido su mente aún en sueños.

Hay que reconocer que la vida activa en cualquier profesión, actividad o negocio, con frecuencia, puede resultar un tanto agobiante y pesada. Es verdad que el hombre y la mujer llegan a acostumbrarse a todo, incluidas las circunstancias más duras que pueden imaginarse, adoptando silenciosamente y de forma anónima el papel de callados héroes, casi siempre sin darse cuenta ni valorar sus méritos. Ni ellos ni la sociedad en que viven. Las cosas lamentablemente son así. Y esto ocurre en muchas partes del mundo. Por eso, en numerosos casos, la jubilación se recibe con el gran alivio del descanso. Pero, también, con frecuencia, con cierta pena por haber llegado a mayor con el posible derrumbamiento de ilusiones y hasta un estado de

aburrimiento y desorientación. Nada más lejos de la realidad. Pues, en la Edad de Oro empieza para la persona, sea hombre o mujer, una nueva etapa enormemente interesante con muchas posibilidades de realizar planes muy atractivos y hechizantes de tipo cultural, intelectual, turístico, deportivo (dentro de los límites de la prudencia), social (pudiendo alternar sin prisas amplia y recreativamente con muy diversas personas de su misma condición en centros de la Tercera Edad, casinos, parques, tertulias, viajes...), aparte de poder disponer de tiempo libre para practicar sus aficiones particulares, que éstas pueden llegar a ser muy notables en su habitual quehacer. E, incluso, conseguir la maestría en variadas manifestaciones artísticas con sus trabajos, que, antes con las ocupaciones profesionales, no disponían de tiempo para realizar.

Todos sabemos que la persona de la Edad de Oro por su gran experiencia y sabiduría acumulada con el tiempo y, en multitud de casos, por su elevada formación cultural e intelectual adquiridas a lo largo de la vida, pueden servir de diversas maneras de enorme provecho para los jóvenes y en general de las sociedades en donde habitan, aportando todo su enorme caudal de conocimientos, vivencias e ideas. A su manera son también un trozo de historia de otras épocas. Recuerdo un antiguo refrán que dice: "más sabe el demonio por viejo que por diablo". Y tiene toda la razón.

Los gobernantes de todas las naciones deben respetar a las personas de la Edad de Oro, ayudarlas lo más posible y ofrecerles amplias posibilidades de realizar toda clase de actividades, de acuerdo con sus posibilidades físicas y mentales, de orientación,

guía, asesoramiento, muy diversas enseñanzas, consejo... Y de la realización del voluntariado para mayores en muy diversas misiones sociales, humanitarias y educativas, que tan buenos servicios están prestando al mundo de hoy. Y que encierran magníficas perspectivas para todos.

Ángel Las Navas Pagán
Madrid

El veneno del tabaco

El tabaco es una droga que te quema los sentidos y si no pones remedio la vida acaba contigo.

No apreciamos la salud hasta que no la perdemos y ponemos el remedio cuando ya no lo tenemos.

Cuando cojas el tabaco, piensa un poco en los demás, si tienes hijos, esposa los puedes perjudicar.

Hoy en día hay muchos medios para dejar de fumar y si tú te lo propones al final te alegrarás.

El tabaco es un veneno, que se mete en el pulmón y poco, a poco, te quedas como el gallo de MORÓN.

Hay personas que se fuman tres cajetillas diarias, pero cuando pasa el tiempo la factura bien la pagas.

El tabaco, te destroza, la bebida te enloquece, el juego te hace perder, el dinero, que tú tienes.

Leandra Pérez Pérez
Escalona (Toledo)

Los Príncipes de Asturias presidieron el acto inaugural en el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

Se inaugura el Año Europeo del Voluntariado en España

Texto: Juan Manuel Villa. Foto: MSPSI



Los Príncipes de Asturias presidieron el acto junto a la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Los Príncipes de Asturias presidieron el acto de inauguración del Año Europeo del Voluntariado en España en la sede del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en presencia de su titular, Leire Pajín. El Consejo de Europa designó 2011 como año del voluntariado con la finalidad, en toda Europa, de fomentar y apoyar el intercambio de experiencias y buenas prácticas

para crear condiciones que favorezcan el voluntariado, al tiempo que se pretende mejorar la visibilidad de las actividades que desarrollan las personas voluntarias.

El Príncipe Felipe destacó en su discurso que el voluntariado español ha llegado a “cotas muy altas de organización, eficacia y dimensión” gracias a la entrega

de miles de personas “que son un activo admirable, querido y necesario”; al tiempo que animó al voluntariado a que “continúen y mejoren permanentemente”.

En este sentido, el Príncipe de Asturias propugnó un entorno que favorezca aún más el voluntariado en toda la Unión Europea, que ya cuenta con 100 mi-

llones de personas voluntarias, y que permita aportar medios a sus organizaciones para “mejorar su calidad, recompensar y reconocer su trabajo”. Además indicó que, en estos tiempos de crisis económica, la red de solidaridad “previene de la exclusión social a gran número de personas”.

Por su parte la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, subrayó en su intervención la conveniencia de aprovechar la celebración de este Año Europeo para hacer las acciones de voluntariado “más visibles y eficientes”, optimizar sus potencialidades como agentes del cambio social y ampliar la red de voluntariado organizado en el ámbito comunitario.

El esfuerzo y entrega que demuestran los voluntarios en su labor diaria, sin esperar reconocimiento social ni económico fueron aspectos que elogió la ministra junto con el compromiso de las mujeres y hombres que con su trabajo voluntario participan en la cohesión social. La contribución a la cohesión social fue calificada por Leire Pajín como “especialmente importante en un mundo globalizado” y en una coyuntura económica difícil. Por último, la ministra destacó la labor complementaria del voluntariado a la acción del Gobierno en pro de una sociedad más justa e igualitaria.

La designación de 2011 como Año Europeo de las Actividades de Voluntariado que fomenten una Ciudadanía Activa se realizó en 2009, mediante la Decisión del Consejo 2010/37/CE, de 27 de

noviembre de 2009. El objetivo general de este año es fomentar y apoyar el intercambio de experiencias y buenas prácticas para crear las condiciones en la sociedad civil que favorezcan el voluntariado, así como mejorar la visibilidad de las actividades de voluntariado.

Esta Decisión establece para este Año Europeo los siguientes objetivos:

- Trabajar para lograr un entorno que favorezca el voluntariado.
- Ofrecer medios de actuación a las organizaciones de voluntarios y mejorar la calidad del voluntariado.
- Reconocer las actividades de voluntariado.
- Sensibilizar sobre el valor y la importancia del voluntariado.

Con esta Decisión el Consejo considera que las actividades de voluntariado constituyen una rica experiencia de aprendizaje, permiten el desarrollo de aptitudes y competencias sociales y contribuyen a la solidaridad.

Se puede consultar más información sobre el Año Europeo del Voluntariado 2011 y las actividades que dentro de él se desarrollan en los siguientes enlaces:

www.voluntariado2011.es
www.eyv2011.eu

Según los datos del Diagnóstico del Voluntariado en España –un estudio iniciativa del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, y que ha contado con

la participación de la Plataforma del Voluntariado en España y de expertos en el Tercer Sector y en voluntariado– se estima que el número de personas voluntarias en España, solamente en el ámbito de la acción social, asciende a 873.171 personas, de las que el 63,1% son mujeres y un 36,9% son hombres. Más de un 80% de las Entidades No Lucrativas (ENL) de acción social cuentan con la colaboración de personas voluntarias para el desarrollo de sus actividades.

En los últimos años el perfil de las personas voluntarias en España se ha diversificado, aunque se mantiene una presencia mayoritaria de mujeres. Por edades, el grupo de edad entre 18 y 35 años supone el 42,6% del total de voluntarios, de 36 a 55 años el 32,5% y a partir de 56 años el 22,3%.

Los más jóvenes (18-35 años) desarrollan la acción voluntaria en el ámbito del tiempo libre, la acción social y la integración. Por su parte, los mayores (más de 56 años) despliegan su actividad en el ámbito socio-sanitario y de la acción social.

Con la finalidad de potenciar la acción voluntaria en la sociedad española, el Gobierno aprobó el 23 de diciembre del año pasado, en Consejo de Ministros, la Estrategia Estatal del Voluntariado 2010-2014. Esta Estrategia es el resultado del compromiso del Gobierno español de dedicar una atención especial al voluntariado, continúa el trabajo realizado en los Planes anteriores y da respuesta a los nuevos retos y tendencias de futuro en materia de voluntariado.

Consolidar nuestras vivencias y transmitirlas a nuestros descendientes es una tarea obligada para nuestra salud mental y la felicidad de sentirnos siempre jóvenes

La memoria

La memoria es el mayor valor del ser humano; sin ella, sin los recuerdos, seríamos objetos inanimados. Precisamente el saber evaluar una vida, con sus momentos de alegría y tristeza, de expansión y decaimiento, de euforia y pesimismo, es la fuerza que nos hace más libres, más humanos, más conscientes de nuestro ser y la necesidad por conservar nuestro entorno y querer más a quienes constituyen nuestra familia. Pero reconstruir los pilares de nuestra existencia, en forma de recuerdos, no resulta fácil, sobre todo cuando pasamos de una cierta edad, y enfermedades como el alzheimer amenaza de cerca los pasillos de nuestros temores internos. Por ello, es necesario buscar las formas más adecuadas para que, cada persona, se mantenga más tiempo como dueña de sus recuerdos, a través de la consolidación de la memoria.

Texto: Jesús Ávila.

Fotos: Jesús A., M^a Angeles Tirado y Archivo / www.jag.es.vg

La memoria es una capacidad que tiene nuestro cerebro que nos ayuda a recordar acontecimientos de nuestra vida, sobre lo que estudiamos, aprendemos, vemos, sentimos y todo aquello que tenga que ver con los sentidos. La memoria es, por lo tanto, una función del cerebro y, al mismo tiempo, un fenómeno de la mente que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar información. La memoria nos permite retener experiencias pasadas y, según el período de tiempo comprendido, podemos clasificarla convencionalmente en: a) memoria a corto plazo; b) memoria a mediano plazo, y c) memoria a largo plazo. Por ello, resulta de vital importancia ejer-



citarla, para que no la perdamos, y que la sombra del Alzheimer, y otros males que afectan a nuestro cerebro, se aleje lo más posible de nuestra existencia.

Fue hace pocos meses, mientras visitaba la escuela de la antigua colonia textil “Can Vidal”, de la localidad barcelonesa de Puig-reig (Berguedà), y sumergirme en las sabias palabras del guía de aquella sala, convertida desde hace un par de años en Museo, cuando comencé a comprender y valorar mejor la palabra “memoria”. Este señor no podía ocultar su emoción, al tiempo que me mostraba las pizarras, los mapas, los pupitres y los cuadernos, mantenidos celosamente en los estantes, y un rayo de sol atravesaba las vidrieras de unas ventanas sin visillos, para permitir contemplar mejor el trajín que, en el exterior, a diario se llevaba a cabo, en las tareas de fabricación de los tejidos, y en horarios interminables, que se regían por el penetrante sonido de un silbato. Los alumnos de aquella modesta escuela, hijos de las familias que constituían el sustrato obrero de la colonia, a pesar de los modestos medios que disponían en aquella aula, superaban en nota, con creces, la que obtenían los niños de la escuela del pueblo. El guía me mostraba con los ojos húmedos las cartillas de calificaciones, allí conservadas dentro de una vitrina de cristal; la emoción se hizo todavía más intensa cuando éste me enseñó la correspondiente a su abuelo. “Pensar en él, y valorar sus esfuerzos y el estímulo por



aprender, ha sido siempre un camino a seguir para mí. Mi abuelo fue después el maestro del pueblo. El mundo textil no le gustaba, y su deseo fue enseñar a los demás a aprender y valorar cuanto tenemos a nuestro alrededor”.

En aquellos instantes, no pude evitar oír la conversación que un matrimonio mayor mantenía a pocos metros de nosotros; él le decía a su compañera: “Fíjate en estos cuadernos; el primero de ellos, relacionado con Sociedad, era mi preferido; sacaba muy buenas notas. En esta escuela aprendí a valorar el tiempo, y de ella salí preparado para afrontar el reto de la vida. Le debo mucho al profesor que me enseñó, mientras mi padre trabajaba en la fabricación de madejas de hilos de algodón, y mi madre ganaba unas pesetillas lavando para la colonia...”. Aquella señora miró entonces a su esposo con rostro de profunda ternura, y se cogieron fuertemente de las manos, mientras él hacía esfuerzos por mantenerse erguido con la ayuda de un bastón.

Aquella tierna escena y la fuerza emocional de aquellas palabras retumban todavía en mi mente,

y no dejo de escucharlas, porque en ellas gravita la fuerza del ser humano, y todos nosotros debemos tener siempre una meta; pero sin dejar de recordar, de aunar nuestras vivencias, y, eso sí, procurando evocar los momentos más positivos, porque con ellos se cimentan los proyectos y la felicidad.

Más tarde, recorriendo el Occidente de Asturias, al visitar el Museo Etnológico de la villa de Grandas de Salime, volví a entrar en otra escuela pública centenaria. En aquella aula se respiraba también el aroma de la cultura más tradicional; cuadros con temas de anatomía humana, mapas, un crucifijo en la pared y la bandera de España, decoran todavía las immaculadas paredes de aquel centro del saber. Sobre la mesa del profesor, una bola del mundo; un sacapuntas de hierro; una regla de madera algo gastada por el tiempo, que también servía para poner la punta de los dedos a prueba, en casos de rebeldía al profesor, y el rayo de sol que iluminaba la estancia, rebotando en su dextecho en la pizarra, hoy limpia. El conservador de aquel museo nos decía que la mayoría

de los habitantes del consejo trabajaron en las minas de carbón, hoy cerradas, y actualmente se dedican a la ganadería y la agricultura. Por este pueblo discurre un ramal del Camino de Santiago, y son muchos los peregrinos que conocen la existencia de este museo; sin embargo, esta sala en concreto, es un altar sagrado para el recuerdo –individual y colectivo– de las gentes de esta población. “He visto llorar de emoción a numerosos vecinos, amigos y conocidos, al entrar en esta escuela, y recordar sus infancias”; nos decía el director. Muchos hijos del pueblo aquí se formaron, y de esta aula salieron para convertirse más tarde en grandes personalidades de las ciencias y las letras, dando un cambio notable a las vidas de sus familias, dedicadas a la extracción del mineral.



Sin proyectos, como ya hemos dicho en numerosas ocasiones en estas páginas, la persona se convierte en un objeto, sin vida ni es-

peranza, sin futuro. Ya lo decía el escritor Max Jacob (1876-1944): “La erudición es la memoria, y la memoria es la imaginación”.

IMPORTANCIA DE LA FITOTERAPIA

La fitoterapia –tratamiento natural a base de plantas silvestres– conoce una serie de plantas que mejoran el riego sanguíneo y contribuyen a alimentar mejor las neuronas. Por ello, es necesario conocer algunas de estas singulares plantas, que son fáciles de conseguir en nuestro entorno cotidiano. Para una mejor estructuración de las mismas, las hemos dividido en tres grupos:

Plantas que favorecen el riego sanguíneo:

Ginkgo (*Ginkgo biloba*); Ginseng (*Panax ginseng*); Gotu kola (*Centella asiática*); Orégano (*Origanum vulgare*); Arándano (*Vaccinium myrtillus*); Té verde (*Camellia sinensis*). Y los siguientes frutos secos: nueces, almendras, pasas, ciruelas, albaricoques secos, higos, etc.

Plantas que potencian la memoria:

Tomillo (*Thymus vulgaris*); Milenrama (*Achillea millefolium*), y Malvavisco (*Althaca officinalis*).

Plantas eficaces para combatir el Alzheimer:

Ginkgo (*Ginkgo biloba*); Cannabinoide, y la cafeína.

Desde siempre, hemos oído decir a las personas mayores que un remedio casero muy eficaz para aquellos que pierden la

memoria es consumir palillos de uvas, o pasas. Pero, en realidad, no eran los palillos los eficaces para este problema, sino, en realidad, el propio fruto, es decir, la uva pasa, por su concentración de azúcar; por ello, también la uva moscatel es un excelente alimento para nuestras células nerviosas.

Recientemente, la Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina), después de varios años de trabajo sobre la localización de especies botánicas y autóctonas que podrían contener sustancias con efectos positivos en los procesos de memoria y aprendizaje, ha estudiado la planta *Huperzia saururus*, conocida popularmente como “cola de quirquincho”, que destaca principalmente por sus propiedades afrodisíacas y estimulantes de la memoria. Mariel Agnese, docente y doctora responsable del citado trabajo, nos explica que separaron químicamente cada uno de los componentes, descubriendo que la planta tiene alcaloides, sustancias químicas que actúan beneficiosamente sobre la memoria. Sin embargo, pese a que los resultados obtenidos son alentadores, esta científica advierte que el estudio se halla en una etapa preliminar y, por lo tanto, no pueden hacerse todavía afirmaciones concluyentes.



¿Qué hubiese sido de Ulises, el protagonista de la ‘Odisea’, sin el recuerdo a su querida isla de Ítaca y, sobre todo a su familia: Laertes y Anticlea, sus padres, y a Penélope y Telémaco, su esposa e hijo, respectivamente, durante los veinte años que estuvo en Troya, primero, y navegando por mares e islas desconocidas del Mediterráneo, después, siguiendo los consejos recibidos del oráculo de Delfos? Ulises no dejaba de pensar en los suyos, y, por su parte, también su esposa supo respetar su larga ausencia, como lo relata fielmente Homero. Cuando, hace unos años, visité la isla de Malta, no perdí la oportunidad de entrar en la gruta donde, según la Odisea, Ulises, después de haber sido tentado por las sirenas, fue encerrado con sus hombres por el antropófago Cíclope. Contemplando la belleza de aquel fascinante escenario, con las aguas turquesas lamiendo la falda de los acantilados marinos y la enseada rodeada de pinos, es fácil reconstruir ese sobrecogedor episodio de la obra más importante de la mitología griega. El reencuen-

tro de Ulises, finalmente, con los suyos significó la compensación de una serie de infortunios sufridos durante esa larga aventura, que ha pasado a los anales de la cultura mundial con el nombre de odisea. No es una casualidad, por lo tanto, que el escritor griego Constantino Kavafis (1863-1933), iniciara una de sus célebres obras con la siguiente frase: “Ten siempre a Ítaca en la memoria”.

Saber escoger los mejores recuerdos

La memoria (o, mejor, los recuerdos) son la expresión de que se ha llevado a cabo un aprendizaje.

Como hemos dicho antes, la vida es un cúmulo de experiencias gratificantes, de alegría y felicidad; pero también, de etapas de dolor, infortunio, pesadumbre, decaimiento y tristeza. Todo ello conforma el baúl de nuestros recuerdos. Pero, para alcanzar el equilibrio y la estabilidad emocional, aconsejamos que aprendamos a seleccionar los recuerdos que más nos interesan evocar, que no son otros que los que compor-

ALZHEIMER

El “Mal de Alzheimer”, o demencia senil (DSTA) es una enfermedad neurodegenerativa, caracterizada por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas (neuronas) mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. Esta enfermedad suele prolongarse unos 10 años, después de haber sido pronosticada a un paciente, aunque puede variar según los casos de cada persona.

Se trata de una enfermedad incurable, que aparece con mayor frecuencia en personas mayores de 65 años. Esta enfermedad fue descubierta a comienzos del siglo XX, exactamente en 1906, por los doctores Emil Kraepelin y Alois Alzheimer.

La OMS ha establecida la jornada del 21 de septiembre, como Día Mundial del Alzheimer.

AMNESIA

La amnesia es la ausencia de recuerdos de un período determinado de la vida. La persona afectada suele estar consciente de que se trata de recuerdos que tuvieron lugar, pero que se han borrado literalmente de su mente. Pueden ser parciales o totales. La amnesia parcial afecta a los recuerdos de un campo reducido de memoria visual, auditiva o verbal; puede estar relacionada con trastornos orgánicos del cerebro, lesiones de la corteza cerebral por traumatismos, deficiencia circulatoria, intoxicaciones o trastornos psicogénicos. Mientras que la amnesia total es la que afecta a todos los elementos de conocimiento, que corresponde a un lapso determinado de nuestra existencia.



tan un estado de plenitud total; porque el llevar constantemente el peso de un desafortunado recuerdo sobre nuestras espaldas, es el mejor billete para caer en la enfermedad, dado que todo mal comienza siempre con la mente y después se hace físico. Y esto es un ejercicio difícil de llevar a cabo; un escritor español del Renacimiento, el padre Juan de Mariana (1536-1624), dijo en una ocasión: “la memoria del agravio dura más que la de las mercedes”; y es cierto, solemos caer en la trampa de recordar más los más malos momentos de nuestra vida, dejando los episodios felices arrinconados en nuestra memoria personal; y no debe ser así. Otro escritor hispano, algo posterior al anterior, Diego de Saavedra Fajardo (1584-1668), sentenció: “Fuera feliz el hombre si, como está en su mano el acordarse, estuviera también el olvidarse”, y tenía mucha razón. Debemos intentar olvidar los momentos más ingratos de nuestra memoria, y evocar, en cambio, los llenos de felicidad. La familia, nuestro entorno más inmediato, nuestros seres queridos, tienen, en este sentido, un peso de suma impor-

tancia. Porque la felicidad no la dan las grandes cosas de la vida, sino que reside en los momentos más sencillos y en saber valorar la grandeza cotidiana del día a día, en estrecho contacto con nuestra familia y procurar hacer el bien asimismo a los demás.

