

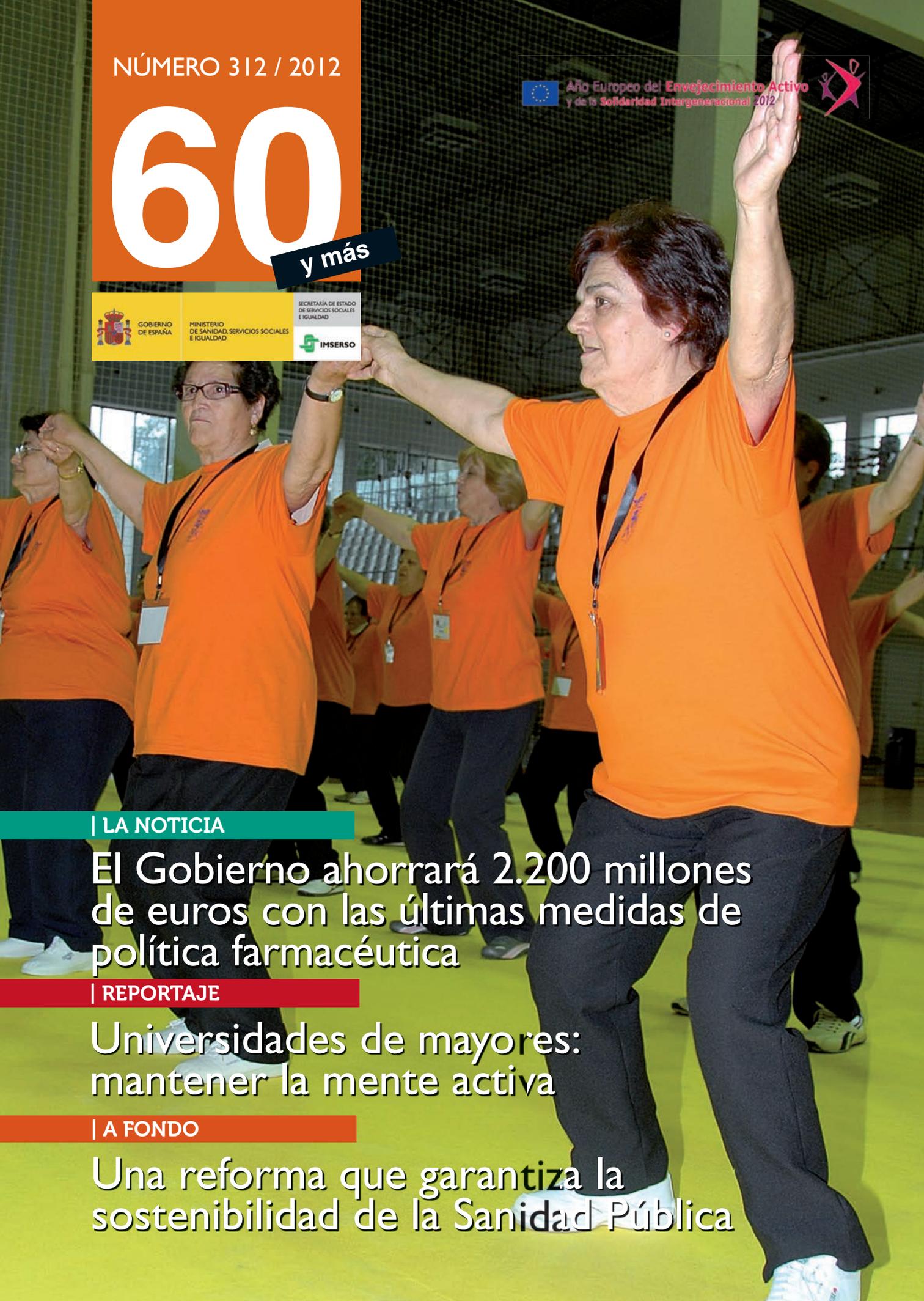
NÚMERO 312 / 2012

60

y más



Año Europeo del Envejecimiento Activo
y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



| LA NOTICIA

El Gobierno ahorrará 2.200 millones de euros con las últimas medidas de política farmacéutica

| REPORTAJE

Universidades de mayores: mantener la mente activa

| A FONDO

Una reforma que garantiza la sostenibilidad de la Sanidad Pública



TU TIEMPO ES TUYO.

Realiza tus gestiones por Internet
con tu DNI electrónico.



Infórmate llamando al 902 364 444 o en
www.usatudni.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO

plan
avanza2.0



@dministración
electrónica



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



CONSEJO EDITORIAL

César Antón Beltrán,
Francisco A. Ferrándiz Manjavacas,
Ángeles Aguado, Julio Murciano,
M^a Luz Cid Ruíz e Inés González.

DIRECTORA
Inés González.

REDACTORES
Juan M.Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN
Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA
M^a Ángeles Tirado Cubas.

PORTADA
Archivo

ADMINISTRACIÓN
Concha Largo Rodríguez,
Elena Garvía Soto.

COLABORADORES
Andrea García y Germán Ubillos.

CONSEJO DE REDACCIÓN
Inés González, Juan M.Villa y
Rosa López Moraleda.

EDITA IMERSO.
Avda. de la Ilustración s/n.,
c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

DIRECCIONES DE INTERNET
www.imerso.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

DEPÓSITO LEGAL
M 11.927-1985.
NIPO PAPEL: 686-12-002-4.
NIPO PDF: 686-12-001-9.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 26.000 ejemplares.

IMPRIME
Estilo Estugraf Impresores, S.L.
Pol. Ind. Los Huertecillos. Nave 13
28350 Ciempozuelos (Madrid)
Tel.: 91 808 62 00

6| LA NOTICIA

El Gobierno ahorrará 2.200 millones de euros con las últimas medidas de política farmacéutica.

8| REPORTAJE

Universidades de Mayores, mantener la mente activa.

14| ENTREVISTA

Leopoldo Abadía, escritor de libros sobre economía en clave de humor.

18| A FONDO

Una reforma que garantiza la sostenibilidad de la Sanidad Pública.

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Celebración en Ávila del "Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones".

37| PUBLICACIONES

38| EN UNIÓN

Escuela de Envejecimiento Activo: Aprendiendo a ser mayores.

42| CALIDAD DE VIDA

Cada vez más clara la relación ruido y salud.

46| INFORME

Dar sabiduría a los años.

52| MAYORES HOY

Carlos Soria, el mayor alpinista del mundo.

56| CULTURA

Museo Nacional de Ciencia y Tecnología.

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN

Germán Ubillos.



6/7 La Noticia



8/13 Reportaje



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 IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:
Centralita: 91 703 30 00
Información: 901 109 899

HACIA UN PACTO SOCIO- SANITARIO

¿Estado del bienestar o sociedad del bienestar? ¿Recortes o reformas? ¿Debería la situación de crisis que vivimos suponer el fin de nuestro modelo social? Estas son algunas de las preguntas a las que dio respuesta la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, durante su intervención en el Foro Ideas+Diálogo de Europa Press, en el que pronunció una conferencia titulada “Recuperando el bienestar: el camino hacia un Pacto Sociosanitario”. En ella, desglosó las principales reformas que está acometiendo su departamento y defendió la austeridad y el reformismo como “único” mecanismo para salir de la crisis.

La ministra explicó que la reforma sanitaria se gestó bajo tres principios que han estado en el origen del pacto por la sanidad y los servicios sociales propuesto a las Comunidades Autónomas: la cohesión, la igualdad en el acceso a las prestaciones y la eficacia de los servicios de salud y su coordinación con los servicios sociales.

El primer acuerdo, por la sanidad, ya alcanzado, se ha materializado en el Real Decreto Ley 16/2012, de medidas urgentes para garantizar la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, que consolida el principio de universalidad sin cambiar el modelo, garantizando, además, su mantenimiento, y protege a los más desfavorecidos.

Entre las principales medidas llevadas a cabo, hay que destacar la “cartera común de servicios básicos” para todas las autonomías, manteniendo el compromiso electoral de una asistencia sanitaria gratuita, sin copago. Asimismo, por primera vez, los parados de larga duración no pagarán nada por los medicamentos. La puesta en marcha de la Red de Agencias de Evaluación de Tecnologías, el freno al turismo sanitario, que costaba 1.000 millones de euros al año, y la tarjeta única interoperable, son algunas de las novedades destacadas. En definitiva, con este Real Decreto Ley se ha cumplido con los objetivos marcados: devolver a los ciudadanos la tranquilidad y la confianza en el futuro del Sistema Nacional de Salud.

En su conferencia, también hizo referencia a las políticas de igualdad y de servicios sociales, que formarán parte del pacto, asegurando que igual que se ha hecho con la sanidad, se quiere garantizar el cuarto pilar de la sociedad del bienestar: la dependencia.

Por otro lado, recordó que hay un millón de familias sin ingresos en España, de ahí la importancia de la institución familiar, que ha sido la primera y la última red de protección frente al paro y la exclusión social. Para atender a sus necesidades, el Ministerio trabaja en un Plan Integral de Atención a la Familia.

También reconoció la labor de las organizaciones sociales en estos momentos de dificultad. Por ello, hay que dotarlas de un marco regulatorio estable que facilite su actuación y fomente su colaboración con la Administración, para lo que se pretende extender la Ley de Mecenazgo al ámbito social.

Al cierre de su conferencia, reconoció, en suma, que la sociedad española ha evolucionado mucho en los últimos treinta años. Por ello, también en materia sanitaria y social, la seguridad de contar con una buena sanidad pública, una educación pública, unas pensiones o un seguro por desempleo “requiere que los ciudadanos entendamos que los servicios y prestaciones tienen un coste que no podemos ignorar”, asegurando que el Gobierno, por su parte, seguirá fiel a “los valores que inspiraron el modelo de bienestar europeo: equidad, transparencia y responsabilidad”.

Paz y libertad

Libertad tan deseada
a la que todos buscamos,
libertad ¡dónde estás!
porque nunca te encontramos.

Libertad la luna y el sol,
el lucero y las estrellas,
las aguas claras del mar,
las olas sobre la arena.

Libertad es la paloma
que se para en el tejado,
libertad es el jilguero
que en el huerto está cantando.

Las gaviotas por el cielo,
los pajarillos cantando,
los lirios sobre los ríos,
las mariposas volando.

Libertad las florecillas
que crecen entre los prados,
libertad es el perfume
que se respira en el campo.

Libertad todos los bosques,
las aguas de los barrancos,
libertad para los hombres
y las flores de los campos.

Pidamos paz para el mundo
que es la magia del amor,
paz y libertad gritamos
todos con el corazón.

Libertad el aire puro
y el sol se está levantando,
ellos que nunca te buscan
son los que te han encontrado.

Libertad que no te encuentro,
libertad te estoy buscando,
libertad te llamo a gritos,
libertad que estoy llorando.

Paula de Pablos

Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional

A todos los mayores,
queremos impulsar
a formar parte activa
en nuestra sociedad.

Compartir experiencia
con más generaciones,
tener papel activo
en las instituciones
con todos los derechos
y las obligaciones.

Sentirnos valorados
en nuestra sociedad,
así menos pastillas
tendremos que tomar.

El programa piloto
“Estar cerca de ti”
con cariño y amor
se va a poder cumplir.

Hay personas mayores
que solitas están,
intervengamos todos
frente a la soledad.

El que se encuentre bien
y pueda ayudar
hará un bien colectivo
a nuestra sociedad.

Acudid a los centros
que más cerca tengáis
y siempre acompañados
allí os sentiréis.

Pilar Marcos Merenciano

Sentimientos

¿Te has marchado?
No, estás conmigo.
No te veo; pero te siento.
Tu presencia inunda mi vida;
aunque hay veces,
que al no poder tocarte,
besarte y oír tu voz diciéndome
“Te quiero”,
me duelo tanto, tanto,
que me siento morir.
Has sido, eres y serás
el amor de mi vida.
Gracias a ti he conocido
el significado de
la palabra “felicidad”.
Gracias por más de 30 años
de ilusiones y momentos
compartidos.
Ya ves que después de doce años
de tu ausencia,
te necesito y te añoro
más cada día.
Siempre te querré.
Tu mujer.

Margarita Boned Santesteban

ESTO, ESTO, ES LA POESÍA

Cuántos me preguntarán,
¿qué es la poesía?
Es un mensaje del alma,
que está escrito con rima.

Es el amor, es la fe,
son las obras de la vida,
es una caja de nácar,
llena de cosas divinas.

Son los montes y los ríos,
el ruiseñor, las golondrinas,
son las gaviotas y el mar,
y es la mies y la vida.

Y es un silencio que duerme,
y que se despierta un día
y no sabes de qué forma
te hace cambiar de vida.

Por eso hay que estar alerta,
de ese mensaje con rima,
que algunos no lo reciben,
esto, esto es la poesía.

Lola Gómez

El ajedrez como estímulo

Me gustaría felicitarles por el contenido y la información de la revista *60y más* que leo puntualmente. El motivo de mi carta es para decirles que somos un matrimonio de 80 y 76 años y, aun estando mi señora ingresada en una residencia de mayores con una minusvalía del 82%, tenemos ambos la cabeza perfectamente, hasta el punto de jugar al ajedrez y,

aunque no creo que seamos los únicos, creemos que es un hecho singular. Para que sirva de estímulo a otras personas de nuestra edad y se animen a no dejarse llevar por su DNI, les invito a practicar el lema “MAYORES, NO VIEJOS”. Por mi parte, en mi tiempo libre y por afición, también hago relojes (principalmente infantiles). **Juan Romero**

El Gobierno ahorrará 2.200 millones de euros con las últimas medidas de política farmacéutica

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, adelantó el pasado mes de junio la estimación de ahorro para la Sanidad Pública derivado de las últimas medidas adoptadas en materia de farmacia: un total de 2.200 millones de euros. Así lo anunció tras reunirse con los consejeros de Sanidad de todas las Comunidades Autónomas en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Texto y fotos: MSSSI



Ana Mato en la foto de familia con los consejeros de Sanidad de las Comunidades Autónomas.

En estas medidas se ha revisado la financiación del Nomenclátor de medicamentos, se han presentado proyectos normativos sobre productos ortoprotésicos y dietoterápicos y un procedimiento común de reembolso en farmacia a los pensionistas, entre otros asuntos. Con estos acuerdos, explicó la ministra, se culmina la primera fase de la reforma sanitaria.

El Consejo Interterritorial ha acordado revisar el Nomenclátor de medicamentos. Se trata de la lista de fármacos con financiación pública, que hacía más de una de una década que no se revisaba. En concreto, se han revisado 426 fármacos que, o bien han quedado superados por otros compuestos, por lo que ya no se financian en otros países europeos, o tienen una baja utilidad terapéutica.

En cualquier caso, son productos de precios menores.

Con esta medida se obtendrá una eficiencia de 458 millones de euros. La ministra destacó que revisar la financiación de estos fármacos permitirá incorporar al sistema todos los tratamientos de última generación necesarios para hacer frente a las enfermedades más graves e invalidantes, que ponen en riesgo la vida de los ciudadanos. Además, gracias a esta medida, se descargará a los centros de salud de actividad no clínica.

Mato destacó que la lista de fármacos se ha elaborado con las propuestas de las Comunidades Autónomas. Aquellos grupos en los que al menos tres autonomías han coincidido son los que se han incorporado al listado final. También

aclaró que los medicamentos incluidos en la lista se pueden y se deben seguir recetando cuando el médico lo considere oportuno, aunque el paciente tendrá que abonar su coste íntegro.

La ministra también dio cuenta de las previsiones económicas de cara a la entrada en funcionamiento del nuevo sistema de aportaciones del usuario en farmacia, que ha comenzado en julio, más la actualización del IPC de los medicamentos de aportación reducida. Ambas medidas generarán un ahorro estimado de 550 millones de euros.

Hacia más de 15 años que no se actualizaba el IPC de los fármacos de aportación reducida. Tras su publicación en el BOE, el pasado 9 de junio, estos medicamentos pasan a tener una aportación máxima del usuario de 4,13 euros.

Por otra parte, el sistema de revisión mensual y trimestral de precios incluido, como las medidas anteriores, en el Real Decreto-Ley 16/2012 de Medidas Urgentes para Garantizar la Sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, generará un ahorro durante los 12 meses siguientes a su aplicación de casi 1.189 millones de euros. Este sistema incluye medidas como: creación y revisión de los precios de referencia, revisión de los precios menores, inclusión de nuevos genéricos, inclusión de nuevos medicamentos y la aplicación del precio más bajo, y nuevo sistema de gestión de bajadas voluntarias.

El nuevo sistema establece unos límites de 8, 18 y 60 euros al mes en función de la renta. Cuando se superen, los servicios de salud reintegrarán de forma automática las cuantías aportadas de más en la cuenta corriente donde el usuario tenga domiciliada su pensión. El usuario no tendrá que hacer ningún trámite. Solo en el caso de retirar las prescripciones fuera de su Comunidad Autónoma tendrá que presentar las recetas y los tickets de pago para solicitar el reintegro. El reembolso se efectuará en un plazo de entre tres y seis meses.

Además de este procedimiento, en la reunión se acordó un criterio común para asignar el nivel de aportación en farmacia a los pacientes en caso de fallo del sistema; en caso de duda, se aplicará el criterio más favorable para el usuario.

GRUPOS TERAPÉUTICOS A EXCLUIR DE LA FINANCIACIÓN

Tratamientos del exceso de secreción gástrica

- Compuestos de aluminio, combinaciones de complejos de aluminio
- Tratamientos del estreñimiento
- Laxantes generadores de volumen
- Laxantes osmóticos
- Antagonistas opiáceos (receptor opiáceo periférico)

Tratamientos antidiarreicos

- Preparados con carbón
- Antipropulsivos (loperamida, racecadotril)

Tratamiento clásico de migraña leve

- Alcaloides del ergot (cornezuelo de centeno)
- Tratamientos del deterioro cognitivo asociado a la edad
- Vasodilatadores periféricos (vincamina, vinburmina, buflomedil, naftidrofurilo)

Tratamientos de hemorroides

- Corticoides (flucinolona, beclometasona)
- Tratamientos de varices y hemorroides
- Bioflavonoides (diosmina, troxerutina, hidrosmina, rutosido escina)

Tratamientos de la dermatitis del pañal

- Cremas con bajas dosis de miconazol (derivado del imidazol)

Tratamientos para la psoriasis

- Extracto de calaguala
- Tratamientos de virosis tópicos o superficiales
- Idoxuridina, tromantadina, aciclovir, podofilotoxina, imiquimod

Tratamientos de la ansiedad leve

- Extracto de Passiflora y Crataegus, oxitriptan

Tratamientos tópicos de inflamaciones de origen traumático

- Antiinflamatorios no esteroideos tópicos (etofenamato, piroxicam, ketoprofeno, diclofenaco, ácido niflúmico, suxibuzona, indometacina, aceclofenac, fenilbutazona, bencidamina mabruprofeno, desketoprofeno, piketoprofeno, fepradinol)

Tratamientos del deterioro cognitivo asociado a la edad

- Piracetam, pirisudanol, ésteres de deanol, extracto de Ginkgo folium.

Tratamientos de la sequedad de vías respiratorias superiores

- Mucolíticos (acetilcisteína, bromhexina, carbocisteína, mesna, ambrosoli, sobrerol)

Tratamientos de la tos

- Alcaloides del opio (codeína) y derivados (noscapina, dextrometorfano, dimemorfano, dihidro codeína)
- Cloperastina, levodropropicina, fominoben, clemastina, difenhidramina, carbinoxamina.

Tratamientos de la sequedad ocular

- Lágrimas artificiales con carmelosa como agente humectante

Tratamientos de la inflamación reumática leve

- Diacereína

Tratamientos de dislipemias leves

- Triglicéridos omega 3
- Tratamientos de la congestión nasal asociados a gripe y resfriado
- Fármacos simpaticomiméticos (pseudoefedrina, fenilefrina)

Universidades de mayores: mantener la mente activa

La esperanza de vida se ha prolongado en los últimos años, lo que ha provocado un incremento en el número de personas mayores. La demanda de formación ha movido a las universidades a crear programas para dar una respuesta social y educativa a sus intereses y necesidades. La presencia de este colectivo en el entorno académico de la universidad se ha ido generalizando en todo el Estado hasta formar parte, de manera incuestionable, de la mayoría de las planificaciones que se realizan en materia de atención a las personas mayores. El éxito de estas iniciativas ha impulsado a las universidades a diseñar programas específicos para promover el envejecimiento activo.

Texto: UNED

Fotos: UNED y archivo



Desde el inicio, la UNED ha pretendido elaborar un programa educativo que responda a los intereses y expectativas de las personas mayores. Los programas universitarios para personas mayores –y de manera singular la UNED Senior– pretenden los siguientes objetivos: ofrecer una modalidad de formación continua sobre todas las temáticas, intereses, necesidades y preocupaciones de los mayores con el fin de mejorar su calidad de vida; proporcionar conocimientos, aprendizajes y estrategias para el desarrollo integral y la autonomía personal por medio del aprendizaje a lo largo de la vida; promover un mejor conocimiento de las posibilidades sociales, culturales, económicas y educativas que brinda el contexto; favorecer la comunicación

a través del fomento de las relaciones interpersonales y del encuentro intergeneracional con el fin de posibilitar el enriquecimiento personal, la participación y ciudadanía activa, y ofrecer a los mayores un espacio para intercambiar conocimientos y competencias con el fin de compartirlas, facilitando la transferencia de saberes y actitudes adquiridos a través de la experiencia, y propiciar el empleo de las tecnologías de la información y de la comunicación a fin de abrir nuevos horizontes para su autorrealización.

Con estos objetivos, los programas universitarios que se ofertan pretenden no solo ampliar conocimientos, sino mantener la mente activa para la promoción de un envejecimiento exitoso.

¿Cómo mantener la mente activa?

En nuestra cultura se ha venido asociando envejecimiento a improductividad. El Año Europeo del Envejecimiento Activo persigue como finalidad cambiar esta mentalidad, desarrollando una imagen del mayor como miembro activo y productivo de la comunidad. Conviene tener presente que “un envejecimiento activo solo puede tener éxito si se basa en la solidaridad y cooperación entre generaciones”.

El *Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo*, editado por el Imsero, entiende que el aprendizaje a lo largo de la vida se diversifica en varios escenarios: los ofrecidos por los centros educativos, con conocimientos estructura-



dos que ofrecen una certificación, y los ofrecidos por centros no estructurados.

Los programas universitarios para mayores desarrollan un proyecto educativo que puede considerarse como una actividad preventiva ante el envejecimiento dependiente; actividad que se concreta en cuatro ámbitos de aplicación:

1. **Área física:** ayuda a la formación para la salud y al mantenimiento de una calidad de vida más saludable.
2. **Área mental:** contribuye al desarrollo de las competencias cognitivas.
3. **Área social:** se promueven y estimulan las estrategias sociales de relación intergeneracional e intrageneracional y de participación en la sociedad.

4. **Área psicopedagógica:** genera procesos de desarrollo personal, de autonomía en el aprendizaje y en la organización, que refuerzan la autoestima personal.

La participación del mayor se hace realidad en la vida universitaria y en la sociedad. Ejercita su derecho a participar en actividades de toda índole –académicas, deportivas, de bibliotecas, en comedores y de servicios universitarios, jornadas, foros y otras programaciones culturales–, a través del asociacionismo y del voluntariado universitario.

Hemos pasado de alumnos receptores de formación a gestores de su propio envejecimiento y promotores de iniciativas sociales de gran impacto en el en-

torno universitario y social en el que se encuentran. De este modo, se ha contribuido a formar personas emancipadas, críticas, activas y participativas.

El programa universitario para personas mayores UNED Senior, ha desarrollado una estructura en red con los diferentes centros asociados. Establece, de este modo, una organización común, armónica y flexible, en la que la formación que se imparte en los centros asociados se enriquece con distintas experiencias que se coordinan desde la sede central. Estas demandas se llevan a cabo con carácter presencial, puesto que las personas mayores así lo prefieren. De este modo participan en clases presenciales, adquieren conocimientos nuevos y se reúnen con sus compañeros, así como con los alumnos de las carreras regladas. Aporta, además, la formación virtual que le es propia, a la que pueden acceder los colectivos que por distancia o por impedimentos diversos tienen dificultad en asistir a cursos y actividades presenciales.

