

NÚMERO 313 / 2012

60

y más



Plan Europeo de Envejecimiento Activo
Rede de Solidaridad Intergeneracional 2012



| LA NOTICIA

El gasto farmacéutico se reduce casi un 24 por ciento

| REPORTAJE

El camino del zen para combatir el estrés

| CALIDAD DE VIDA

La felicidad está en los genes

Los ojos
de su madre

La nariz
de su padre

La sonrisa
la puede
heredar de ti



Incluye a UNICEF en tu testamento

Extenderás tu solidaridad a futuras generaciones

Para más información contacta con Silvia Llorens
en el 902 31 41 31 o sllorens@unicef.es
o consulta www.unicef.es/herencias

Si deseas asesoramiento legal contacta con
José María del Romero (DEL ROMERO ABOGADOS)
en el 91 711 86 00 o despacho@delromeroabogados.com

unicef 

unidos por la infancia

60

y más

Número 313 | SEPTIEMBRE 2012

Sumario



CONSEJO EDITORIAL

César Antón Beltrán,
Francisco A. Ferrándiz Manjavacas,
Ángeles Aguado,
M^a Luz Cid Ruiz 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

Noelia Calvo, Jesús A. Granados,
Miguel Núñez Bello, Roberto Carlos
Mirás y Rafael del Campo

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y
Rosa López Moraleda

EDITA IMSERSO.

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

DIRECCIONES DE INTERNET

www.imserso.es

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,
c/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid
Tel.: 91 703 34 03 Fax: 91 7033973

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03

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 gasto farmacéutico se reduce casi un 24 por ciento

8| REPORTAJE

El camino del zen para combatir el estrés

14| ENTREVISTA

Luis Rojas Marcos, psiquiatra e investigador

18| A FONDO

“Un Estado de todos y para todos”. Curso de verano en Santander

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Curso “Envejecimiento activo: Promover la autonomía a través del compromiso y la responsabilidad social”. Curso “Integración social a través del envejecimiento activo: Cómo abordar las situaciones frágiles en la personas mayores”.

37| PUBLICACIONES

38| EN UNIÓN

“Les Meliets”, unidos a través del teatro

42| CALIDAD DE VIDA

La felicidad está en los genes

46| INFORME

Hábitos saludables para evitar la incontinencia urinaria

52| MAYORES HOY

Isidoro Macías, el Padre Patera

56| CULTURA

Cuidar el arte

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN

Rafael del Campo



8/13 Reportaje



18/21 A fondo



29/36 Cuadernos

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

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:
Centralita: 91 703 30 00
Información: 901 109 899

ACTIVIDADES EN TORNO AL AÑO EUROPEO

El 2012 ha sido declarado Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional por Decisión del Parlamento y del Consejo de la Unión Europea. El principal objetivo de este Año Europeo es facilitar la creación en Europa de una cultura del envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades y en la solidaridad entre generaciones.

El Imserso es el coordinador nacional del Año Europeo en España, en representación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y está desarrollando una intensa actividad destinada a cumplir con estos objetivos.

Para ello, este organismo está realizando un importante esfuerzo de rentabilizar al máximo los recursos existentes en la actual situación económica. En este área, ha cobrado una especial relevancia el uso de las nuevas tecnologías con la finalidad de implicar al mayor número de actores, así como a la sociedad en general.

Tanto las ONG, como los organismos e instituciones públicos o privados competentes en materia de envejecimiento, están mostrando gran sensibilidad e interés por colaborar de manera desinteresada, participando activamente en las actividades organizadas por el Imserso e incorporando otras nuevas realizadas desde su propio ámbito de competencias.

La actividad desarrollada por España en el marco del Año Europeo 2012 se ha sustentado en los siguientes elementos claves: un Comité de Organización, creado con el objetivo de asesorar sobre las actividades que se llevan a cabo en España, desarrollar actividades en los ámbitos de competencia de cada uno de sus miembros e implicar al mayor número posible de organizaciones y de agentes públicos y privados relevantes. Un programa oficial de trabajo, que se componía inicialmente de 28 actividades que han ido aportando los diferentes miembros del Comité de Organización y ha estado abierto a la incorporación de otras nuevas que se han generado en las materias propias del Año Europeo.

Se ha recurrido, además, a las nuevas tecnologías como el espacio Web del Año Europeo en España (www.envejecimientoactivo2012.es) y se han utilizado las redes sociales Facebook y Twitter, como herramientas básicas de comunicación y difusión que permiten transmitir información, compartir experiencias, movilizar a los agentes implicados, así como desarrollar actividades *on-line* y un material audiovisual para la difusión y sensibilización de ideas y valores del Año Europeo.

Algunos de los eventos incluidos en el programa oficial del Año Europeo que ha organizado directamente el Imserso son: Jornada de presentación del Año Europeo y de celebración del “Día Europeo de la Solidaridad Intergeneracional” en la ciudad de Ávila. Asimismo, se organizó un concurso infantil bajo el título “Compartiendo experiencias” que se realizó en colegios de educación infantil y primaria y cuyos premios se entregaron en la Jornada de Ávila.

Se han desarrollado también cursos en colaboración con las Universidades de Verano: “Integración Social a través del Envejecimiento Activo: cómo abordar las situaciones de fragilidad en las personas mayores”, que se llevó a cabo en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, y “Envejecimiento activo: promover la autonomía a través del compromiso y la responsabilidad social”, que se realizó en colaboración con la Universidad Internacional Menéndez Pelayo. Está pendiente la conferencia de clausura del Año Europeo que se celebrará en noviembre.

El corazón es obediente

Es la fuente de la vida
el corazón, nuestro sentido,
porque de él brotan las ideas
y todos los buenos sentimientos;
el corazón es comprensivo,
es humilde, es bueno;
con sabiduría, guárdalo
como un tesoro con su pureza;
es humano, purifícalo;
el corazón es un misterio
con profundidad divina,
descubre nuestros pensamientos
llenos de bondad y cariño
para compartir y amar;
es un hermoso himno de amor,
porque el corazón nos cuida
para que seamos buenos y puros
amando a nuestros hijos y amigos;
porque el corazón es bueno
y tiene dos caras iguales;
porque es un corazón obediente
y no se puede confundir.

Paula de Pablos Yagüe
Benicarló (Castellón)

Un lector empedernido

Tengo 66 años, enfermo de varias cosas, crónico de la mayoría; tomo 13 pastillas diarias, y son cosas tan delicadas que no se pueden dejar, pues una insuficiencia coronaria, asma, mala circulación..., que hay días que no puedo ni andar, ni con bastón; en fin, una pena; tengo todo lo que sale con 70 u 80 años, y a mí me ha salido con 66, que a veces, como no puedo dormir, paso las noches en vela pensando que ya estoy de sobra en esta vida.

Menos mal que no vivo solo; lo pasé solo cuando mi pareja murió y pasé seis años en el mayor abandono y desespero. Muy buenas palabras y buenos consejos, que eso, son fáciles de dar, pero implicarse cuando ves a una persona necesitada, eso ya es distinto, pasan de ti con mil excusas, si hay voluntad, hay de todo. Yo lo he hecho y no me creo mejor. Lo que quieren hacer con los pensionistas, debido a la crisis y lo que no lo es, es algo que no tiene nombre, ya, la mayoría tenemos unas pensiones ridículas, tal como está la vida, yo hace tiempo que necesito un tres cuartos, y no lo compro por no gastar, y lo mismo si vas al mercado, un día vas y encuentras el kilo de merluza por las nubes. ¿A ustedes les parece normal? Pues no, pero todos nos callamos a la hora de protestar, tenemos nuestros derechos por haber cotizado tantos años y somos los primeros que nos han recortado.

Y otra cosa, pagar 1 euro por receta, cuando los enfermos, muchos de ellos, no ganan ni 500 euros, y de ahí pagan la luz, el agua, teléfono, hipoteca, etc.

Francisco Pulido
Hospitalet (Barcelona)

Diferentes actividades

Ante la apertura del Año Europeo del Envejecimiento Activo, del que ya en el número 307 se hablaba del *Libro blanco*, el equipo multidisciplinar de nuestra residencia vio la importancia de trabajar en grupos.

Para ello, en este año han programado diferentes actividades:

- Taller de Envejecimiento Activo Saludable.
- Jornadas de Envejecimiento Activo.
- El tema de nuestra hoguera, para las fiestas de San Juan, será también el envejecimiento activo.

El tema que es tan amplio en el *Libro Blanco*, y lo conozcamos como información en el Año Europeo. Para hacerlo más práctico y real, se tendrá que ir adaptando a las situaciones sociales y reales que

cada comunidad estemos viviendo. En nuestro caso en la residencia.