Para el escritor Juan Benet, la memoria sólo era la ventana abierta a los momentos vividos relacionados con etapas de desdicha; como así lo define en una frase: “El tiempo solo asoma en la desdicha y así la memoria sólo es el registro del dolor”. Pero esta valoración de nuestras vivencias no es la más adecuada para nuestro equilibrio; debemos saber establecer cuáles son los recuerdos positivos, e intentar olvidar en lo posible los negativos.

Y, en cuanto al aprendizaje de la memoria se refiere, existen muchos ejercicios que podemos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana. Cuando, en un Hogar del Pensionista, Centro de Día, vemos a un grupo de personas abstraídas en una animada partida de cartas, dominó, parchís, el ajedrez o la oca; mientras, en el exterior, en un parque públi-

co, con el rumor de una fuente de agua como música de fondo, a otros practicando el juego de la petanca, los bolos; muy probablemente, la mayoría de estos individuos no son conscientes de que, además de la emoción de un desenlace del azar, están desarrollando un ejercicio de aprendizaje muy útil para mantener la memoria de su mente activa; se trata de juegos en grupo. Pero también, a nivel individual, cuando hacemos un crucigrama o completamos un sudoku, nuestras neuronas están trabajando en los dos hemisferios de nuestro cerebro: el derecho, si son temas ya conocidos por nuestra mente, y los cuales sólo se trata de almacenarlos, y el izquierdo, cuando estamos investigando nuevos desafíos mentales, y las neuronas deben trabajar más para resolver las claves del juego, y después almacenarlo en la zona de conocimientos adquiridos. Por ello, aconsejo no dejar de ejercitar estas relajantes actividades, porque, con ellas, además de estrechar los lazos de la amistad con los demás, estará poniendo a prueba las neuronas de su cerebro, activando los resortes de la memoria.

También, para ejercitar nuestra mente y poner a prueba su memoria, resulta mucho más eficaz la lectura de un libro, que el mirar un programa de televisión; porque la imagen es más fácil de identificar para la mente, que la lectura de las páginas de un libro, por las claves que éste va desarrollando a lo largo de sus líneas y páginas, hasta alcanzar el desen-

LA MEMORIA, EN LA LITERATURA UNIVERSAL

Además de los escritores ya destacados anteriormente, han sido numerosas las referencias que la literatura de todos los tiempos ha destacado a la memoria; destacamos a continuación algunas frases que no debemos olvidar:

--“A nadie le acontece cosa alguna que no sea, por naturaleza, capaz de recordar” (Marco Aurelio; 121-180).

--“Tengo gran memoria para olvidar” (Robert Louis Stevenson; 1850-1894).

--“La invención de la escritura, creando el libro, desatascó el saber de la memoria y acabó con la autoridad de los viejos” (José Ortega y Gasset; 1883-1955).

--“Vive tu memoria y asómbrate” (Jean-Louis Kerouac; 1922-1969)

--“La memoria colectiva no es más que un poderosísimo agente de solidaridad social” (Guy Rocher; “Introducción a la sociología general”).

Al escritor argentino Jorge Luís Borges (1899-1986), Premio Nobel de Literatura, le debemos estas dos frases: “Conocí la memoria, esa moneda que no es nunca la misma”; y “Mi memoria, mi memoria... qué triste, está hecha de citas, sobre todo, como Alonso Quijano, me acuerdo más de los libros que he escrito que de las cosas que me han sucedido”.

Nuestro Camilo José Cela también se interesó por el tema: “La memoria no es plana como el culo de una sartén, sino que va haciendo vueltas y revueltas, vientres y nodos, altos y bajos, cumbres altaneras e incluso simas espantables, a veces”; y “La memoria es un mansísimo tamiz que quita aspereza a los sucesos y los pule, a lo mejor lo que hace es cocerlos hasta convertirlos en pura anécdota”.

Francisco Umbral dijo en una ocasión: “Tengo memoria, que es el talento de los tontos”.

A Antonio Muñoz Molina le debemos estas palabras: “Las cosas existen sólo si hay alguien,

un interlocutor o un testigo, que nos permita recordar que alguna vez fueron ciertas. Por eso él decía que la peor desdicha de un amante no es perder el amor, sino quedarse sólo con su memoria”.

Rafael Conte dijo en una ocasión: “Como la mujer al hombre, la memoria, hermana del tiempo, lo consolida y dignifica y le otorga su verdadero valor. Vuelve, pues, la vista atrás; a través de la memoria encontrarás la vida que creías perdida, y a través de la memoria de los libros –de las palabras– te tropezarás con la memoria del mundo: con el mundo”.

Y el autor de “La lluvia amarilla”, el leonés Julio Llamazares, escribió una frase que podemos calificar de lapidaria: “El hombre, si es algo, es memoria; sin memoria somos autómatas”.

Texto y fotos:
Jesús Ávila Granados
(www.jag.es.vg)

lace final, manteniendo en vilo al lector hasta el final.

Nuestro cerebro, un formidable archivo de información

Sabemos que el cerebro humano de un individuo adulto estándar contiene unos 100.000 millones de neuronas, además de unos 100 billones de interconexiones –llamadas sinapsis– entre sí. Aunque, a pesar de los innumerables estudios desarrollados hasta el momento, no sabemos aún la capacidad de memoria de nuestro cerebro, puesto que no se conoce de ningún medio fiable para po-

der calcularlo, las estimaciones varían entre 1 y 10 terabytes. El conocido científico Carl Sagan, autor de “Cosmos”, comentó en una ocasión que nuestra mente dispone de una capacidad de almacenamiento equivalente a la de 10 billones de páginas de enciclopedia.

Lo que impresiona, además, es que de toda esta riqueza que disponemos en nuestro cerebro, sólo la ejercitamos en un diez por ciento, como máximo.

No existe un único lugar físico en donde se encuentre alma-

cenada la memoria en nuestro cerebro; ésta se halla diseminada por distintas localizaciones especializadas. Los neurólogos saben muy bien que mientras en algunas regiones del córtex temporal están almacenados los recuerdos de nuestra más tierna infancia, el significado de las palabras se guarda en la región central del hemisferio derecho y los datos de aprendizaje en el córtex parieto-temporal. Los lóbulos frontales se dedican a organizar la percepción y el pensamiento, y muchos de nuestros automatismos están almacenados en el cerebelo.

Ana María Matute: Premio Cervantes de Literatura 2010

“No hay nada más arrogante que la ignorancia”

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados



Nacida en Barcelona el 26 de julio de 1925 —en el seno de una familia burguesa; su padre, catalán, y su madre riojana—, es una de las escritoras más destacadas de la narrativa española. Muestra de ello son los numerosos y acreditados Premios que le han sido concedidos. El último, el Cervantes, máximo galardón de las letras hispanas, que recogerá personalmente el próximo 23 de abril —festividad de San Jorge, de Miguel de Cervantes y el Día del Libro en nuestro país—, en la Universidad de Alcalá de Henares.

Reconocida internacionalmente —su obra ha sido traducida a más de veinte idiomas—, su prosa es una de las más brillantes de nuestra lengua, el castellano, que ella ha defendido siempre a pecho descubierto. Su narrativa, con gran intensidad realista y directa en su ejecución, ha reflejado siempre una denuncia contra los desequilibrios sociales. Hablar con ella, sin prisas, en su residencia de Barcelona, ha supuesto una gratificante e inolvidable experiencia.

¿Háblenos algo de su infancia?

–De muy pequeña ya escribía cuentos; estudiar latín y griego en el bachillerato me han servido muchísimo. Recuerdo que la revista “Destino” ya me publicaba algunos de aquellos cuentos.

¿Qué representa para Vd. la literatura?

–Yo no sé lo que representa para mí la literatura, pero sí sé lo que ésta supone para mí. Desde muy pequeña me vi seducida por los cuentos infantiles, y ya con cinco años comencé a escribir alguno; aunque primero los escuchaba, después los leía y, finalmente, los escribía. En aquellos lejanos tiempos –hacia el 1930– la mujer era un ser de segunda categoría, respecto al hombre. Pero esto no sólo sucedía en España, también en otros países, como Inglaterra, era así. A mí no me dejaron estudiar una carrera; como mujer debía de estar en casa. Las mujeres de los obreros, aunque con menos recursos, gozaban de más libertad para escoger su futuro. No hay nada más arrogante que la ignorancia...

¿Tiene especial predilección por algún lugar de nuestro país?

–Mi madre era riojana y mi padre catalán; yo nací en Barcelona, aunque también he residido en París, Nueva York y en Madrid, de pequeña. Todo ello me ha hecho valorar a las gentes y a sus entornos sociales con el mayor respeto y afecto. He viajado por toda España, y en Extremadura siento unas vibraciones muy especiales. Cada viaje por nuestra geografía me ha servido

“Todos los premios, sin excepción, los he recibido con el mayor amor”.



para inspirarme. Por lo tanto, me encuentro bien en cualquier lugar de nuestro país, aunque sienta mis raíces barcelonesas.

Su palmarés literario es uno de los más brillantes de nuestra cultura castellana, en todos los sentidos, ¿pero de todos los premios que ha sido digna merecedora, cuál es el que siente un mayor aprecio?

–Todos los premios, sin excepción, los he recibido con el mayor amor.

Usted ha trabajado todos los géneros literarios, ¿en cuál se siente más identificada?

–En todos no, porque jamás he escrito una estrofa poética. Sólo he escrito novela y cuentos, con una pequeña aportación a la literatura infantil. Para mí, el cuento es lo más completo, porque en su buena

ejecución no puede faltar, ni sobrar, una coma. Lo que no son para niños es mi obra: “Los niños tontos”, libro que ha dado lugar a muchas confusiones por parte de los niños.

Usted ha sabido transmitir los sentimientos más profundos del ser humano, condenando siempre las injusticias y los desequilibrios sociales, como hemos podido comprobar en la lectura de sus libros.

–Bueno, más que condenar, he querido poner en evidencia las graves desigualdades de la sociedad en que vivimos.

¿Qué representa el género del cuento en su actividad literaria?

–Para mí, este género es muy importante; lamento que en España, hasta ahora, no se le haya dado el valor que tiene, a diferencia de otras culturas como la anglosajona, la germánica, la escandinava o la norteamericana, en cuyos paí-

ses se le rinde casi culto. El cuento es mucho más que la tradicional “Caperucita roja”, porque se trata de antiguas tradiciones orales, transmitidas generacionalmente.

¿Cree que los más pequeños siguen siendo los más olvidados de nuestra sociedad?

—Antes no se preocupaban mucho de los niños, y pocos eran los que se interesaban por lo que éstos sentían, aunque sí en el plano material, porque consideraban al niño como un ser sin alma, al igual que a la mujer, hace un siglo. Ahora, afortunadamente, hemos cambiado. En nuestros días, las mujeres son las grandes lectoras de nuestro país.

La posguerra fue un período de nuestra historia que le marcó muy profundamente, como hemos visto en algunos de sus libros.

—Bueno, concretamente para mí no fue la posguerra, sino la propia guerra civil en sí (1936-1939), durante la cual nos colectivizaron la fábrica de paraguas y toldos que tenían mi padre y mi tío en Barcelona. Tras la contienda, los nacionales nos devolvieron la fábrica con todas sus consecuencias. Yo tenía catorce años, y vi con preocupación el estado de desesperación que vivían muchas familias al iniciarse la posguerra. Pero de todo ello me valió el abrir bien los ojos, y dejar de ser una niña tonta de antes, y entrar en la plena madurez; fue una lección que me sirvió para el resto de mi vida.

¿Qué supuso para usted la publicación de “Olvidado Rey Gudú”, en 1996?

—El nacimiento de esta obra me hizo mucha ilusión, porque es el libro que, desde muy pequeña,

anhelaba escribir. Varios críticos-escritores, tanto españoles como de otros países, han coincidido en calificar esta obra como el reflejo de todo mi mundo; en sus páginas gravitan mis demonios particulares, mis anhelos y obsesiones, etc.

También, en 2004, se interesó por nuestros emigrantes a Suiza. ¿Qué aportó en aquel ensayo?

—Aquello fue un encargo, que me hicieron desde la Sociedad Hispano-Helvética, de Madrid, ocupándome de las mujeres de los españoles que, durante el franquismo, emigraron a Suiza. Aquellos desplazamientos también sirvieron a nuestras mujeres para liberarse, al ver el mundo de las mujeres helvéticas; supuso un fuerte choque cultural, que nos vino muy bien, en todos los sentidos.

Obras escritas y editadas

“Los Abel” (novela), 1948; “Fiesta al Noroeste” (novela), 1952; “Pequeño teatro” (novela), 1954; “En esta tierra” (novela), 1955 y 1993; “Los niños tontos” (narración), 1956; “El país de la pizarra” (cuento infantil), 1956; “Los hijos muertos” (novela), 1958; “Primera memoria”, 1959; “Paulina” (novela infantil), 1960; “A la mitad del camino” (narración), 1961; “El arrepentido” (narración), 1961; “la virgen de Antioquía” (relatos), 1961 y 1990; “Tres y un sueño”, 1961; “Caballito loco” (cuento infantil), 1961; “El saltamontes verde” (cuento infantil), 1961; “Historias de la Artamila” (narraciones), 1961; “Libro de juegos para los niños de otros” (1961); “El tiempo” (cuentos), 1963; “El río” (fragmentos de memorias), 1963; “El polizón de Ulises” (novela infantil), 1964; “Algunos muchachos” (narración), 1968; “Los soldados lloran de noche” (novela), 1969; “la trampa” (novela), 1969; “la torre vigía” (novela), 1971; “Carvalito” (cuento infantil), 1972; “El aprendiz” (cuento infantil), 1972; “Sólo un pie descalzo” (cuento infantil), 1983; “El árbol de oro y otros relatos” (selección de cuentos), 1991; “El verdadero final de la Bella Durmiente”, 1995; “Casa de juegos prohibidos” (1997); “Olvidado Rey Gudú” (novela), 1996; “Todos mis cuentos”, 2000; “Aranmanoth” (novela), 2000; “Cuento de infancia”, 2002; “Paraíso inhabitado” (novela), 2008; “La puerta de la luna” (cuentos), 2010; “Adaptación teatral”, 2011.

Premios recibidos

(1948) Finalista del Premio Nadal; (1952) Premio Café de Gijón; (1954) Premio Planeta; (1958) Premio de la Crítica; (1959) Premio Nacional de Literatura; Premio Nadal; (1965) Premio Nacional Lazarillo; (1969) Premio Fastenrath; (1984) Premio Nacional de Literatura Infantil; (1996) Premio Ciudad de Barcelona de Literatura Castellana; Miembro de la Real Academia Española de la Lengua; (2007) Premio Nacional de las Letras; (2008) Premio Quijote de las Letras; (2010) Premio Cervantes.

A nivel mundial

La obra de Ana María Matute ha sido traducida a veinte idiomas. Además, es Miembro de la Hispanic Society of America, Honorary Fellow de la American Association Teacher of Spanish and Portuguese. La Universidad de Boston (Mass.), ha instituido la “Ana María Matute Collection”, a la que la autora ha cedido sus manuscritos y documentos.

Aunque en 2008 declaró que “Paraíso inhabitado” iba a ser su última novela, vemos que no ha sido así.

—Pues sí. Quisiera estar escribiendo hasta el último momento. Y espero que mis constantes vitales, especialmente la cabeza, me sigan respondiendo como hasta ahora. Aún me quedan muchas cuestiones que plasmar en el papel.

En todos estos años escribiendo ¿ha cambiado mucho su visión de la vida?

—En estas ocho décadas de vida y dedicación a la literatura ha ido evolucionando mi visión de la vida. La experiencia te enseña mucho, los errores que cometes también. Antes era todo más radical, y con el tiempo, entre todos, hemos conseguido construir una sociedad más tolerante.

“Después de María Zambrano (1998), y de Dulce María Leynaz (1992), Vd. es la tercera mujer que recibe el Premio Cervantes, ¿cómo se siente?”

—Muy feliz. Porque lo tomo como un reconocimiento a mi trabajo, a mi tesón. Para mí la literatura es muy importante.

También ha sido la tercera mujer propuesta dentro de la Real Academia Española de la Lengua, ocupando el asiento “K” ¿qué supuso para Vd. esta distinción?

—También un gran honor, del cual me siento muy orgullosa. Dentro de esta notable y ejemplar institución se cobija la Lexicografía, un área de la gramática que considero de gran valor para construir y fortalecer nuestra lengua. Todos los jueves nos reunimos en Ma-



drid; pero, a causa de mis achaques, estoy faltando últimamente.

¿Cuáles son para usted los grandes defectos de nuestro país?

—La envidia; además de los defectos y virtudes de todo el mundo. Pero la envidia es algo muy característico del español, lo que ha supuesto un lastre a lo largo de nuestra historia.

¿Nos puede adelantar algo sobre ese gran proyecto literario que tiene en manos?

—Se trata de una novela. Pero no me gusta anticipar nunca nada sobre lo que estoy trabajando, hasta que no vea la luz.

A sus 85 años, la mayoría de las mujeres, y hombres, de nuestro país ya están hundidos en el sofá, viendo la tele, ¿qué consejos le da a las personas de su tiempo?

—Nunca he sido partidaria de dar consejos, pero sí quiero decir que las personas no deberían dejarse enmohecer; la inactividad es la madre de todos los males. Yo, en mis escasos ratos libres, relleno crucigramas, porque estos ejercicios ayudan a hacer funcionar bien el cerebro, a memorizar; además, divierten y elevan el sentido del humor; esto es algo que hago muchas mañanas, después de desayunar y antes de comenzar a escribir.

El Gobierno aprueba el anteproyecto de Ley de Reforma de la Seguridad Social

Coordina: Inés González
Fotos: Moncloa y M^a Angeles Tirado



Alfredo Pérez Rubalcaba junto a Valeriano Gómez, en la rueda de prensa después del Consejo de Ministros.

El Consejo de Ministros aprobó, el pasado mes de enero, a propuesta del ministro de Trabajo e Inmigración, Valeriano Gómez, el Anteproyecto de Ley sobre Actualización, Adecuación y Modernización del Sistema de Seguridad Social. Se trata de un conjunto de medidas que tienen como objetivo reforzar la sostenibilidad futura del Sistema de pensiones español en la línea marcada por las Recomendaciones del pacto de Toledo aprobadas por el Congreso de los Diputados el pasado 25 de enero.

El texto contempla disposiciones de gran relevancia que afectan, entre otras cuestiones, a la edad de jubilación, cuantía de las pensiones, jóvenes en formación, mejora de las pensiones mínimas para personas solas, separación de fuentes, trabajadores agrarios, trabajadores autónomos, Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profe-

sionales y factores de sostenibilidad del Sistema.

Edad de jubilación

El desafío demográfico y el aumento en la esperanza de vida de la población determinan la necesidad de modificar la edad legal de jubilación, que se incrementa progresivamente a lo largo de un periodo transitorio hasta los 67 años. Sin embargo, la reforma también contempla diversos supuestos en los que es posible la jubilación antes de esa edad, en coherencia con los principios de gradualidad y flexibilidad que la inspira.

“Tratamiento específico en atención a las características personales y profesionales de determinados colectivos. En este caso se incluye a madres que hayan interrumpido su vida laboral para cuidar de sus hijos y que podrán adelantar la edad de jubilación hasta un máximo de dos años cuando cumplan determinados requisitos de cotización. Se contempla asimismo la jubilación antes de los 67 años de los trabajadores que realicen trabajos de especial peligrosidad o penosidad”.

“Se mantiene la posibilidad de jubilación a los 65 años con el 100% de la pensión cuando se acredite un periodo de cotización que se aumentará gradualmente hasta los 38 años y seis meses. También podrán jubilarse a partir de los 65 años quienes no reúnan este período de cotización aunque se aplicará un coeficiente reductor a la cuantía de la pensión”.

“Se permite la jubilación anticipada a partir de los 63 años con

coeficiente reductor siempre que se acredite un mínimo de cotización de 33 años. Excepcionalmente, en situaciones de crisis, los trabajadores se podrán jubilar a partir de los 61 años cuando hayan cotizado al menos 33 años”.