Esta doble posibilidad, las actividades presenciales en los centros y la formación virtual, hace que la UNED ofrezca una formación capaz de responder a las necesidades y demandas de las personas mayores. Este colectivo desea añadir a sus experiencias profesionales conocimientos culturales diversos; una mayor comprensión de la sociedad actual, a fin de optimizar esta nueva etapa de la vida. Se ha constatado que este sector de la población ya sabe mucho, pero puede aprender más.

En esta línea, se ha planificado como un programa formativo, flexible y

adaptado a cada contexto. Se trata de un programa abierto que se va revisando sistemáticamente con el fin de introducir los ajustes pertinentes para alcanzar las máximas cotas de calidad.

Metodología aplicada al colectivo

El plan seguido, teniendo en cuenta las características propias del colectivo al que se dirige, se sustenta en los siguientes principios: utiliza una metodología específica de formación de personas mayores, flexible, participativa y orientada a la práctica, a fin de generar la inquietud de seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

En el aula, se crean dinámicas para que los propios participantes promuevan temas y asignaturas según sus intereses. Se potencia que algunos alumnos orienten a sus compañeros, de modo que se favorezca la construcción colectiva del conocimiento, y también se invita, con frecuencia, a expertos en diferentes ámbitos del saber. En cada asignatura se identifican los centros de interés, teniendo en cuenta la visión de los participantes, sus motivaciones y necesidades.

El profesorado tiene presentes los principios propios del aprendizaje adulto, ya que las personas no aprenden solamente a partir de la enseñanza, sino también a partir de la experiencia. Los adultos mayores vienen a esta universidad con un gran bagaje de aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida, que van a exigir que sean valorados, reconocidos y enriquecidos.

La metodología de enseñanza-aprendizaje utilizada se apoya sobre el fuerte tejido dinamizador que ofrecen sus

LAS HUMANIDADES EN XÀTIVA

La enseñanza de adultos mayores se ha convertido en centro de interés especial para Xàtiva, intentando responder a las demandas de los participantes. En este sentido, oferta asignaturas diversas, tales como: Cine y Teatro, Sanidad y Salud, Tertulias Literarias y Patrimonio Artístico, este último especialmente beneficiado por la existencia de numerosos monumentos históricos en la ciudad, provenientes en gran medida de su pasado medieval.

El número de participantes y sus resultados fueron muy positivos al conseguirse el acceso de numerosas personas que provenían no solo de la propia Xàtiva, sino también de las comarcas y localidades cercanas, a la vez que se constataba la necesidad de ampliar las materias ofertadas. Los participantes proponen las materias que desean cursar, generándose en este aspecto una retroalimentación entre el centro asociado, los docentes y los asistentes a los cursos, que ha hecho posible ampliar contenidos en ediciones posteriores.

Conviene resaltar en la actualidad la experiencia innovadora realizada en un curso sobre Historia, en el que se ha ofertado una serie de herramientas que permiten a los asistentes interpretar la realidad desde un punto de vista crítico, colaborando en la mejora de la comprensión de la misma.

El nivel de las personas que asisten es relativamente alto, ya que muchos han desarrollado labores docentes o en la Administración, o bien han sido profesionales relacionados con la materia que eligen, aunque los cursos se diseñan abiertos para todos, sin requisitos previos. Es sorprendente el nivel de implicación de los participantes en las materias y su desarrollo en las clases presenciales, formulando numerosas preguntas y mostrándose altamente receptivos y abiertos a la adquisición de conocimientos nuevos.

Los conocimientos teóricos se han presentado a través de la práctica, buscando enclaves con la realidad cercana. Las relaciones interpersonales también han estado presentes en el desarrollo cotidiano del curso. Por una parte, se han organizado grupos de forma espontánea entre los alumnos que hacen de la asistencia al curso un acto social, desarrollando por su propia iniciativa salidas y reuniones y, por otra parte, el grupo ha interactuado con los docentes de forma altamente satisfactoria, la comunicación ha sido siempre muy fluida y de calidad. Se planificaron desde el inicio del programa actividades fuera del aula; esta parte del curso se ha materializado en diferentes excursiones fuera de la localidad para visitar algún lugar que guarde relación con los contenidos del curso.

En definitiva, su implantación en Xàtiva ha permitido acceder a niveles de conocimiento superior a un número cada vez mayor de personas, fomenta la interacción social entre los asistentes y a la vez de forma intergeneracional, ya que los alumnos sénior del curso de Historia se han incorporado a la comunidad universitaria en igualdad de condiciones que los de enseñanzas regladas, una experiencia esperanzadora para una sociedad que, hoy más que nunca, necesita del ejercicio de la ciudadanía responsable de todos sus integrantes para superar un periodo histórico complejo.



potencialidades personales, así como su experiencia social y laboral. Está basada en un modelo de continuidad de aprendizajes adquiridos, independientemente de cómo, dónde, cuándo y con quién los hayan adquirido.

En el área de las nuevas tecnologías, los alumnos aprenden los conceptos básicos de ofimática, así como los recursos más avanzados para el manejo de las redes sociales e Internet. También adquieren los conocimientos sobre el uso de los principales buscadores en Internet, así como las redes sociales más conocidas, de manera que se convierten en herramientas de uso para su vida diaria, como es el acceso a la información y el contacto con familiares, amigos y conocidos.

Esta formación provee a los alumnos de nuevos conceptos cercanos a la cultura digital. Dota así de cotidianidad palabras como dominio, fichero adjunto, *web*, *e-mail*, arroba o red. Por esta razón la oferta formativa en estas áreas constituye una actividad académica con dos bondades. La primera es, precisamente, la integración de los alumnos en la era en la que prima la

cultura digital y que estos conviertan en usuales los conceptos más habituales en informática e Internet; y, en una segunda fase, los alumnos aplican estos conocimientos a su vida diaria con el aprendizaje del manejo de diversas herramientas como Facebook, en el caso de las redes sociales.

Al inicio del curso los profesores prestan una especial atención a las técnicas de trabajo intelectual. Fomentan las actividades y trabajos de campo: visitas a museos, yacimientos arqueológicos, excursiones geográficas, asistencia a seminarios, etc.

Se realiza un seguimiento personalizado de cada participante. Para superar cada asignatura, el alumno habrá de llevar a cabo las actividades propuestas, orientadas por el profesor-tutor, así como trabajos específicos y evaluaciones, en su caso.

¿Qué ofrece la UNED Senior?

Una estructura flexible y coordinada con los centros asociados, centros de apoyo e instituciones en los que realiza

su labor, como pueden ser las asociaciones de personas mayores.

Un currículo abierto con una oferta amplia de asignaturas, más de 60, que el alumno puede elegir. Estas giran en torno a cuatro grandes bloques: **Bloque I:** Desarrollo personal, con asignaturas como Estimulación cognitiva, Prevención de la Salud, Cómo envejecer con éxito, Medicina Natural, Nutrición y Dietética, La jardinería y modo de cultivo... **Bloque II:** Cursos instrumentales: Informática, Imágenes digitales, Idiomas, Primeros auxilios. **Bloque III:** Cultura general y divulgación científica. Algunas asignaturas son: Cine y Teatro, Literatura, Cómo escribir cuentos, Pintura, escultura y arquitectura, Tertulias Literarias, Música, Astronomía. **Bloque IV:** Temas de actualidad, como Bioética, Voluntariado, Claves para la comprensión del pensamiento actual, Biotecnología, etc.

Los participantes pueden elegir las asignaturas libremente según sus intereses, e incluso proponer otras nuevas. La oferta va evolucionando según la demanda. Se trata de un currículo “a la carta”.

A cada asignatura le corresponden 30 horas de clases presenciales. La organización académica podrá ser anual o semestral, según los centros y/o las instituciones. El profesorado organiza frecuentemente visitas, encuentros y, además, invita a expertos para impartir conferencias sobre temas de interés específico de los mayores.

A través de este modelo se quiere abrir las puertas a todos los mayores interesados en seguir aprendiendo. Ofrece un modelo rupturista en el que el adulto mayor es el protagonista de su proceso

SUIZA, UN PROYECTO DE TRABAJO EN EQUIPO

La emigración española a Suiza se produjo fundamentalmente en la década de los sesenta del pasado siglo. Se trataba de personas jóvenes que buscaban un puesto de trabajo y que, progresivamente, se fueron insertando en el país. Sus hijos han creado vínculos afectivos y profesionales que han favorecido su inserción intercultural. Por apego a ellos y, todavía más, a sus nietos, muchos emigrantes han decidido quedarse definitivamente en los países que hace años les acogieron, o bien alternar su residencia entre el país de origen y el de acogida.

La UNED Senior viene a dar respuesta a aquellos grupos de emigrantes españoles residentes en el extranjero, que deseen seguir formándose y aprender a lo largo de la vida. Este proyecto se lleva a cabo implicando a organizaciones, instituciones y asociaciones. Esto da lugar a un enriquecedor intercambio y una ayuda recíproca que nos permite llegar a más gente mediante un esfuerzo compartido. Ofrece, en Suiza, un lugar físico de encuentro para los mayores, a la vez que hace posible el aprendizaje permanente.

Esta experiencia les está suponiendo un enriquecimiento personal de gran calado, tal y como lo expresan:

- “La UNED ha sido para mí como aquel que vive en una habitación oscura y de repente le ponen ventanas nuevas y todo se llena de luz”.
Aurelio Aniceto
- “La UNED ha hecho posible que mi sueño, que empezó a los diez años, se cumpliera a los 62”.
Rosa Martí
- “¡Ahora a estudiar! Sentir otra vez esa sensación extraordinaria de poder tener ante mí a un profesor que desgrana con talento y paciencia la cultura. Eso que me había faltado durante 50 años. Al principio pensé que esto sería más o menos refrescar lo aprendido hace años, pero no. Está siendo algo nuevo y nunca pensé que muchas cosas nuevas pudieran convivir en mí con lo aprendido en otra época con otra moral y otras costumbres”.
Adolfo Mayo

formativo. El modelo es abierto, flexible y adaptado a las peculiaridades de cada persona. La universidad responde, de este modo, a las demandas del alumnado y no a la inversa. Persigue, no obstante, metas ambiciosas, como la formación permanente, con programas especializados hechos a la medida.

Prácticas innovadoras y envejecimiento activo

Uno de los objetivos prioritarios de la UNED Senior consiste en desarrollar buenas prácticas. En este sentido, se ha elaborado una *Guía* con el fin de orientar al profesional de personas mayores, para planificar prácticas innovadoras en orden a alcanzar una mayor eficacia y eficiencia.

La unidad “Buenas Prácticas” (BP) hace referencia a un protocolo que sirve de soporte para alcanzar la máxima calidad en lo que se pretende, facilitando la relación entre teoría y práctica.

La *Guía* articula todos los elementos para provocar la reflexión en aquellos profesionales que diseñan acciones calificadas de buenas prácticas. Los principios, normas y criterios sirven para secuenciar los pasos a seguir en un proceso de respuesta a una necesidad sentida, en el ámbito de las personas mayores.

Conviene tener presente que las universidades van abriendo sus puertas a la formación de personal cualificado, dado que el perfil de los que acuden a las mismas ha experimentado cambios significativos. Los mayores que participan en los programas universitarios presentan un nivel de estudios cada vez más elevado. En este sentido, las universidades han desarrollado un currículo para responder a las nuevas necesidades de aprendizaje y formación que este sector demanda.

Al cambiar el perfil de los mayores, se observa que es el momento de realizar investigaciones con el fin de aproximar-

se a esta experiencia desde el punto de vista socioeducativo, para sistematizar las acciones pertinentes en orden a elaborar metodologías innovadoras, más eficaces y eficientes para la formación.

Los profesionales, en los diferentes ámbitos del conocimiento, reconocen abiertamente que la experiencia es fuente del mismo. Esto requiere un diálogo fructífero entre teoría y práctica, que debe realizarse en el interior del sujeto.

Los profesores que trabajan con personas mayores han de tener capacidad de transmitir los conocimientos nuevos conectándolos, en la medida de lo posible, a la riqueza de la experiencia que aporta el alumnado. Solo de este modo será posible vincular teoría y práctica.

Nuevas tecnologías e idiomas en Cantabria

El programa UNED Senior en esta localidad cuenta con una variada oferta,

con el fin de dotar a los alumnos de las competencias necesarias en el ámbito de las nuevas tecnologías y de los idiomas, contribuyendo de este modo al aprendizaje a lo largo de la vida.

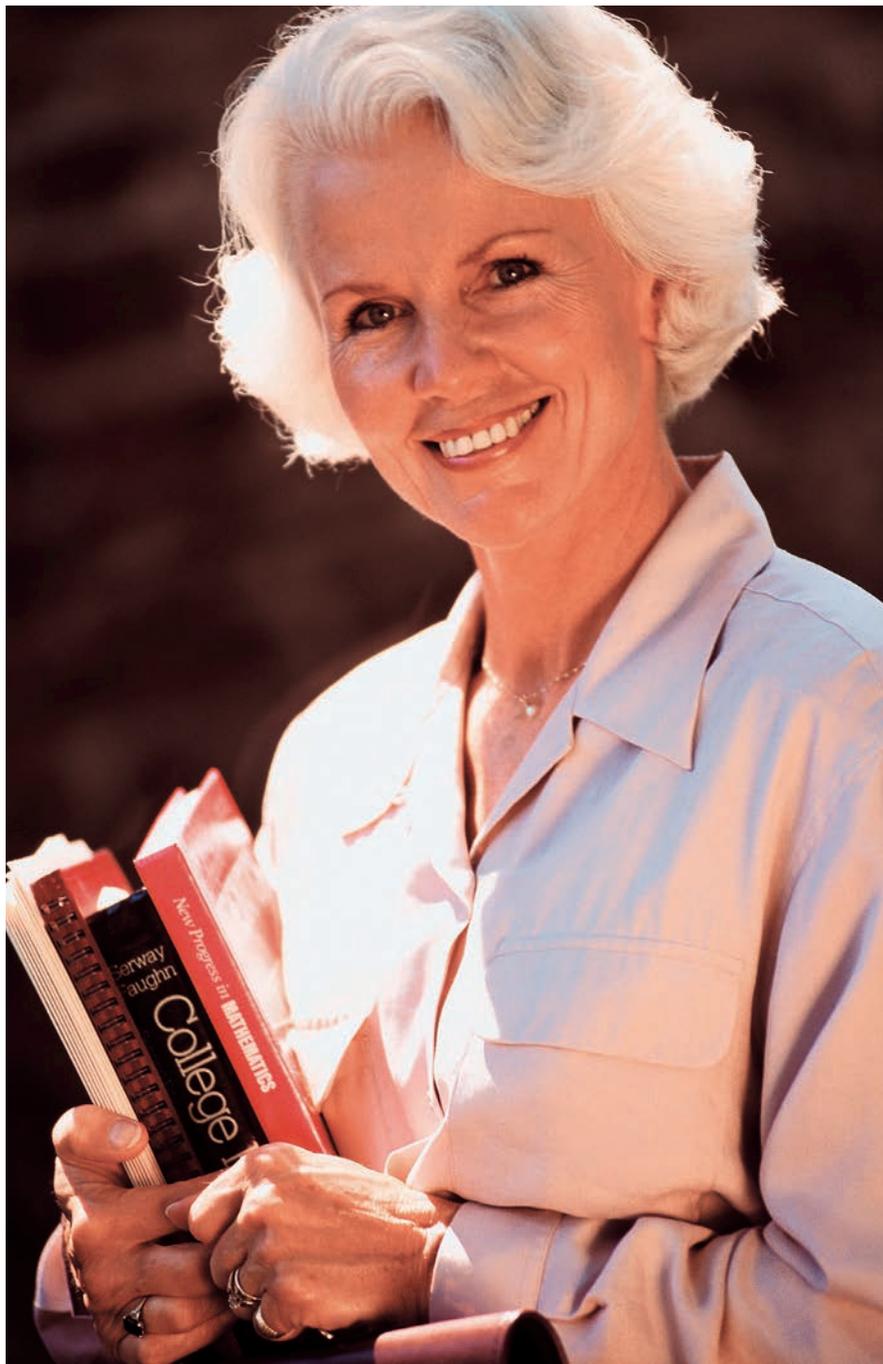
Este centro ha conseguido atraer la atención de su público e instaurarse como una actividad académica que se ha convertido en un referente para los mayores. Oferta un amplio abanico de posibilidades a través del cual sus alumnos tienen la oportunidad de actualizar sus conocimientos en materias muy diversas.

La oferta inicial se ha ampliado adaptándose a la demanda de sus alumnos, mayoritaria en las áreas de las nuevas tecnologías y los idiomas. Provee a estos de los conocimientos más novedosos en lo referente a la cultura digital, familiarizándose con el vocabulario informático, llegando a convertir en uso cotidiano.

El conocimiento de idiomas constituye otra área de interés prioritario, dado que los mayores son conscientes de que su aprendizaje les dota de nuevas competencias para abrirse a la vida, proporcionándoles horizontes nuevos. El profesorado que imparte estas materias utiliza metodologías innovadoras, teniendo en cuenta las características propias del aprendizaje adulto. De este modo, los mayores cuentan con un programa académico dinámico que se adapta a cada una de sus necesidades y demandas, así como a su perfil y nivel académico.

La UNED Senior de Tortosa

En este centro se pone el acento en el patrimonio cultural con el fin de darlo a conocer a las personas mayores que



participan en el programa. Esta universidad pone a disposición del alumnado los especialistas más insignes, quienes transmiten de forma viva el rico legado cultural con el que cuentan.

Esta actividad, o asignatura, quedó dividida en tres secciones: arquitectónica: Tortosa medieval, renacentista y modernista; en la parte histórica se trataron los condicionantes geoestratégicos e históricos de la región, y en la literaria: Literatura hasta el 1800,

Literatura en castellano del siglo XIX, Literatura en castellano y catalán del siglo XX, y Poesía y novela de la postguerra. Estas actividades han permitido a las personas mayores descubrir diferentes aspectos de la localidad que, anteriormente, les habían pasado totalmente desapercibidos.

Más información en
Teléfono: 91 398 94 48
E-mail: unedseniorarrobaadm.uned.es

DE LA CRISIS NINJA Y DE LA MANO DE BUENAFUENTE LE LLEGÓ LA FAMA A ESTE INSIGNE COMUNICADOR, PADRE DE 12 HIJOS Y ABUELO DE 40 NIETOS

Leopoldo Abadía: “De esta crisis solo nos sacarán las empresas”

Es, probablemente, quien mejor ha hecho entender la crisis a los españoles. También el más mediático desde que, de la mano de Buenafuente, nos explicara su origen y efectos, con sus *ninjas* en ristre... Fue, y aún hoy continúa siendo, el autor más leído, sonreído y visitado en internet, Twitter, Facebook... En la cosa económica y su pedagogía ya es una autoridad, como cuando afirma que “de esta crisis solo nos sacarán las empresas”. Todo un ejemplo de “cuando tu éxito –dice– llega en la vejez”.

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: Mari Ángeles Tirado

Sabrán que, para muchos, hasta su irrupción televisiva de la mano de Buenafuente explicando la crisis que se nos venía encima, los *ninjas* no eran más que enormes y poderosas tortugas humanoides... ¡Lo qué aprendimos!

“Mucho ha cambiado desde aquella *crisis ninja* y sí –dice Leopoldo Abadía–, sí que hemos aprendido”. Pero hoy nuevas preocupaciones y nuevos conceptos, leyes y abstracciones que a la mayoría de los mortales nos cuesta entender. Y don Leopoldo –“así me llaman por la calle”–, a poco de celebrar su octogenario cumpleaños –“¡todavía 78!”–, responde raudo, siempre sonriendo el primero y riendo el más fuerte, que para eso le acaban de publicar su último libro *Cómo funciona la Economía, para dummies*, enésimo de la colección a la que da nombre este “palabro” de origen alemán, po-



pularizado por británicos e importado por españoles para, literalmente, llamarnos con más o menos disimulo tontos, legos y/o ignorantes...

Un sabio "no" economista

"Lo que muchos no sabían ni saben es que no soy economista: soy ingeniero, aunque siempre me inquietó y sentí un gran interés por la cosa económica". Pero, una vez más, Abadía nos explica nuevos e ingentes conceptos económicos tan al uso últimamente, relacionándolos como él solo suele hacer con acciones cotidianas...

"En un lenguaje fácil y con ejemplos sencillos resulta más fácil la comprensión de los conceptos, que nos lleva indefectiblemente a las entrañas del mercado, las bolsas, los bancos... Entender sus métodos y acciones, y sacar provecho de ello, así es muy fácil".

¿Ejemplos? Sirva, para abrir boca, que en expresiones de Abadía el más lego en la materia puede llegar a comprender la "utilidad marginal" a partir de un bocadillo de jamón ibérico. O entender a la perfección el "rendimiento decreciente" comparándolo con la recogida de manzanas de su jardín por sus 41 nietos.

Porque este hombre, derroche de jovialidad pura, corpulento, alto y superexpresivo, cuando reflexiona a partir de los "bufés libres", consigue romper los nervios de los ortodoxos. Como cuando osa comparar nuestra sencilla "planificación de gastos familiares" con los presupuestos generales del Estado". O, más sencillamente, prueba a que entendamos "la relación Estado-Comunidades Autónomas como la que puede tener un padre con un hijo respondón...".



Abadía y sus ninjas

Abadía nos explicó el inicio de la crisis, sus orígenes y efectos, a través de los *ninjas*. Pero ahora es otro el escenario: ¿Debemos decir que sí a Europa siempre? ¿Es buena la inflación? ¿Qué podemos esperar del Estado? ¿Debemos cambiar como ciudadanos? "Esta es la cuestión: *to be or not to be*".

Y, como siempre, Abadía nos provoca abiertamente con ideas que no dejan a nadie indiferente: "La economía sumergida es buena para la paz social, el Estado no crea empleo, las gestiones de gobiernos conservadores son más efectivas que las progresistas, los bancos dependen de nosotros...".

"Necesitamos crecer como sociedad"

Cómo funciona la Economía, para dummies es su particular forma de explicar "qué necesitamos para crecer como sociedad, aceptando sus limitaciones y evolucionando hacia un país próspero de ciudadanos comprometidos y trabajadores, que exigen institu-

ciones y empresas honradas, regulados por leyes que castiguen el pelotazo y el chanchullo", argumenta sin ambages sobre su neonato libro.

"Lo que debemos hacer es aprender a pensar por nuestra cuenta y, hecho eso, cuando nuestro cerebro haya entendido qué es lo que pasa en el ámbito económico, entonces reclamar responsabilidades y ponernos a trabajar para solucionar este panorama desolador. Porque, además –insiste–, podemos hacerlo. Y no solo eso: debemos".

"Lo primero: pensar por nuestra cuenta"

"De esta crisis solo nos sacarán las empresas. No los gobiernos, sino las empresas. Las empresas son personas. Y como personas, todos debemos convencernos de nuestro poder. Todos contamos y todos podemos hacer que las cosas cambien con nuestro trabajo y nuestro esfuerzo. No debemos esperar a que venga papá Estado a solucionarlo todo. Debemos ser nosotros los que tomemos la iniciativa. Si luego el

| ENTREVISTA

Gobierno acaba echando una mano, ¡mejor que mejor! Pero si nos quedamos esperando a que llegue esa mano, acabaremos ahogándonos”.

Economía en clave de humor

Leopoldo Abadía, en *Cómo funciona la Economía, para dummies*, recurre a su peculiar y celebrado “sentido común”, para explicarnos en clave de humor –“¡mucho humor!”– qué es y cómo funciona la economía, a escala nacional y a escala mundial: la inflación, el papel de los bancos, el impacto de las decisiones del FMI en nuestro bolsillo, la crisis actual y sus causas, el desempleo, posibles salidas a la crisis, consejos para ahorrar, etc.