Sería de gran interés y ayuda conocer qué otras actividades se estén realizando, sirviéndonos, ya que la creatividad humana no tiene límites.

El voluntariado que aquí se va realizando son aportaciones, partiendo de las personas válidas, acompañando al médico, sacar a pasear, hacer recados a las personas que están más limitadas, creándose un ambiente de solidaridad y sentirse útil la persona que realiza esta acción...

Alejandra Benito
San Juan (Alicante)

El gasto farmacéutico se reduce casi un 24 por ciento

El Sistema Nacional de Salud (SNS) ha registrado una reducción del 23,9 por ciento en el gasto farmacéutico en el pasado mes de julio respecto al mes anterior, de esta manera el coste en farmacia ascendió a 702.867.409 euros. Se trata del descenso más acusado desde que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabora el registro mensual.

El ahorro registrado hasta julio de 2012, en comparación con el gasto hasta el mismo mes de 2011, se eleva a 786.756.632 millones de euros, tal y como lo reflejan los datos sobre gasto a través de receta oficial remitidos a la Dirección General de Cartera Básica de Servicios del SNS y Farmacia del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad por las Comunidades Autónomas. Así, la variación interanual se sitúa en -6,88%.

Además, las recetas facturadas en julio han experimentado un descenso del 14,14%, con 67.481.678 recetas, la mayor reducción registrada hasta el momento. En cuanto al gasto medio por receta, el dato de julio confirma la tendencia a la baja, con un descenso del 11,41% respecto

al mismo mes del año anterior, lo que deja la variación interanual en un -7,13%. Con los datos registrados se cumple otro de los objetivos de la reforma realizada, en cuanto a la reducción del volumen de medicamentos que se dispensan y no se utilizan.

Destaca la disminución en el número de recetas dispensadas en todas las Comunidades Autónomas, con excepción del País Vasco, que no está aplicando las medidas de eficiencia en el gasto farmacéutico. Por Comunidades Autónomas, las que más han reducido el gasto en julio han sido Murcia (-35,02%), Castilla y León (-32,96%), Castilla-La Mancha (-30,93%) y Madrid (-30,47%).

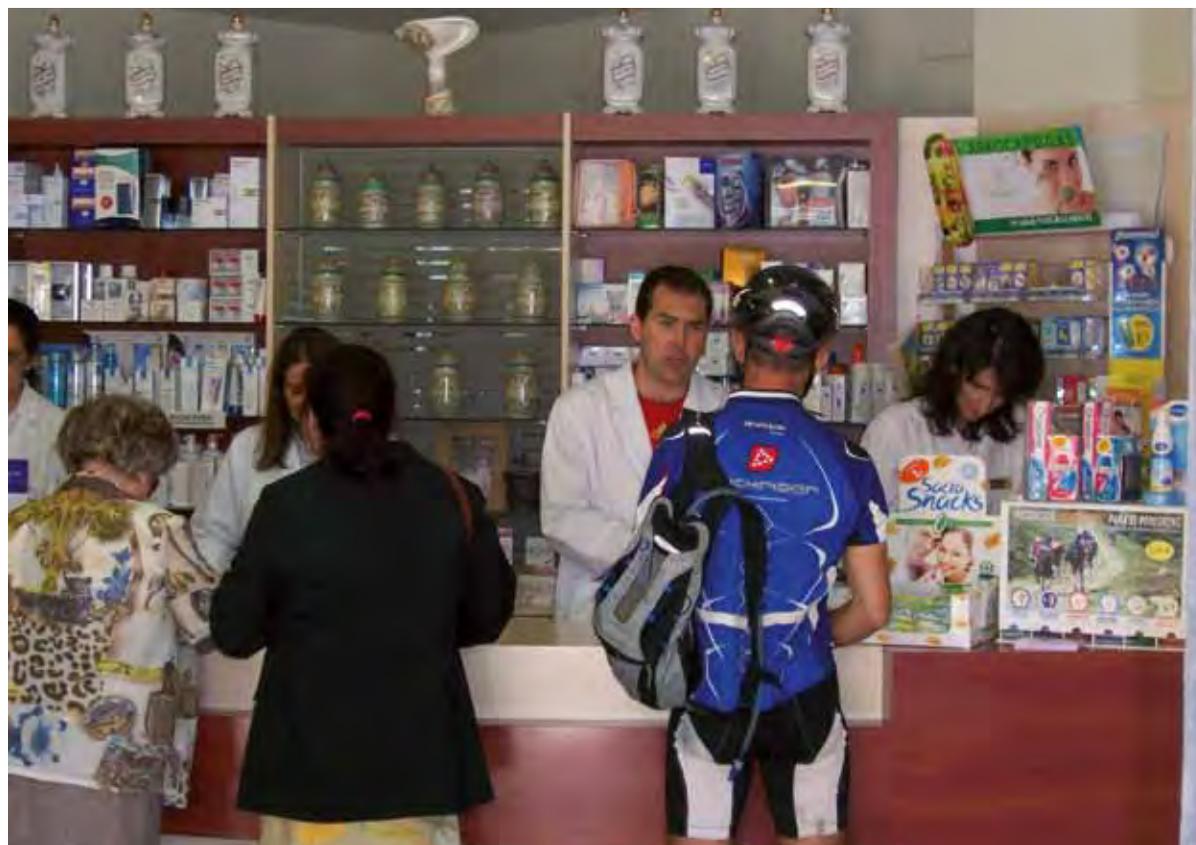
El País Vasco ha visto incrementado el gasto en farmacia, pasando de 43,6 a 44,8 millones de euros, lo que supone un incremento de gasto de algo más de 1,2 millones de euros (2,75%) respecto al mismo mes del año anterior.

Las cifras de la evolución del gasto farmacéutico del mes pasado son las mejores registradas por el Ministerio. Estos datos coinciden con

la puesta en marcha, el 1 de julio, de las nuevas medidas de equidad, donde aporta más el que más tiene, a la vez que salvaguarda a los que menos tienen, como los parados de larga duración, que por primera vez quedan exentos de pagar por las medicinas.

En cuanto a la reducción del gasto medio por receta, todas las Comunidades Autónomas siguen la tendencia a la baja, vinculada con el Real Decreto 16/2012 por el que se pusieron en marcha las medidas de contención del gasto, tales como la revisión de precios y el fomento de los genéricos. También el 1 de julio se actualizaron los precios menores de las agrupaciones homogéneas de medicamentos.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha manifestado su agradecimiento a las Comunidades Autónomas y a los profesionales sanitarios por su esfuerzo y su apuesta por la promoción del uso racional de los medicamentos, que redunda en beneficio de la salud de los ciudadanos y contribuye a la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud para blindarlo de la crisis económica.



GASTO FARMACÉUTICO

CC.AA.	DATOS MENSUALES			ACUMULADO INTERANUAL		
	2012	2011	%12/11	AGO 11-JUL 12	AGO 10-JUL 11	% D
Andalucía	121.163.647	145.150.369	-16,53	1.767.992.417	1.871.066.644	-5,51
Aragón	21.440.601	28.968.035	-25,99	337.698.606	360.957.213	-6,44
Asturias	18.883.511	26.891.557	-29,78	299.035.906	324.222.171	-7,77
Baleares	13.252.221	16.973.852	-21,93	196.998.480	207.369.819	-5,00
Cantabria	9.062.985	11.511.899	-21,27	139.196.249	142.282.544	-2,17
Castilla-La Mancha	32.391.676	46.896.743	-30,93	525.919.009	557.610.332	-5,68
Castilla y León	37.543.463	56.002.822	-32,96	626.153.429	678.670.519	-7,74
Cataluña	108.095.175	143.516.564	-24,68	1.601.023.322	1.729.960.750	-7,45
Canarias	29.785.496	41.603.428	-28,41	454.376.128	509.095.627	-10,75
Extremadura	20.595.234	26.989.669	-23,69	318.166.517	335.384.170	-5,13
Galicia	55.834.902	66.962.254	-16,62	805.705.246	866.144.481	-6,98
Madrid	68.503.165	98.521.877	-30,47	1.139.498.345	1.202.464.928	-5,24
Murcia	20.966.198	32.266.221	-35,02	365.205.434	400.665.490	-8,85
Navarra	9.440.581	11.613.189	-18,71	141.616.432	151.349.199	-6,43
C. Valenciana	84.451.344	117.644.403	-28,21	1.324.937.604	1.453.544.330	-8,85
País Vasco	44.888.273	43.685.742	2,75	512.488.495	544.850.622	-5,94
La Rioja	4.803.951	6.641.212	-27,66	74.874.780	81.777.149	-8,44
Ceuta	885.685	1.177.870	-24,81	14.164.129	14.234.698	-0,50
Melilla	880.774	970.416	-9,24	11.922.090	12.077.091	-1,28
NACIONAL	702.867.409	923.988.119	-23,93	10.656.971.145	11.443.727.777	-6,88

El camino del zen para combatir el estrés

El arte floral ikebana, la caligrafía o la ceremonia del té son técnicas milenarias japonesas guiadas por la filosofía zen. Consisten en centrar la atención en el momento presente con una gran precisión, buscando la belleza estética y la armonía que ayuden a reflejarse, también, en el interior del individuo. El zen... el camino del corazón...