“Se mantiene la jubilación parcial a los 61 años, si bien la cotización será íntegra tanto para el trabajador relevista como para el relevado”.

“Se elimina el supuesto de jubilación especial a los 64 años”.

“Se incrementan los incentivos para la prolongación voluntaria de la vida laboral”.

Cuantía de la pensión

Atendiendo a la recomendación del Pacto de Toledo sobre la necesidad de reforzar la contributividad del sistema de pensiones se incrementa el número de años que se tienen en cuenta para el cálculo de la pensión de jubilación: de los actuales 15 años se pasará gradualmente a 25 años.

La escala que se utiliza para la determinación de la pensión en función del esfuerzo de cotización evolucionará progresivamente hasta convertirse en totalmente proporcional a lo largo del conjunto de la escala.

Jóvenes en formación

El texto de la futura Ley tiene en cuenta el hecho de que cada vez más los jóvenes entran en el mundo laboral a través de programas formativos o de investigación que, en algunos casos, no comportan cotización al Sistema.

“La reforma no afecta a los pensionistas actuales” (Valeriano Gómez, ministro de Trabajo e Inmigración.

Las empresas que financien estos programas de formación o investigación deberán cotizar a la Seguridad Social por los beneficiarios, con equiparación total al contrato de trabajo formativo. Cuando sea preciso, se podrán formalizar convenios especiales por la participación en programas de formación e investigación remunerados.

Además, permitirá cotizar, por una sola vez y un plazo máximo de hasta dos años, para subsanar la laguna de cotización en los años iniciales de la vida laboral de los trabajadores, en las situaciones en las que en el pasado no era obligación de cotizar y en la actualidad sí.

Integración y convergencia de Regímenes especiales

Los trabajadores agrarios que cotizan por cuenta ajena en el Régimen Especial Agrario se integrarán en el Régimen General a través de un sistema que asegure la equiparación de sus prestaciones. Esta modificación se aplicará en un periodo transitorio que garantice la competitividad de las cotizaciones agrarias.

En cuanto al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos, durante los próximos quince años las bases mínimas de cotización crecerán de forma similar a las bases medias del Régimen General, con el fin de hacer converger la intensidad de la acción protectora de los trabajadores por cuenta propia con la de los empleados por cuenta ajena. Las subidas de

cada año se debatirán en el marco del diálogo social y no serán aplicables cuando la crisis económica redunde en pérdida de rentas o empleo en este colectivo.

Factor de sostenibilidad

A partir de 2027 se revisarán cada cinco años los parámetros del sistema por las diferencias de la evolución de la esperanza de vida a los 67 años de la población en el año en que se efectúe la revisión y la esperanza de vida a los 67 años en 2027. Los cálculos se harán conforme a las previsiones de los organismos oficiales.

El objetivo de esta medida es garantizar la sostenibilidad a largo plazo del sistema público de pensiones y mantener la proporcionalidad entre las contribuciones al sistema y las prestaciones esperadas del mismo.

Mejora de las pensiones mínimas para personas solas

El texto aprobado refuerza la acción protectora del sistema con la mejora de las pensiones mínimas de los pensionistas de edad avanzada que viven solos, sea la pensión de jubilación, incapacidad o viudedad. Los incrementos de las pensiones mínimas han situado buena parte de éstas por encima del umbral de pobreza relativa si bien aún quedan situaciones de privación.

Financiación complementaria y separación de las fuentes

El anteproyecto de Ley asume plenamente las recomendaciones del Pacto de Toledo en cuando a la separación y clarificación

UN PACTO PARA EL FUTURO



El Gobierno y los agentes sociales firmaron en La Moncloa un Acuerdo Social y Económico para el crecimiento, el empleo y la garantía de las pensiones. El entendimiento logrado entre el Ejecutivo y los agentes sociales, que se rubricó en el Palacio de La Moncloa, ha sido posible gracias al ejercicio de responsabilidad de todas las partes, que han entendido que la actual situación económica y social exige redoblar los esfuerzos para recomponer el diálogo social.

En este sentido, los firmantes acordaron las reformas necesarias para contribuir a asegurar la viabilidad del sistema de protección social español y mejorar la eficiencia de las políticas de empleo. Las partes determinaron que para superar el principal reto al que se enfrenta la economía española, que es la creación de empleo, hay que avanzar simultáneamente en varios frentes como son: equilibrar las cuentas públicas; garantizar la sostenibilidad a largo plazo del sistema público de Seguridad Social, especialmente en materia de pensiones; y fomentar el dinamismo y competitividad de nuestra economía para que sea capaz de generar empleo de calidad.

Puntos clave

El resultado de este proceso de diálogo se ha plasmado en un texto que

recoge el acuerdo en tres materias destacadas:

- Reforma y fortalecimiento del Sistema Público de Pensiones.
- Políticas Activas de Empleo y otras materias de índole laboral.
- Política Industrial, Política Energética y Política de Innovación.

El documento recoge, asimismo, el compromiso bipartito entre el Gobierno y las organizaciones sindicales para el tratamiento de cuestiones relativas a la Función Pública. Así como el acuerdo bipartito entre las organizaciones sindicales y empresariales sobre criterios básicos para la reforma de la negociación colectiva.

A raíz del acuerdo, la edad legal de **jubilación** se sitúa, con carácter general, entre los 63 y los 67 años. Podrán jubilarse a los 65 años los trabajadores que hayan cotizado 38 años y seis meses. El resto se jubilará a los 67 años. El paso de 65 a 67 años se aplicará progresivamente entre los años 2013 y 2027. Los trabajadores podrán jubilarse de forma voluntaria a partir de los 63 años si han cotizado un mínimo de 33 años. En este caso, se les aplicará un coeficiente reductor del 7,5% por año de anticipo sobre la edad ordinaria de jubilación.

Respecto a las **políticas activas de empleo**, la finalidad que persigue el acuerdo es preparar a las personas para mejorar su empleabilidad, dar mejor respuesta a las necesidades de personal de las empresas y situar a los servicios de empleo como instrumentos de gestión del capital humano.

El acuerdo reconoce el protagonismo de una **política industrial** moderna y competitiva, orientada a las tecnologías, la innovación y la cualificación del trabajador con el fin de mejorar su competitividad.

La **política energética** y de innovación también han sido contempladas por los firmantes y reconoce que debe superar la excesiva dependencia de los combustibles sólidos y combinar las fuentes de energía sostenible con el papel relevante de las energías renovables.

En cuanto a la **política de innovación**, las partes firmantes consideran necesario mantener el carácter prioritario que se ha dado a las políticas de I+D+i.

En otro capítulo, el texto contempla el compromiso entre el Gobierno y las organizaciones sindicales para abrir un proceso de diálogo en la **Mesa de la Función Pública** que abordará, entre otros aspectos, el desarrollo del Estatuto del Empleado Público.

El documento termina recogiendo los criterios básicos para la reforma de la **negociación colectiva**. Los representantes de empresarios y trabajadores apoyan una mejora en la organización del trabajo y un mayor protagonismo del concepto de productividad. Además, pretenden potenciar los instrumentos de consulta, interpretación, solución de discrepancias y propiciar los medios de solución extrajudicial.



de las fuentes de financiación. Considera, en consecuencia, la necesidad de compatibilizar los objetivos de consolidación y estabilidad presupuestaria con los de plena financiación de las prestaciones no contributivas y universales a cargo de los Presupuestos de las Administraciones Públicas.

Una vez promulgada la Ley se constituirá un grupo de trabajo integrado por expertos propuestos por los Ministerios de Trabajo e Inmigración y Economía y Hacienda y de los agentes económicos y sociales. Este grupo deberá analizar posibles escenarios de financiación complementaria del Sistema de Seguridad Social a medio y largo plazo, en un marco coherente con la separación de fuentes de financiación, que atribuye la participación prioritaria del Estado en la financiación de las prestaciones universales y no contributivas del sistema.

Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales

Se plantea el desarrollo de un programa específico de seguimiento de las bajas con una duración inferior a quince días, que mejore la conexión telemática entre el INSS y las MATEPs a fin de reducir los tiempos de intercambio de información y unificar los criterios diagnósticos.

Un sistema de pensiones reforzado, equilibrado y de consenso

El Anteproyecto de Ley sobre Actualización, Adecuación y Modernización del Sistema de Seguridad Social, fue presentado a los medios por el vicepresidente primero, Alfredo Pérez Rubalcaba, quien tras el Consejo de Ministros afirmó que el objetivo de la reforma es garantizar y fortalecer el sistema de pensiones

futuro y contribuir a la creación de empleo. Las medidas contempladas en el texto no afectarán a los pensionistas actuales.

El vicepresidente primero del Gobierno, expresó la “satisfacción del Gobierno” tras el principio de *acuerdo alcanzado con los agentes sociales* sobre la reforma del sistema de pensiones, determinadas políticas activas de empleo y los criterios básicos para la reforma de la negociación colectiva.

Pérez Rubalcaba añadió que el acuerdo, contribuye a la “recuperación y a la creación de empleo”, supone un “depósito de confianza para la economía española”, dentro y fuera del país, y tiene el “valor del consenso”. “Las reformas con consenso son muchísimo mejores porque el consenso garantiza la aplicación de las reformas”, dijo.

Además, el vicepresidente primero destacó que el objetivo compartido es “fortalecer nuestro sistema público de pensiones”. En este sentido, subrayó que, cuando la norma se apruebe, las personas que tienen 30, 40 o 45 años “llegarán a la edad de jubilación y tendrán pensión hasta el último día de su vida”.

Por su parte, el ministro de Trabajo e Inmigración, Valeriano Gómez, que compareció junto al vicepresidente para ofrecer los detalles de la reforma, calificó la negociación de “fructífera” y agradeció la responsabilidad mostrada por los interlocutores sociales y su esfuerzo en la búsqueda del consenso. “El diálogo social vuelve a dar sus frutos como los dio en el pasado en la sociedad española”, dijo.



Progresividad de la reforma

Valeriano Gómez expuso los aspectos esenciales del Anteproyecto de Ley que “cambiarán progresivamente, gradualmente, con flexibilidad” el sistema de pensiones. El titular de Trabajo e Inmigración señaló que se incrementa progresivamente hasta los 67 años la edad legal de jubilación. “No pasará a serlo de un día para otro”.

El ministro aclaró que “durante los primeros seis años esta edad crecerá en un mes cada año, y en los siguientes nueve años crecerá en dos meses por año”. “Cuando llegue el año 2027, la edad será la de 67 años”, dijo.

Valeriano Gómez también explicó que se introduce el concepto de “carrera de larga cotización”. Así, el trabajador que haya cotizado

durante 38 años y medio o más podrá seguir jubilándose con 65 años.

La reforma no afecta a los pensionistas actuales

El ministro de Trabajo ha asegurado que la reforma “no afectará a los pensionistas actuales en ninguna medida”. Los cambios se aplicarán a los futuros pensionistas.

Asimismo, indicó que se permite la jubilación anticipada a partir de los 63 años. El pensionista tendrá, en este caso, un coeficiente corrector de su pensión. “A partir de los 63 años será un derecho. No será necesario, como ahora, que el cotizante sea despedido”, dijo.

Respecto al cómputo de la pensión, Valeriano Gómez confirmó que se incrementa de forma gradual, desde los quince a los vein-



ticinco, el número de años que se tienen en cuenta para su cálculo. “Cada año que transcurra desde que entre en vigor la Ley, el periodo de cómputo se incrementará en un año. Primero serán 15, como ahora; después 16, 17, 18, hasta llegar a 25 en diez años”, afirmó.

Sostenibilidad del sistema

El ministro de Trabajo e Inmigración reiteró que la reforma “pretende sostener mejor financieramente el sistema a largo plazo” y está diseñada “para hacer un sistema de pensiones fuerte, no para destruirlo”. Con el objetivo de garantizar la sostenibilidad en el futuro, Gómez resaltó que se ha introducido por primera vez en el modelo el denominado “factor de sostenibilidad”. Esto significa que a partir de 2027 se revisarán cada cinco años los parámetros del sistema según la evolución de la esperanza de vida. Durante su exposición, el ministro también resaltó que “las mujeres tendrán un reconocimiento de sus derechos con anterioridad no reconocidos”. Así, las mujeres que interrumpan su carrera profesional para encargarse del cuidado de sus hijos “tendrán la posibilidad de reconocer nueve meses por cada hijo, hasta un máximo de 24 meses”.

La reforma no está concebida para reducir la cuantía de la pensión

Preguntado por el ahorro que supondrá la reforma de las pensiones, el ministro de Trabajo respondió que el Gobierno ha formulado sus perspectivas de ahorro a muy largo plazo. “La principal fuente de ahorro de esta reforma no es la reducción de la cuantía de la pensión. Esta reforma está con-

El periodo para calcular la cuantía de la prestación pasará gradualmente desde los 15 años actuales hasta los 25 años.

cebada para que las personas trabajen más tiempo y coticen más, ingresen más y, a su vez, para que habiendo trabajado más tiempo, el periodo medio de percepción de la pensión no crezca demasiado, porque crece la esperanza de vida también. El resultado de estos dos efectos es que habrá menos gastos y más ingresos”.

Para el ministro de Trabajo e Inmigración, el objetivo de esta reforma es que “dentro de 40 años nuestro gasto en pensiones no tenga dimensiones explosivas”. “Si no hacemos reformas, podríamos llegar a gastar 16 ó 17 puntos del PIB en pensiones, el doble de lo que gastamos ahora, porque vamos a tener el doble de pensionistas de los que tenemos ahora, y el objetivo es sujetar este gasto”, dijo.

CONCLUSIONES

- La reforma consolida y refuerza el sistema público de pensiones ante los desafíos del escenario demográfico y social de las próximas décadas.
- Elimina cualquier riesgo de desequilibrio financiero.
- Potencia la solidaridad y el compromiso entre generaciones.
- Garantiza más y mejores pensiones en el futuro.
- En definitiva, da confianza y tranquilidad a la sociedad española al fortalecer el corazón de nuestro Estado de bienestar.



Conferencia Sectorial, un instrumento de colaboración en materia de política social



Foto de familia con la ministra Leire Pajín.

La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, presidió por primera vez la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales, en la que se acordó la distribución de 91.975.470 euros destinados a subvenciones de programas sociales de las Comunidades Autónomas para 2011.

En la reunión, celebrada en el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y en la que han participado consejeros autonómicos competentes en política social, también se ha abordado la regulación de las subvenciones para las entidades sociales, tanto las correspondientes a la asignación tributaria del IRPF, como las de régimen general.

92 millones de euros para programas sociales

Los 92 millones de euros dirigidos a la financiación de progra-

mas sociales en las Comunidades Autónomas se destinarán a las siguientes actuaciones:

- **El Plan Concertado.** Está dotado con **86.633.150 euros** para mantener y desarrollar la Red de servicios sociales de atención primaria, gestionada por las corporaciones locales.
- **Plan de acción para el desarrollo de la población gitana.** Se dará, en este ámbito, un crédito de **1.065.160 euros** para proyectos de intervención social de carácter integral.
- **Programas contra el maltrato infantil.** Con un importe de **805.860 euros**, estos programas tienen como objetivo mejorar el sistema de protección a la infancia en dificultad social, especialmente en situaciones de maltrato infantil. Son pro-

gramas experimentales y de investigación.

- **Programas de medidas para menores infractores en medio abierto.** El objetivo de estos programas, para los que se conceden algo más de **dos millones de euros (2.003.200 euros)**, es facilitar la ejecución de las medidas distintas al internamiento para las sentencias dictadas por los jueces de menores, así como capacitar a los profesionales que trabajan con estos menores.
- **El plan de acción para personas con discapacidad.** Este plan cuenta con una dotación de casi **1.318.100 euros**. Se cofinanciarán proyectos de intervención social con el fin de impulsar la autonomía de las personas con discapacidad.

En el marco del control del déficit público, estos presupuestos contribuyen a garantizar los servicios sociales dirigidos a los colectivos que presentan mayor riesgo de exclusión social, manteniendo así mismo el conjunto de las actuaciones y programas en el ámbito de la política social.

Realización de programas sociales a través de subvenciones al tercer sector de acción social

Respecto a los programas sociales realizados a través de

subvenciones, y dentro del compromiso del Gobierno con el tercer sector, se ha abordado el establecimiento de las bases reguladoras y la convocatoria con cargo al 0,7% del IRPF para este año. Además, se destinarán 14.484.100 euros para las convocatorias de subvenciones de régimen general.

Los principales beneficiarios de estos fondos serán los colectivos con los que trabajan las Organizaciones No Gubernamentales de acción social, entre otros: voluntariado, juventud, mujeres con dificultades sociales, personas mayores, pueblo gitano, infancia, familia, personas con discapacidad y personas en situación de exclusión social.

2011. Año Europeo del Voluntariado

En el marco de la Estrategia Estatal del Voluntariado, aprobada en el Consejo de Ministros del 23 de diciembre de 2010, y coincidiendo con el Año Europeo del Voluntariado, el Gobierno potenciará las iniciativas que se desarrollan en la sociedad española en este ámbito.

El decimocuarto Congreso Estatal del Voluntariado se celebrará en Galicia a finales de este año. El Gobierno destinará la cantidad de 150.000 euros para apoyar la organización de dicho Congreso.

El próximo 1 de febrero tuvo lugar el acto de inauguración del Año Europeo del Voluntariado 2011, presidido por sus Altezas Reales los Príncipes de Asturias, en el marco del programa nacional de actividades para este año.

Nuevos proyectos normativos

Además, el Gobierno ha informado a las Comunidades Autónomas del impulso de tres nuevos proyectos normativos para las personas con discapacidad: el refuerzo de sus derechos mediante la adaptación normativa a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, la mejora de las condiciones para su inserción en el mercado de trabajo, y la facilitación del acceso y la utilización de los bienes y servicios a disposición del público.

Igualmente, y en cumplimiento de las recomendaciones de la Comisión especial de estudio de la adopción nacional y temas afines del Senado, se ha informado de la próxima modificación de la legislación en materia de protección jurídica de la infancia, asegurando la protección de los menores en riesgo de exclusión social. El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad trabajará con el Ministerio de Justicia en esta modificación, cuyo objetivo será priorizar el acogimiento familiar y, en su caso, la adopción frente a la estancia de los menores en centros.

Medio millón de euros para una nueva residencia en Leganés

La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, inauguró la residencia y centro de día “Nuevo Parque Polvoranca”, en la localidad madrileña de Leganés. Para la construcción de esta residencia y centro de día, que también cuenta en sus instalaciones con un centro especial de empleo, **el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad ha destinado 502.000 euros**, procedentes del porcentaje del IRPF dedicado a otros fines de interés social. Durante su intervención, Leire Pajín subrayó que se trata de un esfuerzo conjunto de administraciones públicas y entidades privadas. El centro ha supuesto una inversión total de 7,5 millones de euros que provienen del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, el Ayuntamiento de Leganés, la Comunidad de Madrid, la

Fundación ONCE y otras entidades.

El centro residencial “Nuevo Parque Polvoranca” se ubica en una parcela cedida por el Ayuntamiento de Leganés. **La parte residencial cuenta con 75 plazas**, 30 para personas con discapacidad intelectual y necesidades de apoyo generalizadas y 45 para personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento prematuro. Además, el centro también dispone de **45 plazas de centro de atención diurna**.

Las instalaciones cuentan con sistemas domóticos con control de presencia, de caídas, etc. Además, posee un área médica completa, un área de rehabilitación, una sala de estimulación multisensorial y aulas para el desarrollo de diversos programas pedagógicos.



CONGRESO DE MUJERES MAYORES

“LAS OPORTUNIDADES DE LA EDAD”

Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, el Gobierno de España, a través del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, quiere homenajear a las mujeres mayores organizando este Congreso.

El Congreso de Mujeres Mayores, que se convoca bajo el lema “Las oportunidades de la edad” y que se celebrará en el Palacio de Congresos de Madrid, los días 7 y 8 de marzo tiene como principal objetivo reconocer, agradecer y homenajear el esfuerzo vital de las mujeres mayores en favor de toda la sociedad con su trabajo en los ámbitos productivo, reproductivo y de cuidados. Un trabajo que en la mayoría de los casos ha sido silencioso e invisible. Un trabajo que, además, la mayoría continúa haciendo a pesar de haber superado los 60 años.

Además, con este Congreso se pretende impulsar entre las mujeres maduras y mayores un mayor conocimiento de las estrategias adecuadas para afrontar su proceso de envejecimiento en condiciones de bienestar objetivo y subjetivo, con el fin de prevenir la aparición de enfermedades, de situaciones de dependencia y de otras situaciones de riesgo, como la soledad, el aislamiento, la brecha digital...

A tal fin se presentarán durante el Congreso las propuestas

científicas más adecuadas para promover estilos de vida que favorezcan el envejecimiento activo de las mujeres ayudando a su integración en ámbitos como el asociativo, cultural y de ocio.