Y otra vez más, como siempre, no falta a esta cita su perro *Helmut*, que le sirve de excusa para presentar los temas y que le interpela a la conciencia, y su microecosistema ficticio, San Quirico (un pequeño pueblo donde reproduce

a pequeña escala todo lo que ocurre en nuestro mundo mundial...).

Y todo esto, con el humor, la didáctica y la simplicidad del estilo Abadía: textos amenos y multitud de ejemplos y consejos prácticos. Si por algo se caracteriza este comunicador nato, es por su audacia y sencillez a la hora de explicarse, “sin renunciar –aduce– a la profundidad en el tratamiento de los contenidos. Creo que los lectores de todo el mundo prefieren esta forma de aproximarse al conocimiento, basado en un toque de informalidad y en un lenguaje cotidiano”.

“Provocaciones” de Abadía

–“Probablemente, una gestión calificada como conservadora sea más efectiva que una considerada progresista. Porque por definición irá a lo seguro, no hará cosas disparatadas”.

–“Los gobiernos no crean empleo. Lo hacen las empresas. Por eso lo que

“Es necesario ser decente. Necesitamos un modelo de sociedad más justa, que prime el trabajo bien hecho y castigue el chanchullo y el pelotazo”

SU BIOGRAFÍA

- Nacido en Zaragoza hace setenta y ocho años. Jubilado. Tiene doce hijos y cuarenta y un nietos. Es doctor ingeniero industrial. Es ITP Harvard Business School.
- Es patrono de honor de la Fundación Alia2 de lucha contra la pornografía infantil. Su libro *La crisis ninja* está considerado como la mejor explicación en español sobre la crisis económica mundial.
- Su blog www.leopoldoabadia.com cuenta actualmente con más de cuatro millones de visitas procedentes de todo el mundo y ha convertido a su autor en una persona de referencia a la hora de analizar los hechos económicos surgidos a raíz de la crisis.
- También ha publicado *La hora de los sensatos, Qué hace una persona como tú en una crisis como ésta y 36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien*.
- Leopoldo Abadía es también invitado y colaborador habitual en los medios de comunicación, además de conferenciante en diferentes países del mundo.

“LAS COSAS QUE YA SABES DE ECONOMÍA”

(PERO NO CONVIENE QUE NOS DEMOS CUENTA)

- Los gastos e ingresos constituyen la esencia de la economía.
- Las entidades bancarias están a tu servicio, no al revés.
- Leer la prensa a diario ayuda a asimilar los conceptos económicos.
- Es muy probable que la historia acabe reubicando a los economistas y los convierta en expertos contables.
- La bolsa sube y baja, lo importante es saber en qué sitio, empresa o sociedad pones el dinero.
- A la hora de comprar, gastar, invertir o emprender, haz caso siempre a tu sentido común. Si hay algo que no entiendes o te parece sospechoso, déjalo pasar.
- Es mejor un poco de inflación que la quiebra, o sea, es mejor que haya muchos billetes repartidos que no tener nada de nada.
- Crisis es recesión y estancamiento porque no hay dinero, no se produce, no se consume.
- El crecimiento cero es cero, y lleva a la recesión.

debe hacer el gobierno, sea del color que sea, es favorecer en todo lo posible a las empresas a través de leyes laborales que funcionen

-“La economía sumergida no es buena, pero hay que reconocer que es buena para la paz social”.

-“No es lo mismo estar en el paro, que estar parado”.

-“Los bancos necesitan tu dinero: dependen de él. Tú les haces un favor: haz valer este poder”.

-“Cuando se gasta más de lo que se ingresa (déficit), en mi casa es una mala noticia, y debería entenderse igual en el Estado. ¡Pero se habla de déficit con una tranquilidad pasmosa!”.

-“El deseo de ser felices es el motor de la economía, pero hay que ser decentes en el intento”.

-“La inflación es un conjunto de buenas intenciones, pero resultados, cero patatero. Si no, que le pregunten a los alemanes, que después de la Primera Guerra Mundial tuvieron una hiperinflación tan bestia que acabaron aceptando el programa de un iluminado”.

-“La solución natural a una recesión es que los precios bajen”.

-“Nos hemos acostumbrado a llevar una vida muy cara y ahora tenemos que hacernos a llevar otra vida normalita, menos cara; y más modesta: hay que trabajar y eso cansa siempre, a veces es incómodo y a menudo requiere gran sacrificio personal”.

-“Los mercados no son perfectos. Su único interés es producir para que la gente consuma, aunque lo que hagan no valga nada y sea incluso perjudicial. No tiene moral ni sensibilidad social alguna, ¡y la justicia le importa un pito!”.

-“Las cosas se producen para quienes tienen dinero para pagarlas. Pero podemos elegir consumir solo productos y servicios de empresarios honrados”.

-“¡Nuevamente: tú tienes el poder...!”.

Esta es la primera máxima de Leopoldo Abadía para salir de la crisis:



“OPTIMISMO + NO DISTRACCIÓN + PRUDENCIA + (TRABAJO Y SACRIFICIO) = ESFUERZO. Y lo más: CON CULTURA DEL ESFUERZO = SALIR DEL AGUJERO...”

Y estas son sus claves:

-Mejor ser optimistas. En todos los momentos de nuestra vida, no solo cuando la fortuna nos sonrío. Al contrario, hay que serlo sobre todo cuando las cosas se tuercen.

-Vivir con prudencia. Esto es, no pasarse ni quedarse corto; callar cuando toca; escuchar siempre; tomar notas; pedir alguna que otra aclaración y enterarse de lo que pasa.

- Sin distracciones. En suma, dedicarse a los flecos cuando tenemos un problema central es una mala estrategia. A no ser que alguien, conscientemente, quiera distraernos partiendo de la base de que el personal es bobo. De bobos, que quede bien claro, no tenemos ni un pelo.

- Gasta con la cabeza. Sabiendo en todo momento cuánto se ingresa al mes y cuánto se puede gastar. Para ello, para que luego no haya sustos, es importante llevar una contabilidad mínima de casa.

Y no te olvides de convertir tus ingresos en “euros de goma”.

- Con criterio. Sin pensar en lo que dirán los demás. Nadie mejor que uno mismo conoce las propias posibilidades y expectativas económicas.

- Entérate bien de lo que compras. Así que lo que no entiendas, recházalo. Compra solo aquello que luego sepas explicar tú mismo a los otros miembros de tu familia, y que ellos también puedan comprender sin ningún problema.

- Antes la tarjeta de débito que la de crédito. Porque la primera te indica aquello que tienes, mientras que la segunda te señala aquello que se supone que vas a tener. En tiempos de crisis no hay que suponer nada.

- Acude siempre a la familia. Sin miedo, y acepta todos sus regalos, consejos y ayudas.

- No ocultes que estás en el paro. El trabajo se encuentra cuando los demás saben que lo buscas.

- Es necesario ser decente. Necesitamos un modelo de sociedad más justa, que prime el trabajo bien hecho y castigue el chanchullo y el pelotazo.

Una reforma que garantiza la sostenibilidad de la Sanidad Pública

El Decreto Ley de reforma del Sistema Nacional de Salud, aprobado por el Consejo de Ministros, tiene como objetivo principal garantizar la sostenibilidad de la Sanidad Pública y será el instrumento que permita generar unos ahorros superiores a los 7.000 millones de euros en gasto sanitario.

Texto: Msssi
Fotos: Archivo

El decreto, aprobado a propuesta de la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, recoge modificaciones normativas en seis grandes áreas.

Universalidad

La reforma garantiza la universalidad de la sanidad y, al mismo tiempo, pone fin a los abusos en las prestaciones sanitarias. Por primera vez en la historia se establecen controles para evitar el denominado “turismo sanitario” y el uso fraudulento por parte de ciudadanos extranjeros de los servicios de salud.



Para ello, se adapta de forma correcta la normativa europea, que permite la libre circulación, pero prohíbe explícitamente desplazarse a otro Estado miembro con el único objetivo de recibir asistencia sanitaria. El hecho de no haber llevado a cabo estas modificaciones legislativas antes, ha impedido que se pueda facturar a su país de origen la atención de unos 700.000 extranjeros al año, lo que ha ocasionado un gasto de 917 millones de euros en un solo año, de acuerdo con el Tribunal de Cuentas.

E-Salud y cartera de servicios común

Se ha constatado que existen diferencias entre las prestaciones que reciben los españoles, en función de la Comunidad Autónoma en la que residen. Por ello, la reforma aprobada sienta las bases para establecer, con criterios de igualdad, calidad, eficacia y eficiencia, una cartera de servicios común.

Estará dividida en categorías. Entre ellas, la cartera básica común de asistencia sanitaria incluirá los servicios de prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación que se dispensan en centros sanitarios o sociosanitarios, así como el transporte sanitario urgente. Estos seguirán siendo gratuitos. De este modo, el Gobierno cumple su compromiso de no establecer el copago en la asistencia sanitaria.



La Red de Agencias de Evaluación de Tecnologías y Prestaciones, similar al NICE británico, será la encargada de evaluar la ordenación prevista en la cartera de una manera imparcial y objetiva.

Esta medida se complementa con la introducción de las nuevas tecnologías, la llamada E-Salud, en el sistema sanitario, lo que permitirá implantar la tarjeta sanitaria común compatible para todas las Comuni-

dades Autónomas y la historia clínica digital. De este modo, se reducirán las visitas y pruebas médicas innecesarias. Este conjunto de medidas permitirá un ahorro mínimo de 700 millones de euros.

Gasto farmacéutico y cartera suplementaria

La reforma crea un nuevo sistema de aportaciones del usuario en farmacia. En este ámbito, la aportación del usua-

rio no es algo nuevo, ya existía. Lo que se pretende es mejorar la equidad, con una fórmula más justa, que tiene en cuenta la renta, la condición de activo o pasivo y la condición de enfermo crónico.

El decreto establece una aportación de los pensionistas. Se ha considerado una medida necesaria, ya que consumen casi el 80 por ciento de los fármacos dispensados a través de recetas. Con carácter general, pagarán el 10 por ciento del precio de las medicinas. No obstante, los titulares de pensiones no contributivas estarán exentos. Tampoco tendrán que pagar por los fármacos, por primera vez, los parados de larga duración.

En cuanto a los demás titulares de pensiones, los que no tengan obligación de hacer la declaración de la renta (el 90 por ciento del total) aportarán un máximo de ocho euros al mes. Para los que tengan obligación de declarar, el máximo estará en 18 euros mensuales.

Los pensionistas con rentas superiores a los 100.000 euros anuales pagarán el 60 por ciento de las medicinas, pero tendrán un tope de 60 euros al mes.

En cuanto a los activos, los que no tengan obligación de hacer la declaración de la renta seguirán pagando el 40 por ciento del precio de los fármacos, como hasta ahora. Los



	ACTIVOS	PENSIONISTAS	
Perceptores de pensiones no contributivas, parados de larga duración	0%	0%	
Rentas inferiores a obligatoriedad de declaración renta	40%	10%	Límite máximo de 8 €/mes
Rentas superiores a obligatoriedad de declaración renta	50%	10%	Límite máximo de 18 €/mes
Rentas superiores a 100.000 €	60%	60%	Límite máximo de 60 €/mes

El decreto, propuesto por la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, permitirá un ahorro superior a los 7.000 millones de euros en gasto sanitario,

que tengan obligación de hacerla pagarán el 50 por ciento. Y las rentas superiores a 100.000 euros, pagarán el 60 por ciento.

Este nuevo sistema tendrá, además, un efecto disuasorio que evite que se acumulen y se tiren medicamentos pagados de forma masiva.

Por otra parte, el decreto incluye un nuevo sistema de actualización del Nomenclátor de medicamentos, que sacará los fármacos obsoletos o sin eficacia terapéutica, a la vez que se incorporan otros innovadores.

Asimismo, se fijarán precios de referencia y precios seleccionados para abaratar las medicinas.

Al mismo tiempo, se potenciará el uso de genéricos y se adecuarán los envases a la duración de los tratamientos. Todas estas medidas supondrán un ahorro estimado de 3.550 millones de euros.

Medidas de eficiencia

La reforma también establece la creación de una Plataforma de Compras Centralizada. Este mecanismo de aho-

rro, que ya ha comenzado a funcionar en la compra de vacunas, generando importantes ahorros, se extenderá a toda la Sanidad. De este modo, se aplicará tanto para medicamentos hospitalarios como para tecnología médica. Este sistema generará un ahorro mínimo de 1.000 millones de euros, que podría llegar a 1.500 millones.

Ordenación de los recursos humanos

Con las medidas contenidas en el decreto, se impulsa el desarrollo profesional del personal sanitario y se da cumplimiento a peticiones históricas, que reclamaban facilitar la movilidad de estos profesionales entre los servicios de salud. Para ello, se elaborará un catálogo homogéneo de categorías profesionales donde se establezcan equivalencias.

Este conjunto de medidas, además, permitirá un ahorro adicional de 500 millones de euros.

Pacto sociosanitario

La reforma incluye mecanismos para que el sector de la Sanidad y el de los Servicios Sociales funcionen de manera coordinada, y así se aprovechen los recursos de forma ordenada. De este modo, por ejemplo, se garantizará que se recibe la atención adecuada en una residencia de mayores cuando no es necesario el uso de una cama hospitalaria.

Con este sistema se ahorraría en torno a 600 millones de euros.





Consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores

Josefina Moreno Rodríguez representa a la Comunidad Autónoma de Murcia en calidad de consejera del Consejo Estatal de Personas Mayores y forma parte de la comisión permanente y de las comisiones de trabajo sobre “envejecimiento activo” y “pensiones”.

Texto: Inés González
Fotos: Archivo

Es licenciada en Lenguas Clásicas por la Universidad Complutense de Madrid y hasta su jubilación ha sido catedrática de Instituto.

Además del tiempo que dedica a su organización y al Consejo, ¿cuáles son sus aficiones e inquietudes como ser humano?

Siempre he sido, y soy, una persona inquieta; desde mi juventud, que empecé en la lucha por los derechos de la mujer y que me ocasionó algunos disgustos. Ahora estoy volcada en los temas de mayores. Superocupada y participativa en temas políticos y sociales, me queda poco tiempo para el ocio, porque como ser humano me implico en prestar ayuda y colaboración con distintas asociaciones o grupos.

Me apasiona la lectura y procuro estar al día en publicaciones de educación o de otro tipo que me interesen. De cuanto sucede en mi Comunidad, en España y el mundo, con la lectura de la prensa local y nacional, a través de los medios



de comunicación. Me gusta la música, asistir a conciertos, teatros, conferencias, pasear, hacer ejercicio, nadar, ir al cine, visitar museos, escuchar la radio, aunque veo poco la televisión.

El tiempo que me queda me encanta reunirme con los amigos para intercambiar opiniones; estar con mi familia, comer con mis hijos, charlar con mis nietos, ayudarles en sus estudios y sentirme querida y útil para la familia. Mis preferencias sociales son la difusión de la cultura y la formación de la mujer, personas mayores e inmigrantes. También suelo impartir conferencias.

¿Podría decirnos a qué organización representa y cuántos socios la componen?

Presido el Club Intergeneracional de Opinión SENDA 21, que funciona desde hace más de 20 años y tiene una fuerte implantación, y soy la coordinadora de temas educativos en la Asociación de Docentes de Murcia, con gran número de asociados.

¿Cuál es el ámbito territorial de esta organización?

La sede de la asociación está en Murcia, pero la difusión territorial abarca toda la Comunidad.

La existencia de esta asociación tiene como fin primordial crear espacios de debate y difusión de la cultura en todas sus vertientes, con una formación e información dirigida a personas mayores, que en su juventud no tuvieron acceso a los bienes culturales, y también a otras de cultura superior que desean seguir cultivándose, y fomentar una interrelación entre todos los asociados que evite la soledad y mejore la calidad de vida.

Para el cumplimiento de estos fines se desarrollan actividades como eventos,

conferencias sobre temas de actualidad, mesas redondas, conciertos, recitales, coloquios o seminarios de interés general y para las personas mayores.

La participación de los asociados se articula en proyectos educativos de voluntariado a personas mayores o alumnos inmigrantes con desfase curricular, colaborando con otras asociaciones con fines sociales, como la Asociación contra el Cáncer, Cáritas, etc.

¿Qué objetivos y actividades, de cara a las personas mayores, realiza su organización?

En nuestra organización realizamos las siguientes actividades:

- Programar actividades que fomenten y fortalezcan el movimiento asociativo de personas mayores y contribuyan a hacer efectiva la presencia de estas en todos los ámbitos de la vida social, política y cultural y promuevan un envejecimiento activo, con la autonomía personal de este colectivo.
- Defender los intereses sociales materiales y económicos de los mayores, orientados hacia el estado de bienestar en materia de pensiones, vivienda, salud, cultura y ocio.
- Luchar contra los malos tratos, la marginación y discriminación por razón de edad, en todos los niveles, con un trato de igualdad en el acceso a todos los bienes y servicios.
- Estimular la calidad de vida, evitando la soledad con acciones que propicien las relaciones familiares e intergeneracionales y sociales como personas en igualdad social, con los mismos derechos para gestionar su propia vida y decidir cómo y dónde quieren vivir, sin que nadie decida por ellos, y adminis-

trar libremente sus recursos económicos.

- Informar y defender a las personas mayores sobre el derecho a su salud, mediante una atención sanitaria no discriminatoria, velando por sus intereses económicos y sociales e interesando a los poderes públicos para crear un clima social que garantice la seguridad física de las personas y sus hogares, así como al respeto a la intimidad personal de este colectivo.
- Intentar alcanzar la representación y participación de las asociaciones de personas mayores en los organismos públicos y privados que incidan en el desarrollo de intereses de este colectivo.

- Viajes y visitas culturales a lugares de interés histórico o ambiental, ciudades, pueblos o emplazamientos, dentro y fuera de España, para fomentar el enriquecimiento cultural y las relaciones de amistad entre asociadas y asociados.

- Procuramos informar a nuestros asociados sobre nuestras actividades con carteles y programas, que reciben en su domicilio por correo, y a través de la página web de la asociación: www.senda21.com

¿Cómo ve las necesidades, inquietudes y aspiraciones de las personas mayores en el territorio donde vive o desarrolla su actividad?

La vida de las personas mayores en Murcia, la ciudad donde resido, es en la actualidad muy compleja por la crisis que atravesamos, llena de miedos y preocupaciones por la merma del poder adquisitivo, los cambios y recortes sociales y sanitarios que pueden afectarles. Sin embargo, la mayoría de las personas con los que dialogamos es solidaria con las reformas, pensando

que el Gobierno tiene un compromiso formal con los mayores de velar por nuestros intereses.

Entiendo que existe una diferencia de vida e intereses de la persona mayor que vive en la ciudad y la que vive en el medio rural. Murcia tiene numerosas pedanías que tienen centros cívicos y asociaciones, pero tal vez carecen de una mayor relación e información en políticas sociales que canalicen sus inquietudes, y las propuestas de ocio y colaboración son distintas a las de la capital.

Para terminar, nos gustaría que nos diera su opinión sobre el Consejo Estatal de las Personas Mayores, y sus sugerencias para poder mejorarlo.

Pienso que el Consejo Estatal de Personas Mayores, creado como órgano consultivo de representación de personas mayores, no llena nuestras aspiraciones y necesita una reforma a fondo, que conlleve mayor difusión de nuestro trabajo entre el colectivo que representamos, que nuestras opiniones tengan repercusión en los medios de comunicación, que los gobiernos de turno, tanto a nivel de Comunidades Autónomas, como nacional, conozcan nuestras aspiraciones, las atiendan y nos den participación en los órganos de decisión, donde se discuten temas que nos atañen, por personas jóvenes que desconocen nuestro mundo y tienen distintas prioridades.

No somos un órgano operativo; realizamos un gran trabajo pero nuestras conclusiones para nada son tenidas en cuenta a la hora de legislar. Sería gratificante que, por lo menos una vez al año, nos recibiera la ministra del gobierno de turno para dar cuenta de nuestros trabajos y decisiones, creando una relación que nos hiciera sentirnos útiles y no una masa gris, como apuntaba una de mis compañeras.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad distribuirá 203 millones este año para programas de acción social

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, anunció el reparto de 203 millones de euros este año para la realización de programas de acción social. Se hará mediante la convocatoria para la concesión de subvenciones en régimen de concurrencia competitiva, para la realización de programas de cooperación y voluntariado social con cargo a la asignación tributaria del IRPF. Mato ha hecho este anuncio durante la presentación del Banco Solidario de la ONG Mensajeros de la Paz, en la que elogió el papel de organizaciones del Tercer Sector como esta, que “con su ilusión, dedicación y esfuerzo ayudan a las Administraciones a tener un contacto más directo con los ciudadanos y llegar a todos los rincones de nuestro país”.

La ministra hizo un especial reconocimiento a los últimos proyectos de Mensajeros de la Paz. Esta ONG “ha reforzado y creado nuevos recursos de ayuda para aquellas familias que con mayor crudeza están sufriendo las consecuencias de la crisis”, destacó. Además de comedores sociales o centros de apoyo escolar, Mensajeros de la Paz presentó un proyecto solidario novedoso, el Banco Solidario. Bajo el lema “Pide lo que necesites, deja lo que puedas”, es un servicio social que ofrece un marco de encuentro y contacto entre personas que necesitan de otras y quienes están dispuestos a ayudar.

A través de Internet, se reciben solicitudes de ayuda material (por ejemplo, material escolar o ropa de bebé) y los ciudadanos pueden ofrecer objetos o



ayuda de cualquier tipo. En palabras de la ministra, “se trata de encauzar la solidaridad a través de las nuevas tecnologías, dando respuesta a problemas de la infancia, la familia, los jóvenes, las personas con discapacidad, las mujeres, etc.”.

Mato hizo un llamamiento a todos los ciudadanos a colaborar con esta inicia-

tiva y con cuantas “oportunidades de ayuda” se presenten en tiempos de dificultades económicas: “Mediante participación estable en organizaciones regladas, ayuda puntual a proyectos solidarios, el trueque de productos de alimentación o, simplemente, ayudando a compañeros y amigos que pierden su puesto de trabajo y les servimos de apoyo psicológico o económico”.

Ana Mato aboga por el mecenazgo de las empresas en proyectos sociales

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha defendido el papel de las empresas privadas, a través del mecenazgo y el patrocinio que ejercen en los proyectos sociales, como “fundamental en la construcción de un Estado del bienestar sólido y sostenible”. Así lo manifestó en el acto de clausura de la sesión ordinaria de Fundaciones y Obra Social de la Confederación Española de Cajas de Ahorros (CECA).

La ministra reconoció la importancia de la que ha calificado como “principal seña de identidad” de las cajas de ahorros: la obra social. Con

un importe global de 1.500 millones de euros, Mato destacó que no se haya visto mermada por la situación económica. Asimismo, destacó que el área de Asistencia Social y Sanitaria se mantiene como principal foco de inversión en este ámbito, con un peso relativo del 46 por ciento.

En su intervención, Mato ha recordado que el Tercer Sector de acción social ha experimentado un fuerte crecimiento en los últimos años, en que se ha convertido en uno de los medios más potentes para canalizar la participación social. En este camino ha estado acompañado por la Obra Social.