Texto y fotos: Noelia Calvo

Japón, que ha recogido influencias de otros países como China, India..., ha desarrollado su propia cultura guiada por la filosofía zen. El objetivo que persigue es poder vivir con una mayor serenidad, así como conocerse mejor. Para el zen el silencio y el presente son sus pilares básicos. Pautas difíciles de poner en práctica en la sociedad que vivimos.

Cada vez más, el estrés y la ansiedad son el origen de muchas enfermedades. Algunas personas, hartas de vivir con este desasosiego, buscan en técnicas japonesas un remanso de paz y un camino para encontrar armonía.

El Centro Abierto, perteneciente a la Fundación Tomillo, dedicado a impartir talleres y cursos de crecimiento personal, lleva desde hace más de

seis años ofreciendo a sus alumnos la posibilidad de aprender técnicas japonesas como ikebana, caligrafía o la ceremonia del té. Para ello cuentan con una maestra de excepción, Eiko Kishi, que ha sido profesora en Japón de estas técnicas y que enseña, con gran delicadeza y acompañada de conocimientos de la cultura de su país, estas tradiciones. Toda una serie de conocimientos, pautas, rituales... que pueden ayudar al alumno a realizar un viaje interior en busca de la serenidad.

Ikebana (arte floral japonés)

La palabra *ikebana* es arte floral japonés. En Japón, los arreglos florales han sido cuidadosamente estudiados y desarrollados bajo la filosofía zen. Así, recibe el nombre de *kado* el ca-





Ceremonia del té.

La ceremonia del té pretende una convivencia de respeto entre los invitados y el anfitrión.

mino de las flores, “a través del cual, respetando y contemplando la belleza de la naturaleza, conseguimos la paz interior”, nos comenta Eiko Kishi.

En ikebana todo está cuidadosamente pensado. Lo primero que se enseña es a contemplar la naturaleza y ver su belleza: “así conseguimos recoger su energía que nos va ayudar a recorrer ese camino interior”, matiza Eiko Kishi.

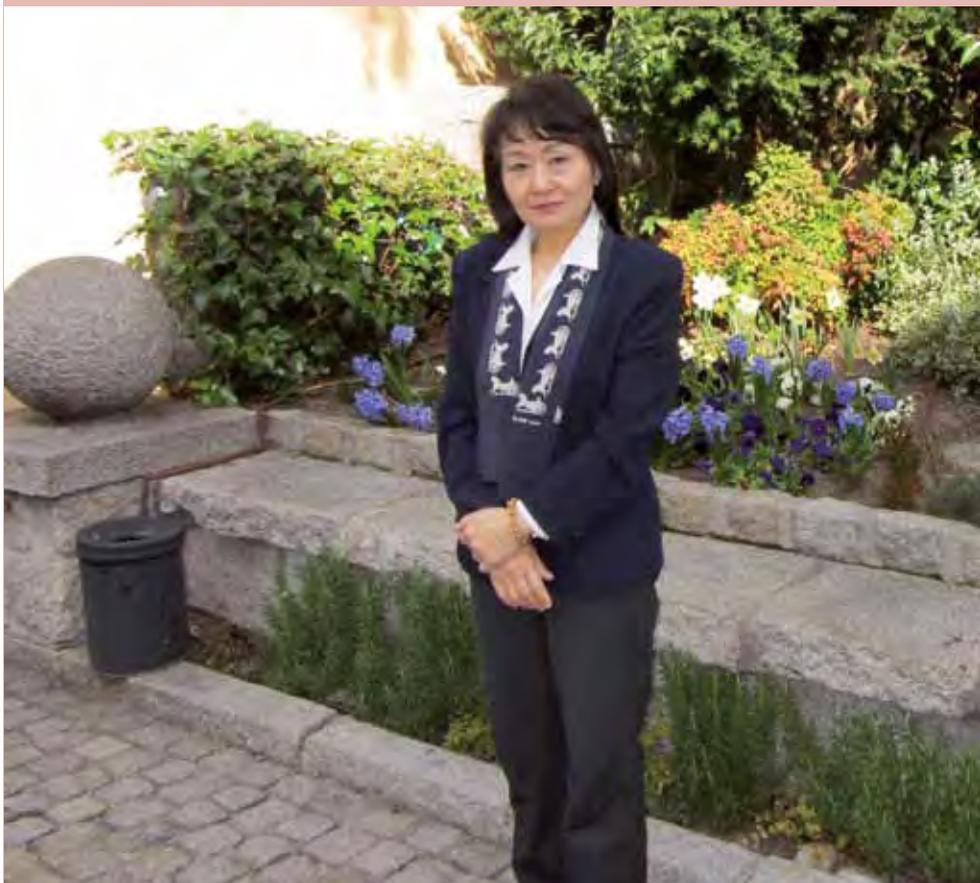
La composición floral tiene que formar siempre un triángulo asimétrico que muestra el equilibrio entre el cielo, la tierra y el hombre. Para ello se emplean flores naturales y se complementan con piedras, ramas..., pero nunca elementos que el ser humano utilice para comer (como puede ser el trigo). En Ikebana se enseña cómo cortar cuidadosamente las flores, así como manejar los desechos... Todo con movimientos armónicos, estudiados... que requieren una gran concentración del alumno. En las casas de Japón existe una especie de altar, *tokonoma*, para colocar estas maravillosas composiciones, que nunca se emplean como centros decorativos de mesa, sino que tiene un significado sagrado.

Eiko enseña el ikebana de la escuela Misho-Ryu (Japón), aunque su destreza no se aprende en un curso, sino que lleva años de enseñanza. Se trata por tanto de una parte de gran tradición que refleja tanto conceptos filosóficos del zen como una gran presencia estética.

“Desde pequeños en Japón nos enseñan a saber contemplar la naturaleza, la belleza de las flores... Por ejemplo, es muy importante la llegada de la primavera que anuncian los cerezos en flor. Las familias, los empleados de las empresas se reúnen bajo los cerezos para celebrar esta estación... Es una fiesta preciosa, de convivencia y respeto entre las personas y la naturaleza. Cuando sopla el viento y desprende las hojas rosi-

EIKO KISHI

Maestra de la escuela de ikebana Misho-Ryu (Japón), vicepresidenta de la Asociación de Ikebana de España y profesora de técnicas japonesas en el Centro Abierto Tomillo



Nada más saludar a Eiko, uno comienza a sentirse cómodo, relajado... Su sonrisa, su rostro armónico... transmite el mensaje de que se puede vivir la vida de otra manera: más serena y con un gran respeto por todo lo que nos rodea.

Lleva muchos años impartiendo en España cursos de ikebana, ceremonia del té y caligrafía japonesa. ¿Dónde aprendió estas habilidades?

En Japón se enseñan estas técnicas desde la escuela. No es un apren-

dizaje de un curso, sino que lleva varios años el conocimiento de estas materias. Es un camino del zen... el camino que recorre el individuo y, mientras perfecciona estas técnicas, profundiza en el conocimiento de uno mismo.

¿Cuánto tiempo lleva en España?

Llevo 30 años en España. Mi primer contacto fue cuando era joven, vine un año y me gustó tanto que decidí trasladarme con mi marido a este país. Mis hijos han nacido aquí.



Me imagino que notó un gran contraste entre nuestra cultura y la suya...

Sí, porque la cultura española es más flexible, la japonesa es más ordenada más disciplinada... Por poner un ejemplo, la puntualidad española... pero luego te acabas acostumbrando. Pero me gusta de la gente española su cercanía, lo cariñosa que es... y eso sí que lo he incorporado a mi bagaje cultural. Los japoneses nos adaptamos muy bien a otras culturas, lo que más nos cuesta es la comida y encontrar los ingredientes de nuestra cocina.

Por su experiencia y el contacto con alumnos, ¿qué buscan cuando se apuntan al aprendizaje de estas técnicas?

La mayoría de las personas busca encontrar en estas técnicas una manera de combatir el estrés y la ansiedad que sienten.

¿Cuánto tiempo lleva dando clases en el Centro Abierto Tomillo?

Llevo seis años impartiendo estas técnicas en este centro y también colaboro con otras instituciones, como el Jardín Botánico.