Seguimiento del Congreso desde centros de personas mayores

Los temas que se abordarán durante los dos días del Congreso estarán directamente relacionados con los hábitos que previenen el riesgo de dependencia y que favorecen la promoción del envejecimiento activo, articulándolos en torno a los siguientes ejes: salud, autonomía personal y cultura y ocio.

En el Congreso se presentarán ponencias en plenario y se organizarán talleres y grupos de trabajo en los que se debatirán las recomendaciones y líneas programáticas a desarrollar.

Además, para una mayor difusión y participación de los contenidos de este Congreso, con el apoyo de la Obra Social *La Caixa*, se establecerán conexio-

nes con diferentes aulas de informática de centros sociales de personas mayores de diferentes comunidades autónomas.

En el transcurso del Congreso, se presentarán y distribuirán entre las congresistas guías y folletos relacionados con el envejecimiento activo de las mujeres mayores. También se organizarán actividades paralelas, como la visita a la Casa Accesible del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del Imsero; cursos de Internet, correo electrónico y fotografía digital; la proyección del documental *Las sabias de la tribu* y un concierto de Clara Montes organizado especialmente para las congresistas con motivo de la celebración del 8 de marzo.

Durante todo el congreso podrá visitarse la exposición *Las oportunidades de la edad*, en la que se podrán ver las fotografías ganadoras del concurso organizado por el Instituto de la Mujer, a tal fin.

Finalmente, se elaborará un manifiesto en el que se condensan las líneas y orientaciones fundamentales presentadas y debatidas en el Congreso para que éstas sean difundidas en el conjunto de asociaciones de personas mayores, organizaciones de mujeres y centros sociales públicos y privados, con el objetivo de que puedan ser utilizadas para sus actividades formativas con mujeres maduras y mayores.

La edad avanzada puede ser un momento de resurgimiento y recreación en la vida de las mujeres, por lo que es muy recomendable trabajar de manera proactiva para favorecerlo

En 2012 abrirá sus puertas el futuro Centro para la Promoción de la Autonomía Personal de Melilla

La directora general del Imsero, Purificación Causapié, anunció que en 2012 abrirá sus puertas el futuro Centro de Recursos para la Promoción de la Autonomía Personal, el dedicado a las personas con discapacidad física de Melilla, que se habilita en las antiguas instalaciones de la residencia mixta del Imsero. Con una capacidad inicial para 60 personas y con unas previsiones de unos 40 trabajadores en plantilla, el centro es sin duda un “proyecto preferente y piloto para toda España”, según aseguró Causapié. El objetivo es que sea mucho más que un centro residencial o de rehabilitación, sino que pretende ser un motor que impulse la inserción laboral de los usuarios menores de 65 años.

Texto: Jesús Andújar.
Fotos: Paco Guerrero

Acompañada por el delegado del Gobierno, Gregorio Escobar y la directora territorial de Imsero en Melilla, Francisca Coll, así como por representantes de organizaciones sociales melillenses que trabajan con personas con discapacidad, la directora general del Imsero, Purificación Causapié, visitó la antigua residencia de mayores de la calle Polavieja para conocer en persona el proyecto de reacondicionamiento de estas dependencias de cara a convertirse en el futuro Centro de Recursos para la Promoción de la Autonomía Personal. Previamente, Purificación Causapié participó en el acto de presentación a las organizaciones sociales y organizaciones no gubernamentales melillenses que trabajan con el colectivo de personas con discapacidad, del proyecto de creación de este nuevo centro.

En esta actuación, el Imsero pretende invertir algo más de 2,4 millones de euros. El plazo de ejecución es de 18 meses, por lo que todo apunta a que en 2012 estas instalaciones para perso-



La directora general del Imsero Purificación Causapié, el delegado del Gobierno en Melilla, Gregorio Escobar y la directora territorial del Imsero en Melilla, Francisca Coll, en la presentación del proyecto ante la sociedad melillense.

nas con discapacidad física puedan comenzar a operar. “Visitamos el proyecto de un centro de promoción de la autonomía personal especialmente dirigido a personas con discapacidad y en situación de dependencia de Melilla y pretende ser no sólo la casa de muchas personas que necesitan un centro residencial, sino también un sitio desde donde vamos a poner en marcha programas de rehabilitación, así como acciones que faciliten la inserción laboral de estas personas en situación de dependencia que tienen menos de 65 años”, aseguró Purificación Causapié.

El proyecto, para el que en su redacción se ha contado con el asesoramiento de profesionales del Imsero y de CERMI-Melilla, se centra en la reconversión integral de la antigua Residencia de mayores en un centro de recursos donde se atenderán a personas con discapacidad física grave en situación de dependencia y que va a ofrecer, a través de atención especializada, atención integral y especializada mediante múltiples servicios y programas como inserción sociolaboral, ayudas técnicas, promoción de la autonomía personal y atención residencial, información y asesoramiento a

las familias, ONGs, y un Centro de Día, entre los más destacados.

Pero además dará a conocer a los usuarios qué recursos pone a su disposición la administración, como las ayudas técnicas, que son apoyos para permitirle tener una vida lo más autónoma posible.

En principio, el centro ofrecerá un total de 60 plazas, que se ampliarán en función de la demanda. Habrá 15 de internado permanente, 5 de internado para estancias temporales y respiro familiar, otras 20 de Centro de Día y 20 más para el programas de rehabilitación. “Vamos a ir incorporando a las personas de manera que podamos garantizar la atención adecuada a todas ellas en el tiempo más rápido posible, con todos los servicios y también iremos analizando qué demanda y qué necesidades reales hay. A través de la Delegación Territorial del Imsero se conoce esa demanda y vamos a intentar atenderla de manera progresiva pero con agilidad”, apostilló Purificación Causapié.

Por su parte, la directora territorial del Imsero en Melilla, Francisca Coll, señaló que aún es prematuro hablar de los puestos de trabajo que se crearán, pero no se descarta que puedan ser entre 35 y 40. Aunque hasta 2012 no se concretarán las necesidades reales de personal, sí que se están definiendo las titulaciones medias y superiores que esos futuros trabajadores deberán tener para entrar a prestar servicios. “Pero hay que recordar que el carácter ambulatorio y de programas del centro llevará a que no solamente se recurra a la plantilla estructural, sino que muchas veces necesitaremos personal de apoyo”, manifestó Francisca Coll.

Una residencia para personas mayores en Ceuta



El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, financiará con 4.820.000 euros la construcción de una residencia para personas mayores en la Ciudad Autónoma de Ceuta, con cargo a las subvenciones del IRPF de 2010. Su apertura y puesta en marcha supondrá la creación de 80 nuevos empleos directos.

La nueva residencia dispondrá de 120 plazas para personas mayores en situación de dependencia grave y severa, y contará también con una unidad de estancias diurnas con 30 plazas. En total, ofrecerá un servicio de cuidados especializados a 150 personas mayores.

La Fundación Gerón se hará cargo de la construcción y posterior gestión del centro, cuyas obras comenzarán en el primer trimestre de este año en la parcela del Santo Ángel, cedida por el gobierno de la Ciudad Autónoma de Ceuta.

El centro residencial contará con las prestaciones y servicios más punteros, como zona de spa e hidroterapia, aulas de informática, gimnasio, salas de fisioterapia y terapia ocupacional, solariums y otros.

Además, incorporará algunos de los sistemas de domótica más vanguardistas, como detectores volumétricos de presencias y caídas, control de errantes, accesos automatizados y telemandos para encamados, que contribuirán a mejorar la calidad de vida y la seguridad de los residentes.

Será un centro abierto y participativo en el que se desarrollarán programas de formación y empleo, cursos de voluntariado, servicio de apoyo a familias cuidadoras de personas mayores en situación de dependencia y talleres de movilidad. Todas estas actividades estarán dirigidas a toda la ciudadanía con el fin de fomentar el envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales.

60

y más

CUADERNOS

AÑO EUROPEO
DEL VOLUNTARIADO
2011.
“¡HAZTE
VOLUNTARIO!
MARCA LA
DIFERENCIA”

- Voluntariado de todas las edades
- Estrategia Estatal de Voluntariado
- Voluntariado en España

AÑO XVII - NÚMERO 298 / 2011

El Año Europeo del Voluntariado en 2011 nace con el lema de “¡Hazte voluntario! Marca la diferencia”

100 millones de europeos hacen de la solidaridad un compromiso

Texto: Juan M. Villa

Fotos: M^a Ángeles Tirado / eyv



La Comisión Europea ha designado 2011 como el Año Europeo del Voluntariado que con el lema “¡Hazte voluntario! Marca la diferencia” hace un llamamiento a la ciudadanía europea para que asuman los valores de participación, solidaridad y cambio social como fundamentos de desarrollo y cohesión social. En la actualidad más de cien millones de europeos realizan tareas de voluntariado haciendo de la idea de solidaridad un compromiso con la sociedad para construir un mundo mejor.

Más a fondo 29



El voluntariado contribuye con su dedicación altruista a la construcción de un mundo mejor.

“Si nuestras esperanzas de construir un mundo mejor y más seguro para todos han de ser algo más que un deseo, necesitaremos, más que nunca, la colaboración de los voluntarios” manifestó el ex Secretario General de la ONU, Kofi Annan. Con esta motivación más 100 millones de europeos dedican su tiempo y sus capacidades a ayudar a quien lo necesita y a contribuir al desarrollo de sus comunidades.

Millones de personas de los 27 países de la Unión Europea marcan la diferencia con su actividad solidaria aportando sus conocimientos, sus experiencias y su tiempo a los demás. Para destacar estos esfuerzos e incentivar más a los ciudadanos a que participen, la Comisión Europea dedica el año 2011 al reconocimiento de la labor del voluntariado y a potenciar su actividad. La Vicepresidenta de la Comisión y Comisaria de la EU responsable de Justicia, Derechos Fundamentales y Ciu-

dadanía, Viviane Reding, junto con Jean-Marc Delizée, Secretario de Estado Federal de Bélgica para Asuntos Sociales y Marian Harkin, Diputada del Parlamento Europeo, presentaron el eslogan del año: “¡Hazte voluntario! Marca la diferencia” en el acto de presentación del Año Europeo.

“Quiero rendir homenaje a los millones de europeos que dedican su tiempo a hacer de nuestro mundo un sitio mejor”, manifestó Viviane Reding; que además indicó que “dentro de cada uno de nosotros existe la capacidad de actuar y atender a los más necesitados. El voluntariado refuerza nuestros valores europeos fundamentales: la solidaridad y la cohesión social. Al inaugurar el Año Europeo del Voluntariado, quiero recabar todo el apoyo a las personas que marcan la diferencia. Ahora es el momento de compartir y de dar algo a cambio, de concentrarnos en ayudar a quien ayuda”

Existen miles de posibilidades a la hora de realizar labores de voluntariado desde un profesor de arte jubilado da clases de obras maestras del arte europeo a los visitantes extranjeros de un museo a una estudiante de secundaria que lee a los niños enfermos en un hospital, o un antiguo futbolista internacional que entrena a un equipo de barrio. Millones de mujeres y hombres contribuyen con su dedicación altruista a la construcción de un mundo mejor para todos a través de la solidaridad organizada comprometiéndose en los objetivos de cientos de organizaciones no gubernamentales que trabajan en diversos ámbitos.

La Plataforma del Voluntariado de España ha desarrollado como lema “No es lo que hago, es por qué lo hago”, aludiendo a la actitud solidaria de las personas que participan en las acciones de voluntariado, al tiempo que se destaca que “hacer voluntariado es querer cambiar el mundo y hacerlo”.

Un estudio de un barómetro realizado en mayo de 2010 reveló que tres de cada diez europeos afirman que desarrollan actividades de carácter voluntario. Hay muchas definiciones y tradiciones diferentes en lo que respecta al voluntariado. Un aspecto común a estas actividades es que siempre que las personas se movilizan para ayudar a otras y apoyar a los más necesitados, tanto la sociedad en general como los voluntarios se benefician de ello. A través del voluntariado, las personas aprenden, aprovechan sus capacidades y amplían sus redes sociales, lo que con frecuencia da lugar a nuevas o mejores oportunidades de empleo, así como de su desarrollo personal y social.

Voluntariado de todas las edades

La participación de personas en acciones de voluntariado sólo requiere motivación y compromiso para ayudar. Federico Mayor Zaragoza, presidente de la Fundación

Cultura y Paz, citó a Burke en la inauguración del Año Europeo en España con la frase “que pena que pensando que puedes hacer poco no hagas nada” aludiendo a la excusa de muchas personas a la hora de contribuir a ayudar a otros por la idea de que una pequeña aportación individual no cambia nada. Mayor Zaragoza incidió en que es el momento de las personas que se ayudan mutuamente y en que es necesario hacer de cada acción cotidiana, de cada gesto, un elemento esencial de la vida. “Con un gesto al día, con la mano tendida cada día es el día del voluntariado” subrayó Federico Mayor.

Todos podemos ser voluntarios en la medida y en las acciones que cada persona se sienta capacitada. El perfil de las personas voluntarias en España muestra que son las personas más jóvenes, entre 25 y 35 años, y las personas mayores, de más de 60, las que mayoritariamente componen los cuatro millones de mujeres y hombres voluntarios.

Así, las personas mayores de 60 años tienen una significativa presencia como voluntarias. Un factor importante en relación con la edad se encuentra en la sugerencia por parte de algunas fuentes en cuanto a la existencia un énfasis excesivo en el “voluntariado formal”, de manera que puede implicar una subestimación del input de las personas mayores a sus comunidades. En este sentido las cifras actuales y otros estudios sugieren que las personas de más edad pueden tener otra cultura participativa y de apoyo mutuo, por lo que prefieren lo que se ha tendido a denominar el “voluntariado informal” en sus comunidades, algo que está más cercano a su práctica natural en sus comunidades, (Hatton Yeo, 2007). Por otro lado dentro del voluntariado de personas mayores existe un movimiento de “mayores para mayores” en el que las personas voluntarias tienen entre 65 y 70 años, y su perfil es mucho más heterogéneo que en otros casos.



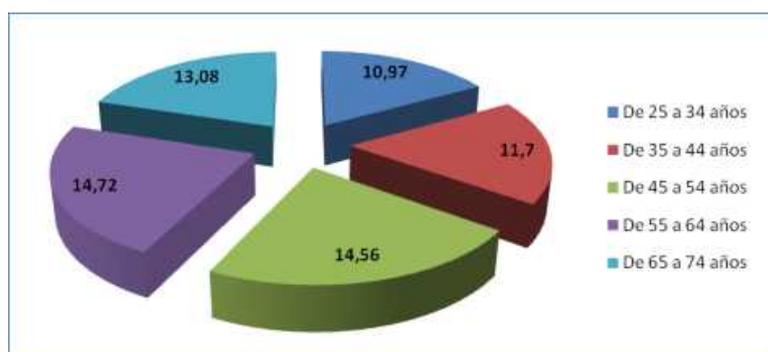
El desarrollo del Año Europeo del Voluntariado 2011 tiene en cuenta el cumplimiento de cuatro objetivos principales:

- Eliminar los obstáculos al voluntariado en la UE.
- Dar medios a las organizaciones de voluntarios y mejorar la calidad del voluntariado.
- Recompensar y reconocer el trabajo de voluntariado.
- Sensibilizar a la población sobre el valor y la importancia del voluntariado.

Para lograr estos objetivos, la Comisión promoverá el intercambio de buenas prácticas entre las autoridades de los Estados miembros y las organizaciones de voluntariado. Se prestará una atención especial a la formación de voluntarios, a la acreditación y al control de la calidad de los futuros voluntarios y a la correspondencia eficaz entre los potenciales voluntarios y las oportunidades de voluntariado. La Comisión va a promover nuevas iniciativas de creación de redes a escala europea para estimular los intercambios y las sinergias entre organizaciones de voluntariado y otros sectores, especialmente las empresas.

En el transcurso del Año del Voluntariado se destacarán y promoverán cientos de actividades y proyectos. Entre los que se realizan en todo el ámbito de la Unión Europea figuran:

Gráfico 5. Participación en actividades sociales de organizaciones benéficas y de voluntariado informal, por grupo de edad. Porcentajes. Datos referidos a los 12 meses anteriores a la fecha de la encuesta. Año 2007.



Folia 2010. INE 2008; encuesta EADA

Tabla 22. Participación en actividades sociales según tipo de actividad, sexo y nacionalidad. Porcentajes. Datos referidos a los 12 meses anteriores a la fecha de la encuesta. Año 2007.

VOLUNTARIADO EN ESPAÑA

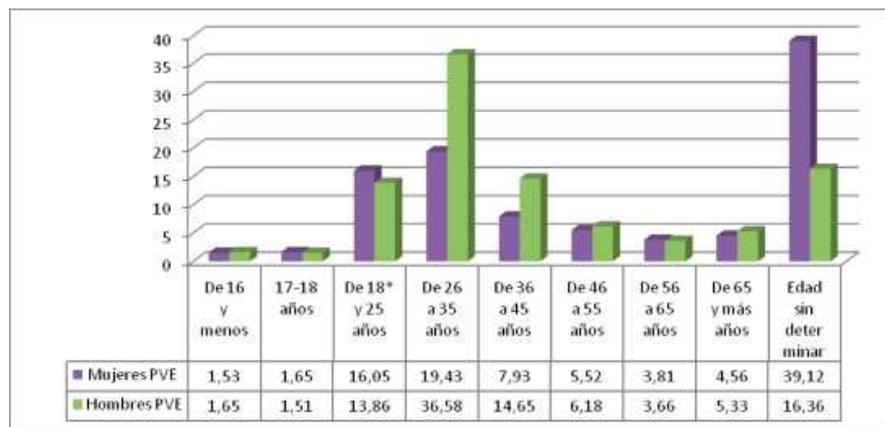
La realidad del voluntariado español muestra una estimación de un 18% de la población española desarrollando labores de voluntariado, cuando en países como Austria, Alemania u Holanda el voluntariado alcanza a más de la mitad de la población, mientras que la media de la Unión Europea es de un 34% de los ciudadanos. Así se expone en el trabajo “Diagnóstico del voluntariado en España” realizado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, que se presentó en el acto de inauguración del Año Europeo en España, y que ha contado para su elaboración con la colaboración de la Plataforma del Voluntariado en España y por expertos del Tercer Sector.

Según se desprende del trabajo, España se encuentra en el gru-

po de países europeos con menor participación solidaria y sólo se encuentra por delante de Hungría (17% de la población implicada en acciones voluntarias), Polonia (16%), Portugal (12%), Lituania (11%) y Bulgaria (10%). Sin embargo, en el informe se señala que en España el voluntariado “es un fenómeno más tardío que en otros países” al tiempo que se manifiesta que el voluntariado “se ha incrementado muy considerablemente en la última década”. Por otro lado una característica de la acción voluntaria en España es la alta fragmentación de organizaciones y estructuras

España cuenta con un total de 873.171 voluntarios, sólo en el ámbito de la acción social, de los que el 63,1% son mujeres, el perfil de los voluntarios de los últimos años se ha diversificado, aunque

Gráfico 12. Distribución porcentual por grupos de edad y sexo de las personas voluntarias en las organizaciones de la PVE. Año 2008.



Folia 2010. Fuente: Observatorio del Voluntariado de la PVE 2008. * Se ha contabilizado dos veces "18 años".

se mantiene una presencia mayoritaria de mujeres jóvenes.

Así, por edades, el grupo más numeroso corresponde a la franja de entre 18 y 35 años, que concentra el 42,6% del total del voluntariado en España; le siguen los que tienen entre 36 y 55 años, que suponen el 32,5%, y, finalmente, los de 56 y más años, con el 22,3%.

Los más jóvenes (18-35 años) desarrollan su acción como voluntarios en el ámbito del tiempo libre, la acción social y la integración. Por su parte, los mayores (más de 56 años) despliegan su actividad en el ámbito socio-sanitario y de la acción social.

En los últimos años se han extendido figuras como la del plurivoluntariado (voluntarios que ofrecen su colaboración a varias ONGs, pero dedicando poco tiempo a cada una) y la del voluntariado

"convergente" (ciudadanos que, con ocasión de una situación de emergencia, ofrecen su colaboración a las ONG con las que no tenían una relación previa).

Entre los retos que se recogen en el informe para el desarrollo del voluntariado en España se encuentra el de incrementar la capacidad de transformación social del voluntariado para ello sería necesario aumentar las capacidades de las entidades para su incidencia en la acción política y su sensibilización respecto a la importancia de la sociedad civil como actor de las políticas sociales.

Otro reto se encontraría en ampliar los márgenes de sostenibilidad de las entidades de voluntarios y del tercer sector en su conjunto. Además, está el problema de mejorar el conocimiento del voluntariado porque, a pesar de los avances producidos

en la acción voluntaria, se entiende que no se puede mejorar sin un conocimiento preciso mediante estadísticas, registros de entidades y personas voluntarias, asegurando la difusión, contrastando la información, y teniendo en cuenta las tendencias emergentes de voluntariado y las consolidadas.