El director general del Imserso visita el CEAPAT en la Semana de Puertas Abiertas

Con motivo de la XVII edición de la Semana de Puertas Abiertas del Ceapat, celebrada en junio pasado, el director general del Imserso, César Antón, visitó las instalaciones del centro. Con esta visita ha querido conocer las instalaciones del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) y las actividades organizadas en la Semana de Puertas Abiertas, que este año 2012 ha estado enmarcada en el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. El director general visitó la exposición de tecnologías accesibles para la comunicación, la vivienda domótica, la presentación de vehículos adaptados y la demostración de productos de apoyo, mostrándose muy interesado por la participación de empresas nacionales innovadoras en tecnologías



El objetivo de la red es servir de encuentro, difusión de experiencias y apoyo para aquellas ciudades de España e Iberoamérica que estén interesadas en formar parte de la red internacional y conseguir que sus ciudades sean amigables con las personas mayores. Para ello, a través de la participación activa de las personas mayores, se establecerán propuestas de mejora en los ámbitos relacionados con el entorno

Pero no se trata sólo de una tarea de las empresas privadas, sino de las Administraciones Públicas y de los propios ciudadanos. En este sentido, la ministra también ha destacado que todos los poderes públicos deben “lograr que el impulso y la capacidad renovadora del voluntariado permita que sus aportaciones sirvan para dar solución a las necesidades de una sociedad moderna y compleja”. Por ello, ha recordado que el Gobierno ha aprobado ya la Estrategia Nacional del Voluntariado. Entre sus objetivos está que las actividades de voluntariado ocupen a más del 17 por ciento de la población, porque “el compromiso solidario es una forma de empoderamiento de los ciudadanos que complementa al Estado del bienestar”.

de apoyo a personas mayores y personas con discapacidad.

El secretario general del Imserso, Francisco A. Ferrándiz Manjavacas, fue el encargado de inaugurar esta edición de la «Semana de Puertas Abiertas» del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT).

Coincidiendo con la jornada de inauguración tuvo lugar la presentación del convenio suscrito entre el Imserso y la Organización Mundial de la Salud para la puesta en marcha de la Red Española de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. En esta primera reunión de la red, celebrada en el Ceapat, han participado los ayuntamientos de Barcelona, Bilbao/Bilbo, Los Santos de Maimona (Badajoz), Manresa (Barcelona), San Sebastián/Donosti y Zaragoza.

porte, la vivienda, la participación social, el respeto e inclusión social, la participación cívica y el empleo, la comunicación y la información, los servicios comunitarios y de salud.

También tuvo lugar la presentación de los proyectos incluidos en el Plan de Trabajo del Año Europeo «Oportunidades Empresariales en Tecnologías de la Información y Comunicación para la Autonomía en el proceso de Envejecimiento: Opticae», en el que se recogen buenas prácticas de cincuenta y siete empresas y entidades, y el proyecto «Yo te cuento... cuenta conmigo», que tiene como objetivo facilitar la comunicación a través de sistemas de comunicación aumentativa y alternativa entre las personas mayores, sus familiares y personas cercanas, cuidadores, así como favorecer la relación con los servicios.

Reunión del Comité de Organización del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional

Con el objetivo de hacer un seguimiento de las actividades desarrolladas en el programa oficial del Año Europeo del Envejecimiento Activo, ha tenido lugar la segunda reunión del Comité de Organización en la sede del Imsero. En la reunión, convocada por la Coordinación Nacional del Año Europeo, también se hicieron propuestas de nuevas actividades, se expusieron los resultados de la labor desarrollada en la página *web* y en Facebook y se impulsó la movilización de los agentes implicados.

El secretario general del Imsero, Francisco Ferrándiz, en representación del director general de este organismo, dio la bienvenida a los representantes del Comité de Organización y destacó la labor constante que se viene realizando y el gran interés que despiertan las actividades que se están desarrollando en el contexto del Año Europeo.

Mari Luz Cid, coordinadora de Estudios y Apoyo Técnico del Imsero, habló de las actividades desarrolladas hasta el momento en el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, la propuesta de nuevas actividades a incluir, el poder dar un impulso a las actividades que se están desarrollando y la importancia que están teniendo las herramientas informáticas: “El espacio *web* está creado para recoger, compartir, experiencias y actividades, en relación al Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional”.

Además dijo que el 3 de febrero de 2012 se inició la actividad en la página de Facebook, en colaboración con el Comité Europeo y el Parlamento

Europeo, “donde la comunicación ha sido extraordinaria y nos esforzamos por potenciarla aún más”, señaló Cid. 12 causas para 2012 recoge las aportaciones de las personas mayores. Está colaborando con los centros de UDP de todo el territorio nacional. “Llevamos cinco causas realizadas de los primeros meses con *links* y debates, teniendo como base el documento, que es muy completo”.

Antonio Martínez Maroto, representante del Imsero, expuso otras actividades como las iniciativas divulgativas en el ámbito educativo, el fomento de la prevención de la salud a través de la actividad física, la estra-



tegia para el cambio de cultura en las estructuras productivas para valorizar el trabajo de las personas mayores, así como el Manual de estilo para el tratamiento de la imagen de las personas mayores en los medios de comunicación, entre otras.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad recuerda a los consumidores que mantienen todos sus derechos en época de rebajas

El domingo, 1 de julio, comenzaron las rebajas de verano en la mayoría de las Comunidades Autónomas. Ante el inicio de esta temporada, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través del Instituto Nacional de Consumo, desea recordar a los ciudadanos que mantienen todos sus derechos ante la oferta de productos y servicios. Estas son las principales advertencias:

- Los artículos que se ofrezcan rebajados tienen que ser productos de la oferta habitual de los establecimientos y haber sido puestos a disposición de los consumidores con anterioridad.
- Los productos con descuentos deben indicar el precio antiguo y el rebajado.
- Los productos y servicios ofertados en rebajas tienen que cumplir las mismas condiciones de garantía y seguridad que en periodos normales de venta.
- Los establecimientos están obligados a aceptar los mismos medios de pago y en las mismas condiciones que en periodos normales de oferta.
- Cualquier restricción que pudiera existir en la oferta de rebajas (limitación del número de unidades puestas a la venta, limitación del número de unidades por persona...) debe ser claramente anunciada y estar a disposición de los consumidores con antelación a la venta.

Prevenir los efectos de las altas temperaturas sobre la salud

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad reitera las recomendaciones del Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud para prevenir y reducir los efectos negativos del calor sobre la salud de los ciudadanos. Están dirigidas especialmente a los grupos más vulnerables, como mayores, niños, enfermos crónicos y trabajadores al aire libre.

El objetivo de estas recomendaciones, presentadas bajo el lema “Disfruta del verano con salud”, es concienciar a la población de que, con unos sencillos consejos, se pueden evitar los efectos nocivos de las altas temperaturas que se registran en verano.

El Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud comenzó a aplicarse el 1 de junio y permanecerá activo hasta el 15 de septiembre. Forma parte del denominado Plan Verano que coordina la Presidencia del Gobierno.

Recomendaciones generales

Para minimizar los daños que el exceso de calor puede causar, principalmente en niños, mayores, pacientes con patologías crónicas y personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se insiste en una serie de recomendaciones generales. Las más importantes son:

1. Beba agua o líquidos con frecuencia, aunque no sienta sed e



independientemente de la actividad física que realice.

2. No abuse de los líquidos con cafeína o grandes cantidades de azúcar, ya que hacen perder más líquido corporal. Evite también el alcohol.

3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.

4. Permanezca el mayor tiempo en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Refrésquese cada vez que lo necesite.

5. Reduzca los esfuerzos físicos en las horas de más calor (12:00 a 17:00 horas). No practique deportes al aire libre en esas horas.

6. Use ropa clara, ligera, holgada y que deje transpirar.

7. Nunca deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente niños, ancianos o enfermos crónicos).

8. Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas.

9. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

10. Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

Medicamentos

Las altas temperaturas existentes en verano también son un factor que puede influir en los medicamentos, especialmente en aquellas terapias farmacológicas que se prolongan en el tiempo y que son propias de pacientes crónicos y con edad avanzada.

En este sentido, el Ministerio recuerda, a través de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), la importancia de hacer un buen uso de los medicamentos, ya que algunos pueden agravar el síndrome de agotamiento-deshidratación o de golpe de calor.

Entre estos medicamentos se encontrarían aquellos que provocan alteraciones de la hidratación como, por ejemplo, los diuréticos o los medicamentos que pueden afectar a la función renal como, por ejemplo, los antiinflamatorios no esteroideos, entre otros.

Prevenir lesiones graves en medios acuáticos y ahogamientos

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en el marco de las recomendaciones de cara al periodo estival, pone a disposición de los ciudadanos la guía-cómic “Disfruta del agua y evita los riesgos” para prevenir lesiones graves en el medio acuático. El objetivo es recordar a la población las medidas que deben tomar para evitar situaciones que pueden poner en riesgo su salud y animar a adoptar una conducta segura para disfrutar de las actividades en el agua durante el verano.

La guía está dirigida, principalmente, a los niños y niñas y a los adultos responsables de su cuidado. Su objetivo es advertir de los riesgos de sufrir lesiones en los distintos entornos acuáticos y recomendar las conductas de seguridad que se deben adoptar para evitarlos.

- Respetar las normas de seguridad y bañarse en zonas vigiladas por socorristas.
- Los padres, madres y cuidadores deben vigilar atentamente a los menores cuando están en el agua o jugando cerca de ella.
- El ahogamiento se produce de forma rápida y silenciosa, la mayoría de las veces la víctima se pierde de vista solo unos minutos.
- Muchos ahogamientos se producen en el entorno familiar: bañeras, piscinas privadas y piscinas hinchables. Un bebé puede ahogarse en pocos centímetros de profundidad.
- La mejor medida de seguridad en las piscinas privadas es el cercado perimetral de la piscina, aislándola de la vivienda y con una altura de 1,2 metros de altura y que no sea posible escalar.

- En la playa, hay que tener en cuenta el significado de las banderas y respetarlas.
- Tirarse de cabeza desde balcones, árboles, puentes o en zonas con poca profundidad puede provocar una lesión grave en la cabeza o en la espalda.
- Es necesario que los niños avisen a sus cuidadores cuando se vayan a meter en el agua y se bañen siempre acompañados.
- Bañarse de noche o tras haber bebido alcohol es muy arriesgado, y el alcohol disminuye la capacidad de reacción ante el peligro. También el consumo de alcohol por los adultos responsables del cuidado de niños puede relajar la vigilancia.
- Si los niños no saben nadar deben usar chaleco salvavidas si se meten en el agua o van a estar jugando cerca de ella.
- Aunque sepan nadar, también deben usar el chaleco salvavidas cuando practiquen deportes acuáticos.

La guía-cómic ha sido puesta a disposición de las Comunidades Autónomas y también está disponible en la *web* del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en el siguiente enlace: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Lesiones/jornada-PeriodoEstival2011/docs/FOLLETO_Guia_familias.pdf

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LESIONES POR ZAMBULLIDAS

A la hora del baño, es aconsejable evitar los riesgos que representan las zambullidas. Los expertos recomiendan sencillos consejos que minimizan este peligro:

1. No se lance al agua en zonas desconocidas, con poca profundidad o desde una altura elevada o donde pueda haber obstáculos como piedras, ramas o exceso de bañistas.
2. Compruebe con cuidado la profundidad del agua antes de sumergirse y evite bucear o saltar en aguas turbias donde pueden no ser visibles otros nadadores y objetos.
3. Introdúzcase en el agua lentamente o tírese de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza. En ese caso, recuerde que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza. Sobre todo, hay que comprobar que la profundidad mínima sea de un metro y medio.
4. Si se produce un accidente, y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello del herido, evitar mover la columna y avisar a un profesional para que acompañe al accidentado, evitando los vehículos utilitarios particulares.

En nuestro país se producen casi 1.000 lesiones medulares cada año. Un alto porcentaje se debe a accidentes de tráfico, pero una parte importante y evitable se produce por actividades deportivas y de ocio. En 2011, siete personas ingresaron en el Hospital Nacional de Parapléjicos (Toledo) como consecuencia de una lesión medular producida por una zambullida. El perfil de los afectados es el de un joven de edad inferior a 30 años. Julio, agosto y septiembre son los meses que registran más accidentes por zambullidas.

60
y más

CUADERNOS

DÍA EUROPEO DE LA
SOLIDARIDAD ENTRE
GENERACIONES

- Debate intergeneracional
- Año Europeo del Envejecimiento Activo
- Qué es el envejecimiento activo
- Declaración de las personas mayores en el “Día de la Solidaridad entre Generaciones”
- Líneas generales del Estatuto del Mayor
- Premiadados del concurso infantil “Compartiendo experiencias”

Día Europeo
de la Solidaridad
entre Generaciones

Texto: Inés González / Fotos: M.ª Ángeles Tirado



La Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, recibe el primer borrador del Estatuto del Mayor de manos de las asociaciones de mayores.

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, clausuró en Ávila la celebración del “Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones”, donde recibió de manos de las asociaciones de mayores el primer borrador del Estatuto del Mayor, que, como dijo, “no ha sido redactado por el Gobierno y después trasladado a las asociaciones”, sino que son ellas “quienes están trabajando para hacerlo realidad”. Esta nueva norma supondrá, en palabras de la ministra, “un avance decisivo en la garantía de los derechos de las personas mayores, y pone de manifiesto nuestro reconocimiento del papel que desempeñan en la sociedad”. También recordó que este Estatuto es ahora más necesario que nunca, pues el porcentaje de mayores de 64 años es del 17 por ciento de la población, y las previsiones del Instituto Nacional de Estadística indican que el porcentaje se duplicará en 2049.

Desde 2009 se celebra el Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional. Con este motivo, se dieron cita en Ávila autoridades relaciona-

mayores, expertos y los protagonistas del día: las personas mayores, para conmemorarlo en el Centro de Formación del Cuerpo Nacional de Policía de Ávila.

Durante la jornada, que fue inaugurada por el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, se presentó el programa de actividades, que está teniendo lugar en España, del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, 2012. Moreno anunció que durante este año se organizarán al menos 28 actos destinados a “sensibilizar a todos en general, pero especialmente a los mayores, para que se sientan miembros partícipes y activos de nuestra sociedad”.

Juan Manuel Moreno dio las gracias a las personas mayores por lo que habían hecho en el pasado, lo que hacen en el presente y lo que harán en el futuro, y además destacó que ante la crisis los que están dando la cara son los mayores. “Necesitamos de esta vitalidad de las personas mayores para salir de esta crisis económica y social, necesitamos salir todos juntos”, corroboró Moreno.

A través del conocimiento y expresión de experiencias de las personas mayores que, principalmente, se mostraron a través de vídeos y debates, se tomó conciencia de la importancia que tiene este colectivo en nuestra sociedad, como depositarios de sabiduría y sustento de las familias en muchos casos, tal y como se expresó en muchos momentos del encuentro.

El vídeo de las instituciones europeas en España: “Sigues siendo el protagonista de tu vida”, destacó la importancia que significa para los mayores tener ilusión y envejecer realizando actividades que les gustan.



Ana Mato entra en el recinto donde se celebró el acto, acompañada de altos cargos de su departamento y otras autoridades.

tan. Además se proyectó en el transcurso de la jornada otro vídeo promocional sobre el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional: “¿Qué vas a ser de mayor?”.

El director general del Imsero, César Antón Beltrán, expuso los objetivos del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional: sensibilizar a la sociedad en general sobre el valor del envejecimiento activo y sus distintas dimensiones, garantizando que se le conceda una posición prominente en las agendas políticas; estimular el debate y el intercambio de

Ana Mato:
“El Estatuto del Mayor será un avance decisivo para reconocer los derechos de los mayores y su papel en la sociedad”.

información y desarrollar el aprendizaje mutuo entre los Estados miembros. Ofrecer, asimismo, un marco para asumir compromisos y realizar acciones concretas que permitan a la Unión Europea, a los Estados miembros y a las partes interesadas a todos los niveles, con la participación de la sociedad civil, los interlocutores sociales y las empresas, principalmen-



Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



edad y, sobre todo, poner el énfasis en la actividad física.

Héctor Maravall, experto en política social y representante de CC OO, dijo que en tiempo de crisis es más difícil la solidaridad entre generaciones, porque se plantea el debate en cuanto a las prioridades sociales –pensiones, sanidad, obras públicas– y pone en tensión la relaciones entre las generaciones.

Por su parte, Mercé Mas, miembro del Consejo Asesor de las Personas Mayores de Cataluña, señaló que el envejecimiento es un proceso que ocurre a lo largo de toda la vida, y se debe empezar en edades muy tempranas, optimizando las oportunidades de bienestar para envejecer lo mejor posible.

Alvaro Crespo, de Solidarios para el Desarrollo, señaló que hay que intentar crear espacios de participación intergeneracionales y pasar de una cultura del yo a una del nosotros.

te, promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad, entre otras cosas.

Debate intergeneracional

Mariano Sánchez, profesor de la Universidad de Granada y coordinador de la Red Intergeneracional del Inmerso, guió el debate intergeneracional que tuvo lugar durante la jornada bajo el título: “El envejecimiento activo desde diferentes perspectivas”.

El profesor sacó a la palestra el tema de que las relaciones entre generaciones no es una idea nueva, pero existe la probabilidad de vivir más

años, por lo que en la actualidad conviven cuatro o cinco generaciones, y este fenómeno sí es nuevo.

Y lanzó una pregunta al aire para comenzar el debate: ¿Qué importancia tiene la relación con otras generaciones para envejecer mejor?

El primero en intervenir fue el doctor José Manuel Ribera, profesor emérito de Geriátrica de la facultad de Medicina de la UCM, quien destacó una serie de retos: diálogo constante, retrasar la prejubilación, evitar guetos organizando cosas que sean para todos, luchar contra la resignación, la prevención en la salud a cualquier

Blanca Bardo, jefa del Servicio de Estudios y Documentación del Instituto de la Juventud (Injuve), se refirió a la encuesta realizada por este instituto entre jóvenes de 15 a 29 años, en la que se les preguntaba sobre los aspectos que indicaban que una persona era ya mayor. Entre otros, decían que era la edad, su aspecto físico y la forma de pensar. También se les preguntaba si creían que los mayores de hoy vivían mejor ahora que antes: un 11% contestó que igual y un 13% que vivían peor. Y en cuanto al futuro de las relaciones jóvenes-mayores, un porcentaje decía que se va a mantener igual, otro que va a mejorar y otro que empeorará.

En representación de la CEOE, estuvo presente en el debate José Pablo Martínez.

Además, se señaló en la mesa de debate intergeneracional que el tema de la discriminación por la edad había que erradicarlo a través de la sensibilización a la sociedad con espacios como este.

En relación al papel de las personas mayores en la crisis económica, se reconoció el apoyo que prestan estos a las familias, hijos y nietos, no solo en el aspecto económico, sino con el cuidado de los nietos.

En cuanto a la solidaridad intergeneracional, se habló de la empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro, para evitar barreras entre generaciones y llegar a un entendimiento entre jóvenes y mayores, ya que algunas personas del público asistente denunciaron que no lo había. En este sentido, se determinó que había que crear espacios de participación intergeneracionales y pasar de una cultura del yo a la del nosotros.

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad recibió al final del acto el primer borrador del Estatuto del Mayor de manos de las asociaciones de mayores y reconoció, durante el acto de clausura, el compromiso del Gobierno de convertirlo en ley.

Durante el congreso se entregaron los premios del concurso infantil "Compartiendo experiencias", y Juan Aguilar, comisario del Cuerpo Nacional de Policía, presentó el Plan Mayor de Seguridad, quien destacó



la importancia de que las personas mayores tomen confianza con los cuerpos y fuerzas de seguridad, ya que son un grupo vulnerable ante las agresiones.

Al final del acto se leyó la Declaración de las Personas Mayores en el Día de la Solidaridad entre Generaciones, que comienza diciendo que las personas mayores de España quieren promover una sociedad para todas las edades, en la que cualquier persona sea capaz de desempeñar un papel activo.

Año Europeo del Envejecimiento Activo

El Parlamento Europeo y el Consejo designaron que 2012 fuera el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. El objetivo fundamental de esta decisión es facilitar la creación en Europa de una cultura del envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades.

Las personas mayores quieren promover una sociedad para todas las edades, en la que cualquier persona desempeñe un papel activo.

Para conseguir este fin, los diferentes países están desarrollando a lo largo este año una serie de actividades, como la celebración del "Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones" en Ávila, para sensibilizar a la sociedad sobre el valor del envejecimiento activo, estimular el debate sobre este tema entre los diferentes Estados miembros, ofrecer un marco apropiado para asumir estos compromisos y promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través del Imserso, tiene entre sus competencias mejorar la calidad de vida de las personas mayores, por lo que asumió la coordinación de todas las actividades



DECLARACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL DÍA DE LA SOLIDARIDAD ENTRE GENERACIONES

Las personas mayores de España queremos promover una sociedad para todas las edades en la que cualquier persona sea capaz de desempeñar un papel activo en la sociedad, disfrutando de igualdad de derechos y oportunidades en todas las etapas de la vida y con independencia de la edad, raza, origen étnico, religión o creencias, condición social o económica, orientación sexual o cualquier otra circunstancia.

Para ello necesitamos nuevas formas de organizar la sociedad que aseguren un futuro más justo y más sostenible para todas las generaciones. La dignidad y el valor de la persona deben caminar de la mano para conseguir unas mejores condiciones de vida y de integración intergeneracional.

Queremos un país, dentro de la Unión Europea, más sensible a los temas relacionados con las personas mayores. Exigimos una actitud más positiva hacia el envejecimiento, un mercado laboral más inclusivo y espacios, edificios y transportes, así como viviendas más accesibles que promuevan una vida independiente.

El Parlamento Europeo y el Consejo han designado el presente año, 2012, Año Europeo del "Envejecimiento Activo y de la Solidaridad entre Generaciones". Es una oportunidad para animar a los responsables

políticos a plantear nuevas soluciones al impacto del envejecimiento de las sociedades. Pedimos a los poderes públicos un mayor compromiso con las políticas sociales relacionadas con las personas mayores y una comprensión positiva sobre el envejecimiento activo. Las personas mayores fuimos jóvenes y hoy queremos estar al lado de los jóvenes, para estimular el debate intergeneracional y establecer un marco de convivencia, abierto al debate y a los compromisos.

Rechazamos de manera expresa todo tipo de discriminación y especialmente la que se produce en razón o como consecuencia de la edad; asimismo pedimos favorecer la igualdad de trato con independencia del género, el establecimiento de políticas eficaces que potencien los programas que combaten la soledad de las personas mayores, el aislamiento y la invisibilidad de sus vidas. Estamos a favor de la prórroga de la vida laboral para quien así lo desee, y de la inclusión, la cohesión y la participación social en todas sus formas posibles.

Pedimos un compromiso por una protección social y de la salud, por el acceso a la cultura, para garantizar que las personas mayores más débiles puedan tener una vida digna.

Las autoridades de la Administración General del Estado, Comunidades Autónomas y Administraciones locales, las organizaciones empresariales, sindicales y de la sociedad civil, los proveedores de servicios, los investigadores, los medios de comunicación y todos los ciudadanos en general, tienen un papel importante que desarrollar para lograr una sociedad mejor y más compartida. No es posible avanzar desde compartimentos estancos. Los mayores, los jóvenes, los maduros y las personas de todas las edades deben interactuar para enriquecerse mutuamente y para construir una sociedad más feliz y solidaria.



promovidas en torno a este Año Europeo, con la participación del Consejo Estatal de las Personas Mayores.

La representación de las instituciones europeas en España y el Imsero han promovido diversas herramientas de difusión de este Año Europeo, entre las que se encuentran el espacio web del Año Europeo 2012 en España, en el que se exponen todas las actividades, se transmite la información y se comparten experiencias, etc; la página en Facebook, como herramienta de difusión y participación, así como diverso material audiovisual que contribuya a la sensibilización social sobre el envejecimiento.

Qué es el envejecimiento activo

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso en el que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial físico, social y mental a lo largo de su vida y que participen en la sociedad, a la vez que se les proporciona una protección, una seguridad y unos cuidados adecuados cuando lo necesiten.

La esperanza de vida en España es una de las más altas de Europa (alcanza el promedio de 84 años). Actualmente, en nuestro país, hay más de ocho millones de personas mayores de 65 años, de los que las mujeres suponen el 57%, con lo que se percibe que el envejecimiento a



LÍNEAS GENERALES DEL ESTATUTO DEL MAYOR

El Estatuto del Mayor se basa en el respeto a la dignidad inherente a la persona. Principio que, junto a la autonomía individual, el derecho a tomar decisiones y la independencia de las personas fundamentan, a su vez, todas las declaraciones que con diferentes denominaciones han elaborado todas las organizaciones internacionales en favor de las personas de edad.