Ikebana, caligrafía japonesa y ceremonia del té son técnicas del Japón que llevan intrínseca la filosofía zen, una palabra que se ha puesto de moda en la decoración, en la publicidad, en masajes..., pero de la que, quizás, se ha perdido en Occidente el verdadero sentido...

Sí, en Japón el zen impregna todo. Es un camino espiritual que recorre el individuo para conocerse mejor. Es el camino del corazón y puede ser que en ese recorrido al final encuentre el vacío. Es buscar la verdadera naturaleza interior del individuo. Escucharse uno mismo y no dejarse llevar por el exterior, que es lo que nos lleva a sufrir ansiedades, estrés, depresión...

Son técnicas que se acompañan de un gran ritual, ¿algo que se está perdiendo hoy en día?

Los rituales son importantes porque significan un gran respeto por todo. En el ikebana se emplea una delicadeza para cortar las flores, dejar los desechos... Si hacemos caligrafía japonesa, cómo se prepara la tinta, la postura corporal, el trazo con el pincel... Y en la ceremonia del té, cómo nos sentamos, como cogemos los utensilios, el papel del anfitrión, la elaboración del té...

Y se puede practicar el zen desde estas técnicas...

Sí. El ikebana, caligrafía y ceremonia del té, técnicas milenarias muy estudiadas para que el individuo encuentre la paz. Es centrar la atención en el momento presente con una gran precisión, buscar la belleza estética y la armonía que ayuda a que se refleje en el interior del individuo. Las respuestas están en uno mismo.

Deberíamos practicar más zen en Occidente...

Cada vez es más conocido y hay mayor número de gente que lo conoce y lo incorpora a su vida. El zen se puede practicar sea cual sea la condición religiosa que sienta el individuo. Es silencio interior; intentar parar la mente, mirarse por dentro, conocerse mejor y así poder tener un gran respeto por los demás.

Caligrafía japonesa.

tas de los cerezos, se puede observar una estampa muy hermosa”, explica Eiko Kishi.

Y es que la expresión de una composición floral, ikebana, también refleja el estado interior de la persona que lo ha realizado.

Caligrafía japonesa o *shodo*

La caligrafía japonesa o *shodo*, que significa camino de la escritura, cuenta con una tradición de más de 1.500 años en Japón. Un arte cuyo aprendizaje a lo largo de la vida intenta reflejar a través de la belleza de la escritura una profundidad espiritual. Tan solo se necesita un pincel, papel y la tinta (*sumi*) que se elabora cuidadosamente a mano por el alumno.

Existen distintos tipos de caligrafía japonesa: *kanji*, *hiragana* y *catakana*. Todas se emplean en el idioma japonés.

Para entender mejor esta técnica, se explica historia de la caligrafía japonesa, así como algunas nociones del idioma japonés. “Cuando uno realiza caligrafía japonesa, está conectado; no vale adoptar cualquier postura, el trazo debe ser delicado y preciso para que la energía fluya”, señala Eiko.

Ceremonia del té

Se dice que el *chad*, camino del té, es el arte que más refleja el espíritu



de la filosofía zen. Tras esta ceremonia del té existe una filosofía, así como uno valores estéticos.

Aunque el té forma parte de la costumbre de muchas culturas, los maestros japoneses han desarrollado

“Desde pequeños en Japón nos enseñan a saber contemplar la naturaleza, la belleza de las flores...”



Ikebana (arte floral japonés).

una forma especial de tomarlo. Toda la ceremonia es un ritual marcado por un protocolo y una forma de elaborar el té que convierten a este acto en una gran belleza estética, pero con un gran trasfondo filosófico zen.

En las casas del Japón existe un lugar especial para realizar esta ceremonia. Se emplea un té verde en polvo que hace una infusión espumosa, que puede ser ligero o pesado según el momento del día, y que se acompaña de dulces.

(*Ichigo Ichi E*) donde las personas están unidas y respetándose. En esta ceremonia, las conversaciones son muy cuidadas y no dan lugar a chismes...

Su filosofía se basa en cuatro pilares fundamentales del maestro Senno-Rikyu: *Wa* (armonía), *Kei* (respeto), *Sei* (pureza) y *Jaku* (serenidad).

Además se ha desarrollado en torno a esta ceremonia todo un tipo de cerámica que añade armonía y belle-

za a este ritual. Se toma el té sujetando la taza (sin asas) con las dos manos, como respeto al anfitrión y al encuentro. Antes de entrar en esta ceremonia los invitados se purifican en un cuenco con agua. En la ceremonia del té pesado, los invitados comparten un solo cuenco; en la del té ligero cada persona tiene su propia taza. El anfitrión prepara cuidadosamente el té, una técnica no tan fácil como parece en un ambiente de paz, armonía, respeto... y de un gran valor estético.

“El camino del té que transporta a un camino espiritual donde la persona debe encontrar sus propias respuestas a través de la serenidad y escuchándose. Es el camino del corazón”, dice Eiko.

Este ritual también se puede utilizar en el día a día sin necesidad de tener invitados o hacer una comida especial.

Luis Rojas Marcos, psiquiatra e investigador

Luis Rojas Marcos es psiquiatra, investigador, profesor y un comunicador que viaja por todo el mundo transmitiendo optimismo. En su propósito está trasladarlo a la dependencia como una perspectiva de la vida. Motivos existen. El porcentaje de personas con más de setenta y cinco años en el mundo se está incrementando en una proporción cinco veces mayor que la del resto de la población. Nos encontramos ante una vida más larga, saludable y satisfactoria. “Ya no es el privilegio de unos pocos, sino el destino de la mayoría. El desafío ante todos nosotros es aprender a vivir y saber envejecer”, asegura, mientras irradia ese optimismo que está dispuesto a compartir.

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

Defíneme el optimismo y qué lugar ocupa en la dependencia.

Cuando estudiamos el optimismo, debemos conocer los aspectos que tienen que ver con el tiempo. Uno es la perspectiva del futuro en el que el elemento más importante es la esperanza –pensar que lo que deseamos va a ocurrir– y que tiene un componente en el pasado que son los recuerdos –las personas tendemos a tener más recuerdos positivos que negativos–. El optimismo tiene que ver con nuestro estilo explicativo. Por ejemplo, cuando nos ocurre un infortunio o adversidad y nos culpa-

mos o pensamos que no hay remedio y que puede durar para siempre. La utilidad del optimismo en la dependencia se refleja en la persona que tiene esperanza y que puede adaptarse y superar una situación de discapacidad o piensa que basándose en los recuerdos del pasado lo va a conseguir. La persona con pensamientos positivos tiende a pensar que puede hacer algo para mejorar su situación y no lo deja al célebre “que sea lo que Dios quiera”.

¿Qué debemos saber sobre la dependencia?

La dependencia puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 65 años, como consecuencia de dolencias crónicas —ictus, demencia, artritis, osteopo-

rosis—. La dependencia es un reto que no solo afecta a quienes la sufren, sino que altera fundamentalmente la armonía familiar. No nos afecta a todos de la misma forma y, en gran medida, su impacto va a depender del significado que le den los afectados y sus cuidadores.

A medida que el hombre y la mujer van envejeciendo, ¿se pueden convertir en más optimistas?

Nacemos con una tendencia al optimismo; si no, la humanidad no hubiese podido avanzar. Si las personas no le dieran sentido a la vida, no seríamos cada vez más y con una esperanza de vida tan elevada. Por lo general, el optimismo es una característica que se mantiene.

Uno de los principios de sus pensamientos es que “la felicidad está para compartirla”. ¿Con qué y quién compartimos el optimismo cuando hablamos de dependencia?

En este sentido el optimismo es una perspectiva de la vida. En Europa, y sobre todo en España, las personas no dicen que son optimistas aunque lo sean. Por motivos culturales y la influencia de los filósofos, no se suele presumir de ello. Por el contrario, en Estados Unidos, el optimismo o la felicidad se glorifica. En España nos



“Nacemos con una tendencia al optimismo; si no, la humanidad no hubiese podido avanzar”.

gusta mucho compartir el optimismo para afrontar situaciones adversas. Por ejemplo, una persona se rompe una pierna y piensa que los huesos se curan, que tiene otra pierna y que el percance podría haber sido peor.

¿Cómo debe afrontar el mayor la etapa de envejecimiento y de qué manera debe utilizar la herramienta del optimismo?

Los mayores utilizan el optimismo sin tener que decírselo porque es una perspectiva de afrontar la vida. Para fomentar el pensamiento positivo de la persona, primero hay que querer hacerlo con una motivación y conciencia. Después hay que eliminar los llamados pensamientos automáticos, los que no razonamos porque llegamos a la conclusión de que es imposible o que no tiene sentido y son pensamientos negativos.