La mejora de la gestión del ciclo del voluntariado también es un reto que se constata en el informe. En este diagnóstico se evidencia que la gestión del ciclo del voluntariado plantea retos en todas sus dimensiones: aproximación, captación, selección, integración, reconocimiento, formación, participación, cuidado de su salud laboral, desarrollo, salida y vinculación.

Información:
<http://www.voluntariado2011.es/ano-europeo-espana/>



comunicación; al final del año, los informes se recopilarán en un documental de calidad sobre el Año Europeo y el Tour.

- Cuatro conferencias temáticas en 2011 para tratar cuestiones fundamentales relacionadas con el voluntariado. De esta manera el 8 de enero, en Budapest la conferencia inaugural se centró en el “Reconocimiento del voluntariado”; entre mayo y junio Bruselas acogerá la conferencia y encuentro de voluntarios que se ha diseñado como un homenaje al voluntariado y a su valiosa contribución”; en octubre, en Atenas tendrá lugar el debate sobre la capacitación de las organizaciones sociales “Dar medios a las organizaciones de voluntariado”; y por último en diciembre se realizará la “Conferencia de clausura sobre los retos del futuro”.

La Comisión está trabajando estrechamente con la «Alianza» de las organizaciones voluntarias, el Parlamento Europeo, los Estados miembros, el Comité de las Regiones, el Comité Económico y Social Europeo, el Consejo de Europa y los voluntarios de las Naciones Unidas.

Estrategia estatal del voluntariado

En el ámbito español y con la finalidad de potenciar la acción voluntaria en la sociedad española, el Gobierno aprobó el 23

de diciembre del año pasado, en Consejo de Ministros, la Estrategia Estatal del Voluntariado 2010-2014. Esta Estrategia es el resultado del compromiso del Gobierno español de dedicar una atención especial al voluntariado, continúa el trabajo realizado en los Planes anteriores y da respuesta a los nuevos retos y tendencias de futuro en materia de voluntariado.

Para la elaboración de la Estrategia se ha partido de la evaluación del anterior Plan Estatal del Voluntariado 2005-2009 y del "Diagnóstico de situación del voluntariado de acción social en España", elaborado por la Plataforma de Voluntariado de España. Además, se han tenido en cuenta las diferentes políticas de la Administración General del Estado dedicadas al voluntariado, así como de las Comunidades Autónomas y de las Entidades No Lucrativas que forman parte del Consejo Estatal de ONG de Acción Social. Igualmente, se ha considerado que 2011 ha sido declarado como Año Europeo de las Actividades del Voluntariado que Fomenten una Ciudadanía Activa.

La Estrategia está basada en los principios rectores de ciudadanía y participación, inclusión social, cooperación y consenso institucional, innovación social y transversalidad; y entre sus objetivos generales se encuentran:

- Profundizar en el conocimiento del voluntariado e informar y concienciar a toda la sociedad acerca de los valores, el carácter altruista y solidario, las oportunidades y la necesidad de una participación ciudadana activa a través de la acción voluntaria.
- Incrementar la formación de las personas que trabajan con el voluntariado y del propio voluntariado, aumentar la participación ciudadana en el voluntariado e impulsar la modernización, la transparencia y la sostenibilidad de las Entidades No Lucrativas.
- Fortalecer la colaboración entre todos los agentes comprometidos con el voluntariado, y prestando especial atención a la participación de las Entidades No Lucrativas en redes de trabajo autonómicas, nacionales e internacionales.
- Promover el estudio de las nuevas formas de ejercer el voluntariado e impulsar su desarrollo, así como apoyar la consolidación del uso de las tecnologías de la información y comunicación en el tercer sector.

A partir de estos objetivos generales se establece un marco de actuación distribuido en cuatro grandes áreas: sensibilización, apoyo, coordinación y nuevas tendencias del voluntariado.



Las acciones del voluntariado alcanzan numerosos ámbitos.

Sensibilización

Las líneas de acción se orientan hacia la difusión de los valores del voluntariado y de la participación ciudadana, de la actividad de las Entidades No Lucrativas y de las políticas públicas sobre el voluntariado. También se centra en la sensibilización en los centros educativos, además de la profundización en el conocimiento del voluntariado, fomentando su estudio y análisis desde diversas perspectivas y la investigación sobre los distintos efectos de la acción voluntaria y la participación social.

Apoyo

El objetivo general es incrementar la formación de las personas que trabajan con el voluntariado y del propio voluntariado, así como aumentar la participación ciudadana en el voluntariado e impulsar la modernización, la transparencia y la sostenibilidad de las Entidades No Lucrativas. En este ámbito se prevé la promoción del voluntariado en la sociedad, facilitar el apoyo técnico y económico a las iniciativas de formación que se adopten desde y para el Tercer Sector, así como el respaldo a políticas que promuevan la autonomía financiera de estas Entidades a través de acciones como la diversificación de sus fuentes de financiación.

Coordinación

En esta área se pretende fortalecer la colaboración entre todos los agentes comprometidos con el voluntariado. Se prestará una especial atención a la participación de las Entidades No Lucrativas en redes de trabajo autonómicas, nacionales e internacionales. Asimismo, se consolidará el papel del Consejo Estatal de ONG de Acción Social y de otros Consejos Estatales existentes, como lugares de encuentro, asesoramiento, participación y diálogo entre el movimiento asociativo y la Administración General del Estado, reforzando en especial al colaboración con la Plataforma del Voluntariado de España.

Nuevas estrategias del voluntariado

Se promueve el estudio de nuevas formas de ejercer el voluntariado e impulsar su desarrollo, así como el apoyo a la consolidación del uso de las tecnologías de la información y comunicación en el Tercer Sector, teniendo en cuenta la aparición de nuevas formas de participación generadas a través de las nuevas tecnologías. En esta área se recogen aquellas actuaciones destinadas al estudio y la promoción de las nuevas formas de participación.

Para el desarrollo de la Estrategia hay presupuesto total estima-

do para su período de vigencia de 74.990.346 euros. La principal aportación es la realizada por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (algo más de 57 millones de euros en total), seguida por el Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación (con algo más de 9'5 millones de euros) y el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (con 4'4 millones). Por áreas, el área de apoyo es a la que se destinarán más recursos económicos (algo más de 60 millones de euros en total), seguido del área de sensibilización (12,7 millones de euros).

Más información:

Web del Año Europeo en España:
www.voluntariado2011.es

Sitio oficial del Año Europeo del Voluntariado:

www.europa.eu/volunteering
(incluye el calendario del viaje AEV)

Sitio Internet de la Alianza:
www.eyv2011.eu

Página Web de Viviane Reding, Vicepresidenta de la Comisión responsable de Justicia, Derechos Fundamentales y Ciudadanía:
http://ec.europa.eu/commission_2010-2014/reding/index_en.htm

Web Plataforma del Voluntariado de España:
www.plataformavoluntariado.org

Jornadas Europeas sobre Participación de los Mayores en los Municipios

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

Los colectivos y asociaciones de personas mayores tienen una demanda, de forma recurrente, que es la de tener una participación activa y efectiva en todos los ámbitos sociales y en los debates que interesan a la sociedad. El debate sobre esta participación fue el objeto de las Jornadas Europeas sobre la Participación de los Mayores en los Municipios celebrado en la sede central del Imserso en Madrid y que fueron inauguradas por la directora general del Imserso, Purificación Causapié, que destacó la especial relevancia de la participación de las personas mayores.

La Asociación de Formación Social (AFS) y la Fundación Friedrich Ebert organizaron un espacio de encuentro y de intercambio de experiencias con representantes del movimiento asociativo de las personas mayores y representantes municipales y políticos, de España y Europa.

La cuestión de la representación y la participación fue el aspecto con el que se abrieron las jornadas y se focalizó en las formas de participación ciudadana en la democracia actual. Las experiencias de participación de las personas mayores en municipios alemanes, italianos y portugueses pusieron de relieve las diferentes formas de



En el centro de la imagen Purificación Causapié, directora general del Imserso.

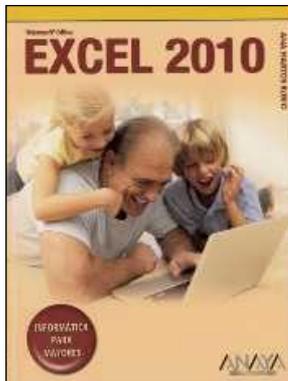
concretar la experiencia y capacidad de las personas mayores en la toma de decisiones de la comunidad y la administración local.

La participación en los presupuestos municipales que se desarrolla por parte del ayuntamiento de Albacete, y la evaluación de la participación local en Cataluña también permitieron visualizar aspectos de participación positiva.

En las jornadas también se desarrollaron mesas redondas en las que se debatieron elementos como las áreas de participación de las personas mayores como son las que tiene relación con la

formación y educación, las medidas municipales relacionadas con el impulso social de la mujer, o el urbanismo donde se destacó la importancia de las acciones de los mayores respecto a la accesibilidad y la eliminación de barreras.

El papel de los centros de mayores y los centros cívicos como focos de participación que trascienda al conjunto de los municipios o la participación política también fueron temas relevantes de unas jornadas en las que la participación efectiva de los mayores en su comunidad se manifestó como esencial para el desarrollo y cohesión social en el ámbito más próximo al ciudadano como es el municipio.



EXCEL 2010. INFORMÁTICA PARA MAYORES

Autora: Ana Martos Rubio
Editorial: ANAYA
MULTIMEDIA
ISBN: 978-84-415-2789-8
128 Páginas
PVP: 9,90€

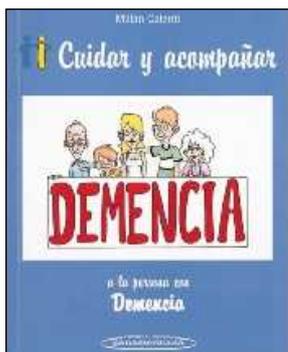
Informática para la vida diaria

Microsoft Excel es una hoja de cálculo muy potente, versátil y fácil de utilizar que forma parte de Microsoft Office.

Utilizar una hoja de cálculo resulta una experiencia interesante por el tiempo y el esfuerzo que se puede ahorrar y por la exactitud de los resultados que se consiguen. La hoja de cálculo Microsoft Excel 2010 acerca la tecnología más actual y más próxima al usuario, porque todo en ella está pensado para facilitar las tareas.

Si nunca ha empleado una hoja de cálculo, se sorprenderá de lo mucho que puede conseguir con muy poco trabajo y se sorprenderá aún más de los avances que podrá realizar en escaso tiempo, cuando se familiarice con las distintas funciones y pruebe a adentrarse en los innumerables recursos de Excel.

Esta guía ayuda a entender Excel 2010, a utilizarlo y, además, a disfrutar de él. Se trata de un método sencillo, una forma cómoda de acercarse al mundo de esta importante hoja de cálculo y de extraer todo su contenido práctico.



CUIDAR Y ACOMPAÑAR A LA PERSONA CON DEMENCIA

Autor: José Carlos Millán Calenti
Editorial Médica Panamericana
Especialidad: Educación para la Salud del Paciente y su Familia
ISBN: 9788498353396
Páginas: 152
PVP: 17,00€

Manual de convivencia con demencia

Este libro va dirigido a usted, si es amigo, familiar, o si es uno de los cuidadores de los más de 35.000.000 de personas que se calcula que en el mundo tienen la enfermedad de Alzheimer o cualquiera de los otros tipos de demencia. En esta monografía despejará las dudas más frecuentes, las incógnitas que el vivir el día a día con el enfermo le suscitan, independientemente de su grado de conocimiento de la problemática.

Este manual, con un lenguaje cercano, un estilo de pregunta concreta-respuesta sencilla y práctica, este manual, realizado por expertos que se han basado

en su experiencia práctica y en las reuniones con cuidadores, es una fuente de información de primera mano, destacando el importante papel que tienen los cuidadores informales, sobre todo los familiares, en la atención a este colectivo.

Además de las preguntas y respuestas, incorpora un glosario, un apartado referido a las asociaciones de familiares de enfermos con demencia o enfermedad de Alzheimer y a las páginas web más relevantes. También incluye una guía de películas que complementan y enriquecen el contenido de la monografía.

AMES

Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable

Algunas mujeres ven pasar el tiempo a través del espejo, de sus propios rostros. No solo los achaques y las enfermedades recuerdan que los años hacen mella, sino que muchos son los rasgos físicos que acomplejan y disgustan a las mujeres a partir de determinada edad. Estar sano y sentirse bien no es incompatible con ser mayor, y ésta es la lucha de mujeres como las integrantes de esta Asociación. Lo primordial es tener calidad de vida y aprender a envejecer de la manera más saludable posible, aceptar ese “transcurrir” del tiempo. Mucho se puede hacer y pocos motivos hay para no hacerlo.

Texto: Cristina Alarcón
Fotos: AMES

Las mujeres luchadoras siempre han perseguido la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Se ha conseguido mucho a lo largo de décadas pero es imprescindible seguir tomando las riendas de esa batalla, y hay que crecer en la igualdad. El objetivo prioritario de AMES, Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable, es que la mujer mayor tenga los recursos necesarios para envejecer con naturalidad, afrontando esa etapa con optimismo y fuerza. La experiencia debe ser un valor al alza; la sabiduría, algo admirable; y las ganas de vivir, un sentimiento innato, al margen de la edad que se tenga. Para envejecer saludable-



“Queremos enseñar a envejecer y envejecer con alegría y dignidad”, es uno de los objetivos de AMES. En la imagen de derecha a izquierda, Mariqueta Vázquez, Paloma Gil y Paquita Oller, presidenta, tesorera y secretaria de esta Asociación.

mente es necesario prestar atención a la salud, y hablamos de salud tanto física como emocional. Es por esto que las mujeres debemos darle la importancia que merece. Así, AMES enfatiza estas cuestiones:

- Tenemos que enseñar a utilizar las herramientas del conocimiento científico a través de las asociaciones para conseguir envejecer saludablemente.
- Conseguir que la salud de la mujer se visualice como primer paso para mejorarla.
- Romper los estereotipos negativos ligados al envejecimiento y mujer.
- Desarrollar las prestaciones del Estado para los cuidados y conseguir una valoración social del papel de las cuidadoras.

Esta asociación está ilusionada con el cambio de nuestra sociedad actual por una más justa, y tanto los términos “igualdad” como “salud” son absolutamente necesarios para lograr ese cambio, esa justicia y esa satisfacción.

Mariqueta Vázquez, Presidenta de AMES

Hablamos con Mariqueta, una mujer de hoy, sin ningún temor a

“La mujeres mayores tenemos un pasado, pero lo más importante es que tenemos un presente y un futuro”

los años ni a la palabra “vejez”. Ella tiene las ideas muy claras y su deseo es transmitírselas a todas las mujeres que, como ella, se están enfrentando a ese proceso tan especial y diferente de la vida.

¿Cómo surge la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable?

Esta Asociación surge de la reflexión de un grupo de mujeres que, bien habíamos tenido, bien seguían teniendo responsabilidades institucionales varias: concejalas, diputadas, mujeres procedentes del mundo asociativo, mujeres comprometidas con la sociedad y con todo lo que concierne a la mujer, mujeres feministas, etc. Habíamos estado en muchos frentes, desde la dictadura, la transición y la democracia; las mujeres no teníamos los mismos derechos que los hombres, la democracia no era real si la mitad de la ciudadanía carecía de dichos derechos. A pesar de haber avanzado mucho, queda un largo recorrido por hacer: la igualdad efectiva entre mujeres y hombres no está conseguida.

¿Cuál es su primer punto de mira?

Sin duda que se desarrollen y se hagan cumplir cuatro leyes, fruto del trabajo de muchas mujeres y de la voluntad política de un Gobierno sensible ante estos temas. Evidentemente no es aprobar y cumplir, requiere mucho trabajo y sensibilizar a la sociedad de la importancia de las mismas:

- La Ley contra la Violencia de Género.
- La Ley de la Igualdad efectiva entre Mujeres y Hombres.
- La Ley de la Autonomía Personal y atención a la Dependencia.
- La Ley de Salud Sexual y Reproductiva e Interrupción Voluntaria del Embarazo.

¿Cree que la igualdad entre hombres y mujeres llega a todas las edades?

No, obviamente, tras mucho reflexionar, hemos llegado a la conclusión de que no a todos los tramos de edad había llegado la igualdad del mismo modo. Mujeres con canas, mujeres con gafas o arrugas, con más kilos o menos guapas son consideradas de diferente manera. Muchas veces parecen más invisibles todavía en una sociedad en la cual prima la juventud. El gran valor es ser joven, así que se añade una mayor desigualdad: ser mujer y mayor tiene un plus.

Sí, es cierto que cada vez hay más asociaciones dirigidas a la mujer...

Sí, pero no es suficiente. Así como tenemos muchas asociaciones trabajando en favor de mujeres jóvenes, mujeres víctimas de violencia de género, separadas y divorciadas, prostitutas, mujeres violadas, madres solteras, viudas, generalistas, amas de casa, asociaciones culturales... y un larguísimo etcé-

| EN UNIÓN

tera, yo creo que no existía una asociación que trabajara a fondo la problemática específica de las mujeres mayores ante el envejecimiento.

¿Hoy en día, la mujer mayor acepta mejor la vejez?

Estoy convencida de que existen los dos polos. Anteriormente, hablar de vejez para una mujer era algo difícil, es evidente que, en general, eludimos el tema. Nos pareció indispensable hablar de ese término y normalizar lo que era una realidad, no por huir de ella va a dejar de existir, así que nos pusimos a la tarea. Aprender a envejecer y prepararnos para lo que sería malo que no llegáramos.

¿Cuál diría que es su slogan?

Nunca seremos más jóvenes que hoy. Las mujeres vivimos más años, está comprobado estadísticamente, pero también vivimos más pobres, más solas... Por razones de género, trabajamos pero no justamente remuneradas ni reconocidas; durante muchos años, nuestros trabajos fueron invisibles tanto en casa como fuera de ella. Como anécdota, podemos recordar que las mujeres que hoy tenemos más de 60 años, fuimos la generación de “la dote”, por no generar pensión la tenemos derivada de un hombre –de esto podríamos hablar horas y horas...-. Lo que quiero decir es que nos encontramos con escasos ingresos, más solas, más longevas y, en muchas ocasiones, desprotegidas ante el nuevo mundo que se nos abre.

“Luchamos cada día por romper barreras, desigualdad, y estereotipos”



Mariqueta Vazquez, Presidenta de AMES.

Pero los cambios que se han producido han sido positivos...

Mucho, por supuesto. La vida, en general, ha cambiado. Nuestras hijas estudiaron, se formaron, pueden decidir su propio destino, dispersión geográfica, diferentes modelos familiares... Todos estos cambios tan rápidos han sorprendido y asustado un poco a la sociedad, que no estaba preparada para asumir dichos cambios de una manera tan marcada. Ahondemos un poco más: vivimos más

años, tenemos una esperanza de vida mayor pero con más dependencia, una vez más, ¿sobre quién recae? Sobre las mujeres, que ejercen de “canguros” de los nietos y de cuidadoras de los familiares dependientes.

¿Cuál es la primera norma para conseguir un envejecimiento saludable?

Para envejecer saludablemente tenemos que conocer nuestra realidad, por qué vivimos más, en qué

AMES

La Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable (AMES), está compuesta por personas que consideran importante enseñar y ayudar a envejecer de una forma saludable. Resumen todo aquello que quieren lograr en estos puntos:

- Sensibilizar a la sociedad sobre el hecho natural de envejecer.
- Recuperar valores éticos que nos ayuden en ese camino hacia el envejecimiento.
- Promover alternativas que nos permitan envejecer dignamente.
- Participar en todos los niveles de decisión que afecte a nuestra vida.
- Crear espacios intergeneracionales donde intercambiar experiencias y conocimientos.
- Potenciar el aprendizaje permanente en las personas independientemente de la edad.
- Queremos su participación en la vida social.
- Aprender a envejecer con dignidad y participando de una forma activa en nuestras propias decisiones de vida y en la sociedad.

En resumen, enseñar a envejecer y envejecer con alegría y dignidad, cambiar los estereotipos y la visión negativa del envejecimiento.

Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable

C/ Ríos Rosas, 50 - 2º izqda. 28003 Madrid

Telf. 915 349 757 - Móvil 619 222 501

E-mail: ames.asociacion@gmail.com - web: www.asociacionames.com

condiciones, qué hace que nuestras condiciones sean diferentes a las de los hombres, etc. Nos preocupamos de nuestra salud pero a veces parece que seguimos sin tener tiempo para hacerlo. ¿En qué ocupamos nuestro tiempo libre? ¿Tenemos tiempo propio? ¿Participamos en las decisiones que se toman sobre nosotras? ¿Nos preparamos para vivir nuestra vejez? ¿Con quién, dónde y cómo queremos vivir nuestra edad mayor? Como ves, muchos son los interrogantes que tenemos.