Este estatuto tiene como base jurídica y legal el artículo 14 de la Constitución Española, que reconoce la igualdad ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por ningún motivo. También, el artículo 9.2 de la Constitución establece que corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en



que se integra sean reales y efectivas, remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social.

En definitiva, se trata de aprobar un Estatuto del Mayor relativo a las condiciones que garanticen la igualdad de todos los españoles y que mejoren la situación de las personas mayores, dando así cumplimiento a un compromiso del Gobierno de la Nación, manifestado tanto por su propio presidente, como por la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en sus comparecencias ante el Congreso y el Senado.

Se contempla la elaboración de un Estatuto del Mayor donde se establezcan como principios:

- **El reconocimiento a la labor y al trabajo realizado** por las personas a lo largo de toda su vida.
- **El derecho a un trato digno**, sin discriminaciones y basado en la igualdad entre todas las personas. La ausencia de igualdad de oportunidades y de trato y la discriminación por razón de edad son, todavía, realidades percibidas en nuestra sociedad. Se incluirán acciones espe-

cíficas para las mujeres mayores, que tienen una mayor esperanza de vida pero con una menor calidad.

- **La protección jurídica de las personas mayores.**

Se trata de medidas que garanticen el autogobierno de la persona, en los ámbitos personal, patrimonial y de relaciones familiares y sociales, regulando asimismo la responsabilidad civil de las personas mayores y la de las demás personas en su relación con los mayores.

- **El derecho a una participación activa.**

Las personas mayores son miembros activos de la sociedad y llevan a cabo múltiples aportaciones, a menudo poco visibles y poco valoradas.

- **Otros aspectos.** El derecho a trabajar y a jubilarse de forma voluntaria; el derecho a la continuidad en la formación; el derecho al uso y comunicación a través de las tecnologías de la información y la comunicación; el derecho al consumo de bienes y servicios; la seguridad vial; el derecho a recursos económicos suficientes; los derechos de los mayores en el ámbito rural...

Los mayores de 64 años son el 17 por ciento de la población, un porcentaje que se duplicará en 2049.

partir de esa edad tiene un perfil de género femenino.

El *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, editado por el Imserso, constata la necesidad de asegurar a las personas mayores que puedan seguir teniendo, por derecho, un papel relevante en nuestra sociedad. Las personas mayores expresan una clarísima voluntad de autonomía, como lo demuestra el que un 87% exprese el deseo de vivir en su casa el mayor tiempo posible. Además, el 43% quiere participar activamente en la sociedad.

Las personas mayores de hoy ya no responden a un perfil único ni homogéneo. Sus opiniones, convicciones y objetivos vitales son diferentes a los que tenían en otras épocas. Esta realidad ha llevado a enfocar las políticas destinadas a las personas mayores desde dos líneas prioritarias: la promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia.

Los programas de envejecimiento activo en España llevan años de implantación y se han seguido incrementando. En este sentido, una de las actividades mejor valoradas son los programas de turismo y termalismo social, que tienen un impacto muy

PREMIADOS DEL CONCURSO INFANTIL “COMPARTIENDO EXPERIENCIAS”

En el marco del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, el Inmerso convocó el concurso infantil “Compartiendo experiencias” con el fin de sensibilizar a niños de las etapas educativas de Infantil y Primaria sobre la importancia del envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional.

Los centros que han participado presentaron una composición audiovisual sobre actividades intergeneracionales llevadas a cabo en sus ámbitos educativos. En estas composiciones se mostraban las relaciones positivas entre mayores y niños, así como los valores y aportaciones de las personas mayores a su entorno social.

Los premiados recogieron sus galardones de manos de la ministra Ana Mato y de otras autoridades presentes en la celebración del Día Europeo de la Solidaridad entre Generaciones en Ávila.

Primer Premio: Colegio de Educación Infantil y Primaria “Grajal” de Cambre, La Coruña, por la composición “Los mayores ¿Importan?”.



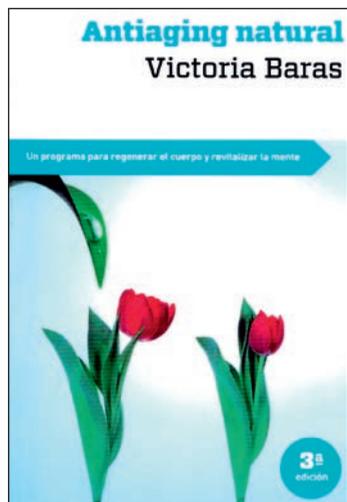
Segundo Premio: Colegio de Educación Infantil y Primaria Cristóbal Colón, Albacete, por la composición “Aprendiendo con los mayores”.

Tercer Premio: Colegio de Educación Infantil y Primaria “Madre de Dios”, Logroño, por la composición “Intergeneracionalízate”.

Asimismo, se reconoció una mención especial al trabajo desarrollado por la Escuela de Vixoi, CRA de Bergondo, La Coruña, para sensibilizar a sus alumnos de Educación Infantil sobre las personas mayores y las relaciones intergeneracionales en el medio rural.

El Año del Envejecimiento Activo contará con casi una treintena de actos para sensibilizar a la sociedad sobre el papel de los mayores en la sociedad.

positivo sobre la salud, el bienestar físico y psicológico y sobre las relaciones sociales de las personas mayores. También otros programas, como “Cerca de ti”, o “ENclaveRural”, tienen como prioridad atender las necesidades de las personas mayores que viven solas o más aisladas en el medio rural. También la revista *60yMás* lleva mostrando desde hace 28 años, a través de sus páginas, ejemplos de personas mayores que llevan un envejecimiento activo y que demuestran que las personas mayores están en la sociedad actual participando de ella.



ANTIAGING NATURAL

Autora: Victoria Baras

Colección: RBA Práctica

ISBN: 978-84-986716-3-6

384 páginas

PVP: 18,95 €

Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente

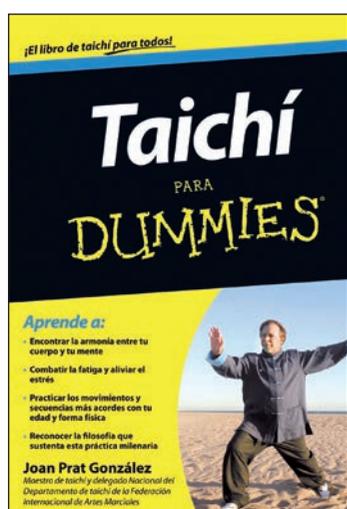
El concepto *antiaging* propone ralentizar el envejecimiento biológico respecto a la edad cronológica. Sabemos que es normal que el hombre, a partir de cierta edad, pierda masa muscular y acumule grasa; y sabemos que es natural que la mujer se desmineralice, pero ¿que sea natural lo convierte en irremediable?

Los tratamientos hormonales no están exentos de riesgo y por eso el *antiaging natural* propone utilizar nutrientes y sustancias naturales, al tiempo que revisa conceptos y estilos de vida que han demostrado ser potentísimas fuentes de bienestar y longevidad.

Antiaging natural es un tratamiento desintoxicante, regenerador y revitalizador que, siguiendo un protocolo, recorre todo el organismo, desde lo más externo, la piel, a lo más íntimo, las emociones. El

antiaging no es solo para el cuerpo físico, sino que cuida las funciones cognitivas como la memoria y la concentración, reequilibra los neuromediadores responsables del buen humor, repara los estragos causados por el estrés como el insomnio o la ansiedad, algunos trastornos propios del desequilibrio hormonal (climaterio) como la disminución de la libido o el sobrepeso, y las molestias más comunes de la edad, como digestiones pesadas o pequeñas varices, hasta llegar a lo más sutil, el bienestar psíquico y espiritual.

Este libro supone un pacto con uno mismo, un compromiso de cuidarse y participar activamente en el proceso, de no permanecer pasivo sino de estar motivado y comprometido con la propia salud y bienestar desde la alegría y con conciencia.



TAICHÍ PARA DUMMIES

Autor: Joan Prat González

Grupo Planeta

ISBN: 978-84-329-0074-7

347 páginas

PVP: 22 €

Descubre los beneficios de esta práctica milenaria para tu cuerpo y tu mente

El taichí es un arte marcial de origen chino que actualmente practican millones de personas en todo el mundo. Apoyado en los pilares del taoísmo y la medicina tradicional china, ha evolucionado en distintas escuelas, que ponen el énfasis en su aspecto más espiritual o más competitivo, para que cada persona encuentre el modelo que mejor se adapte a su estilo de vida.

- **Formas y movimiento:** con ayuda de las fotografías e ilustraciones, aprende a encadenar con fluidez las distintas posiciones para dejar que tu energía fluya y revitalice todo tu cuerpo.

- **Meditación en movimiento:** aprovecha las enseñanzas del taichí

para encontrar equilibrio y sosiego interior, ordenar tus ideas y alcanzar la paz contigo mismo y con tu entorno.

- **Ejercicios para embarazadas, niños y mayores:** el conocimiento interior que se alcanza con el taichí permite adaptar las formas y movimientos a las necesidades de cada persona y de cada momento.

- **Cultura, anécdotas y curiosidades:** cómo y dónde nace el taichí, qué busca en la vida, es una religión o una filosofía, quiénes han sido sus grandes maestros y mucha más información interesante.

Escuela de Envejecimiento Activo: Aprendiendo a ser mayores

Saber envejecer de forma activa y autónoma. Ese es el objetivo que persigue la Escuela de Promoción y de Envejecimiento Activo. Por sus instalaciones han pasado más de 500 alumnos que de forma gratuita acuden a sus aulas a aprender a disfrutar de esta nueva etapa de sus vidas. De entre todas las actividades, el Taller de Entrenamiento de Memoria (TEM) es el que tiene más éxito entre sus alumnos, que a través de su experiencia ayudan a elaborar una filosofía de vida.

Texto y fotos: FGG



bilado, que cada jueves enseña durante hora y media a un grupo de mayores, en su mayoría mujeres, a mantener activa su mente con ejercicios.

Imparte el curso la “Escuela de Promoción y Envejecimiento Activo”, una institución que busca mejorar la calidad de las personas mayores, fomentar un envejecimiento saludable y mantener la autonomía personal. Creada en 2005, detrás de ella se encuentra la Fundación Española de Geriátrica y Gerontología (FGG), una organización sin ánimo de lucro que lleva trabajando a favor de los mayores, dependientes y profesionales del sector desde hace 16 años.

Su presidente, Gonzalo Ruiz Sánchez, cree firmemente que “no hay mejor

manera de ser activos que ofreciendo proyectos a personas mayores”. Este profesional, que lleva trabajando más de dos décadas en el sector de la dependencia, es partidario de que “desde las entidades privadas se favorezca el envejecimiento activo; incluso antes de que las personas accedan a la jubilación, las empresas deben contar con programas de orientación y preparación para un envejecimiento activo”. Tras años de estudio y trabajo en el sector, Ruiz Sánchez está convencido de que un “envejecimiento activo ayudaría a prevenir muchos problemas en la vejez, además de ser un instrumento de ahorro económico muy importante, porque prevenir las dependencias tiene un gran impacto en los mayores y en la sociedad”.

La enorme cantidad de información acumulada en el cerebro durante toda la vida, junto con la disminución de la velocidad de procesamiento múltiple de datos, son dos de los principales retos para el entrenamiento y mantenimiento de la memoria en adultos mayores. El autor de esta frase es Manuel Lorenzo, psicólogo clínico, ju-

¿QUÉ ES UNA PERSONA MAYOR?



Ana M.^a
Barella Gutiérrez
86 años, soltera

Ha estudiado bachillerato superior. *Proficiency* en inglés. Ha sido funcionaria.

“Alguien que ha perdido su autonomía”



M.^a Asunción Asenjo
83 años, soltera

Educación media. Trabajó en el extranjero.

“A partir de los 75 años”



Adoración de la Torre Verdú
84 años, soltera

Estudió bachiller y comercio. Ha sido secretaria de administración.

“Alguien que ha superado muchos años y muchos problemas”

La Escuela de Promoción y Envejecimiento Activo cuenta con la colaboración de Acatema (Asociación Cultural de Aulas de la tercera edad de Madrid). “Es lo que hacemos nosotros: procurar que la gente de nuestra edad esté en movimiento. Trabajamos para ello”, dice Alejandro Mola, presidente de esta asociación, que este año cumple 25 años de dedicación a los mayores.

Mediante voluntarios, profesores –muchos de ellos jubilados y otros jóvenes–, los miembros de la escuela consiguen que se puedan realizar de forma totalmente gratuita cursos de inglés, charlas, excursiones y otras muchas actividades. El acceso a las mismas es libre y los interesados no tienen que pagar ninguna cuota a la fundación.

La edad de los alumnos y alumnas del taller de memoria abarca desde los 68 hasta los casi 90 años, y en su tiempo libre se ocupan de pasear, leer, hacer crucigramas, practicar el yoga, estiramientos o aprender informática. Todo aquello que realmente les gusta. De hecho, algunos lamentan que el día no disponga de más horas para disfrutar de sus tareas y rutinas. Ahora bien, entre tanta actividad, ¿alguna vez se han sentido presionados para mantenerse activos? “Para nada, hacemos siempre lo que queremos. Hay que tener en cuenta los límites de la edad. En mi caso, mientras las piernas me sostengan y la cabeza me responda, iré a todo lo que se me ocurra”, afirma Lourdes, de 76 años.

La soledad, un problema secundario

Sus principales preocupaciones se centran en la salud, no poder valerse por ellos mismos, mantenerse en activo, envejecer con calidad de vida y no perder facultades. Sin embargo, la soledad no ocupa un lugar destacado entre sus inquietudes. La mayoría de ellos no se sienten solos, incluso hay quien demanda disponer de momentos de soledad para poder disfrutar de ellos mismos. Mientras que los que quieren evitarla se refugian en las amistades, en sus obligaciones diarias, en la música y en la familia.

Lo que sí que les preocupa es la juventud, sus nietos y la situación actual del país. “A la gente joven de entre 20 y 30 años hay que hacerles pensar en el futuro, no solo en el momento. A nuestra generación se nos educó en la escasez valorando las cosas. Y, sin embargo, a nuestros hijos les hemos dado todo lo que hemos podido y más”, reflexiona Fabiano, de 68 años. Para Victoria, de 76, se van a volver a reinstaurar los valores de los que habla su compañero de clase Fabiano: “En estos momentos con el panorama actual que hay, los que tienen entre 40 y 50 años sí que van a empezar a valorar las cosas, porque a sus hijos ya no se lo podrán dar todo”.

Los mayores ante la crisis

De hecho, la crisis es una de sus mayores preocupaciones, ya sea porque les afecta de forma directa o por empatía. “¿Cómo no va a sufrir uno la crisis? Lo estás viendo alrededor. Lo cierto es que ha habido mucha gente que ha vivido



QUÉ CLAVES RECOMIENDAN LOS MAYORES PARA MANTENERSE ACTIVOS

Estas son las recomendaciones de los alumnos del grupo del taller de memoria de la Escuela de Promoción de la Autonomía Personal:

- Haz realmente lo que te apetezca
- Busca una actividad que te guste y apúntate
- Viaja, lee, ve a conciertos, a museos
- Practica ejercicio acorde a tus limitaciones
- Sal a la calle
- Pon en valor la salud y la autonomía para vivir
- Ayuda a la gente
- Busca un equilibrio espiritual y de paz
- Relaciónate con la gente
- No pierdas el contacto con tu familia y amistades
- Búscate un grupo de amigos con los que compartir tus inquietudes
- Afronta cada día con ilusión y optimismo
- No renuncies a vivir
- Da importancia a aquello que la tiene
- Disfruta lo que tienes
- Siéntete a gusto en casa y contigo mismo
- Ayuda a los demás

muy por encima de sus posibilidades y se ha metido en situaciones que debería haber evitado”, piensa Fabiano. “Nosotros antes nos sacrificábamos por las cosas y nos comprábamos un piso cuando teníamos dinero”, dice Purificación, de 71 años.

De hecho, la situación actual genera en ellos muchas inquietudes. “Aunque tengamos una pensión, nos afecta. Y ante todo lo que estás viendo no te atreves a tener más gastos por si acaso”, afirma Lourdes, de 83 años. “Además, no paramos de escuchar que la gente mayor tiene que hacer gasto. Y efectivamente hay que hacerlo porque todo es una cadena, pero tenemos la mentalidad de ahorrar por

¿QUÉ ES UNA PERSONA MAYOR?



M.ª Teresa
Martínez García
69 años, casada

2 hijos.
Educación básica.
Ha sido secretaria de empresa.

“Cuando no puede valerse por sí misma”



Purificación
Blasco Lagunas
71 años, viuda

Educación: magisterio.
Jefa de RR. HH.

“La que puede hacer las cosas que le gusta y que no ha podido realizar mientras estaba trabajando”



M.ª Lourdes
Estirado Muñoz
83 años, soltera

Educación: bachiller superior y ATS.
Puesto de trabajo: jefa de sección.

“Alguien que tiene que admitir sus limitaciones”

lo que pudiera pasar, nos han enseñado eso y por eso nos echamos para atrás”, añade Marisa, de 76 años.

Ante este panorama, desde su experiencia e ilusión quieren aportar su grano de arena. “Creo que la solución pasa por crear trabajo. Si no consigues que la gente trabaje, no pagará impuestos y no tendrá un sueldo para que pueda consumir, piensa Lourdes. “Nosotros hemos educado a nuestros hijos en este consumismo y esta falta de valores. Como generación, nosotros tenemos que hacer autocrítica para poder encontrar soluciones”, afirma Fabiano. “Como digo yo, ahora les toca irse afuera a los sabiondos, antes era a la mano de obra”, sentencia Marisa.

Más información en los teléfonos:
91 402 00 61 y 639 182 540

Fabián, 68 años, casado. 2 hijos. Ingeniero. Ha sido responsable de planta. “Alguien con gran experiencia y con ganas de vivir”	M.ª Luz, viuda. 4 hijos, 5 nietos. Estudió piano. “La que tiene mucha edad con sus consecuencias”	Carmen, 71 años. Ha estudiado en la universidad. Ha sido directora de colegio. “Una persona sin ilusiones”	Pascual, 80 años, casado. 3 hijos, 1 nieto. Estudió bachillerato. Funcionario. “La que se siente mayor”	Victoria García, 76 años, soltera. Bachillerato superior en inglés. Ha sido secretaria de dirección. “Las que no son capaces de manejarse por sí mismas”
M.ª Luisa Casado Martínez, 80 años, soltera. Educación: bachillerato. Ha sido secretaria de dirección en una multinacional. “La que es mayor de espíritu, sin ilusiones”	Consuelo, 73 años, divorciada. Educación básica. Ha trabajado como encargada comercial. “La que no puede valerse sola”	María, 77 años. 2 hijos, 5 nietos. Maestra, fue directora de su propia empresa. “Alguien con años (más o menos) y con experiencia”	Pilar, 76 años, casada. 2 hijos, 3 nietos. Maestra nacional. Fue profesora de enseñanza primaria y especialista de inglés. “La que ha pasado las diferentes etapas de la vida”	Josefa. Educación primaria. Trabajó como jefa de departamento de ventas. “A quien no le queda ilusión que compartir”

Según un estudio presentado en la SEORL (Sociedad Española de Otorrinolaringología), realizado por DKV y GAES

CADA VEZ MÁS CLARA LA RELACIÓN RUIDO Y SALUD

Dos de cada diez españoles (unos 9 millones) está sometido a niveles de ruido que sobrepasan el adecuado para garantizar una buena salud. Un fenómeno este que demuestra la estrecha relación entre el ruido excesivo y la aparición de problemas auditivos, cardiovasculares y psiquiátricos. Según la OMS, se calcula que Europa pierde anualmente 1,6 millones de años de vida saludable por culpa de la contaminación acústica.



El coordinador del estudio “Ruido y Salud”, Jesús de Osa, en compañía del presidente de ECODES, Víctor Viñuales, presentó dicho estudio en Madrid y reveló en el transcurso de la jornada (24 de abril) los datos que muestran cómo la contaminación acústica se ha convertido en uno de los principales problemas medioambientales de nuestro país. El estudio señala la relación directa que puede tener con la aparición o el aumento de determinados problemas de salud.

Texto: Rosa López Moraleda
Fotos: Archivo

Un 20% de la población española está sometida a un nivel de ruido que puede afectar a su salud. El informe “Ruido y Salud”, presentado el pasado mes de abril con motivo del Día Mundial contra el Ruido, revela que los europeos pierden cada año 1,6 millones de años de vida saludable por culpa del ruido. Son algunas de las conclusiones del estudio elaborado por DKV y Seguros-GAES, con la colaboración de la Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES), considerado el más completo de los hasta ahora realizados sobre cómo la contaminación acústica afecta seriamente a la salud de las personas.

Los estudios existentes muestran, en todos los casos, una relación directa

entre el exceso de ruido y el aumento de enfermedades cardiovasculares, la aparición de pérdida de audición, alteraciones psicológicas o problemas cognitivos en niños, los más vulnerables.

El estudio más completo

Se calcula que un 20% de la población española, más de 9 millones de personas, convive con niveles de ruido que sobrepasan los niveles considerados adecuados para la salud humana. Y casi 20 millones podrían estar sometidos a índices menores, pero que también pueden causar molestias en nuestra salud si estamos expuestos durante largos periodos de tiempo. Son algunos de los datos que recoge el aludido estudio “Ruido y Salud”, considerado el más completo hasta la fecha, al contar con la mayor recopilación de datos sobre cuál es el grado de exposición a la contaminación acústica de la población y cómo afecta a la salud de las personas.

Tanto es así, que los científicos alertan de que el ruido puede acortar nuestra vida. “La Comisión Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calculado que por culpa del ruido cada año los europeos pierden 1,6 millones de años de vida saludable, un cálculo que se realiza combinando los años potenciales de vida perdidos por muertes prematuras y los años equivalentes de vida saludable no disfrutados por tener un estado de salud deteriorado”, apunta Jesús de Osa, autor del estudio.

España, segundo país más ruidoso

El ruido del tráfico, los transportes (como aviones o trenes), así como las



formas de ocio ruidosas (conciertos o discotecas) son las principales causas de ruido en nuestro país. De hecho, España es el segundo país más ruidoso del mundo, después de Japón, y el que tiene un mayor índice de población expuesta a altos niveles de ruido, con más de 9 millones de ciudadanos que soportan niveles no recomendados para la salud.

El ruido es una realidad que nos afecta de diferente forma dependiendo del grado en que estemos expuestos o de su intensidad, y que puede alterar nuestro bienestar en diferentes facetas de nuestra vida, en casa, en el trabajo, en la escuela, en la calle o en nuestro tiempo de ocio. Un conjunto de problemas, en suma, con una importante dimensión social que nos implica a todos, ya que somos a la vez víctimas y generadores del ruido.

Así pues, los especialistas nos recomiendan apuntarnos a “una dieta contra el ruido” para eliminarlo de nuestras vidas. “Simplemente modificando algunos de nuestros hábitos, como limitar el volumen de los reproductores de música, evitar lugares ruidosos, no molestar a los vecinos con ruidos inace-

La contaminación acústica se ha convertido en uno de los primeros problemas medioambientales que más perjudican a la salud de las personas, individual y colectivamente.

sarios, utilizar más el transporte público o conducir de forma más eficiente y sin tocar el claxon de forma innecesaria, contribuiremos a reducir los niveles de ruido y a disminuir los efectos negativos que tiene sobre nuestra salud”, aconseja Víctor Viñuales.

Dieta contra el ruido

Está comprobado que la exposición continuada a altos niveles de ruido tiene una relación directa con la pérdida de audición. Hasta ahora la principal causa de trastornos auditivos provocados por el ruido ha sido la exposición continuada en el entorno laboral durante 8 horas diarias a niveles que podían superar los 80 dB sin utilizar las protecciones adecuadas para proteger los oídos.