¿Se debe trabajar más el optimismo cuando hablamos de las personas mayores, tal vez porque erróneamente pensamos en que el pesimismo aflora más en ellos?

La mente humana es muy curiosa: tendemos a pensar que somos más felices que el resto. Un ejemplo. Si preguntase a las personas mayores el grado de satisfacción con la vida en general, en la mayoría de los casos podrían decirnos que es de un siete. ¿Y a ese que está sentado? Diría que un cuatro, porque tendemos a pensar que somos más felices que el resto, y no es así.

“El optimismo abunda mucho más de lo que pensamos entre las personas mayores”.

Estamos en el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. ¿Cómo deben envejecer las personas mayores?

Hay que aprender a envejecer. La sociedad tiende a negarlo y ocultarlo y pensar que lo viejo es feo. Es una actitud social y cultural equivocada, siendo España el tercer país en esperanza de vida del mundo en cuanto a las mujeres y entre las cinco en cuanto a los hombres.

¿Empezamos a envejecer desde que nacemos?

No, aunque hay personas que utilizan la introspección y piensan todo el día en las arrugas. Nuestros genes están programados para envejecer, por eso todo lo que se haga para favorecer el envejecimiento saludable es excelente, aun sabiendo los aspectos negativos que existen (pérdida de memoria, la capacidad física).

Y la Ley de Dependencia de la que tanto se habla, ¿ayuda a este envejecimiento activo?

Lo que sale en un periódico y en la televisión es noticia. Salimos vivos de casa seis millones, volvemos seis millones y eso no es noticia. Si falta uno o dos se convierte en noticia. ¿Por qué digo esto? Porque la infor-



“Los mayores utilizan el optimismo sin tener que decírselo, porque es una perspectiva de afrontar la vida”.

mación en cuanto a noticia está basada en aberraciones y lo negativo, con el peligro de equiparar la noticia con la vida normal. Hay que intentar separarlo.

Es un viajero incansable, cono- cedor de múltiples culturas. ¿En quién debemos fijarnos para cons- truir una sociedad que envejezca con sentido y salud?

No creo que haya un modelo por- que imponer una cultura oriental, por ejemplo, donde se glorifica la edad, la sabiduría y la experiencia, no encajaría en Europa. Lo ideal es dar una información útil y realista de cuáles son los factores para llevar una vida razonablemente bien en la salud, en la prevención, el ejercicio y no dejar de aprender. Es muy importante informar y estimular a toda la sociedad, no solo a las personas mayores.

Para el maltrato y la soledad, ¿qué optimismo debemos buscar entre tantas situaciones de pesimismo que genera?

Una situación de maltrato es un trauma con unas consecuencias muy negativas. Lo que podemos hacer es ayudar, primero en la sociedad y en la familia para evitar situaciones de maltrato, abandono o abuso. La intervención precoz y prematura es fundamental para tratar de minimizar el impacto. Lo más importante en una situación de maltrato es escuchar a la víctima, porque al narrar organiza sus pensamientos y disminuye la intensidad emocional.

¿Qué ha aprendido Luis Rojas Marcos de la convivencia con las personas mayores?

Lo primero que he aprendido es el poder tan enorme que tiene la so- lidad para sentirnos acompa- ñados afectivamente a otras perso- nas, y sobre todo a los mayores. El optimismo abunda mucho más de lo que pensamos entre las personas



“SABER ENVEJECER”

En su propósito de promover la sensibilización social a favor de la dependencia, el prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos, en colaboración con la Fundación Caser para la Dependencia, presentó la conferencia “Saber Envejecer”. En este sentido, debemos saber que el siglo XXI se caracteriza por el aumento triunfante de la duración de la vida. “El porcentaje de personas con más de setenta y cinco años en el mundo se está incrementando en una proporción cinco veces mayor que la del resto de la población”. A pesar de ello, según el ilustre psiquiatra, “nuestra sociedad devalúa el proceso natural de envejecimiento y glorifica la juventud. Esta postura no solo es un veneno de la buena convivencia, sino que alimenta la obsesión de incontables hombres y mujeres con mantener una apariencia joven”. El problema es que la búsqueda compulsiva e inútil de la eterna juventud fomenta un estado de continua frustración, sentencia.

“La búsqueda compulsiva e inútil de la eterna juventud fomenta un estado de continua frustración”.

mayores. El pesimismo, a cualquier edad, no es útil. Hay muchos estudios que demuestran que el optimista, ante una decisión, examina la parte positiva y negativa de las consecuencias. La persona negativa tiene fobia a ver las posibles consecuencias positivas. Al final la decisión del pesimista está basada en los aspectos negativos de una decisión.

¿Qué recomienda en estos momentos para que tengamos un pensamiento y actitud positiva ante la vida?

Depende de factores genéticos, de la personalidad, pero también de los esfuerzos que hagamos por fortificar nuestra percepción favorable de la realidad. Entre las estrategias está la de comunicarnos, conectarnos con los demás –las personas que se sienten parte de un grupo superan mejor las adversidades que las que están aisladas–, aprovechar los recursos que nos ofrece la tecnología y la medicina, participar en actividades altruistas, diversificar las parcelas que nos proporcionan satisfacción con la vida y practicar el sentido del humor y luchar contra los pensamientos automáticos, que son aquellos pensamientos negativos, que no razonamos. Aprender a sentir y pensar en positivo es una inversión rentable.

Curso organizado en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP), en Santander

“Un Estado de todos y para todos”

El Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, clausuró el pasado mes de julio en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP) de Santander el curso “Un Estado de todos y para todos” y transmitió el compromiso ineludible del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y de todo el Gobierno con la defensa de las bases del Estado de Bienestar, sobre todo en unas circunstancias económicas “difíciles” como las actuales. Las reformas emprendidas solo persiguen ese objetivo: “Preservaremos las líneas esenciales del modelo para impulsarlo cuando haya una mejor disponibilidad económica”.

Texto: MSSSI
Fotos: Archivo

Audieron a la UIMP tanto el Secretario de Estado como los Directores Generales del Imsero, de Políticas de Apoyo para la Discapacidad, Familia e Infancia, e Igualdad, así como los delegados del Gobierno contra la Violencia de Género, para el Plan Nacional sobre Drogas y el director del Injuve.

Tras la apertura a cargo del presidente de Cantabria, Ignacio Diego, cada uno de ellos relató sus políticas, sus iniciativas y actuaciones, y coincidieron en recalcar que, si hay contextos en los que las políticas sociales se hacen perentorias, esos son los de adversidad económica y financiera.

Sobre ello habló Juan Manuel Moreno en la clausura del curso, asegurando que el Gobierno tiene como prioridad irrenunciable mantener los cimientos del Estado de Bienestar frente a dos problemas: uno coyuntural, aunque ya con largo recorrido, que es la crisis económica y social; y el otro, estructural, que es la alta tasa de envejecimiento de la población y la baja de natalidad. En medio de una tesitura como esta, la apuesta ha de ser la racionalización de los recursos y la búsqueda de su optimización.

Los recursos, sin embargo, no son cuantiosos. “Tenemos que decirlo: la situación económica es difícil”, co-



robó el Secretario de Estado para, acto seguido, ofrecer algunos datos: "Los acreedores demandan de España un equilibrio entre ingresos y gastos, pues cerramos el año 2011 con 90.000 millones de déficit".

Las políticas sociales son las personas

El necesario esfuerzo de ajuste para que España se siga financiando protegerá, sin embargo, las políticas sociales. Es una prioridad del Gobierno, pues, como subrayó Juan Manuel Moreno, son actuaciones que afectan "directamente a las personas".

La reforma del Sistema Nacional de Salud y la mejora del Sistema de Dependencia se enmarcan en la situación descrita por el Secretario de Estado. Tanto la Sanidad (con un déficit de 16.000 millones de euros, un retraso medio de 500 días para pagar a los proveedores y un aumento de la deuda del 173% en dos años) como la Dependencia (con un gasto 2.700 millones de euros superior a lo previsto) arrastraban desfases presupuestarios y problemas de funcionamiento, por lo que había que cambiar los modelos y hacerlos sostenibles, más en una época de "escasos recursos".

En el caso de la propuesta para la mejora del Sistema de Atención a la Dependencia, Moreno aportó dos aspectos: han entrado en el sistema 400.000 personas dependientes más de las calculadas, de ellas unas 200.000 son grandes dependientes, y la lista de espera para una prestación ha llegado a las 300.000 personas.