¿En qué puntos se centran a la hora de trabajar?

Intentamos trabajar basándonos en determinadas acciones, puntos clave para nosotras:

- Análisis de la Realidad.
- Estudios sobre el Envejecimiento.
- Educación para la Salud.
- Divulgación de Resultados.

- Programas Intergeneracionales y Multiculturales.
- Potenciar la creación de programas desde una perspectiva de género.
- Investigar los Malos Tratos y Violencia de Género en las Mujeres Mayores.

Por todo esto, estamos en continuo movimiento, organizando jornadas, encuentros, charlas, debates, etc. Hemos organizado actos de todo tipo y esperamos seguir haciéndolo, y sobre todo, ahondar en los problemas más graves.

¿Cuál es su implicación como Presidenta de la Asociación?

Mis funciones principales son representar a la Asociación, coordinar las actividades, buscar constantemente nuevas iniciativas... Pero trabajamos en equipo, no es una asociación presidencialista, vamos todas a una y luchamos juntas. Entre nosotras

hay mujeres de todas las edades, todas con unos objetivos comunes, con principios democráticos. A nivel personal, te puedo decir que he asumido mi jubilación, me he preparado para ella, y sigo comprometida con la vida y la sociedad participando de forma intensa, nada me es ajeno. Aunque tengo 67 años, nunca digo “en mi tiempo” cuando hago referencia a algo, 2011 es mi tiempo. Tengo la suerte de estar viviendo en un momento en el que tenemos futuro; nuestra generación anterior, hablaba de pasado y de presente, al llegar a esta edad no se planteaban futuro. Nosotras sí, y además soy muy feliz de haber llegado hasta aquí y poder conocer y disfrutar de mis nietos. Lo que planteo para mí lo hago extensible a todas las mujeres para envejecer saludablemente, estar activas, participar, no perder la curiosidad, no permitir que nadie decida por nosotras.

Prevenir los accidentes fuera del hogar

Casi un millón de personas mayores de 65 años ha sufrido un accidente fuera de casa en el último año, lo que supone una tasa de accidentalidad del 12,8 por ciento de esta población. Caídas en aceras y escaleras, accidentes de tráfico y atropellos son los más frecuentes, especialmente si los mayores tienen entre 71 y 75 años, son mujeres y viven solos.

Coordina: Inés González
Fotos: M^a Ángeles Tirado

Esta es una de las conclusiones del 'Estudio de la Accidentalidad de las personas mayores fuera del hogar', que ha realizado el Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente de Fundación Mapfre, dentro de la campaña 'Con Mayor Cuidado'. El objetivo de este informe de investigación sociológica es valorar la magnitud y las características de los accidentes que sufren las personas mayores fuera del hogar, averiguar las cau-



sas que los propician, analizar sus consecuencias, e impulsar las medidas necesarias para su prevención y progresiva disminución.

Caídas, resbalones y tropiezos

Del estudio se desprende que el perfil de los accidentes de las personas mayores fuera del hogar responde principalmente a caídas (81 por ciento), en las aceras de las calles debido a tropezones con el bordillo o resbalones en el suelo mojado. En el 62 por ciento de los accidentes (1.500.000 en los últimos 12 meses), la persona mayor iba sola. También hay una elevada correlación entre el riesgo de tener un accidente y sufrir una enfermedad o dolencia y los medicamentos que se consumen. De hecho, el informe destaca que las mujeres sufren el doble de accidentes que los hombres, no solo porque alcanzan mayor edad, sino porque son más proclives a sufrir enfermedades como la artrosis y la osteoporosis. Los accidentes que se producen fuera del hogar tienen importantes consecuencias en las personas mayores. En el 25 por ciento de los casos, los accidentados necesitan un tratamiento de rehabilitación, con una duración media de 37 días; el 21 por ciento ingresa en urgencias; el 12 por ciento tiene que ser atendido en un ambulatorio o centro de salud; y el 7 por ciento requiere una intervención quirúrgica.

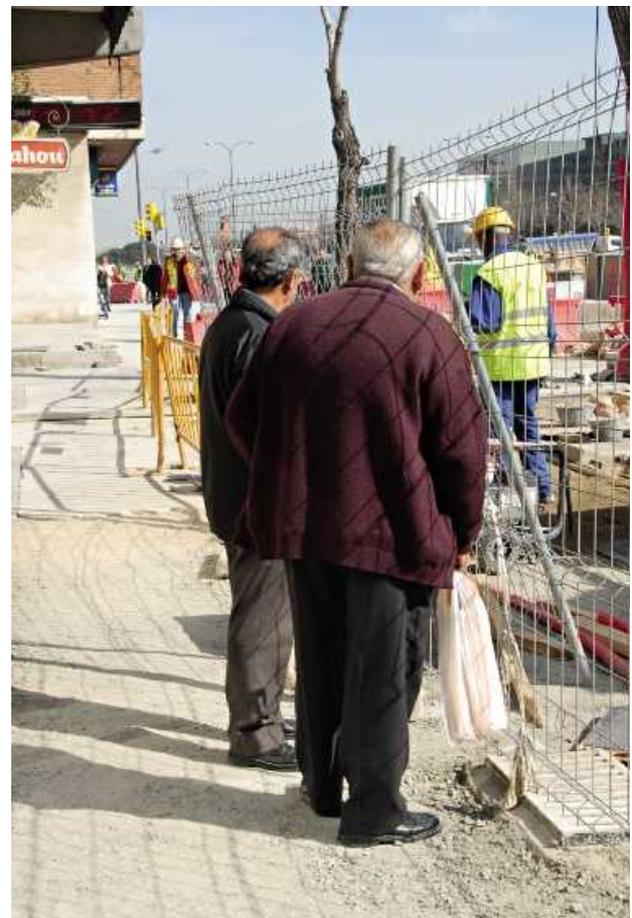
Según el informe, el 73 por ciento de las personas mayores padece alguna enfermedad y el 70 por ciento está en tratamiento médico, con un consumo medio de cinco

pastillas diarias. Entre las dolencias más frecuentes que sufre este colectivo destacan la hipertensión arterial (26,8 por ciento); la artritis y artrosis (21,5 por ciento), el colesterol alto (14,4 por ciento) y las enfermedades cardiovasculares (14,2 por ciento). A pesar de estos datos, el informe revela una actitud muy positiva y optimista en los mayores de 65 años en lo que se refiere a su salud y grado de movilidad. Prueba de ello es que casi la mitad de los encuestados (49 por ciento), especialmente los hombres y las personas entre 65 y 70 años, percibe su estado de salud como “bueno” o “muy bueno”; el 66,5 por ciento declara que puede moverse y desplazarse “muy bien” o “lo suficiente” para realizar las actividades de la vida diaria; y el 78 por ciento declara no necesitar ayuda por parte de nadie para realizar las actividades dentro del hogar.

El informe destaca también que las personas mayores tienen buenos hábitos de vida, probablemente derivados de su alto grado de control y seguimiento médico. El 92 por ciento no fuma (especialmente las mujeres y los de

Los accidentes más habituales son las caídas, accidentes de tráfico y atropellos, especialmente en personas entre 71 y 75 años.

edad mayor edad); en general declaran llevar una dieta alimentaria equilibrada y saludable; el 82 por ciento sale de manera habitual a caminar o a pasear por la calle e incluso el 14 por ciento practica algún deporte. Las personas mayores también son socialmente activas y su actitud ante la seguridad y los



accidentes es optimista pero muy centrada en la precaución. La mayoría sale a hacer la compra diaria, visita a familiares y amigos, y sobre todo, se resiste a encerrarse en casa y a depender de los demás. El 85 por ciento de los encuestados cree que “con cuidado” se puede realizar cualquier actividad y que a pesar de los peligros “hay que salir”, (88 por ciento).

Un último aspecto que pone de manifiesto el informe es que en la mayoría de los casos, este tipo de accidentes, que representan el 40 por ciento de todos los que sufren las personas mayores, se pueden prevenir. recomienda a los mayores que salgan a la calle sin prisas y sin mucha carga, que utilicen los pasos de peatones, que usen calzado cómodo, y que salgan acompañados en la medida de lo posible. También aconseja que elijan el recorrido más seguro posible, teniendo en cuenta la iluminación, la ausencia

de obras, la anchura de las aceras y el tráfico, y que lleven un teléfono móvil y una tarjeta identificativa. cree que se debe trabajar para que las ciudades sean lugares que faciliten la movilidad y promuevan la seguridad de estas personas. También considera que desde la administración sanitaria se debe impulsar el número de programas de prevención, control, seguimiento y formación de estas personas.

Conclusión final

Todos estos datos han sido obtenidos gracias a una encuesta realizada, que supone la primera aproximación al conocimiento de la realidad de los accidentes que sufren las personas mayores en el ámbito no doméstico (en la calle o fuera del hogar). Una amplia muestra representativa de este colectivo ha permitido conocer de primera mano los condicionantes y factores de riesgo, la magnitud

y características del problema, las actitudes y comportamientos de las personas mayores.

Efectivamente, la accidentabilidad de las personas mayores y sus graves consecuencias en el ámbito de lo personal/familiar y de lo social/asistencial son prevenibles, ya que se puede actuar sobre las causas y los determinantes de los accidentes y paliar así, o al menos minimizar sus efectos y su impacto en la calidad de vida de muchas familias españolas.

La encuesta muestra la importancia que el entorno urbano y las limitaciones que para la movilidad y seguridad de las personas mayores suponen las ciudades y sus escalas de valores dominantes (producción, consumo, complejidad, cambio, velocidad, etc.), sin embargo han resultado ser los condicionantes personales de adaptabilidad física y de salud, así como las posibilidades de apoyos familiares/sociales, y finalmente, las actitudes ante el riesgo (prudencia, temeridad, etc.), los factores más a tener en cuenta.

Evitar las prisas, utilizar los pasos de peatones, usar calzado cómodo y salir acompañado, son algunas de las recomendaciones para evitar accidentes.



Las acciones de prevención deberán por tanto ir encaminadas a localizar e identificar los grupos y colectivos riesgo, definiendo sus limitaciones y condicionantes y entornos socio-ambientales y diseñar planes de actuación que contemplen tanto información como formación, dirigido a:

- Los colectivos profesionales: Promoviendo la prevención, por ejemplo, a través de guías de control y educación postural y seguimiento de los colectivos de mayor riesgo, en el sistema asistencial sanitario y social.
- Los distintos grupos de mayores identificados, así como a sus familiares o cuidadores formales y cuyos contenidos se refieran a los hábitos de vida saludables, informando sobre las redes de apoyo disponibles en su ciudad, prevención y educación postural y movilidad fuera del hogar.
- Los grupos de edad inmediatamente anteriores (entre 60 y 65 años de edad) con objeto de prevenir y reflejar una mejor situación en el futuro.

Por último, hay que reforzar las actuaciones de seguimiento y/o vigilancia sobre los colectivos de mayor riesgo, gestionando acciones de ayudas y acompañamiento y actividades planificadas de carácter social, lúdico y cultural.

Para más información sobre el estudio:

www.conmayorcuidado.com

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS ACCIDENTES FUERA DEL HOGAR

Este decálogo propone una serie de medidas que pueden adoptar las personas mayores para evitar accidentes fuera del domicilio y conseguir mantener una adecuada calidad de vida.

1.- Al salir a la calle calcule con holgura los tiempos que va a necesitar. Las prisas son malas consejeras.

2.- Elija el recorrido teniendo en cuenta las condiciones del mismo: iluminación, ausencia de baches, anchura de las aceras, volumen de tráfico, zonas de obras, etc.

3.- Utilice los pasos de peatones. Cruce siempre por los semáforos, espere a que se enciendan. Elija aquellos que se sabe tienen una mayor duración.

4.- Utilice calzado cómodo y seguro. Camine atento y pensando en lo que está haciendo.

5.- Si toma fármacos: relajantes, que produzcan somnolencia, que le obliguen a visitar el cuarto de baño, o que generen cualquier otro tipo de dependencia que pueda interferir con su salida. Intente, siempre que sea posible, ajustar horarios de salida alejados de la toma del fármaco.

6.- Evite la carga excesiva: bolsos, paquetes, etc... Procure no llevar bolsos colgados, o complementos

de valor que llamen la atención, así evitará posibles malas intenciones (“tirones”) que le hagan ser objeto de una probable caída.

7.- Si es posible salga acompañado. Si precisa acompañante, no salga solo.

8.- En los transportes públicos:

- No trate de alcanzar un vehículo con prisa (autobús, metro,...). Si no llega, espere a que venga el siguiente.
- Utilice los pasamanos en las escaleras de acceso.
- Busque siempre un asiento. En su defecto asegure un punto de apoyo y/o sujeción fijo: barra, asidero o pared.

9.- No olvide ninguno de sus “soportes de ayuda” habituales: gafas, audífonos, bastones, etc. Revise su vista y oído.

10.- Se aconseja llevar una tarjeta identificativa señalando si padece algún tipo de enfermedad: cardiovascular, diabetes, alergias a medicamentos, etc. En caso de accidente, especifique 2 ó 3 personas a quién/es avisar. Si realiza salidas fuera del entorno urbano (parques, caminos rurales,...) procure llevar un teléfono móvil; se recomienda señalar en la agenda con A/A, la persona a la que se debe avisar en caso de necesidad.

La alimentación influye positiva o negativamente en la salud de los ojos

“Vemos lo que comemos”

La prevención de enfermedades como las cataratas, la degeneración macular, el glaucoma o la fotofobia, está directamente relacionada con el consumo de antioxidantes, ácidos grasos o minerales, presentes en los alimentos habituales de la dieta diaria. Prueba de la importancia de esta relación entre alimentos y salud visual es la baja incidencia de glaucoma entre la población esquimal, gracias a su alto consumo en ácidos grasos Omega 3.

Coordina: Inés González

Es sabido que mantener una dieta rica en determinados tipos de nutrientes puede tener un impacto positivo en la visión y ayudar a prevenir molestias y enfermedades de la vista, según un estudio realizado por el National Eye Institute de Estados Unidos.

Entre las conclusiones presentadas en el estudio “Vemos lo que comemos”, destaca la relación entre la dieta y enfermedades





como la degeneración macular, las cataratas, el glaucoma, la fofobia o la retinopatía diabética.

Los carotinoides: una valiosa protección frente a la degeneración macular

La degeneración macular es una enfermedad ocular degenerativa que afecta a un área de la retina responsable de la visión central directa, necesaria para las actividades de la vida diaria como leer, conducir o identificar a las personas.

En España, el porcentaje de enfermos mayores de 65 años es del 13%, por lo que la prevención y las revisiones oftalmológicas son muy importantes en edades maduras.

Para proteger correctamente los ojos contra esta enfermedad, es importante tener en cuenta en la dieta los alimentos ricos en carotenoides –pigmentos naturales en ciertos tipos de verduras y frutas–

ya que proporcionan al ojo una protección valiosa. La luteína y la zeaxantina son los dos principales carotenoides encontrados en la mácula y en la retina, lo que sugiere que proporcionan protección a los ojos.

Un estudio científico difundido por la publicación internacional *Ophthalmic and Physiological Optics* demuestra que los alimentos ricos en luteína y zeaxantinas protegen frente a la degeneración macular. También pueden ayudar a filtrar los rayos ultravioleta levisivos. Las personas con cataratas suelen tener niveles bajos de ambos en su retina y lo consumen poco en su dieta.

Para consumir carotenoides, protectores de la vista, procedentes de los alimentos es necesario comer al menos cinco raciones de frutas y verduras al día, así como una dieta variada que incluya huevos.

La luteína está presente en el kiwi,

las uvas rojas, el calabacín y la calabaza. La zeaxantina en las naranjas, el melón dulce, el mango y la papaya. La yema de huevo y el maíz proporcionan la mayor cantidad de luteína y zeaxantina en combinación. Las verduras de hoja verde como el brécol, las espinacas o los guisantes verdes son otra fuente de estos suplementos, así como la naranja y la zanahoria.

Los antioxidantes: reducen la aparición de catarata

Las cataratas son la principal causa de ceguera a nivel mundial. Las cifras de afectados respaldan esta afirmación ya que cuatro de cada diez personas mayores de 60 años tienen catarata.

De cara a prevenir la aparición de esta enfermedad, hay que incluir en la dieta los alimentos ricos en Vitamina C, ya que su consumo está relacionado positivamente con la salud visual. Prueba de ello es que en un estudio publicado en la revista científica *Ameri-*

INFORME

can Journal of Clinical Nutrition se observó una reducción de la incidencia de cataratas entre las personas que tomaban elevadas cantidades de Vitamina C. La Vitamina C está presente principalmente en cítricos, perejil, brócoli y col de Bruselas.

La Vitamina E también tiene un papel importante en prevenir el riesgo de padecer cataratas y degeneración macular. Las mejores fuentes son aceites vegetales, yema de huevo, nueces y semillas, aguacates, salmón, atún y langosta.

La investigación, llevada a cabo en junio del 2008 por el American

Journal of Clinical Nutrition, determinó que un aporte medio de antioxidantes combinados (Vitamina C y Vitamina E, betacarotenos y zinc) estaba asociado a un riesgo de reducir la incidencia de catarata.

La Vitamina B2 previene la fotofobia

Aunque en muchas situaciones se alivia con el uso de gafas de sol, la carencia de Vitamina B12 (Riboflavina) hace que los ojos se vuelvan sensibles a la luz, una dolencia denominada fotofobia. Esta vitamina, presente en el pigmento de la retina, permi-

te que los ojos se ajusten a esos cambios de luz.

Las mejores fuentes de nutrientes de la Vitamina B12 son el hígado, vaca, cerdo y cordero magros; pan integral, lácteos y setas crudas, leche, queso y yogur.

Los esquimales tienen una baja incidencia de glaucoma gracias al Omega 3

La pérdida de visión causada por el glaucoma es irreversible, por lo que las revisiones oculares, y especialmente la toma de medida de la tensión ocular, son imprescindibles para una

10 propósitos para mantener unos ojos sanos y bonitos todo el año

La llegada del nuevo año es el mejor momento para plantearnos 10 propósitos que nos permitan disfrutar de nuestros ojos y cuidarlos los próximos 365 días. Sólo tenemos dos ojos y son para toda la vida.

1 Visite al especialista.-

Muchos de los problemas relacionados con la vista y los ojos no presentan síntomas u otros signos que resulten evidentes, por lo que pueden pasar desapercibidos. Por eso, este año tiene que hacer una visita al especialista. Hay que tener en cuenta que el 50% de los casos de pérdida de la visión puede prevenirse con un reconocimiento visual anual.

2 Protéjase de la radiación ultravioleta.-

La radiación ultravioleta está presente los 365 días, por ello es necesario proteger los ojos durante todo el año, incluso en días nublados. El propósito de este año debe ser llevar

gafas de sol homologadas o lentes fotocromáticas, una opción ideal para aquellos que usan gafas de forma diaria, ya que son completamente transparentes en interiores y se oscurecen en espacios exteriores en función de la intensidad de luz que reciben.

3 Coma alimentos que beneficien a tus ojos.-

No sólo las zanahorias son buenas para los ojos. El aguacate y el pimiento son fantásticos para proteger la retina ocular. Las almendras favorecen el retraso de afecciones oculares, mientras que la lima protege el cristalino contra la opacidad que origina las cataratas. La costra de

nuez de macadamia previene la miopía y el huevo es una fuente de vitamina A, rica en luteína y zeantina, ambas con propiedades más que beneficiosas para la vista.

4 Reduzca el estrés y la fatiga ocular: Es

inevitable sufrir de estrés ocular cuando la mayor parte del tiempo estamos delante del ordenador, del televisor o leyendo. Para evitarlo es necesario ejercitar nuestros ojos. La entrenadora virtual de página web www.entrenatuvistasana.com le propone realizar ejercicios de "cambio de enfoque". Cada 20 minutos retire la vista del ordenador, libro o televisor

detección precoz de esta enfermedad.

El consumo de ácidos grasos Omega 3 a menudo referido como alimento para el cerebro, juega un papel importante en la visión. Según un artículo publicado en el *British Journal of Ophthalmology* del 2009, altas dosis de Omega 3 pueden disminuir el riesgo de padecer enfermedades de los ojos relativas a la edad como la degeneración macular.

Las poblaciones con dietas altas en aceites Omega 3, como los esquimales, tienen una incidencia muy baja de glaucoma de ángulo

abierto en comparación con otras poblaciones. El salmón, la caballa, el atún, el bacalao y las sardinas son ricos en Omega 3.

La retinopatía diabética

La retinopatía diabética destruye la visión lesionando diminutos vasos que nutren los ojos con sangre rica en oxígeno debido a un nivel de glucosa crónicamente elevada. Además, se trata de una causa importante de ceguera, cuyos síntomas tardíos consisten en la disminución generalizada de la visión.