Sin embargo, en los últimos años los especialistas alertan de la aparición de

casos cuyo origen está en otros factores, principalmente hábitos como, por ejemplo, el uso de reproductores de música con auriculares a volúmenes excesivamente elevados o la exposición a altos índices de ruido en bares, discotecas o conciertos. Estos factores, además de provocar un aumento de los casos, han hecho que la pérdida auditiva aparezca a edades más tempranas, ya que suelen ser hábitos más frecuentes entre personas jóvenes.

Así, según diversos estudios, entre un 5 y un 10% de las personas que suelen escuchar música con auriculares pueden adelantar la aparición de problemas auditivos 20 años, manifestándose los trastornos típicos de personas de 60 años ya a los 40. Para prevenir la aparición precoz de la pérdida auditiva, los especialistas recomiendan hacer uso de este tipo de aparatos con algunas limitaciones, como no utilizarlos más de una hora al día y no superar el 60% de su volumen.

El ruido nos pone cardiacos

Quien quiera cuidar su corazón debe protegerse del ruido. Existen evidencias científicas que apuntan una

relación directa entre la exposición frecuente al ruido, por ejemplo del tráfico, y un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como hipertensión, angina de pecho o infarto de miocardio.

Uno de los datos extraídos del estudio refleja que, en zonas ruidosas, por cada decibelio que supera el umbral de los 65, aumentan los ingresos hospitalarios un 5,3%, especialmente por causas cardiovasculares. Y es que a partir de estos niveles de ruido nuestro organismo reacciona activando las respuestas hormonales nerviosas y provocando un aumento de la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, la vasoconstricción y la sangre se vuelve más espesa. También provoca cambios en el sistema endocrino y nervioso que afectan al sistema circulatorio y constituyen factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Recientes estudios también señalan la posible influencia del ruido con los infartos cerebrales. Los datos señalan que, por cada 10 dB que se incrementa el nivel de ruido por encima de los límites recomendados, las posibilidades de sufrir un ictus crecen un 14% en mayores de 65 años.

También nos quita el sueño

Durante la noche, la OMS marca unos niveles de ruido inferiores, sobre los 30 dB, para garantizar el silencio tan necesario para el descanso. Pero en muchas ocasiones estos niveles se sobrepasan por el tráfico en las ciudades, los locales de ocio nocturno o la cercanía a un aeropuerto, por ejemplo.

Si el ruido no nos deja dormir, las consecuencias para nuestra salud son evidentes. Se alteran los ciclos y la profundidad del sueño, y por tanto nuestro descanso disminuye provo-



cando fatiga, estado de ánimo deprimido, rendimos menos y baja nuestro estado de alerta. Además, el ruido mientras dormimos altera nuestro pulso, la respiración y aumenta el movimiento corporal.

El ruido nos altera

La contaminación acústica en nuestro entorno es un factor ambiental que nos molesta y perjudica nuestro bienestar. Afecta a nuestra capacidad de atención, nos genera estrés, nerviosismo o irritabilidad.

Vivir rodeados de ruido también puede provocar trastornos del aprendizaje, de la memoria, disminuye la motivación e incrementa la irritabilidad y la agresividad. En el trabajo y en la escuela, está comprobado que estar rodeados de ruido afecta a nuestro rendimiento, au-

menta los errores y accidentes, perturba fuertemente la atención lectora y la resolución de problemas. Crear entornos sonoros saludables y silenciosos mejorará nuestro rendimiento para aprender más y rendir mejor.

A la hora de relacionarnos con los demás el ruido también nos afecta, ya que interfiere en la comunicación oral y dificulta la comprensión, provocando que tengamos que elevar nuestro tono de voz y, así, generar más ruido.

Los más vulnerables

Los niños son más vulnerables que los adultos a padecer los efectos del ruido. Se calcula que cada año se pierden en Europa 45.000 años de vida saludable por el deterioro cognitivo producido por ruido ambiental en niños.

Aquellos niños que viven en hogares ruidosos suelen presentar un menor desarrollo cognitivo y del lenguaje y presentan peor comprensión lectora. También pueden sufrir déficits de atención y memoria, disminuye su motivación y pueden aparecer efectos negativos en su autoestima o generar ansiedad.



Pero es que el ruido nos afecta ya antes de nacer. Un entorno ruidoso puede alterar la salud del feto e incluso del recién nacido, provocando pérdida auditiva o retraso en el crecimiento, si la madre ha estado expuesta a ruido crónico durante el embarazo.

Cómo paliar el ruido

La contaminación acústica es un problema que podemos mejorar entre todos si cada uno de nosotros aporta su granito de arena y contribuye a reducir el ruido que nos rodea. Si cambiamos simplemente algunos hábitos, nuestra salud en general lo agradecerá y podremos gozar de un entorno más silencioso.

Algunas medidas son tan sencillas como no elevar en exceso el volumen cuando usemos reproductores de música, cuando veamos la televisión o escuchemos la radio. Evitar las actividades de ocio con un alto nivel de ruido como conciertos o discotecas, o si debemos ir, utilizar siempre protecciones adecuadas y no colocarse cerca de los altavoces. Es importante respetar las horas de descanso e intentar conducir de forma eficiente, sin acelerones bruscos, ni frenazos, y

Vivir rodeados de ruido excesivo puede provocar problemas de audición, incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, insomnio, daños psicológicos e incluso puede acortar nuestra vida.

evitando tocar el claxon. Caminar, ir en bici o utilizar el transporte público contribuirá a disminuir el tráfico y reducir así el ruido en las ciudades.

Las Administraciones Públicas también deben tomar conciencia y promover medidas adecuadas para crear entornos sonoros más saludables que contribuyan a eliminar el ruido en las ciudades. Realizar una planificación urbana que disminuya los efectos de las fuentes de ruido, como por ejemplo el tráfico, sobre los núcleos habitados. En las zonas más sensibles, como áreas residenciales, hospitales o escuelas, realizar una adecuada gestión vial; instalar barreras acústicas en las zonas de viviendas cercanas a grandes vías o incrementar los controles acústicos, son algunas de las medidas que las Administraciones pueden adoptar para contribuir a disminuir la contaminación acústica.

La lucha contra los altos niveles de ruido empieza por nosotros mismos, las Administraciones y la sociedad en general. “El reto actual es, además de reducir la contaminación acústica, crear entornos sonoros que sean promotores de salud, capaces de proporcionarnos bienestar y descanso”, aconseja Jesús de Osa, quien apunta que para conseguir este objetivo es necesario conservar los espacios sonoros positivos que ya existen e ir creando otros nuevos en las planificaciones urbanas.

Ecología y Desarrollo es una entidad sin ánimo de lucro cuyas actividades se encaminan hacia el objetivo de contribuir a la implantación de un modelo de desarrollo sostenible, elaborando alternativas que sean compatibles con el desarrollo económico y la protección del medio ambiente.

El gerente de la Asociación Española para la Calidad Acústica (AECOR), Felipe Merino, cree que los problemas económicos de las Administraciones dificultarán el cumplimiento de los plazos de presentación de los mapas de ruido de la 2.ª fase de la directiva europea (30 de junio), así como su calidad.

Un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud achaca a los factores ambientales la muerte de uno de cada cinco europeos. El ruido destaca como el segundo de los factores más nocivos.

La Asociación Española para la Calidad Acústica celebró en abril el Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido, exponiendo la necesidad de que nuestras Administraciones den una adecuada respuesta a los ciudadanos afectados, de manera acorde a la normativa europea en la materia, tanto en la ejecución de mapas estratégicos de ruido, como de los planes de acción con medidas correctoras.



DAR SABIDURÍA A LOS AÑOS

Actualmente, asistimos a una realidad histórica en la que los mayores de 65 años, por primera vez, cobran presencia como grupo social sin ninguna referencia previa, lo que provoca cierta desorientación social y psicológica. El libro *El futuro es hoy. Dar sabiduría a los años*, de la Dra. Isabel Cabetas, publicado por Biblioteca Nueva Siglo XXI, es una estimulante respuesta al desafío demográfico actual que supone que la población mayor conforme un tercio de la sociedad de nuestro país. Este libro es un estudio científico de este fenómeno social hasta ahora inexistente, de los procesos de envejecimiento desde una perspectiva positiva y renovada, para resolver esta crisis de los modelos tradicionales de los mayores a nivel mundial, porque hoy envejecer es un arte y se puede envejecer sin hacerse viejo.

Texto: Redacción
Fotos: Archivo

El libro está de plena actualidad pues este año, como todos nuestros lectores saben, el Parlamento Europeo celebra el Año del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Inter-generacional. En él se muestra que el aumento de la expectativa de vida hace posible añadir calidad y bienestar compartido a los años de envejecimiento, y que para ello se ha de prestar atención a la salud física y psíquica del mayor, facilitar la integración social del mayor-sabio y luchar contra estereotipos sociales caducos e injustos.

Se trata de un manual de instrucciones para concederse la oportunidad de aprender y disfrutar de envejecer con integridad, sabiduría, positivismo e ilusión en la realidad del escenario actual, y está estructurado en cinco capítulos que analizan diferentes temáticas fundamentales en la vida del mayor: perfil socioeconómico, sexualidad, la importancia de te-

ner proyectos al envejecer, el sentido de la vida, la gestión de la experiencia acumulada y la psicoterapia con mayores.

La obra muestra como cuestiones imprescindibles de revisión para entender el envejecimiento, hoy en día, temas como la autoestima e identidad individual del mayor y de su grupo etario; la necesidad de autonomía, seguridad económica, participación social e integración intergeneracional; la gestión de la enfermedad, la pérdida de compañeros o cómo asumir los cambios de forma de vida, del cuerpo y el respeto a su derecho a la sexualidad de este grupo generacional; así como la importancia de mantenerse en forma, tener buen sentido del humor, aprovechar oportunidades del mercado laboral, usar nuevas tecnologías de comunicación y aprender de forma permanente.

Isabel Cabetas afronta en este texto el bienestar psíquico del mayor, que va más allá de sobrevivir con aceptable salud biológica y creciente integración social. La autora apuesta por el debate grupal terapéutico con mayores para superar prejuicios y desarrollar una perspectiva coherente de la propia existencia.

El objetivo del libro es invitar a un envejecimiento activo, destacar la importancia de la salud psíquica en la vejez, definir y analizar los cambios que se han de asumir y encajar en el último tramo de la vida, identificar las características y posibilidades de los nuevos mayores, diferenciar entre la tercera y la cuarta edad, romper clichés pasados totalmente desactualizados, detectar posibles indicios de necesidad de terapia en grupo, la muerte digna...

Con reflexión psicoanalítica, la autora vuelve a cuestionar las pautas sociales que siempre han condenado al mayor a un envejecimiento letal, que no vital; propone al lector abandonar prejuicios

ALGUNAS CURIOSIDADES SOBRE ENVEJECIMIENTO

¿Sabía que...?

- Los hebreos designan con la misma palabra, *guil*, los conceptos de vejez y alegría.
- En España, la esperanza de vida es la más alta del mundo (84 años), después de Japón.
- Los índices más altos de mortalidad de mayores los tienen Andalucía, Murcia, Valencia y Baleares.
- Las Comunidades Autónomas con mayor longevidad son Castilla-La Mancha y Castilla y León.
- Cataluña y País Vasco es donde más y mejor se utiliza la psicoterapia para mayores.
- Ser viejo en España supone un rol social negativo, un estorbo y una carga social y familiar. Todavía ser mayor en nuestra sociedad se vive con vergüenza. La opinión pública actual sobre el mayor sigue fuera de la realidad y es negativa porque sigue anclada en estereotipos viejistas, propios de otro tiempo.
- A todo ser humano le importa la consideración social que de él se hace, su identidad y autoestima se nutren del espejo social en el que se ve reflejado.
- Ahora conviven hasta cuatro generaciones de cada familia, por ello es muy necesaria la comunicación intergeneracional.
- El riesgo de contraer Alzheimer se duplica si se vive en soledad.
- La neurología muestra hoy que pueden surgir diariamente unas quinientas neuronas en el hipotálamo de las personas, incluidas las mayores de 70 años, región del cerebro fundamental en la conformación y recuperación de la memoria.
- El 82% de los mayores recibe atención sanitaria física, pero no psicológica.
- El mayor recorre un camino similar al adolescente: como él, tendrá que afrontar sus propios cambios corporales y psíquicos y trabajar sus conflictos intergeneracionales, reestructurando su capacidad de comunicación y su identidad.
- Los genes condicionan la salud un 25%; el otro 75% restante es propio del estilo de vida.
- El mayor que hoy es abuelo, se enfrenta a luchar contra el estereotipo tradicional de abuelo.
- Quien teme morir, teme vivir.
- El erotismo forma parte de la vida sexual del mayor de forma saludable y no como el estereotipo de los chistes de "viejo verde" muestran tradicionalmente.
- En terapias de grupo de mayores se replantean tabúes sobre la sexualidad, el dinero, la ideología, la política y la religión, enquistados en prejuicios y doble moral por exigencias y pautas sociales del pasado y adquiridas por educación.
- La psicoterapia de grupo con mayores es especialmente aconsejable en la fase de transición del adulto mayor al anciano, entre los 65 y 75 años. Se superan prejuicios sobre la vejez y se desarrolla una perspectiva coherente de la propia existencia.

de otros tiempos y apostar por las ganas de vivir, por aceptar los cambios del cuerpo, gestionar con eficacia un presente continuo lleno de proyectos, que supongan culminar de manera eficaz y consciente el ciclo vital.

¿Qué nos pasa a partir de los 65 años?

Los mayores se enfrentan a algunas situaciones críticas propias de la edad como pérdida de trabajo, muerte de la pareja, marcha de los hijos a su nuevo hogar, disminución física de facultades, cambios físicos... y solo nuevos proyectos y nuevas actividades que interesen ayudan a superarlas y a seguir viviendo. Estos proyectos tienen que importar afectivamente para ser estimulantes al cambio, satisfacer y producir sentimiento de identidad y pertenencia social, para salir mejorando. Envejecer con proyectos supone vivir el presente en integración social.

Las tres claves para ralentizar el envejecimiento son: ejercicio físico moderado, nutrición adecuada y equilibrio psicológico.

Es muy importante para el mayor, en pleno proceso de cambio y con posibles pérdidas irreversibles, encontrar de nuevo su sentido de pertenencia, integración y socialización. Es útil en estos casos recurrir a los iguales en psicoterapias de grupo, para junto a los iguales, percibir el “yo mismo” como en un espejo, evaluar las actitudes de los demás y adoptar la propia. El rol social le permite construir su autoimagen. Cuestionar en grupo el deterioro relativo evita en lo posible la disminución de su interacción social y la tendencia al aislamiento. Interactuar con otros iguales ayuda a mejorar la autoestima personal.

En psicoterapia se puede re-instalar el equilibrio del mayor, fomentar la tolerancia al fracaso, dolor y pérdidas irre-

parables, superación de culpas, mantener la auto-observación, la autocrítica, retomar su capacidad para estar solos y gozar de intimidad sin cerrarse a amar y trabajar con sentido de complementación y colaboración.

Afrontar temas sobre su propia identidad, reflexionar en grupo, estimularse entre iguales, re-aprender a escuchar y repensar su vida en grupo, saca a los mayores del aislamiento, que pasan de una comunicación más simple a em-

plear el lenguaje simbólico y a atreverse a dar nombre a sus sentimientos.

Algunas situaciones que llevan al mayor a necesitar psicoterapia son:

- Reacciones de forma inmadura y con complejo de Peter Pan, de manera inconsciente.
- La jubilación o pérdida de estatus social.
- Tras cansancio crónico por una posible alteración emocional escondida.

CIFRAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO HOY

- La esperanza de vida en España, es una de las más altas de Europa: 84 años.
- En 1900 la esperanza de vida era de 30 años en el hombre y 35 en la mujer.
- La población mayor española es de más de 8 millones de personas, con un 57,5% de mujeres, así que el envejecimiento a partir de los 65 años tiene un perfil de género femenino.
- Existe una clarísima voluntad de autonomía: el 87% de las personas mayores expresa el deseo de vivir en su casa el mayor tiempo posible.
- El 43% de las personas mayores quiere participar activamente y de manera integral en la sociedad española.
- La pensión media ha pasado desde 549 € en el año 2004 a 806 € actualmente y las pensiones mínimas se han incrementado en más de un 30%.
- En España se calcula que el tercio aproximado de jubilados tiene pensiones mínimas que obligan a situación de pobreza; esta escasez económica en los últimos años de la existencia no ayuda precisamente a vivirlos mejor.
- Según Eurostat, la edad media en la Unión Europea es de 39,8 años y en 2060 será de 47,2 años.
- En el año 2060, las personas de más de 65 años representarán casi el 30% de la población de la UE, frente al 16% en 2010.
- En tan solo unos años, la población europea en edad laboral disminuirá, mientras que la población de más de 65 años seguirá creciendo en unos dos millones de personas al año. En el año 2060 podría haber una persona mayor por cada dos personas en edad de trabajar.
- La vejez patológica inhabilitante, física o psíquica, potenciada o no por la cronicidad es baja, apenas del 7% a finales del siglo XX.
- Hace un siglo la vejez podía estar en los 55-60 años. Hoy estaría en los 80-85, lejos de la jubilación.
- Se sabe por estudios transversales que una persona de 70 años en 1900 difiere notablemente en su rendimiento en el 2000 en cualquier prueba que realizaran.
- En España solo el 5% de los hospitales cuenta con un servicio de geriatría, y están generalmente enfocados a atender enfermedades agudas pero no crónicas, que afectan en su mayor parte a los mayores.



- Sustituir la amabilidad por agresividad motivada.
- Dificultad para aceptar los cambios corporales, deterioro físico y mental de la edad.
- Tener que adaptarse a nuevos papeles.
- Miedo a la muerte.
- Problemas ante aceptar la soledad sin dependencia exterior.

Las residencias de mayores españolas en la actualidad, según la autora, predisponen y fomentan la regresión, desidentificación y fragilidad psíquica de los acogidos. Su funcionamiento puede y debe variar notablemente, pues actualmente está dirigido irremediamente al empobrecimiento, parálisis y muerte psíquica de los pacientes y cuidadores.

Contexto europeo del envejecimiento activo

El año 2012 ha sido declarado por el Parlamento Europeo y el Consejo como Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional con el objetivo de promover la creación en Europa de una cultura de envejecimiento activo y saludable en el marco de una sociedad para todas las edades. Una ocasión para todos de reflexionar sobre el hecho de que los europeos viven

ahora más y con más salud que nunca y de asumir las oportunidades que eso representa, fomentando la solidaridad intergeneracional en sociedades en las que aumenta rápidamente el número de personas mayores. El reto es mejorar las oportunidades de envejecer activamente en general y de vivir de forma autónoma, actuando en ámbitos tan distintos como el empleo, la sanidad, los servicios sociales, la formación de adultos, el voluntariado, la vivienda, los servicios informáticos o el transporte.

El Año Europeo quiere concienciar sobre los distintos problemas de este sector de la población y las mejores maneras de abordarlos. Pero más que nada quiere animar a los responsables y profesionales de esta área a establecer objetivos y a actuar para alcanzarlos; 2012 debe ir más allá del debate y empezar a producir resultados tangibles. Se trata de sensibilizar a la sociedad, estimular el debate y el intercambio de información y desarrollar el aprendizaje mutuo entre los distintos agentes implicados (poderes públicos, sociedad civil, interlocutores sociales...). Promover actividades que sirvan para luchar contra la discriminación por razón de edad, superar los estereotipos relacionados con la edad y eliminar barreras, especialmente en el ámbito del empleo de las personas mayores.

En definitiva, a nivel europeo, ofrecer un marco para asumir compromisos y realizar acciones concretas que posibiliten el desarrollo de soluciones, políticas y estrategias innovadoras a largo plazo en los estados miembros.

El envejecimiento activo puede dar a la generación del *baby boom* y a las demás personas mayores del futuro la oportunidad de:

- Permanecer en el mercado laboral y compartir su experiencia.
- Seguir ejerciendo un papel activo en la sociedad.
- Vivir una vida lo más saludable y satisfactoria posible.

¿Qué es el envejecimiento activo?

Envejecimiento activo significa envejecer con buena salud y como miembro pleno de la sociedad, sintiéndonos más realizados en nuestro trabajo, más independientes en nuestra vida cotidiana y más implicados como ciudadanos. Sea cual sea nuestra edad, podemos seguir participando en la sociedad y disfrutar de una mejor calidad de vida. El reto consiste en aprovechar al máximo el enorme potencial que poseemos incluso a una edad más avanzada.

Contexto en España del envejecimiento activo

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través del IM-SERSO, en el marco del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, adquiere el compromiso de mejorar la calidad de vida de las personas mayores como un elemento clave para promover el bienestar social de todos, hacerla consciente de la importancia de mantener una vida activa y de potenciar las relaciones entre generaciones; y conseguir el reto de avanzar hacia una sociedad

para todas las edades en la que tengan cabida y protagonismo todas las generaciones en igualdad de condiciones.

La revolución demográfica en las sociedades occidentales se caracteriza por el envejecimiento de la población y por el papel cada vez más protagonista que han adquirido y vienen reclamando las personas mayores.

El número de personas mayores crece al mismo ritmo que cambian sus características personales y sociales. Las personas mayores ya no responden a un perfil único ni homogéneo, ahora tienen diferentes formas de vida. Sus opiniones, convicciones y objetivos vitales son muy diferentes a los que tenían las personas mayores de otras épocas, y se corresponden plenamente con los cambios globales que ha ido experimentando nuestra propia sociedad.

La actual configuración demográfica demanda de las Administraciones Públicas, del conjunto de los agentes sociales y de los distintos grupos y colectivos la necesidad de dar respuestas y promover importantes actuaciones en los ámbitos de la convivencia, la integración y el bienestar social.

Se trata de definir un nuevo marco de actuación en relación con el envejecimiento y de adoptar hacia la población mayor medidas integrales capaces de construir un nuevo modelo de atención acorde con sus necesidades, autonomía y participación activa.

Esta realidad ha llevado a enfocar las políticas destinadas a las personas mayores desarrollando programas sobre envejecimiento activo y trabajando para mantener a los mayores activos e integrados en la sociedad, previniendo así la dependencia. Se han ido am-

pliando prestaciones sociales para que cuenten con mayor renta e ingresos, al margen de la pobreza.

Los retos y oportunidades que se plantea nuestro país en este año son:

Educación y Empleo: A medida que aumenta la esperanza de vida en Europa, también se va retrasando la edad de jubilación. Sin embargo, muchas personas tienen miedo de no poder conservar su trabajo actual o de no encontrar otro hasta jubilarse con una pensión decente. Es preciso que los trabajadores de más edad tengan mejores oportunidades en el mercado laboral.

- Promover la educación a lo largo de toda la vida, sin limitación de edades, y que se avance en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación por las personas mayores.
- Aprendizaje permanente y adquisición de nuevas competencias.
- Condiciones de trabajo saludables.
- Estrategias de gestión del factor edad en las empresas.

- Servicios de empleo para mayores que buscan trabajo.
- Sin discriminación por edad.
- Sistemas tributarios y de prestaciones sociales que favorezcan el empleo.
- *Transfer* de experiencia.

Participación en la sociedad: Jubilar-se no significa pasar a una inactividad total. La contribución de los mayores a la sociedad como cuidadores de otras personas –sus propios padres, cónyuges o nietos– suele pasar inadvertida, al igual que su papel como voluntarios. El Año Europeo 2012 pretende conseguir mejores condiciones y más reconocimiento de la aportación de las personas mayores a la sociedad.

- Seguridad de los ingresos de las personas mayores.
- Apoyo para la participación social y el voluntariado.
- Ayudas para los cuidadores.
- Conciliación de trabajo y cuidados.
- Solidaridad y diálogo.
- Reducción de la brecha digital.
- Desarrollo de nuevos modelos de convivencia y nuevas formas que incrementen los contactos personales, sociales y el uso de las nuevas tecnologías para fomentar relaciones intergeneracionales.
 - Fomento de una vida independiente.