Según recaló el Secretario de Estado, números como estos, junto a las diferencias detectadas en la gestión de las Comunidades Autónomas, han abocado al modelo de Dependencia a un

Juan Manuel Moreno: "El Gobierno preservará las bases del Estado de Bienestar en estos tiempos difíciles para potenciarlo cuando haya mejor disponibilidad económica".

colapso que había que desbloquear, de ahí la reforma puesta en marcha hace menos de una semana. "Son decisiones valientes que había que tomar, porque si no, el sistema se caía", remarcó.

¿Cómo garantizar la Dependencia en un contexto de menos recursos? A esta pregunta Juan Manuel Moreno precisó las líneas maestras de la reforma: dar prioridad a los grandes dependientes, personas que por regla general padecen importantes discapacidades y requieren atención urgente, metódica y permanente; y priorizar la asistencia de profesionales de los servicios sociales para potenciar este sector de empleo, y sin desequilibrar la asistencia del entorno familiar.

El Secretario de Estado concluyó su intervención de la siguiente forma: "Iremos evaluando estas reformas para tener muy claro qué decisiones adoptar y qué actuaciones hacer, y mientras vamos superando este momento difícil, preservaremos la Dependencia y la Sanidad, y las bases del Estado de Bienestar en general, para potenciarlos cuando haya una mejor disponibilidad económica".

Equilibrar la atención familiar con la profesionalizada

César Antón, director general del Imsero, destacó en su conferencia que la reforma del Sistema de Autonomía

Personal y de Atención a la Dependencia tiene que orientarse hacia la asistencia profesional, incluso, y preferentemente, según los casos, en el propio domicilio. Negó, por tanto, que el Gobierno pretenda acabar con la figura del cuidador familiar.

A su juicio, que a una persona dependiente le cuide un familiar supone una realidad que no hay que remodelar, sino ajustarla. Se trata de dotar al cuidador de la mejor formación posible y de asegurarse de que la asistencia que dé al dependiente ocurra en las mejores condiciones.

César Antón manifestó que la reforma para la mejora del Sistema de Autonomía Personal y de Atención a la Dependencia que ha emprendido el Gobierno pretende, como uno de sus principales objetivos, equilibrar la asistencia familiar con la profesionalizada, incluso en el propio domicilio de la persona dependiente, porque es así como se garantiza, ha afirmado, una atención de calidad y una adecuada evaluación.

Antón explicó que ahora que hay menos recursos, urgía una reforma del modelo que permitiera su funcionamiento, toda vez que las Comunidades Autónomas habían trasladado la necesidad de una revisión para poder hacer frente a las políticas propias del Sistema de Dependencia. Asimismo, la evaluación de los resultados (la primera desde que hace cinco años entrara en vigor el Sistema) que efectuaron el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y las Administraciones regionales pusieron de manifiesto algunas distorsiones que había que reparar.

"O se hacía el ahorro o el modelo se colapsaba", destacó el Director General del Imsero, quien, ante una reflexión de dicha magnitud, recaló

que el Gobierno se puso a trabajar con la prioridad inamovible de que la ley había que preservarla por todos los medios.

La decisión de rebajar el 15% la cuantía de la prestación por cuidador no profesional en el entorno familiar obedece, según manifestó Antón, a la prioridad de respetar el contenido de la ley, que abogaba por generalizar la red de servicios sociales y con ello promover retorno económico y creación de empleo, y dejar como excepción el cuidado familiar. Ello no ha ocurrido y, por esta razón, más que la apuesta por profesionalizar la asistencia a las personas dependientes, el Ejecutivo, de común acuerdo con las Comunidades, optó por la reducción de la partida. Es la única que se revisa, enfatizó el Director General, quien valoró que las demás se dejen tal cual.

Precisamente para consolidar un tejido de servicios sociales vinculados a la Dependencia, el Gobierno también ha cambiado el criterio de reparto de los fondos de los Presupuestos Generales del Estado, de modo que progresivamente se vaya ponderando las prestaciones por servicios, y en su empeño por profesionalizar el sector ha extendido la prestación por asistente personal a todos los grados de valoración de dependencia (algo que hasta ahora no sucedía).

Además, en palabras del Director General, tanto el Gobierno como las Comunidades Autónomas se han comprometido a dar prioridad de asistencia a los grandes dependientes, quienes, en consecuencia, entrarán en el Sistema con mayor celeridad. Se persigue con la propuesta de mejora reducir en la medida de lo posible la lista de espera de alrededor de 300.000 dependientes sin prestación que se había heredado de la gestión anterior.

UNA REFORMA QUE MEJORA LA ATENCIÓN DE QUIENES MÁS LO NECESITAN Y REDUCE SUS TIEMPOS DE ESPERA

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha sentado las bases de la reforma del Sistema de Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia tras reunirse con los consejeros de las Comunidades Autónomas en el seno del Consejo Territorial. El Gobierno pretende con esta serie de medidas actualizar y mejorar un modelo que había quedado desfasado a los cinco años de ponerse en marcha debido a la falta de control y a un desarrollo normativo repleto de improvisaciones, tal y como explicó la ministra al término del cónclave.

La mayoría de las CC.AA. manifestaron su apoyo a la reforma y destacaron su compromiso con las líneas maestras del nuevo modelo, toda vez que el aún vigente adolecía de una serie de problemas en la aplicación, cuando no de un serio riesgo de declararse insostenible en un contexto económico marcado por la necesaria contracción del gasto en todos los ámbitos de la administración, según ha indicado la propia Ministra en su comparecencia ante los medios de comunicación para informar sobre los acuerdos alcanzados.

Una de las debilidades del sistema ha sido la ausencia de una evaluación de la aplicación y de los resultados, algo que el Ejecutivo anterior prometió hacer tres años después de iniciado el sistema. Sin embargo, ha sido el Departamento que dirige Mato el que ha acometido la tarea y el que ha redactado un documento que muestra las características del modelo desde 2007 y las lagunas reconocibles en la gestión.

Algunos datos puestos de manifiesto son: un gasto de 2.700 millones de euros superior al estimado cuando se puso en marcha; la entrada de 400.000 dependientes más de los previstos (de ellos, 225.000 grandes dependientes), una deuda en la Seguridad Social de más de 800 millones de euros y una lista de espera de unas 300.000 personas.

Precisamente para atajar esta lista de espera, la Ministra subrayó que uno de los pilares de la propuesta para mejorar el Sistema es la priorización del gran dependiente y del dependiente severo, pues son estas personas las que más cuidados necesitan y las que requieren una atención más exhaustiva. La medida busca, por tanto, reducir el tiempo de espera e inyectar más agilidad a los trámites para que se les reconozca el grado de dependencia.

En consecuencia, el calendario para la incorporación de las personas con dependencia moderada o leve se ampliará, de modo que vayan entrando en el sistema de forma progresiva. Mientras tanto, serán atendidas por los servicios sociales, algo que, por otra parte, como recordó la Ministra, ya viene ocurriendo.

Asimismo, se simplifican los grados y niveles, por lo que el reconocimiento de las personas que entren en el sistema se ajustará a tres grados –gran



dependencia, dependencia severa y dependencia moderada—, en lugar de a los seis niveles actuales. El objetivo: agilizar los trámites y descargar burocracia.

Otra de las líneas maestras de la propuesta de mejora del sistema consiste en la apuesta por una atención más profesionalizada y cualificada. Mato ha asegurado al respecto que con la orientación de recursos hacia la profesionalización de los servicios sociales “se genera empleo y actividad económica, garantizando, además, la calidad de los servicios”.

La Ministra ha hecho hincapié en recalcar la valía e importancia de los cuidadores familiares, si bien ha comentado que esta figura, concebida en el articulado de la ley como una excepción, se ha convertido en una norma general. Mato ha indicado que la apuesta por la atención profesionalizada trata de “aliviar la carga inmensa que muchas veces supone” su papel como cuidador: “El Gobierno reconoce y aprecia el esfuerzo de estas personas que sacrifican su vida, su tiempo y su trabajo al cuidado de sus padres, de sus hijos o de sus familiares dependientes”, ha añadido.

El acuerdo para la mejora de la Dependencia supone la exigencia de una serie de requisitos a las personas que cuiden de sus familiares, como el compromiso para recibir la formación necesaria. Asimismo, según declaró Ana Mato, se va a revisar la prestación económica por cuidados en el entorno familiar, que se reducirá en un 15%.

La Ministra avanzó que el sistema de afiliación, alta y cotización a la Seguridad Social de los cuidadores en el entorno familiar se revisará “en profundidad” para establecer una nueva regulación que tenga en cuenta sus especificidades. Sin embargo, tal y como ha remarcado

Ana Mato, mientras se concreta esta revisión, los cuidadores familiares que actualmente estén en alta no perderán dicha categoría, sino al contrario: la conservarán en tanto en cuanto permanezcan las circunstancias que dieron lugar al Convenio Especial.