Es necesario reducir peso y desarrollar un régimen de ejercicio re-

“Vemos lo que comemos”

gular, así como seguir un régimen personalizado teniendo en cuenta los gustos, el estilo de vida, peso, la edad y otros problemas de salud. Se recomienda comer verduras frescas, frutas y cereales integrales con un consumo adecuado de proteínas de 1gr/kg/día, y grasa rica en Omega 3.

Además de comer alimentos ricos en estos nutrientes hay que evitar aquellos que influyen negativamente en la prevención de la pérdida de visión: azúcar, las grasas trans, la harina refinada o el glutamato monosódico, que se añade a numerosos alimentos como potenciador de sabor, que se sabe que contribuye al glaucoma.

y enfoque durante 10 a 15 segundos un objeto que se encuentre alejado y luego observe algo cercano durante otros 10 a 15 segundos.

5 Dele un buen masaje a sus ojos: Relaje los músculos de los ojos y estimule el flujo sanguíneo con un buen masaje. Si quiere aumentar el oxígeno y los nutrientes necesarios al mismo tiempo que mejora la circulación para obtener una mirada fresca que le de brillo a su rostro siga los pasos de la entrenadora virtual de página web www.entrenatuvistasana.com.

6 Mime sus ojos: El exceso de trabajo y la falta de sueño, pueden aumentar el estrés ocular. Para aliviar nuestros ojos cansados e hinchados y aumentar su flujo sanguíneo es conveniente utilizar: máscaras frías o

calientes y cremas para los ojos.

7 Evite el deslumbramiento.-

La excesiva luz en los días soleados puede ocasionar deslumbramiento. Por ello es necesario utilizar gafas de sol homologadas o cristales fotocromáticos, que se adaptan a la intensidad de la luz natural para ahorrarle trabajo a sus ojos. Su activación es muy rápida, para mejorar su visión y reduce el deslumbramiento.

8 Practique deportes con las gafas adecuadas.- El constante cambio de luz es uno de los principales problemas para las personas que practican deportes al aire libre.

9 Eduque a los más pequeños. Los adultos son responsables de informar

a los menores sobre la importancia de cuidar sus ojos, por ello Transtions Optical ha desarrollado la página web www.miralobien.com para enseñar a los más pequeños de la casa hechos asombrosos sobre los ojos, la anatomía del ojo, los peligros de la radiación UV. Además, esta Web incluye juegos divertidos para entretener a toda la familia.

10 Mantenga una buena iluminación en su casa y su oficina.

La iluminación es vital para evitar el estrés ocular, por ello es recomendable iluminar las habitaciones un 50% por debajo del nivel de luminosidad de la pantalla del ordenador, así como evitar mirar la televisión a oscuras y asegurarse de que la luz no se refleje en la pantalla.

Ensalada de col zanahoria y aceitunas

Ingredientes

1 col pequeña
2 o 3 zanahorias limpias
2 huevos cocidos
150 gr. de aceitunas
2 cucharadas soperas de perejil
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
El zumo de un limón



Preparación

Se corta la col en trozos pequeños y se pone en una ensaladera. Se añaden las zanahorias, el perejil, las aceitunas, el aceite, el zumo de limón y la sal, mezclándolo todo. Se adorna con los huevos cocidos cortados en rodajas.

Beneficios

Esta ensalada es rica en carotenoides, vitamina C y vitamina E, lo cual la hace muy nutritiva y perfecta para proteger la vista, ayudar a filtrar los rayos ultravioleta, y prevenir el riesgo de padecer cataratas y degeneración macular.

Zarzuela de salmón y pimientos

Ingredientes

1 kg de salmón
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
2 cebollas
1 vaso de caldo de pescado
Aceite de oliva
Sal



Preparación

Pelar la cebolla y cortarla en juliana fina. Cortar los pimientos en juliana. Colocarlos en una bandeja de horno con poco aceite y una pizca de sal. Asarlo a 150 °C por 30 minutos aprox. Pasar las verduras a un cazo con el caldo de pescado y cocerlos 10 minutos aprox. Añadir el salmón cortado en tacos y hervirlo 2 minutos.

Beneficios

Este plato tiene un alto contenido de vitamina C, vitamina E y ácidos grasos Omega 3, por lo que ayuda a prevenir el riesgo de padecer cataratas así como otras enfermedades de los ojos relativas a la edad como la degeneración macular.

NUTRIENTE	ALIMENTO	BENEFICIO
Carotenoides	La luteína la encontramos en el kiwi, las uvas rojas, el calabacín y la calabaza. Las verduras de hoja verde como el brécol, las espinacas, los guisantes verdes son otra fuente de estos suplementos.	Protegen la vista y ayudan a filtrar los rayos ultravioleta lesivos.
	La zeaxantina en las naranjas, el melón dulce, el mango y la papaya. La yema de huevo y el maíz proporcionan la mayor cantidad de luteína y zeaxantina en combinación.	
	El betacaroteno está presente en la naranja, la zanahoria, el mango.	
Vitamina A	Hígado, leche y quesos completos.	Desempeñan un papel importante en el desarrollo de una buena visión, especialmente ante la luz tenue.
Vitamina C	Naranja, limón, lima, guayaba, grosella negra, pimientos, perejil, kiwi, brócoli, coles de bruselas, caqui, papaya y fresas.	Reducen la incidencia de catarata.
Vitamina E	Aceite de oliva, aceite girasol, aceite de nueces, aceite de sésamo, aceite de soja, avellanas, nueces, almendras, yema de huevo, aguacate, salmón, atún y langosta.	Previenen el riesgo de padecer cataratas y degeneración macular.
Vitamina B2 (Riboflavina)	Hígado, vaca, cerdo y cordero magros; pan integral, lácteos y setas crudas, leche, queso, yogur, vegetales de hoja verde, legumbres, derivados de la soya, levadura y almendras.	Evitan la sensación de quemazón y prurito ocular, así como la foto-sensibilidad.
Ácidos grasos Omega 3	Ciertos pescados como el salmón, la caballa, el atún, el bacalao o las sardinas, vegetales las nueces.	Disminuyen el riesgo de padecer enfermedades de los ojos relativas a la edad como la degeneración macular.
Antocianinas	Frutas oscuras como frambuesas, zarzamoras, cerezas, arándanos, mora azul y muchas verduras.	Disminuyen la fatiga ocular.
Zinc	Ostras, carnes rojas, aves de corral, algunos pescados y mariscos, habas y nueces.	Apoyan la salud macular y retiniana

Vicepresidente Tercero del Consejo General del Imsero

Juan A. Sánchez Espín

“La sociedad necesita a los mayores”

Texto: Rosa López Moraleda
Fotos: Javier Vázquez de Prada

“Las personas mayores aún tenemos mucho que aportar: contamos con tiempo libre, experiencia y sabiduría, y además es beneficioso para nuestra salud mantener la actividad. Insto por no abandonar jamás. La sociedad todavía nos necesita”, afirma rotundo Juan A. Sánchez Espín, vicepresidente tercero del Consejo General del Imsero, “más activo ahora que nunca”, a sus 75 años.



Lo que más me marcó de la infancia fue quedarme sin madre a la edad de 3 años, y que mi abuela se hiciera cargo de mí en unos años muy difíciles donde mi padre no tenía más remedio que salir al “exterior a trabajar, porque en el pueblo apenas había posibilidades de encontrar empleo”. Con tal sinceridad responde quien es hoy un consagrado sindicalista, de pasado emigrante y luchador infatigable, ahora desde la Vicepresidencia Tercera del Consejo General del Imsero a favor de los mayores, Juan Antonio Sánchez Espín, o “Espín”, que es como se reconoce y más le gusta que le llamen.

“Así perdí a mi madre, y a mi padre de algún modo, pues prácticamente ni le veía. Aquello marcó mi vida, como le hubiera ocurrido a cualquier niño. Fueron años muy duros (posguerra) que no deseo que se repitan nunca más en nuestro país ni en ningún otro en el futuro”, remacha casi equidistante entre el dolor del pasado y el optimismo actual.

Cuando a Espín se le pregunta cómo llegó a influir todo “aque-

llo” en su adolescencia, en su personalidad final, no duda un ápice:

“Influyó en gran medida, y más cuando mi padre, a los 12 años, decidió sacarme del colegio porque tenía que *arrimar el hombro* y ganarme la vida por mí mismo. Desde los 12 hasta los 16 años, a pesar de mi corta edad, mi vida transcurrió trabajando en el campo, haciendo todo tipo de tareas, tanto de ganadería como agrarias”.

De Bulla hasta Alemania

Este luchador precoz nació en Bulla, pequeña población murciana entre las más conocidas, Mulas y Cehjín, apenas a 52 kilómetros de la capital murciana. Pese a la dureza de la época y de los pocos años que vivió en su tierra, conserva ese “acentillo” tan característico, que ni manchego ni andaluz, con el que defiende y tiene a orgullo “la calidad de su famosos vinos, tan buenos como los Jumillas –dice– y con denominación de origen”. Cuenta Espín que a los 16 años su padre decide que deje de trabajar el campo y se traslade a Asturias a realizar un trabajo aún más pesado... Pero, ¿cómo transcurrió esta etapa?

“Mmmm..., era todavía muy joven para realizar trabajos tan pesados, pero no tenía más remedio que sobreponerme si quería ganar un sueldo con el que seguir viviendo. Trabajé en Avilés, en tareas muy peligrosas, en jornadas que, para podernos hacer una idea de la peligrosidad, duraban un máximo de 5 horas. Así permanecí dos años, hasta que vine a Madrid a casa de mis tíos, donde estuve hasta que me incorporé a la Mili, y donde posteriormente hice otros trabajos en la metalurgia, en empresas de cerrajería, hasta acabar por decidir emigrar al extranjero, concretamente a Alemania”.



No es difícil suponer que son muchas experiencias y muchos los momentos duros, ¿no es así?

“Llegué a Hanover en 1960. Son muchos los recuerdos. Allí conocí, cuando llevaba tres años, a la que hoy es mi mujer, Victoria. Ella trabajaba en una empresa, en Telefunken. Para entonces yo ya era un veterano en Hanover y había logrado defenderme en el idioma. Transcurridos 14 meses de conocernos, volvimos a Madrid para casarnos, y luego de nuevo a Alemania, donde nació nuestra primera hija, Beatriz. ¡De su nacimiento siempre digo que no hubiera sobrevivido si no hubiéramos estado en Alemania, porque nació prematura y allí pudo estar tres meses en una incubadora!”.

“A base de ir ahorrando pudimos adquirir un piso en Madrid, así que cuando nuestra hija cumplió seis meses, Victoria y la niña volvieron a España, quedándome yo otros 8 meses más en Alemania hasta el regreso definitivo”.

Siempre que se habla con emigrantes españoles de la época la duda siempre asalta: ¿es comparable la emigración de aquellos años con la de ahora?

“Todas las migraciones tienen algún punto en común. Yo soy de los que pienso que ninguna persona emigra a otro país por gusto, sino que la inmensa mayoría se ve abocada a hacerlo por necesidad, para buscar una vida mejor. En los años 60, millones de españoles emigraron a distintos países de Europa, porque en nuestro país el trabajo era escaso y había que buscarlo donde sí lo hubiera. Yo recuerdo que de la Estación del Norte (hoy Príncipe Pío, más un Centro Comercial y de ocio), salían todas las noches trenes llenos de gente con dirección a los países receptores de Europa, especialmente a Alemania”.

Respecto a si tiene que ver la inmigración de entonces con la de ahora, considera Espín que en aquellos años estaba más regulada. “En mi caso –recuerda– salí de España con un contrato firmado por un año. Cuando llegué a Alemania tenía trabajo y residencia asegurados. Sabía también qué salario iba a ganar diariamente. Y eso me daba una gran seguridad”.

“¡Sólo en mi empresa, donde trabajé durante los 5 años que permanecí en aquel país, estaban empleados más de 1.000 españoles! Y, aunque también conocí emigrantes

| MAYORES HOY

con malas condiciones de trabajo, viviendo situaciones precarias, en general existen diferencias entre los dos tipos de emigración, porque nosotros íbamos en tren, y ahora se viene en pateras, donde las personas arriesgan su vida para buscar una existencia mejor”.

Sensibilidad hacia el hecho migratorio

“Soy muy sensible con el tema de la inmigración, porque lo he vivido en primera persona. Me apena que sean muchos quienes hablan de ello como si los inmigrantes fueran la causa de todos nuestros problemas. Muchos de los que así hablan –apostilla Espín– deberían pasar por la experiencia de serlo para cambiar de opinión”.

¿Qué lección aprendió de los alemanes, o qué deberíamos hacer como ellos?

“Lecciones, en general, ninguna. Cada país tiene su propia forma de vivir. Nosotros, los españoles, cuando fuimos allí, nos amoldamos a sus costumbres, formas de trabajo, horarios... Hablo en general. A cualquier sitio al que vayas, si respetas, serás respetado, por lo que, en este sentido, no

creo que existan muchas diferencias. Pero sí hay una cosa que debemos aprender de los alemanes: el respeto que manifiestan por la naturaleza, tanto la rural como la de las grandes ciudades. Ellos no ensucian las calles ni los campos, al menos mientras yo permanecí allí nadie tiraba al suelo las colillas, ni aparecían los jardines llenos de suciedad”.

Espín aún rememora, como recuerdos positivos o actitudes por mejorar en España, “la puntualidad en los transportes públicos: en eso sí existe una gran diferencia con nosotros, ¡diferencia a su favor claro!”.

Los inicios sindicalistas

Fue en Alemania donde se inició como sindicalista. ¿Cree que ha cambiado desde entonces el sindicalismo con respecto al de ahora?

“El sindicalismo de clase siempre tiene el mismo objetivo, que no es otro que defender los derechos de los trabajadores y el bienestar social. Los sindicatos siguen siendo útiles y necesarios en la situación actual. Si no existieran, los trabajadores estarían únicamente a merced de los capitalistas, y sus

“En los años 60 millones de españoles emigraron a otros países de Europa. Sólo de la Estación del Norte, la de Príncipe Pío, salía cada noche un tren lleno de españoles hacia Alemania...”

derechos estarían pisoteados, de manera que el sindicalismo sigue siendo muy necesario en España y en todo el mundo”.

“Es verdad que ha cambiado en algunos aspectos ideológicos, pues en mi juventud luchábamos por unas mejores condiciones laborales y económicas, y por las libertades democráticas. Hoy, sin embargo, las libertades sí las tenemos, gracias a la lucha de mi generación, que la juventud no debería olvidar. Pero hoy todos nos hemos “relajado”: la sociedad del consumo nos ha engullido y nos hemos aburguesado”.

“Vivimos –aduce– por encima de nuestras posibilidades y las crisis económicas nos pasan factura, porque siempre terminamos pagándolas quienes no tenemos ninguna culpa: trabajadores y pensionistas”.

Ayudar y arrimar el hombro

A sus 75 años, afirma dedicar la mayoría de sus esfuerzos a las personas mayores. Pero ¿cuál es su papel, su tarea concreta, sus objetivos, en el Consejo General del Imserso, del que es Vicepresidente Tercero?

“El nombramiento de Vicepresidente Tercero ha recaído sobre mi persona por ser el Consejero más mayor de cuantos componemos el Consejo. En cuanto a mi labor, es la misma que la de cualquier





Juan A. Sánchez Espín: "La sociedad necesita a los mayores"

otro Consejero: ayudar en todo cuanto pueda para que el Consejo funcione óptimamente, y mis objetivos son exactamente esos".

"El Consejo General del Inmerso lo considero un órgano muy importante y necesario, porque es el lugar donde se debaten las políticas sociales de las personas que más lo necesitan: las plazas de vacaciones y termalismo social para las personas mayores, sin olvidar el empleo que se crea en temporada baja. Gracias a esas plazas, los hoteles pueden seguir su actividad y muchos/as trabajadores/as mantener su empleo, muy importante en el momento actual, con más de 20% de paro".

Sobre su opinión sobre la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en Situación de Dependencia, el consejero se expone en su particular punto de vista:

"La Ley de Dependencia se puede comparar con otras Leyes muy importantes de nuestro país, como la de Educación o la de Sanidad, pero todavía tiene un corto recorrido (acaba de cumplir 4 años), y aún así ya ha superado en número de beneficiarios/as a

los protegidos por otros sistemas de protección, como las pensiones no contributivas. Esperamos que para el año 2015 todas las personas reconocidas con algún grado de dependencia estén siendo atendidas".

"Cuando en la mesa de diálogo social nos sentamos tanto la Administración del Estado como los Agentes Sociales, íbamos con la convicción de que no nos levantaríamos de ella sin un acuerdo, porque sa-

bíamos que era muy importante que en España se configurase una ley que protegiera a muchas personas, necesidades de atención en situación de dependencia, y que otros países ya tenían".

"Es una ley –prosigue en su argumentación– de las más completas de Europa. No obstante, sabíamos que su desarrollo no sería nada fácil, por la complejidad que conlleva su aplicación por las Comunidades Autónomas, que son quienes finalmente tienen las competencias".

"En general, podemos estar satisfechos de los avances que se han alcanzado en la aplicación de la Ley en todas las Comunidades Autónomas, si bien continúa habiendo algunas que muestran más retraso en su aplicación (mes a mes voy siguiendo las estadísticas que publica el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia que reflejan estos datos)".

"Cierto que queda mucho por hacer: hay que continuar realizando un esfuerzo para que los servicios de atención primen sobre las prestaciones económicas, especialmente las de cuidados en el entorno familiar, para alcanzar

los objetivos que pretendidos con la Ley: Cubrir las necesidades de atención de las personas dependientes de forma profesional, con lo que además se creará empleo; liberar lo máximo posible a las familias de la sobrecarga que suponen los cuidados, y potenciar la autonomía e integración de este colectivo en nuestra sociedad, reconociendo su derecho a la atención".

¿Echa de menos algo de la humanidad y el comportamiento solidario de la España pobre de antaño?

"España siempre ha sido un país solidario con el mundo cuando le ha necesitado. Numerosas ONG's de nuestro país apoyan permanentemente en países que han sufrido catástrofes. En solidaridad no nos gana nadie; pero también es necesario emplear más recursos para otras causas cercanas, como erradicar la pobreza en Europa, que cada día crece más".

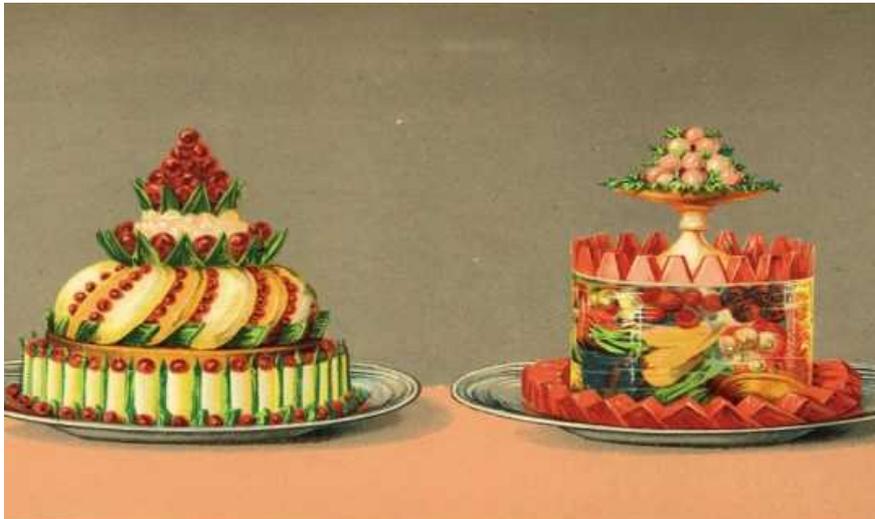
Y en abono de su tesis añade raudamente: "No es de recibo que en nuestro propio continente haya más de 80 millones de personas en el umbral de la pobreza, mientras una minoría derrocha la riqueza que entre todos/as creamos. Cuando estamos en crisis no nos cansamos de decir que todos tenemos que arrimar el hombro, poner de nuestra parte, con tal de sacar adelante al país, y siempre terminamos pagando las consecuencias quienes no tenemos culpa de las crisis".

"Por mi parte, llevo desde los 25 años luchando como sindicalista. Comencé en mi etapa en Alemania, y al llegar a España ya estaba sindicado, y así seguiré hasta que las fuerzas me lo permitan, porque siempre, en todas las edades, es importante poner nuestro granito de arena por aquéllas personas que más lo necesitan".

Exposición en la Biblioteca Nacional

La Cocina en su Tinta

Coordina: Araceli del Moral Hernández



Gouffe, Jules. *El libro de cocina*. Madrid, Librería de A. San Martín, [1885]. Biblioteca Nacional de España.