Salud: Nuestra salud empeora con el paso de los años. Pero pueden hacerse muchas cosas para ralentizar este declive y se pueden conseguir entornos mejor adaptados para las personas que padecen alguna discapacidad o problema de salud. El envejecimiento activo también significa capacitarnos para que podamos seguir ocupándonos de nuestras vidas durante tanto tiempo como sea posible.





MI ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Dra. Isabel Cabetas

¿Cómo vivo yo mi envejecimiento activo? Asombrada de lo bien que recibe la sociedad cualquier propuesta que le haga sobre la inserción social del mayor.

Veréis. Una compañera miembro de la Asociación Quipú, Amparo Bastos, dedicada conmigo en la asociación a grupos, me llamó poco antes de jubilarme: “Isabel, tenemos que presentar en un encuentro de trabajo alguna idea realmente de interés, sugerir un trabajo grupal excepcional. ¿Se te ocurre algo?” Sí, dije apenas sin pensarlo: grupos de mayores, para estudiar cómo envejecer y procurar la inserción social de los jubilados.

La idea fue muy aceptada. El Colegio de Psicólogos y Quipú aprobaron mi propuesta simultánea de crear un grupo de psicólogos colegiados en Madrid, que ahora se llama “Mayores activos”, y yo comencé a pensar un libro sobre el mayor, *El futuro es hoy. Dar sabiduría a los años*, que me ha publicado Biblioteca Nueva, con la editorial Siglo XXI.

¿Qué entiendo por “mayor activo”? El que sabe envejecer trascendiendo al bien hacer social, más allá de sobrevivir, y aportando a la tarea humana común con interés y proyectos.

Explico desde las últimas investigaciones neurológicas que aporta el actual neurólogo y psicoanalista Fernández Soriano y cito en la bibliografía del libro (Fernández Soriano, 2010), que la experiencia de los mayores se consigue desde la ramificación neuronal, pues las neuronas, lejos de disminuir, proliferan sus conexiones con la edad, buscando nuevas estrategias cerebrales para resolver nuevas dificultades o sustituir carencias de rapidez, reflejos, celeridad; asumiendo conocimientos adquiridos con el tiempo: “Más sabe el diablo por viejo que por sabio...” dice el refrán y recuerda el Dr. Miret Magdalena, citado en la bibliografía.

No reduzcamos la vejez a la patología inhabilitante, pues es baja, apenas del 7% al final de siglo XX (Fernández Ballesteros, 1999), y actualmente menor y postergada a edades cada vez más avanzadas. Regulando la oxidación y el sistema inmunitario y manteniendo la homeostasis orgánica el mayor, salvo excepciones, hoy se puede acercar al bienestar del adulto, atendiendo tres aspectos en el cuidado personal: ejercicio físico moderado, nutrición adecuada y equilibrio psicológico.

A la sociedad le beneficia integrar a los mayores. Como bien señala nuestro sociólogo español Amando de Miguel, “no es coherente que se consiga la cima de poder social entre los cincuenta y sesenta años y se margine bruscamente de la actividad laboral a toda persona que cumpla sesenta y cinco (De Miguel, 2005). Tampoco las empresas favorecen la productividad social negando trabajo satisfactorio a partir de los 55 años.

- Fomento de la salud y atención sanitaria preventiva, que promueva, por ejemplo, el acceso de los mayores al ejercicio físico vinculado a una vida más saludable.
- Adaptación de viviendas y búsqueda de alternativas a los patrones residenciales tradicionales.
- Transporte accesible y asequible.
- Entornos, bienes y servicios amables con las personas mayores.
- Autonomía maximizada en la atención a largo plazo.
- Adaptaciones tecnológicas para favorecer una vida independiente.

La autora

Isabel Cabetas Hernández (Zaragoza, 1939), es doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid (Anorexia nerviosa, 1999), licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid en 1983 y en Ciencias Económicas por la Universidad Central en 1964.

Es experta en psicodiagnóstico de Rorschach, psicoanálisis, psicoterapias de grupo, psicodrama y trabajo con mayores. Ha participado en congresos internacionales sobre salud psíquica y ha publicado artículos en destacadas revistas especializadas.

Desde 2009 está jubilada, pero no ha cesado su actividad intelectual, docente y clínica, sino todo lo contrario, pues actualmente coordina en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COP) el grupo personalmente propuesto “Mayores Activos” de Jubilados Psicólogos. Actúa también desde el COP como secretaria de la solicitada Comisión Sénior Interprofesional en proceso de constitución.

En su afán de cooperación social e intergeneracional y preocupada por la salud psíquica del mayor actual, acaba de publicar con la editorial Biblioteca Nueva Siglo XXI el libro *El futuro es hoy. Dar sabiduría a los años*.

CARLOS SORIA

“El mayor alpinista del mundo”

Texto y fotos: Andrea García



El alpinista Carlos Soria (Ávila, 1939), a sus 73 años, partió a comienzos del mes de marzo con la expedición BBVA-Carlos Soria Annapurna 2012 hacia Nepal, con el objetivo de alcanzar tres cimas de la cordillera del Himalaya, el Annapurna (8.091 m) y el Dhaulagiri (8.167 m) en Nepal, y el Kanchenjunga (8.586 m), entre Nepal y la India, convirtiéndose en el primer escalador del mundo que, a su edad, corona las 14 cumbres más altas de la tierra.

El reto de subir a los 14 ochomiles le surgió cuando a los 65 años ascendió el K-2, uno de los picos más difíciles del mundo. Pionero en el mundo por sus logros en la alta montaña, tras su débil envergadura física —“nacé en 1939, un año muy duro”— se esconde el carácter de un gran deportista, en el que destacan su fortaleza, su prudencia —“he bajado más veces que subido”— y su paciencia, cualidades que, unidas a su pasión por la montaña desde que era un niño, le han aupado a los techos de la tierra.

Sus primeros pinitos por la montaña.

Desde muy niño la naturaleza siempre me ha interesado más que la ciudad y por eso, cuando disfruté de mis primeras vacaciones en la madrileña sierra de Guadarrama, junto con mi amigo Antonio Riaño, me di cuenta de que quería dedicarme a escalar.

Sus expediciones escalando las más importantes montañas del mundo le han proporcionado unas vivencias impensables para un niño criado en el madrileño barrio de Las Ventas.

Una vida divertidísima y formidable ¿no? Mi familia era muy pobrecita, no teníamos ni agua corriente en nuestra vivienda, así que tenía que acarrearla desde una fuente cercana. Entre los 11 y los 14 años trabajé como encuadernador y después entré en el taller de tapi-

cería de mi padre y mi tío. Conservo un ejemplar de *El Quijote* que encuaderné con el lomo de piel y las letras grabadas en oro. He trabajado en mi taller hasta la jubilación, me ha ido muy bien y me siento muy contento de que siga funcionando con las personas que trabajaban conmigo. Todavía me llaman antiguos clientes.

Es el primer alpinista que ha escalado, cumplidos los 60 años, nueve de las catorce cumbres más altas de la Tierra.

Eso es. Y también el primero y el único en coronar la cumbre del Dome Khang. Tengo récord de edad en muchas cumbres, ¡pero vamos! Sin duda para el resto del mundo tiene su importancia que siendo un sexagenario haya escalado las nueve montañas más altas del mundo.

Carlos Soria es el primer escalador del mundo que a los 65 años ha subido las cumbres de ocho mil metros como el K-2 (8.611 m), el Broad Peak (8.047 m) o el Lhotse (8.516 m). En su palmarés figura el ascenso de los siete picos más altos de los siete continentes: Elbruz (Europa, 1968), MacKinley (América del Norte, 1971), Aconcagua (América del Sur, 1986), Everest (Asia 2001), Mont Vinson (Antártica, 2007), Carstensz (Oceanía, 2010) y Kilimanjaro (África, 2010).

Para lograr estas proezas disfrutará de una excelente forma física y mental.

Mantengo mi estado de forma porque llevo escalando toda mi vida. Mi primer ascenso de gran dificultad fue al Aguille du Dru, en los Alpes franceses, en 1962. Recuerdo que dormimos tres días en una pared. En 1973 formé parte de la primera expedición española a la cordillera del Himalaya, intentando sin éxito alcanzar el primer ochomil, el Manaslu, un ascenso que logré 39 años después, en el 2010. Este de-

porte te exige mucho entrenamiento y hacer mucha montaña, por eso he podido dedicarme plenamente a partir de mi jubilación. Para preparar mi actual expedición al Himalaya he practicado 25 kilómetros de esquí de fondo, en Baqueira, he participado en la carrera Marxa Beret, de 42 kilómetros y he viajado a Noruega para hacer esquí de fondo y escalar en hielo. Estos entrenamientos los completo con la bicicleta de carretera, la escalada, el gimnasio y los ejercicios en casa.

Al alcanzar la cima, ¿qué sensaciones experimenta?

Cuando llegó a la cima, especialmente si es un pico de ocho mil metros, mi único pensamiento es bajar lo antes posible, porque allí no se puede vivir, debido a que las condiciones son adversas para el ser humano. Indudablemente, durante todas mis expediciones y ascensos disfruto de unas sensaciones maravillosas e increíbles, pero subir a la cumbre no es subir a la cumbre, solamente puedes dar por sentado que la has coronado cuando regresas al campamento base. La bajada suele ser un poco más peligrosa que la subida porque además estás más cansado. La montaña que más me gusta es el K-2 (pico de 8.611 m, situado en la cordillera de Karakórum, entre Pakistán y China) por su forma triangular, semejando una pirámide inmensa. Es impresionante.

Los equipos de escalada posibilitarán los ascensos, teniendo en cuenta la adversidad de las condiciones climáticas.

Cada alpinista lleva su vestimenta y su equipo en función de si va a escalar solo o de si forma parte de una expedición. Los equipos han mejorado muchísimo. Las tiendas de campaña, por ejemplo, son importantísimas para estos sitios de altura, porque tienes que vivir debajo de una telita a 7.000 metros; actual-

"Este deporte te exige mucho entrenamiento y hacer mucha montaña, por eso he podido dedicarme plenamente a partir de mi jubilación".

mente son muy buenas, antes no lo eran tanto. Otro componente importantísimo del equipo son las botas, que ahora son muchísimo más ligeras que las que llevé en 1973 al Himalaya. Eran muy buenas, pero pesaban muchísimo. Las fibras con las que confeccionan la ropa son cada vez más buenas, ganando en ligereza y en confort.

¿Cuántos metros de cuerda suelen emplear?

Para el ascenso a una cumbre de ocho mil metros, en expediciones de siete alpinistas, hemos llegado a portear unos dos mil metros de cuerda que hemos colocado para el descenso. Los ochomiles exigen un equipo mayor, porque vivimos durante mes y medio o dos meses en la montaña.

¿Qué alimentos y bebidas son necesarios en el alpinismo de alta montaña?

Hay que comer de todo. En nuestra expedición llevamos alimentos desde España, sobre todo algún que otro capricho, pero lo importante es hidratarse bien, beber mucha agua mezclada con sales. A gran altura el agua la obtenemos de la nieve.

¿Por qué se le da tanta importancia a los ascensos sin oxígeno?

Es evidente que subir a 8.000 metros sin la ayuda de oxígeno tiene un mérito terrible, porque escalar y caminar a esas alturas requiere un gran esfuerzo y el organismo siente un gran cansancio. Yo intento subir sin oxígeno, aunque en alguna ocasión, especialmente al descender, lo he utilizado en pequeñas dosis.

(Al día de hoy, Carlos Soria solamente ha utilizado oxígeno en el ascenso al Everest, la cumbre más elevada de la tierra, y al K-2).

¿Cuánto tiempo requiere la ascensión a un ochomil?

Normalmente se intenta el ascenso a la cima cuando se llevan más o menos tres semanas de aclimatación en el campamento base. Iniciada la ascensión, transcurren varios días entre la subida y la bajada. Personalmente, intento hacer la escalada lo más rápidamente posible, porque permanecer a mucha altura deteriora tremendamente el cuerpo.

Los montañeros son personas arriesgada y solitarias.

No tienen por qué. A veces he escalado solo, pero a mi me gusta rodearme de mis amigos y que formen parte de mi equipo de escalada. Cuando no he tenido dinero para organizar una expedición, he compartido el permiso y el campo base con otros alpinistas. Los alpinistas somos solidarios y, como en todas las actividades de la vida, surgen discusiones y problemas. En cuanto al riesgo, a la montaña hay que ir a disfrutar, no a pasarlo mal. Como es lógico, el ascenso a cimas como el Annapurna (Nepal) tiene un riesgo, pero hay que hacer lo que se puede para minimizar el peligro.

¿Escribe o filma sus viajes y expediciones?

Todo el mundo me pregunta si he escrito algún libro sobre mis escaladas y yo suelo responder que lo haré cuando sea mayor, porque ahora no tengo tiempo. Escribo algún artículo y tal, pero me cuesta, así como para hablar no tengo problemas. Poseo una colección muy importante de fotografías, de diapositivas y también de videos de algunas de mis ascensiones. Ahora que tengo como

PREMIOS CONCEDIDOS A CARLOS SORIA

- Medalla de Plata al Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes 2011
- Premio Nacional de la Sociedad Geográfica Española
- Medalla de Oro de la Real Sociedad Peñalara: 1991, 1994, 2000, 2002 y 2004
- Medalla de Plata al Mérito Deportivo de la Comunidad de Madrid
- Medalla de Oro de la Federación Española de Montaña: 1968, 1971 y 1975
- Mejor deportista del año por la Federación Española de Montaña en 1976
- Mejor deportista del año por la Federación Española de Esquí en 1979
- Ingresó en la Real Orden del Mérito Deportivo con medalla de bronce, 2001

ONCE OCHOMILES ALCANZADOS

Montaña	Altura	Edad / Año de ascenso
Nanga Parbat	8.125 m	51 años (1990)
Gasherbrum-II	8.035 m	55 años (1994)
Cho Oyu	8.201 m	60 años (1999)
Everest	8.848 m	62 años (2001)
K-2	8.611 m	65 años (2004)
Shisha Pangma	8.027 m	66 años (2005)
Broad Peak	8.047 m	68 años (2007)
Makalu	8.463 m	69 años (2008)
Gasherbrum-I	8.068 m	70 años (2009)
Manaslu	8.156 m	71 años (2010)
Lhotse	8.516 m	72 años (2011)

TRES ÚLTIMOS OCHOMILES EXPEDICIÓN PRIMAVERA 2012

Annapurna	8.091 m	
Dhaulagiri	8.167 m	
Kanchenjunga	8.586 m	

patrocinador al banco BBVA en mi expedición a la cordillera del Himalaya, puedo contar en mi equipo con profesionales que grabarán nuestra escalada.

¿Conserva objetos de sus expediciones?

No soy persona de vivir de los recuerdos. Conservo el piolet francés de madera que llevé a la primera expedición española al Himalaya, en 1973.

“A la montaña hay que ir a disfrutar, no a pasarlo mal”.

¿Tendrá muchas anécdotas y curiosidades interesantes que contar?

Son muchísimas las anécdotas en mi haber, pero sin duda una de la que más me ha impactado fue mi reencuentro en el año 2010 con el lama que había conocido 37 años antes, en 1973, durante

mi primer intento fallido por conquistar el Manaslu, pico situado en la cordillera del Himalaya, en el centro de Nepal. El lama, que vive en la aldea de Sama, se acordaba de mí y guardaba una fotografía nuestra. Fue impresionante. Mantengo una relación muy especial y solidaria con la aldea Nepalí de Sama.

“A los mayores les aconsejo que hagan ejercicio siempre, que no se queden quietos porque es muy malo”.

Una ascensión al Himalaya es imposible sin los sherpas.

Hace bastante tiempo realicé expediciones sin sherpas. Ellos son los guías que colaboran en las expediciones del Himalaya. Cargan en altura y nos ayudan portando los equipos y montando las cosas. Son unos compañeros más.

¿Tiene algún problema físico como consecuencia de alguna caída?

En 1970, cuando practicaba esquí de montaña en Italia, me rompí una pierna, pero al año siguiente participé en la primera ascensión española al monte MacKinley (6.104 m), la cima más alta de Norteamérica, y la pierna no me quedó bien del todo, así que me da un poco la lata. En febrero de 2005 tuve una caída escalando que me mantuvo postrado durante tres meses, pero poco a poco, a base de ejercicio, moviendo lo que no me dolía y luchando todo lo que pude, logré ascender en el otoño un ochomil. Me duelen las rodillas y las vértebras lumbares, por eso camino y hago ejercicios, para mitigar el dolor.

Escuchándole, da la impresión de que la edad no le ha mermado facultades.

Si me ha mermado ¿cómo no? A los 50 años era mucho más fuerte que ahora,



pero vamos, no me puedo quejar. Me mantengo bien. Tener más edad es solo eso, tener más años, aunque puedes tener enfermedades y perder facultades cuando se va envejeciendo.

¿De su carácter, qué destacaría, el valor, el coraje, la constancia...?

Soy poquita cosa. Puedo destacar la constancia y sobre todo que he tenido la fuerza suficiente para hacer las cosas que me han gustado sin renunciar a nada por la edad, salvo en lo que no hay más remedio. Pienso que hay que continuar practicando todo lo que nos gusta el máximo tiempo posible. Se lo recomiendo a todo el mundo, sobre todo a los mayores. No deben renunciar

a nada y vivir su vida sin dejarse influir por los demás, porque la reencarnación es posible, pero a lo mejor no ocurre. La vida hay que aprovecharla. A los mayores les aconsejo que hagan ejercicio siempre, que no se queden quietos porque es muy malo.

¿Tiene otras aficiones?

Los deportes de montaña, montar en la bicicleta, el esquí de fondo y de montaña, ir al cine de vez en cuando, leer, escuchar música y disfrutar con los amigos. Como una persona normal. Bueno normal no, porque paso mucho tiempo fuera de mi casa de Morzarzal (municipio madrileño enclavado en la sierra de Guadarrama).

Museo Nacional de Ciencia y Tecnología

El progreso científico y tecnológico al alcance de todos

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: MUNCYT



España dispone de un patrimonio histórico y artístico único en el mundo. Desde ciudades patrimonio de la humanidad a elementos arquitectónicos, pictóricos o escultóricos de valor incalculable; y multitud de museos locales y regionales que disponen de piezas únicas. El Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (MUNCYT) es un museo también imprescindible en el que se pone al alcance de todos la historia del progreso humano en los campos de la ciencia y de la tecnología.

El Museo Nacional de Ciencia y Tecnología de España es un museo de titularidad estatal dependiente de la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación del Ministerio de Economía y Competitividad, y gestionado por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT).

La misión de este museo consiste en contribuir a la educación científica y tecnológica de la sociedad española, con un planteamiento innovador que

permite que cualquier ciudadano de cualquier edad comprenda, aprecie, utilice y desarrolle los conocimientos, actitudes y métodos de la ciencia.

De esta manera los objetivos principales del museo son: contribuir a popularizar la ciencia y mejorar la educación científica de todos los ciudadanos, así como conservar y poner en valor el patrimonio histórico de ciencia y tecnología. Para cumplir estos objetivos, el museo cuenta con las exposiciones de todo tipo que presenta en sus sedes en Madrid y A Coruña y en centros asociados, y se preocupa por innovar para que la ciencia esté al alcance de todos mediante acciones como conferencias, actividades lúdico-científicas, talleres didácticos, colaboración en la formación del profesorado de ciencias y publicación de catálogos y obras de divulgación, entre otras iniciativas.

El MUNCYT pretende ser, además, escaparate de la ciencia española, promoviendo el conocimiento de la actividad

de los centros nacionales de investigación y actuando como referente social y punto de encuentro en materia científica y tecnológica.

Escaparate de la ciencia

En total, los fondos del museo disponen de una colección de 14.000 piezas sobre una temática diversa que se da a conocer en diferentes salas de exposición. Así, en el Museo de A Coruña se pueden contemplar patentes, aparatos electrodomésticos, objetos de gran tamaño como una linterna de faro que funcionó en la Torre de Hércules durante la segunda mitad del siglo XIX, proyectores de películas, o conocer a los profesionales reconocidos con el Premio Jaime I de Investigación Básica.

Todas estas piezas se exponen en diferentes salas de exposición, como la Sala Miscelánea, con espacios que exhiben la diversidad de facetas de la tecnología, y la Sala Mayúsculas, la de las piezas más grandes y emblemáticas. Otras muestras se encuentran en la Sala Patrimonio, con las “joyas tecnológicas”; la Sala Innovación Española, un espacio para la investigación; la Sala Iberia, con el Jumbo 747 “Lope de Vega” como estrella y la Sala Expos Interinas, con una exposición temporal sobre el teclado QWERTY.

No solo se pueden admirar miles de piezas únicas y emblemáticas que han supuesto hitos en la historia de la ciencia y de los avances tecnológicos. El Museo Nacional de Ciencia y Tecnología, en sus sedes madrileña y coruñesa, es fiel a la divulgación científica y técnica, la investigación y la innovación; por eso organiza encuentros, conferencias, debates, mesas redondas, jornadas especiales o cursos. En este sentido, se entiende que existen numerosas fórmulas valiosas para charlar de ciencia y de los nuevos retos tecnológi-



cos, desde los aspectos más históricos hasta los temas de máxima actualidad. Una oferta para todo tipo de públicos e intereses a cargo de profesores, investigadores, expertos en la divulgación de la ciencia, empresas, instituciones y organismos científicos.

Los maratones científicos son jornadas monográficas de divulgación científica diseñadas en un formato dinámico y participativo con el público. A través de breves ponencias y debates, científicos, profesores, investigadores, comunicadores y divulgadores de la ciencia nos ofrecen una amplia panorámica acerca de cualquier tema de actualidad científica. Las sesiones están dirigidas a todas las personas interesadas, de cualquier edad y condición.

Las conferencias del MUNCYT ofrecen a los ciudadanos una respuesta rápida a las inquietudes suscitadas en la sociedad por los cambios y novedades en el ámbito de la ciencia, la tecnología y la innovación. Todo ello ante una realidad que supone un entorno complejo en el que cada día acontecen nuevos descubrimientos científicos, avances tecnológicos o noticias de alcance que afectan a la sociedad y a cada uno de los ciudadanos. Otro servicio del museo es el de las visitas guiadas con monitores de ciencia, que ofrecen la posibilidad de conectar con el público visitante de una manera más familiar,

directa e interactiva. Se trata de ir de la mano de jóvenes universitarios, mayoritariamente estudiantes de ciencias, con una formación extra en comunicación y atención al público; las visitas guiadas a grupos permiten descubrir el museo de una forma diferente.

Investigación

Un museo es una institución consagrada no solo a la adquisición, conservación y exposición de la cultura material de los distintos pueblos y su entorno, sino también a la investigación y a la difusión del conocimiento que de ella se desprende. De esta manera, se encuentra la descripción física de las piezas y el análisis histórico en que se enmarca su producción y usos, que permiten una mejor comprensión del patrimonio del museo. Con este objetivo se expone, se explica y se

divulga a todo tipo de público el conjunto de unas colecciones que conforman una excelente plataforma para la educación científica de la ciudadanía.

Por otro lado, en un mundo complejo donde la ciencia y la tecnología marcan el ritmo de desarrollo y crecimiento, así como la vida cotidiana de las sociedades posindustriales, la incorporación y extensión de este corpus de conocimiento al acervo cultural de los ciudadanos es labor ineludible del Museo Nacional de Ciencia y Tecnología, a través de sus departamentos de colecciones y actividades. El MUNCYT pone a disposición del público general, investigadores y divulgadores, los fondos de su biblioteca y archivo, así como las publicaciones relacionadas con su colección y actividades, con el fin de proporcionar al público un servicio cada vez mejor.