Igualdad en la aplicación de la ley

La Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad desgranó otra de las bases del acuerdo para la mejora del Sistema, pues “ante iguales circunstancias, iguales prestaciones”, resumió. Unos criterios mínimos y básicos, tanto en la solicitud como en la resolución del reconocimiento del grado

de dependencia y en el derecho a recibir la prestación, permitirán construir un sistema desde la equidad. En este sentido, la mejora del Sistema adecuará las prestaciones y servicios a las necesidades reales de las personas dependientes y extenderá la partida por asistente personal a todos los grados, algo que hasta la fecha no sucedía, pues esta se aplicaba solo a los dos niveles del grado III.

Sin salir de este ámbito, en pro de una mayor agilidad en la toma de decisiones, la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales y el Consejo Territorial de la Dependencia se funden en un mismo órgano, que se denominará Consejo Territorial de Servicios Sociales y del SAAD.

En favor de la igualdad del sistema, la Ministra avanzó la intención del Gobierno, compartida por la mayoría de las CC.AA., de hacer un modelo “más justo, equitativo y solidario”, por lo que una vez entre en vigor el acuerdo que mejora los mecanismos de la Dependencia, el usuario que más renta tenga aportará más al mantenimiento de los mismos.

Para ello, en el proyecto de Real Decreto sobre capacidad económica y participación del beneficiario se deja constancia de unos criterios mínimos y básicos para determinar la aportación en el coste de las prestaciones que reciben.

El acuerdo alcanzado cumple con cuatro objetivos esenciales para la sostenibilidad del Sistema de Atención a la Dependencia: garantizar su viabilidad, priorizar a las personas que más lo necesitan, que son las que tienen un grado más alto de dependencia; simplificar los mecanismos del modelo y asegurar que las prestaciones se ajustan a las necesidades reales de los dependientes.



Consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores

Ramón Munera Torres es, desde 2003, presidente del Consejo Regional de Personas Mayores de Castilla-La Mancha; además, representa, participa y colabora con una amplia lista de instituciones relacionadas con el mundo de los mayores, entre otras, el Consejo Regional de Servicios Sociales y la Comisión de Trabajo, Sanidad, Pensiones y Dependencia del Consejo Estatal de Personas Mayores.

Texto: Inés González
Fotos: Archivo

Tras sufrir una enfermedad que le mantuvo en situación de dependencia durante cuatro años, se da cuenta de las necesidades de las personas mayores dependientes, especialmente en el medio rural; en 1991 comienza como colaborador en la Unión Democrática de Pensionistas (UDP). Desde entonces ha trabajado para mejorar las condiciones de vida de los mayores en general, y de los dependientes en particular.



En 1995, junto a Andrés García, entonces presidente de la federación, y un pequeño grupo de cinco jubilados, crean el grupo de Voluntariado Social de Mayores para Mayores de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP. Desde entonces, y hasta ahora, el pequeño grupo de voluntarios ha ido creciendo y extendiéndose, convirtiéndose en referente para otras entidades de voluntariado, no solo a nivel regional sino también

nacional. En la actualidad, en el programa participan más de 3.500 voluntarios formados y más de 3.000 usuarios y, desde que se inició, se han prestado más de un millón de horas de compañía y acompañamiento a personas mayores.

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

En la actualidad, debido a las grandes necesidades de las personas mayores, especialmente de aquellas que viven en el medio rural, y a mi compromiso con la federación y con las personas a las que represento, dedico casi todo mi tiempo y mi esfuerzo a trabajar por mejorar sus condiciones de vida. Por otra parte, también tengo familiares mayores que requieren atención gran parte de mi tiempo.

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

Desde mayo de 2003, soy presidente de la Federación Territorial de Pensionistas y jubilados de Castilla-La Mancha “Don Quijote” UDP.

La Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP es una organización privada sin ánimo de lucro y de ámbito autonómico que trabaja para mejorar las condiciones de vida de todos los pensionistas y jubilados, personas mayores y personas dependientes.

Agrupamos a asociaciones de pensionistas y jubilados de toda la Comunidad a través de asociaciones provinciales en cada provincia de Castilla-La Mancha. La Federación Territorial de Castilla-La Mancha se encuentra a su vez adherida a la UDP de España.

En la actualidad la Federación Territorial de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha “Don Quijote” UDP tiene más de 90.000 socios, agrupados en casi 450 asociaciones.

¿Cuál es el ámbito territorial de esta organización?

El ámbito de actuación de la federación es autonómico, representamos a pensionistas y jubilados de Castilla-La Mancha.

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

Los programas y servicios que ofrece la UDP complementan los que facilitan las administraciones públicas y otras entidades existentes, y tienen como objetivo que la persona mayor y la dependiente desarrolle su vida en su entorno social habitual.

La Federación de Castilla-La Mancha presta numerosos servicios dirigidos a la población mayor de la Comunidad. Pueden destacarse, entre otros:

- Podología itinerante.
- Peluquería itinerante.
- Comidas a domicilio.
- Ayuda a domicilio post-hospitalaria.
- Compañía a las personas mayores que viven en soledad mediante el voluntariado.
- Orientación y asesoría jurídica a personas mayores y asociaciones.
- Formación a directivos de asociaciones.
- Teléfono del Mayor y acompañamiento telefónico.
- Información a la población mediante charlas y publicaciones.
- Orientación al consumo.
- Investigación (Observatorio de las preocupaciones de los mayores).

Estos servicios se prestan mediante profesionales y voluntarios altamente implicados en el desarrollo de un modelo de trabajo que permite garantizar un nivel de atención de máxima calidad, en términos de satisfacción del usuario, sus familiares y los profesionales.

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

En Castilla-La Mancha, al igual que en el resto de Comunidades, la población de personas mayores se ha visto incrementada notablemente durante los últimos años; la esperanza de vida ha aumentado y con ella los casos de personas mayores dependientes que requieren atenciones y cuidados. Además, si estas personas mayores viven en el medio rural, estas necesidades se ven incrementadas notablemente. Por ello, creo que es necesario continuar trabajando para mejorar la calidad de vida de los mayores dependientes, especialmente aquellos que viven en el medio rural.

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

Considero que a lo largo de estos años se ha realizado un buen trabajo y puedo hacer una valoración positiva, pero también es cierto que hay mucho trabajo que hacer y debemos continuar trabajando y mejorando este órgano consultivo de gran utilidad para las personas mayores.

Como sugerencia, podría añadir que, personalmente, me gustaría que nos facilitasen los borradores de modificación de leyes que tengan que ver con las personas mayores con tiempo suficiente para poder aportar datos y sugerencias.

El 54% de las personas dependientes atendidas tiene más de 80 años



Las personas mayores de 80 años constituyen más de la mitad (el 54,06%) de las personas en situación de dependencia atendidas por el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) según los datos publicados por el Imsero el pasado uno de agosto.

De esta manera, casi 422.000 personas mayores de 80 años se benefi-

cian con las diversas prestaciones, tanto de servicios como económicas, con las que se atiende su situación de dependencia.

Respecto a la edad de los beneficiarios de la Ley de Dependencia, el siguiente grupo de edad en número es el que se encuentra entre los 65 y 79 años, con un 20,76% del total

y más de 162.000 personas atendidas. Con los datos disponibles se destaca que siete de cada diez personas en situación de dependencia (583.000 dependientes) tienen más de 65 años.

Por otro lado, a este perfil por edad se asocia el dato de que el 82% de las personas mayores de 65 años beneficiadas por el sistema son mujeres, con casi 427.000 mujeres atendidas con prestaciones.

En la actualidad, el SAAD beneficia a más de 780.000 personas en situación de dependencia con un total de casi un millón de acciones de atención mediante prestaciones económicas, atención residencial, ayuda a domicilio o teleasistencia, entre otras.

Información: www.dependencia.imsero.es/dependencia_01/estadisticas/datos_estadisticos_saad/index

Homenaje a las medallistas olímpicas

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, trasladó tras la finalización de los Juegos Olímpicos de Londres su felicitación a todo el equipo español, al tiempo que expresó su especial reconocimiento a las mujeres medallistas. Las deportistas de la delegación española han obtenido 11 de los 17 metales olímpicos obtenidos (el 65 por ciento del total), por lo que Mato ha subrayado la importancia de su participación y el peso creciente del deporte femenino.

Además, la Ministra consideró la idea de realizar un homenaje a las medallistas olímpicas españolas. Se trataría de un acto institucional cuya organización correría a cargo del secretario de Estado de Servi-

cios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, y que se celebraría próximamente.

Para Mato, todas las deportistas que han participado en los Juegos Olímpicos son “un ejemplo de tesón, esfuerzo y compromiso”, y los buenos resultados obtenidos por el deporte femenino dan cuenta “del cambio que están viviendo las mujeres en nuestra sociedad, y de que van ocupando el lugar que les corresponde en ámbitos como el deporte”.