La Biblioteca Nacional de España organiza, con el patrocinio de Telefónica, la exposición **La cocina en su tinta**: un recorrido por la evolución de la gastronomía y de la cocina desde la Edad Media hasta la actualidad a través de la colección de materiales que atesora la Biblioteca sobre esta materia: manuscritos, libros, revistas, fotografías, carteles y etiquetas publicitarias, y música, a la que se han sumado testimonios audiovisuales de algunos de los restauradores españoles más importantes.

Los comisarios de la exposición son: Ferran Adrià, renombrado cocinero, Isabel Moyano, Jefe del Servicio de Reserva Impresa de la BNE y Carmen Simón Palmer, profesora de Investigación del Instituto de la Lengua del CSIC.

La muestra aborda la gastronomía desde diferentes vertientes: la importancia del buen uso de

la alimentación para combatir enfermedades y epidemias que la Escuela de Salerno representó desde el año 1000; la aparición de los primeros tratados de higiene, sin olvidar los avances científicos y técnicos del siglo XVIII para el cultivo de los alimentos; la importancia de las formas y el comportamiento en la mesa; y muestra la evolución en las costumbres, la innovación en los productos, la influencia de la religión en los hábitos alimenticios, además de recetas, menús de cenas reales, etc.

Algunos de los testimonios escritos más antiguos que se presentan datan del siglo XIV, como el *Llibre del Sent*

La Biblioteca Nacional de España propone un recorrido por la historia de la gastronomía

Sovi, fechado hacia 1324, obra fundamental para conocer la historia de la alimentación europea en la Edad Media, o el Libro de horas de *Carlos VIII*. Destaca un ejemplar del *Dioscórides* en el que se pueden descubrir algunos de los alimentos procedentes de América; el *Llibre de Coch*, del cocinero del rey Fernando de Nápoles, Rupert Nola, considerado el primer recetario impreso en España, hacia 1520. Otras obras destacadas son *Opera*, de Bartolomeo Scappi, libro esencial de la cocina europea editado en 1570; la obra de Juan de la Mata, repostero jefe de los primeros Borbones; o *El Practicón*, de Ángel Muro, auténtico best-seller del género en el siglo XIX.



Chocolatera. 1701-1750. Cobre. Museo Nacional de Arte Decorativas, Madrid.

En los últimos años, la gastronomía española ha ocupado su lugar en el mundo. La proliferación

de grandes cocineros españoles, junto al vanguardismo y originalidad de sus propuestas, han he-

“PEQUEÑOS BOCADOS”

- Ya en 1100 a.C los fenicios organizan pesquerías e industrias de salazón de pescado y elaboran el garo, célebre salsa compuesta principalmente por vísceras de boquerón, que sería masivamente exportada a Roma.

- En la Edad Media, las culturas judías y ,muy especialmente, la árabe enriquecerán con nuevas técnicas y productos nuestra cocina. Ambas religiones prohíben el consumo de algunos alimentos e indican el modo de prepararlos.

- La cocina de España cristiana medieval abusa de la grasa animal para diferenciarse ideológicamente, y las especias sirven para disfrazar el sabor y, por su elevado precio, marcar la posición social.

- El conocimiento de las normas de urbanidad en la mesa es indispensable para entrar en la Corte. Ya Alfonso X daba consejos a sus hijos sobre el comportamiento en la mesa.

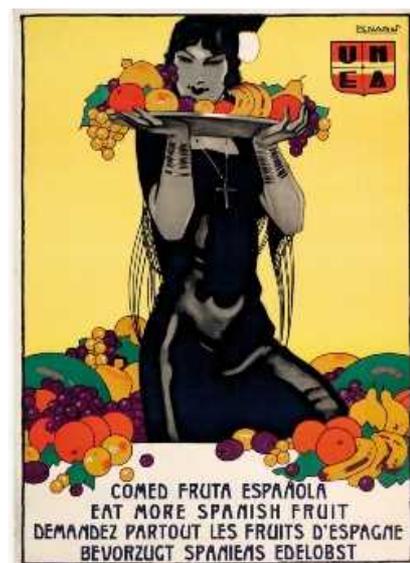
- Uno de los primeros incunables trata de modo alegórico el orden de los manjares y el modo de servir en la mesa. La obra del marqués de Villena “Arte cisoria” dedicada al arte de trinchar y presentar los manjares data de 1423.

- El primer recetario manuscrito conocido es el Libre de totes maneres de potages de menjar (libre de Sent Sovi, siglo XIV), de autor anónimo. A partir de finales del siglo XV aparecen los primeros recetarios impresos, que muestran la influencia de la cocina árabe e incluyen algunas observaciones dietéticas.

- A partir del siglo XIII se conocen los hornos; antes, las marmitas colgaban y hervían sobre el fuego. La primera lata de conservas fue creada en 1811 por el inventor inglés Peter Durand.

- A mediados del siglo XIX se incorpora el menú “a la rusa” que hoy conocemos, que impide la variación de platos al estar escrito lo que va a servirse. El rey Alfonso XIII coleccionaba todos los menús de los banquetes que se ofrecían en su honor, algunos de ellos se muestran en la exposición.

- Tras la Revolución Francesa, los cocineros se independizan y abren sus propios negocios. En España serán italianos los primeros hosteleros, seguidos por los franceses



Penagos, Rafael de (1889-1954). *Comed mucha fruta*. Valencia, Imprenta y Litografía Ortega, 1930. Cartel: cromolitografía. Biblioteca Nacional de España.

cho de nuestros fogones una seña de identidad de nuestra cultura. Cara al exterior, la cocina española está presente en la oferta que presenta el país, junto a las grandes pinacotecas y a las bellezas artísticas.

LA COCINA EN SU TINTA

Biblioteca Nacional
Paseo de Recoletos, 20,
Madrid.

Teléfono información general BNE:
91 580 78 03/48

Horario:
Martes a sábados de 10 a 21 h.
Domingos y festivos de 10 a 14 h.

Metro: Colón y Recoletos
Renfe: Recoletos

Entrada gratuita
Hasta al 13 de marzo de 2011

Ponentes, calendario y horario en www.bne.es

Exposiciones

La mujer en la Edad Media

La exposición reúne un sorprendente conjunto de obras que comprende valiosas pinturas, esculturas, textiles, orfebrería, manuscritos, mobiliario y otras piezas de artes aplicadas procedentes de destacados museos europeos en los que se representan imágenes o escenas femeninas.

A partir de los modelos femeninos profundamente idealizados del primer gótico, con la Virgen María como emblema, el medio centenar de piezas reunidas va desgranando la variedad de papeles de la mujer y su transformación a lo largo de la Edad Media.

Hay más en ti. Imágenes de la mujer en la Edad Media (siglos XIII-XV).

Museo Bellas Artes De Bilbao.

C/ Museo Plaza, 2, Bilbao.

De martes a domingo de 10.00 a 20.00 horas.

Hasta el 15 de mayo.



Mujer, moda y sociedad

El Museo del Traje, CIPE celebrará el Día de la Mujer con dos actividades extraordinarias:

• **Encuentro con... Catalina Bárcena.**

El personaje de Catalina Bárcena (actriz, dramaturga y ejemplo representativo de las mujeres modernas de los años 20), recibirá a los visitantes junto a la vitrina "Años locos" y hablará de su nada aburrida vida.

8 de Marzo en horario de mañana. Asistencia libre y gratuita.

• **Mujer, moda y sociedad.**

Recorrido temático dirigido al público individual para celebrar el Día de la Mujer.

8 y 10 de marzo a las 10,30 y 9 de marzo a las 12,00.

Participación gratuita previa inscripción a partir del 22 de febrero.

Museo del Traje CIPE.

Avda. Juan de Herrera, 2.

Metro Moncloa y Ciudad Universitaria.

Información: Tel.: 91 50 47 00 –

difusión.mt@mcu.es

www.museodeltraje.mcu.es



Exposiciones

Una historia de superación

Diseño contra la pobreza es un proyecto cofinanciado por la Comisión Europea y organizado por el Ministerio de Cultura y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, con motivo del “Año europeo de lucha contra la pobreza y la exclusión social” (2010).

El proyecto convierte al museo en un espacio de reflexión en torno a un problema de actualidad –la exclusión social– y formula propuestas para encararlo, actuando como catalizador de las iniciativas de muy diversos agentes sociales: asociaciones y estudios de diseño, ONGs, orga-



nismos públicos y, ante todo, los propios protagonistas, **las personas sin hogar**.

El resultado de todas estas contribuciones se plasma en esta exposición, que constituye un relato de solidaridad y supera-

ción personal. A través de testimonios recabados entre personas sin hogar, la exposición nos introduce en un viaje desde la calle hasta la integración social. Una difícil prueba, que puede superarse con fortaleza personal, con el apoyo de todos... y con ayuda del diseño.

Diseño contra la pobreza
Museo Nacional de Artes Decorativas

C/ Montalbán, 12

Metro Banco de España y Retiro Madrid

De martes a sábado de 9,30 a 15 h. Jueves de 17 a 20 h. Domingos y festivos de 10 a 15 h.

Hasta el 17 de marzo de 2011

NOTA: De manera extraordinaria la entrada al museo será gratuita hasta el 30 de abril de 2011.

Servicios

Becas de medio ambiente

Podrán presentarse a esta convocatoria de 2011 los trabajos de investigación, proyectos y propuestas de actuación que estén relacionados con el medio ambiente en la provincia de Segovia. La dotación total de la convocatoria será de 30.000 € distribuidos en cinco becas de 6.000€ cada una.

Una de las 5 becas se destinará a “Itinerarios ecológicos con interés educativo y/o turístico en la provincia de Segovia” que podrá ser-

vir de base para futuras actuaciones de la Obra Social y Cultural.

Pueden ser solicitantes todas aquellas personas que lo deseen, bien de forma individual o colectiva (equipos de trabajo). Los solicitantes deberán presentar una memoria del trabajo a realizar, que contenga el objeto y finalidad del mismo, su justificación, contenido fundamental, metodología y fases de la investigación, lo más detallado posible (la extensión de la memoria será entre 5 y 10 folios, modelo Din A4, mecanografiados a doble espacio).



Las bases completas de esta convocatoria ya están disponibles en las oficinas de Caja Segovia, en la Obra Social (Plaza de San Facundo, 3) y en la página web www.obrasocialcajasegovia.com.

Presentación de proyectos hasta el 15 de marzo de 2011.

Servicios

Certamen de relatos y poesía

Las personas mayores de 55 años podrán participar con relatos de tema libre con extensión entre 4 y 8 folios en doble espacio. También se convoca un concurso de poesía, entre 40 y 70 versos cuyo tema versará sobre la familia.

Solicitud de las bases completas y remisión de los originales a: Fundación Andrés Coello

C/ Duque de Lerma, 14 bajo.
47003 Valladolid
Librería Oletvm.
C/ Teresa Gil, 12. 47001 Valladolid.
www.palaciodelassalinas.es
(noticias)

Certamen Literario "Las Fuentes de la Edad".

El plazo de presentación de los trabajos finaliza el día 15 de febrero 2010.

Libros

Nacida para reina. Fabiola, una española en la corte de los belgas

Hace 50 años, una joven española se instaló en el corazón de Europa. Nacida para reina cuenta, de la mano de sus amigos y familiares, la historia de Fabiola de Bélgica en el aniversario de su boda con el rey Balduino.

El periodista y biógrafo de Fabiola hace un retrato certero y cercano de la Reina de los belgas y traza un recorrido por nuestra historia y la vida de esta española que, no siendo de sangre real, accede a un trono europeo.

El autor nos desvela la extraordinaria personalidad de una mujer de profundas convicciones religiosas aunque, al mismo tiempo,

moderna e independiente, con inquietudes artísticas, capaz de saltar por encima de las convenciones sociales del entorno aristocrático al que pertenecía.

Ficha del libro:

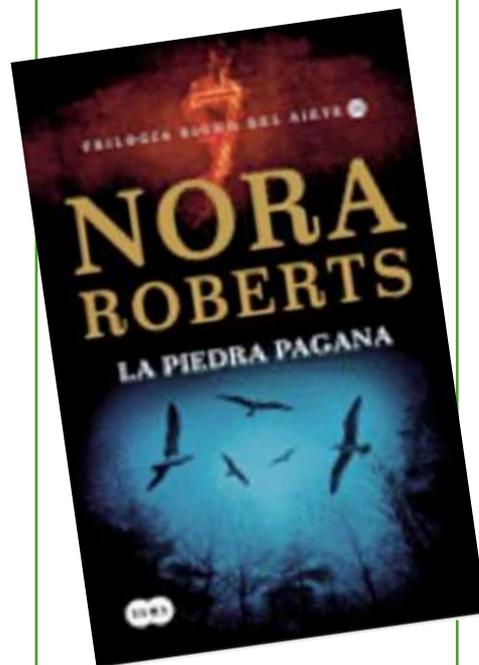
Título: Nacida para reina: Fabiola, una española en la corte de los belgas

Autor Fermín J. Urbiola
Páginas: 250. Precio: 19.90 €
ISBN: 9788467034486



Libros

La piedra pagana



Por segunda vez, Gage Turner, Fox O'Dell y Caleb Hawkins, con la ayuda de Quinn Black, Layla Darnell y Cybil Kinski, asestaron duros golpes al demonio conocido como Lazarus Twisse. Los seis intentaron restaurar la piedra que podría ser la clave para derrotar de una vez por todas al demonio. Pero Twisse no se va a rendir sin luchar. El séptimo día del séptimo mes del séptimo año llegará de nuevo al pequeño pueblo de Hawkins Hollow y Twisse está preparado para expandir muerte y destrucción a no ser que los seis lo detengan.

Ficha del libro:

Título: La piedra pagana
Autor: Nora Roberts
Páginas: 450
Precio: 17 €
ISBN: 9788483651827

Espectáculos

El mito de Carmen en una visión futurista.

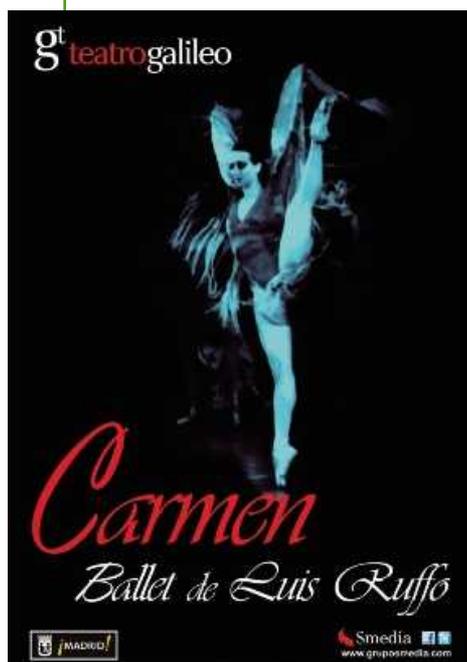
El Ballet de Luis Ruffo presenta con música de Bizet y Schedrin una versión futurista del eterno mito de Carmen, como obrera de una fábrica espacial en el año 2600.

Carmen despierta de sí misma y del enajenamiento al que le induce la rutina del trabajo y provoca una revuelta con una de sus compañeras. Será enviada a prisión y luego conducida de regreso a la fábrica donde será, para siempre, una pieza más del Gran Mecanismo.

CARMEN

Teatro Galileo de Madrid, Galileo 39.

Hasta el 27 de febrero.



Una estrella brillante

Judy Garland realizó en diciembre de 1968 una nueva vuelta a los escenarios. Antes, en la suite de un hotel, acompañada por su joven pareja, se debate en una lucha contra las drogas y el alcohol. Tiene por delante una exhaustiva serie de conciertos con los que recuperar su estatus de gran artista. Atrás, una serie de matrimonios fallidos y un olvido de Hollywood. Pero Judy es una mujer que saca los dientes para conseguir su objetivo, mientras usa su afilado carácter.

La actriz Natalia Dicenta se transforma en Judy Garland en un espectáculo que incluye la interpretación en directo de siete canciones acompañada por un cuarteto de músicos.



AL FINAL DEL ARCO IRIS

Teatro Marquina, Madrid.

Lecciones sobre las tablas

Ella, que es una maestra autoritaria, ecologista, ególatra, violenta, sensible y cariñosa trata de iniciarnos en el mundo de los adultos. Por tanto, el mundo de la alfabetización informática, el who is who, o reconocer que no somos nada, forma parte del bagaje que la profesora quiere transmitirnos para prepararnos para 'la vida moderna'.

Petra Martínez, bajo la dirección escénica de Juan Margallo, presenta este espectáculo unipersonal que ya fuera interpretado entre otras por

Annie Girardot y Julia Gutiérrez Caba.

LA SEÑORITA DOÑA MARGARITA

Teatro Arenal (c/ Mayor, 6), Madrid.



CADA CUAL EN SU LUGAR

Rafael del Campo Cano,
escritor y dibujante

¿Qué pensaríamos si supiésemos que la cebolla, el ajo y el perejil estuvieran en permanente estado de frustración por no ser aceptados como ingredientes en pastelería?... Y sin embargo, gozan de enorme aceptación, e incluso se saben imprescindibles en las cocinas de los más acreditados hoteles y restaurantes de lujo, a fin de aderezar y condimentar exquisitos manjares, dejándolos al gusto de refinados, exigentes y epicúreos sibaritas. De la misma forma existen personas que pasan sus vidas angustiadas, al considerarse rechazadas, muchas veces de forma subjetiva y sin motivo que venga a justificarlo.

Cuando esta situación se produce es porque los cimientos de la autoestima están agrietándose, pudiendo, en ocasiones, suponer una auténtica tenaza para quien lo sufre; sobre todo si no disponen de suficiente capacidad para autoanalizarse y recuperar la autoestima perdida. Tales personas parecen resignarse a dicha situación, pudiendo ser comparadas con el ajo –rechazado en pastelería– y sin poner de su parte ningún esfuerzo ni remedio, dejándose llevar por la inercia destructiva y en continuo sufrimiento, sin posibilidad de atisbar el fin, al ver la forma en que se les escapa el éxito para aquello que, en el fondo, tal vez estén superdotadas, pero nunca lo sabrán si no se deciden a “doblar la esquina” mediante un acto de voluntad y fe en sí mismas. Llegando a este punto recordemos la soledad y tristeza del arpa de Bécquer “... Del salón en el ángulo oscuro...”.

Pero si el ajo, el perejil y la cebolla se deciden a doblar la esquina –de que antes hablábamos– les esperan las mesas de blancos manteles y las cocinas, ya sean estas humildes, o, por el contrario, lujosas y de alto “standing”. Con frecuencia nos infravaloramos cuando tratamos de saber el sitio y lugar que nos corresponde, nos “ninguneamos”, vocablo este que detesto, pero que incorporo al texto. Y es que, cuando la carencia de autoestima se adueña de alguien, le roba toda iniciativa y le encierra en la más cruel de las prisiones, apagándole la luz del discernimiento. Esto constituye una bajada de tensión emocional, y modernamente se denomina depresión. Hemos de vigilar, por lo tanto, las pilas encargadas de mantener nuestro “voltaje” en óptimas condiciones anímicas –no importa la edad que tengamos– porque en ello nos va la completa felicidad, y esta, cuando es intensa se convierte en “radiactividad” positiva, captando voluntades ajenas y atrayéndolas a nuestro campo gravitatorio y magnético, de igual forma que los planetas actúan sobre sus respectivos satélites. Si estas leyes gobiernan el mundo físico –del cual tomamos posesión cuando nacemos– ¿por qué no las hacemos nuestras y las aplicamos en las relaciones humanas?... Unas y otras se rigen por el mismo principio, funcionan de igual manera y existe entre ellas una similitud hasta un extremo asombroso: aprovechémoslas.

En lo que a valía se refiere, algunas personas “son” ajo, otras son azafrán, otras pimienta, otras azúcar, otras perejil, otras cebolla, etc. Todo estriba en saber ofrecer nuestros “servicios” en el lugar idóneo. Si usted, por ejemplo, es guindilla fuerte –muy picante– tendrá un lugar privilegiado, pues no olvide que “... la morcilla sabrosa picante y sosa”. Si usted, en cambio, es un tocino, no sienta ningún complejo ni sufra por ello, pues también tendrá su sitio apropiado; bástele saber que “... ni cocido sin tocino ni sermón sin capuchino”.

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

Medicamentos genéricos Mejoras tú. Mejoramos todos y todas.



Tienen la misma eficacia, calidad y seguridad

que los medicamentos originales de marca, **pero cuestan menos.**

Los medicamentos genéricos cuentan con una amplia experiencia de uso en la práctica clínica y su utilización reporta un doble ahorro: al Sistema Nacional de Salud, que lo puede emplear en otros recursos sanitarios, y a la propia ciudadanía, que tiene que abonar un menor precio.

Infórmate en
www.medicamentosgenericosefg.es



www.mspsi.es