INFORMACIÓN

www.muncyt.es

Sede A Coruña del Museo Nacional de Ciencia y Tecnología
Plaza del Museo Nacional I. 15011 A Coruña

Correo electrónico: Información general: infomuseo@muncyt.es

• Reservas de visitas guiadas para MUNCYT Coruña: reservascor@muncyt.es

Teléfono: 900 100 134 (General)

Sede Madrid del Museo Nacional de Ciencia y Tecnología
Paseo de las Delicias 61. 28045 Madrid

Correo electrónico: Información general: infomuseo@muncyt.es

• Reserva de visitas para MUNCYT Madrid: reservasmad@muncyt.es

Teléfonos: 916 037 400 (Oficinas); 916 037 401 (Sala de exposición); 916 037 430 (Visitas guiadas)

Festivales de verano

La cultura se viste de gala en los meses de calor

Los festivales de verano son un elemento clásico en la agenda cultural española. Las artes escénicas hacen su particular periplo veraniego por toda la geografía española y se prodigan a través de numerosos festivales, que permiten el encuentro de la música, el teatro o la danza con el público, en escenarios muchas veces únicos.

La crisis también ha afectado al mundo de la cultura y, por tanto, a la puesta en marcha y desarrollo de los festivales, de forma que muchos de ellos han tenido que reducir su presupuesto y alguno no podrá realizarse por falta de financiación. Sin embargo, los festivales más emblemáticos continúan marcando hitos con programaciones en las que obras y artistas siempre buscarán la excelencia y la satisfacción de un público fiel. Los festivales de teatro en Mérida o Almagro siguen proporcionando una programación de altura con innovaciones y acciones que quieren enriquecer aún más a unos espectadores amantes del arte dramático. La música, por su parte, cuenta con ediciones tan relevantes como el Festival Internacional de Santander o el Festival Internacional de Música del Castell de Peralada.



El más clásico

El encuentro más clásico, por su escenario y su contenido, es el Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida, y está en marcha en su 58.^a edición. Se celebra del 5 de julio al 26 de agosto de 2012 en el Teatro Roma-

no de Mérida y tendrá a Grecia como gran protagonista; en torno a ella se presentarán seis montajes distintos. Además de estas representaciones, el Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida contará, entre otras actividades, con un ciclo de conferencias y debates, y llevará el teatro a la calle con el espectáculo *Festivitas*, a cargo dos compañías de teatro de calle extremeñas.

Grecia, sus autores y su dramaturgia protagonizan una programación en la que se podrá disfrutar de dramaturgos clásicos tan afamados como Eurípides, del que se presentarán dos montajes –*Electra* y *Bacantes*– o Sófocles, que estará representado por su obra *Ajax*. También tendrán su hueco en esta cita los versos épicos que componen la *Odisea*, de Homero, que se trasladarán a la arena del Teatro Romano. Pero hay una excepción





que permitirá disfrutar de una muestra del teatro de Roma en el extraordinario escenario emeritense. Se trata de *Anfitrión*, quizá la comedia más conocida del autor latino Plauto.

Concha Velasco, Ana Belén, Julieta Serrano, Maribel Verdú y Natalia Millán actuarán en el festival; José María Pou, Lluís Homar, Roberto Álvarez, Juan Fernández, El Brujo y Fran Perea también participarán.

Accesibilidad total

La organización de este festival ha ejercido la responsabilidad social corporativa de todo proyecto para establecer medidas que eviten las exclusiones. Por ello, se ha incidido como principal objetivo en la consecución de la accesibilidad universal que todo recinto escénico debe procurar. El colectivo de personas con discapacidad todavía se encuentra en demasiadas ocasiones privado de estas experiencias, que ayudan a su inclusión social. Mérida ya consiguió la accesibilidad física en el espacio escénico. Esta edición también permitirá la accesibili-

dad de las personas con discapacidad sensorial; se entendió que eliminar barreras en este sentido era una solución sencilla, económica, responsable, comprometida y también rentable para permitir la asistencia y disfrute de la programación a personas invidentes y con discapacidad visual o con discapacidades auditivas o sordas.

Teatro iberoamericano

El Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro refuerza este año más que nunca sus lazos con Iberoamérica y nos permite disfrutar de siete espectáculos procedentes de la otra orilla del Atlántico, de forma que se enriquece la propuesta teatral con la presencia de países como Cuba, Colombia, Argentina y México, cuyo teatro será este año el invitado de honor.

La 35.ª edición incorpora a su programación cuatro obras que escenificarán compañías mexicanas. *La prueba de las promesas*, de Juan Ruiz de Alarcón, llega de la mano de la Compañía

Nacional de Teatro de México para contar una historia de amor con mayúsculas.

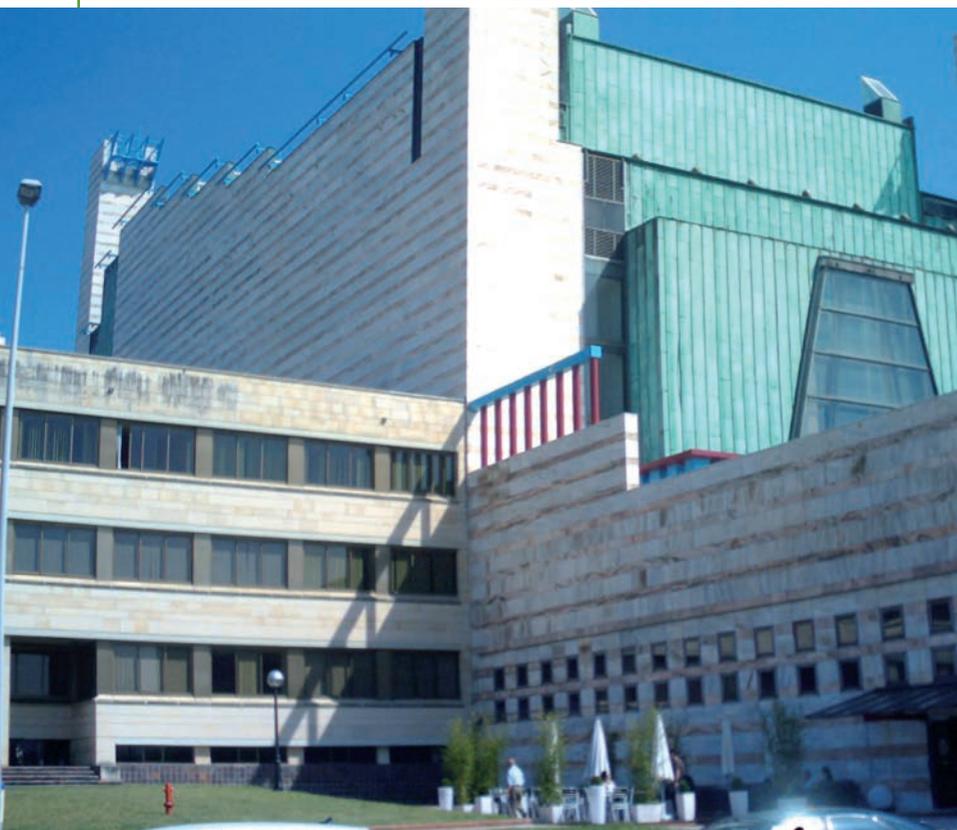
También de amor, cristalizado en una comedia de enredos, habla la obra *Casa con dos puertas, mala es de guardar*, de Calderón de la Barca, que trae la compañía mexicana Perro Teatro, un colectivo que lleva en escena desde 1985 y del que la prensa mexicana ha destacado en varias ocasiones “su indudable talento”. Parten de una puesta en escena limpia y sobria para que el verso y el trabajo actoral ocupen el papel protagonista.

La noche de San Juan, de Lope de Vega, es otra de las obras procedentes de México que se verá en Almagro. El Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) y la Universidad Autónoma de México (UNAM) brindan su apoyo a una generación de jóvenes artistas interesados en el Siglo de Oro español, por ser un referente universal y por la vigencia de sus temas.

Dentro del Almagro Off se podrá disfrutar de la versión de *El castigo sin*

Festivales de verano

La cultura se viste de gala en los meses de calor



La excelencia musical

El Festival Internacional de Música Castell de Peralada celebra su 26.ª edición ofreciendo una programación internacional de ópera, música y danza. Abrirá sus puertas el 17 de julio y se clausurará el 22 de agosto.

El emblemático auditorio del Parque del Castillo acogerá eventos irrepetibles y de gran calidad, como la visita de la Deutsche Oper de Berlín con el *Don Giovanni* de Mozart, la presentación en Cataluña de *Follies* de Sondheim o la gala lírica de Jonas Kaufmann. En la danza, la presencia de Sara Baras y la presentación del Barcelona Ballet de la mano de Ángel Corella.

Por otro lado, en el tradicional Verano Musical del festival, artistas como el tándem Serrat-Sabina, tan vinculado al festival, encabezan un cartel de grandes figuras del jazz y del pop. El espacio más íntimo acogerá la ópera de bolsillo, conciertos de cámara y recitales. Además, este año se celebrarán las conmemoraciones de Debussy, Montsalvatge y los eventos históricos del año 1812.

En el Cantábrico, el Festival Internacional de Santander ofrece en agosto un total de 61 espectáculos, que es el mismo número de edicio-

venganza, del colectivo Seres Comunes, laboratorio de experimentación que activa la imaginación del espectador sin mostrarle apenas nada. Formato entre el cine y el teatro que la compañía viene trabajando desde su fundación en 1999.

El atolondrado será, sin duda, una de las propuestas más divertidas para disfrutar en familia. La primera comedia escrita por Molière, que narra las vicisitudes de Lelio, hombre enamorado, inocente y torpe en las lides amorosas, fue representada desde su estreno en 1655 en Lyon en infinidad de ocasiones, conectando con todo tipo de audiencias. En esta ocasión, la prestigiosa compañía colombiana La Máquina de Molière, integrada por reconocidos

actores, será la encargada de poner en escena este clásico.

Cuba y Argentina completan la oferta, poniendo en escena humor y picaresca. Del primer país aterriza en el festival *Donde hay agravios no hay celos*, de Francisco de Rojas Zorrilla, con versión y dirección de Liuba Cid y la Compañía Mephisto Teatro. Desde Argentina, la compañía La Quadrille presentará en el espacio “La Veleta” *Amar el día, aborrecer el día*, una obra inspirada en la literatura de María de Zayas Sotomayor, autora iniciática del feminismo contemporáneo y el psicoanálisis y destacada artista del Barroco. Una propuesta multimedia y sensorial con música en vivo que trata de emular la fragmentación del lenguaje poético.



nes que cumple este encuentro musical único. La jornada inaugural contará con la destacada presencia de Zubin Metha y la Orquesta Filarmónica de Israel.

Entre los diez estrenos (cuatro absolutos y seis en España) se encuentra *The Giacomo variations*, con el actor John Malkovich, en una programación que se centra en la música sinfónica pero que también da cobertura a otros géneros como la danza y el teatro. De esta manera, *Los ballets de Roland Petit* con Igor Yebra acompañado de los bailarines principales de la Ópera de París y la Scala de Milán, o la Orquesta Sinfónica Svetlanov de Rusia, son otras de las grandes citas de este encuentro con relevancia mundial.

Información:
www.festivaldemerida.es
www.festivaldealmagro.com
www.festivalperalada.es
www.festivalsantander.com



- ÓPERA -

CONCIERTO INAUGURAL ÓPERA VERSIÓN CONCIERTO
 Viernes 20 de julio - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

IL TROVATORE de VERDI
 Maïna BODYK, Ángela MEADE, Leo NIKIZI, Marianne CORNETTI
 COR DE CAMBRA DEL PALAU DE LA MÚSICA CATALANA
 ORQUESTRA SIMFÒNICA DE BARCELONA I NACIONAL DE CATALUNYA (ORC)
 Roberto RIZZI-BRIGNOLI, direcció musical
 Club y Platja Central 140€ - Platja 115€ - B 90€ - C 45€

Jueves 2 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

RAMON VARGAS
 Misa BACHTOURIDZE, piano
 Canciones y Árias de ópera
 A 50€ - B 30€

ESTRENO EN ESPAÑA DE LA PRODUCCIÓN DE LA DEUTSCHE OPER DE BERLIN
 Viernes 3 y domingo 5 de agosto - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

CENTENARIO DEUTSCHE OPER BERLIN
DON GIOVANNI de MOZART
 Carlos ADARÉZ, Robert GLEADOW, Patrizio DOPF,
 Diana ALBA, Jana KURJICOVA, Yosep KANG, Marko MIMICA,
 Arta FERGANICA
 COR DE CAMBRA DEL PALAU DE LA MÚSICA CATALANA
 ORQUESTRA DE LA DEUTSCHE OPER BERLIN
 Guillermo GARCIA CALVO, direcció musical
 Roland SCHWAB, direcció de escena
 Club y Platja Central 150€ - Platja 120€ - B 95€ - C 45€

ESTRENO ABSOLUTO
 Martes 14 de agosto - 22h
 CLAUSTRIO DEL CARMEN

MEMORIAL LUIS POLANCO
JAVA SUITE de CHARLES
 Agustí CHARLES, música
 Marc ROSICH, Harsto
 Mario HINOJOSA, Pep FERRER
 Nacho DE PAZ, direcció musical
 Rita COSENTINO, direcció de escena
 Una coproducció del Festival Castell de Peralada,
 Theater Basel, OBNC BCN
 A 70€

Jueves 22 de agosto - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

GALA LÍRICA
JONAS KAUFMANN
 ORQUESTRA DE CADAMUÉS
 Jochen FRIEDER, direcció musical
 Óctav de Verdi, Wagner, Bizet, Mascagni, Giordano, Puccini,
 entre otros.
 Club y Platja Central 165€ - Platja 140€ - B 100€ - C 50€

- DANZA -

Miércoles 8 de agosto - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

SARA BARAS
 La Pepa
 Club y Platja Central 110€ - Platja 90€ - B 60€ - C 30€

Sábado 18 de agosto - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

BARCELONA BALLET
 con Àngel CORELLA y Chi CAO
 Pas de Deux
 "Pájaro", ESTRENO EN EUROPA
 Club y Platja Central 110€ - Platja 90€ - B 60€ - C 30€

- ESTIU MUSICAL -

Estiu musical
 CASINO PERALADA

ESTRENO EN CATALUÑA
 Martes 17 de julio - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

SERRAT & SABINA
 Dos pájaros contraatacan
 Club y Platja Central 200€ - Platja 180€ - B 110€ - C 60€

ÚNICA ACTUACIÓN EN CATALUÑA
 Sábado 21 de julio - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

MELODY GARDOT
 The Absence
 Club y Platja Central 190€ - Platja 170€ - B 90€ - C 50€

ESTRENO DEL ESPECTÁCULO EN CATALUÑA
 Viernes 27 y sábado 28 de julio - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

FOLLIES
 James GOLDMAN, libretto
 Stephen SONDHEIM, música i letra
 Vicky PEÑA, Carlos HIPOLITO, entre otros
 Pep PLADELLORENS, direcció musical
 Mario GAS, direcció
 Una producció del TEATRO ESPAÑOL
 Club y Platja Central 125€ - Platja 100€ - B 70€ - C 35€

ÚNICA ACTUACIÓN EN ESPAÑA
 Jueves 5 de agosto - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

HARRY CONNICK JR.
 Club y Platja Central 150€ - Platja 120€ - B 90€ - C 40€

ÚNICA ACTUACIÓN EN ESPAÑA
 Sábado 11 de agosto - 22h
 AUDITORIO PARQUE DEL CASTELLO

DIONNE WARWICK
 Club y Platja Central 125€ - Platja 100€ - B 70€ - C 35€

ÚNICA ACTUACIÓN EN CATALUÑA
 Sábado 4 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

DEBUSSY & GUINOVART
 Por Albert GUINOVART, piano
 A 50€ - B 30€

ÚNICA ACTUACIÓN EN CATALUÑA
 Domingo 12 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

DONNA LEON
 Curiosidades Venecianas
 Il COMPLESSO BAROCCO
 Riccardo MINASI, direcció musical
 Óctav de Verdi
 A 50€ - B 30€

Lunes 20 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

Concierto Homenaje
MONTSALVATGE
 ENSEMBLE DE LA ORQUESTRA DE CADAMUÉS
 "Concerto Llover", ESTRENO ABSOLUTO
 A 50€ - B 30€

- PARALELOS -

Sábado 4 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

DEBUSSY & GUINOVART
 Por Albert GUINOVART, piano
 A 50€ - B 30€

ÚNICA ACTUACIÓN EN CATALUÑA
 Domingo 12 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

DONNA LEON
 Curiosidades Venecianas
 Il COMPLESSO BAROCCO
 Riccardo MINASI, direcció musical
 Óctav de Verdi
 A 50€ - B 30€

Lunes 20 de agosto - 21h
 IGLESIA DEL CARMEN

Concierto Homenaje
MONTSALVATGE
 ENSEMBLE DE LA ORQUESTRA DE CADAMUÉS
 "Concerto Llover", ESTRENO ABSOLUTO
 A 50€ - B 30€

FESTIVAL CASTELL DE PERALADA EN SUS EDICIONES 2011 Y/O 2012 ES POSIBLE GRACIAS A:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Presentado por
 CASINOS
 GRUP PERALADA</p> <p>Con el copatrocinio de:
 FIO
 LA CAIXA
 LA VANUARDIA
 AURI
 FONT VELLA
 CASTILLO PERELEADA VINIS & CAVAS
 A.K. DAMM
 FUNDACIÓ ACS
 FUNDACIÓ BANC SABADELL
 FUNDACIÓ ABERRIS
 FUNDACIÓ AXA
 AGBAR FUNDACIÓ
 GAS NATURAL FENOSIA
 MOVISTAR
 INELFF
 FUNDACIÓ REPESOL</p> | <p>Con la colaboración de:
 BANKIA
 COCA COLA
 JOM
 LA ROCA VILLAGE
 HOTEL PERALADA WINE SPA & GOLF - SERPHS
 THE MACALLAN
 BAGUES MASRIERA
 FARLINE
 MONTBLANC
 CAROLINA HERRERA NY
 COMERCÍ FIGUERES
 TRUSSARDI
 RENFE SNCF EN COOPERACIÓ
 EN COOPERACIÓ ELIPROS TRENHOTEL</p> <p>Productos oficiales:
 CORDO JOTAS
 NESPRESSO
 DINO GELATO ITALIANO
 FRIT RAVICH
 MAS PARES
 AD NOTAM</p> | <p>MUNICH
 ISABEL DE PEDRO
 WALIS
 OFIPIRUP
 PROMO-SOFT
 GROUP VALLES BARCELONA
 SECURITAS
 KETRAL
 LAYNER
 ISS FACILITY SERVICES</p> <p>Medios de comunicación oficiales:
 CATALUNYA RADIO
 TV3
 SUPER TRES
 EFE
 L'INDEPENDJANT
 TVE
 FRANCE BLEU ROUSSILLON
 TIME OUT
 CADENA SER CATALUNYA</p> <p>Con el apoyo de:
 GENERALITAT DE CATALUNYA ICEC</p> | <p>MINISTERIO DE CULTURA INAEM
 DIPUTACIÓ DE GIRONA
 AJUNTAMENT DE PERALADA
 AJUNTAMENT DE FIGUERES
 AJUNTAMENT DE GIRONA
 AGENCIA CATALANA DE TURISME
 TOURESPANA
 PATRONAT DE TURISME COSTA BRAVA GIRONA
 FUNDACIÓ CASTELL DE PERALADA
 UNIVERSITAT RAMON LLULL</p> <p>El Festival es miembro de:
 EFA
 OPERA EUROPA
 FESTIVALASIA
 Ópera XXI</p> <p>Agradecimientos:
 VINÇON
 FIDELIO ARTIST
 VIRREINA CENTRE DE LA IMATGE
 TEATRALNET
 BURZON COMENGE</p> |
|--|--|---|---|

MI AMIGO EL POETA

Germán Ubillos Orsolich

Escritor y periodista

Tengo un amigo desde la juventud que es poeta pero un poeta de esos que han ganado premios importantes, de poesía pura, profunda y clara, inteligible a todos, somos muy amigos y nos llevamos muy bien, él ha tenido desde siempre una dificultad que se ha ido acentuando con los años, conocí a su primera mujer de la que se separó y a sus tres hijos, tenía problemas en el trabajo lo llevaba muy mal, pidió la jubilación anticipada, después volvió a casarse con una mujer más joven siempre pendiente de él, pero entonces me manifestó no soportar la capital, sus ruidos, sus gentes, su tráfico, sus multitudes, su contaminación, se hizo construir una especie de pazo en una aldea perdida de Galicia de altos muros perimetrales para que nadie le molestara y un precioso jardín lleno de hortensias, petunias y rosas, se dedicó también a viajar a lugares muy concretos de Italia y Francia a ver tal o cual cuadro de tal o cual pintor en tal o cual museo, pero siempre cosas concretas y específicas generalmente exquisitas, de esa forma nadie le molestaba y evitaba todo roce con el mundo exterior y con sus semejantes generalmente tan molestos, groseros y ruidosos.

Pero hete aquí que cuando había conseguido todo eso, no preocuparse de su ex-mujer ni de sus hijos, no acudir al trabajo, huir de los ruidos y de los gases pestilentes de la gran ciudad, comenzó a enfermar pero no de enfermedades vulgares y pasajeras, de enfermedades graves. Primero tuvo un infarto que le mantuvo inconsciente, entubado y con respiración mecánica cerca de diez días, yo hablaba por teléfono con su mujer angustiadísima, cuando todos sus amigos creíamos que moriría se recuperó casi milagrosamente, al poco tiempo ha tenido un cáncer terrible y aparte de la quimioterapia le han tenido que extirpar parte del intestino, pero después de varias revisiones los médicos lo han dado por superado, entre sus viajes de placer al extranjero yo le recomendé un hotel precioso y confortable en Benicasim donde pasó también largas temporadas así como en Isla Cristina. Finalmente parece haberle dado una nueva enfermedad según él la que le hace sufrir más, una enfermedad de la piel que le produce violentos y generales picores, él se rasca hasta hacerse heridas en los brazos, en las piernas, en el tórax y en la espalda, su mujer está asustadísima y angustiada, han consultado a multitud de médicos pero ninguno sabe de qué se trata, nadie conoce la extraña enfermedad ni el tratamiento a aplicar, últimamente le han vendado por entero con unas finas gasas impregnadas de un ungüento y me dice que parece una momia, no puede andar ni apenas moverse, cuando se arranca las vendas desesperado ayudado con suero la piel se le levanta a tiras, se despelleja a trozos, solo en ese momento desaparece el picor pero pronto comienza de nuevo a sufrirlo con tal violencia que no le deja ni dormir ni descansar, en pocas palabras “su propio cuerpo le martiriza”. Un dermatólogo muy astuto que además es psicólogo le ha dicho que las escasas noticias que le llegan del mundo exterior a través de los gruesos muros de su pazo no las metaboliza porque no ha generado anticuerpos, glóbulos blancos, vamos, y si se entera de que en el mundo hay niños que se mueren de hambre, que los parados en España van a llegar a los cinco millones, que el cincuenta por ciento de los jóvenes universitarios con carrera están en el paro o que la “prima de riesgo” está a punto de triturar media Europa y que la corrupción financiera y de los negocios ha llegado hasta la institución de la Corona, no lo puede digerir, se le mete para dentro y le produce los infartos, los cánceres y los picores desesperantes en toda su piel.

Mi amigo el poeta es el caso más claro que conozco de que del sufrimiento humano es imposible huir, más aún es un error intentar evitarlo pues el sufrimiento tanto como el placer y la alegría forman parte de la propia vida, de su textura, de su materia intrínseca, intentando amputar todo sufrimiento lo que hacemos es atentar contra la vida misma, atraer la desdicha e incluso poner en peligro la propia supervivencia.

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.es



¡Estamos para informarle y asesorarle!

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

2012 – Un año europeo para empezar a construir una sociedad mejor para mayores y jóvenes

Nunca es tarde para...



... tener un espíritu joven

... compartir experiencias

... unir fuerzas

... vivir la vida a tope



Año Europeo del **Envejecimiento Activo** y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



www.active-ageing-2012.eu