Ayudas a pensiones no contributivas



El Consejo de Ministros aprobó, a propuesta del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la concesión de un complemento para el alquiler de la vivienda de residencia a los pensionistas no contributivos.

La cuantía de este complemento es de 525 euros anuales, una partida que se mantiene respecto a los dos años anteriores. En este sentido, la ministra, Ana Mato, ha resaltado la importancia de mantener esta ayu-

da pese a las dificultades económicas y afirmó que “el Ministerio está decidido a mantener su compromiso con los grupos de población más vulnerables”.

La medida adoptada tiene un importante impacto de género, ya que las mujeres representan el 81,66% de los pensionistas no contributivos de jubilación. En cifras generales, el complemento benefició en 2010 a 14.210 personas, y en 2011 a 17.616, según indican los datos oficiales.

De esta forma se da cumplimiento al Real Decreto Ley del pasado 30 de diciembre para la corrección del déficit público y el precepto correspondiente de los Presupuestos Generales del Estado para el presente ejercicio. Este Real Decreto, al que el Consejo de Ministros dio el visto bueno, regula el reconocimiento y abono del complemento, los procedimientos de solicitud y el contenido y requisitos que hay que cumplimentar.

Entre los requisitos para acogerse al complemento figuran:

- Tener reconocida una pensión de jubilación o invalidez de la Seguridad Social en su modalidad no contributiva.
- Acreditar fehacientemente que carece de vivienda en propiedad y que tiene, como residencia habitual, una vivienda alquilada.
- Ser titular del contrato de arrendamiento de la vivienda.
- No tener relación conyugal o de parentesco hasta el tercer grado con el arrendador de la vivienda alquilada.
- Tener fijada la residencia habitual en la vivienda alquilada.

Las solicitudes, con los correspondientes requisitos cumplimentados, deberán estar formalizadas antes del próximo 31 de diciembre. El plazo de resolución y de notificación es de tres meses a partir esa fecha.

El Sistema Nacional de Salud establecerá convenios con las personas que no reúnan la condición de asegurados ni beneficiarios



El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad está trabajando, junto con las Comunidades Autónomas, en el desarrollo del Real Decreto que regula la condición de asegurado y beneficiario a efectos de la asistencia sanitaria en España. Esta norma, publicada en el Boletín Oficial del Estado el pasado 4 de agosto, establece que las personas que no reúnan la condición de asegurado o beneficiario del sistema podrán formalizar convenios especiales de asistencia sanitaria.

El contenido de estos acuerdos se está estudiando con las Comunidades Autónomas, a las que se ha enviado un documento de trabajo

para que realicen las alegaciones que estimen oportunas. En cualquier caso, estarán dirigidos a los colectivos de:

- Españoles que nunca hayan trabajado y que tengan ingresos superiores a los 100.000 euros al año (rentistas).
- Europeos que voluntariamente quieran suscribir estos convenios para ser atendidos por el sistema sanitario público español.
- Nacionales de terceros países que, durante su estancia en España, quieran formalizar el convenio para ser atendidos por el sistema público.

La cuantía de la suscripción de los convenios se ha calculado de acuerdo a la metodología oficial de cálculo de coste de asistencia sanitaria por ciudadano, que es la misma aplicada a la facturación por la asistencia sanitaria prestada a ciudadanos de otros países europeos.

En cuanto a los inmigrantes en situación irregular, el Gobierno les recuerda la necesidad de que regularicen su situación. En cualquier caso, tal y como establece el Real Decreto-ley 16/2012, todos los ciudadanos tendrán garantizada su asistencia básica: urgencias por enfermedad o accidente, atención al embarazo, parto y postparto y asistencia a menores de 18 años.

La pensión media de jubilación se sitúa en 947,33 euros

La pensión media de jubilación alcanzó los 947,33 euros, lo que supone un 3,4% de incremento respecto al mismo periodo del pasado año según la estadística hecha pública por la Seguridad Social a 1 de julio de este año. En cuanto a la pensión media del Sistema, que comprende de las distintas clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 830,51 euros al mes, con un aumento interanual del 3,1%.



Por otro lado, la nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguri-

dad Social superó, también a 1 de julio, los 7.407 millones de euros (7.407.123); esta cifra corresponde a un incremento del 4,3% sobre el mismo mes de 2011. En cuanto al número de pensiones contributivas, se registraron en julio un total de 8.918.804; con lo que el incremento interanual es del 1,2%. Más de la mitad de estas prestaciones son por jubilación, 5.325.990, mientras que 2.322.389 corresponden a viudedad, 945.470 a incapacidad permanente, 286.527 a orfandad y 38.428 a favor de familiares.

La afiliación a la Seguridad Social alcanza la cifra de 17.032.738 personas

El número medio de afiliados a la Seguridad Social aumentó en 4.896 personas en julio, lo que sitúa la cifra de ocupados en 17.032.738 en el mes de julio; de esta manera en términos intermensuales, el Régimen General incorporó 112.004 afiliados, un 0,81% más respecto a junio, con lo que contabiliza una media de 13.875.453.



De forma específica, los aumentos más significativos se registraron en Actividades Sanitarias y Servicios Sociales (41.121), Hostelería (32.849) y Comercio y Reparación de vehículos y motocicletas (29.224). Por su parte, los mayores descensos se contabilizaron en

Educación (-74.327), Administración Pública y Defensa (-20.732) y Construcción (-15.514).

Los datos de la Seguridad Social destacan que en el último mes 135.237 personas se dieron de alta en el nuevo Sistema de Empleados de Hogar, lo que sitúa la cifra de

afiliados del sector doméstico en 349.034.

Respecto al Régimen de Autónomos, la diferencia entre junio y julio muestra un descenso de 3.965 personas (-0,13%). Mientras que el Régimen del Margana gana 1.527 ocupados, al tiempo que el Carbón pierde 149 afiliados.

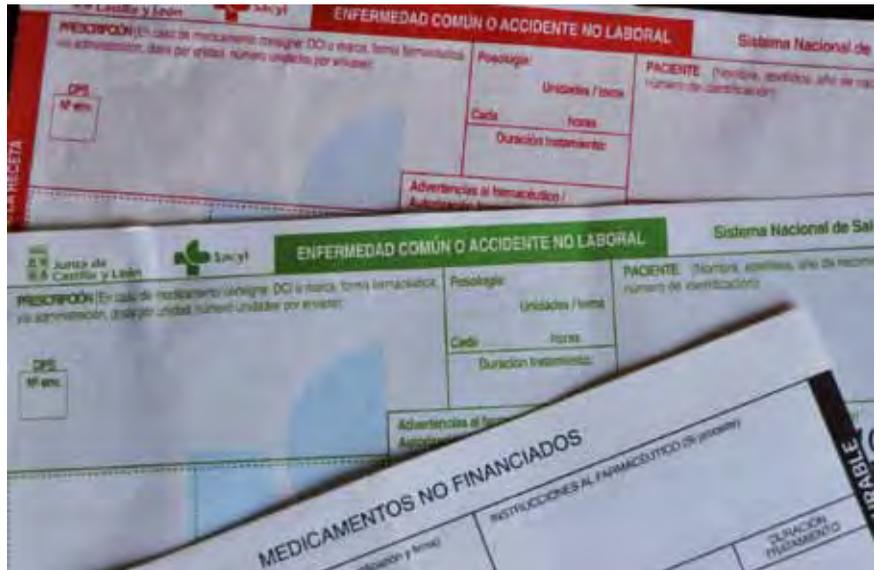
En cuanto a la variación interanual, la afiliación en el total del Sistema contabilizó en julio un descenso de 604.613 trabajadores (-3,43%), la mitad de la caída que se registró en julio de 2009 (-1.260.967), cuando la situación de dificultad económica era similar a la actual en cuanto a un contexto recesivo.

El gasto medio por receta del Sistema Nacional de Salud desciende al nivel más bajo en 14 años

El gasto farmacéutico medio por receta del Sistema Nacional de Salud (SNS) ha alcanzado en el primer semestre de 2012 el nivel más bajo de los últimos 14 años. Según se muestra en los datos correspondientes a los meses de enero a junio de este año sobre gasto a través de receta oficial remitidos a la Dirección General de Cartera Básica de Servicios del SNS y Farmacia del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad por las Comunidades Autónomas.

De esta forma el gasto medio por receta se situó en los últimos seis meses en 10,81 euros, lo que supone un 6,5% de descenso con respecto al mismo período del año pasado. Además, la variación interanual (correspondiente a los últimos 12 meses) se sitúa en -6,72%. Habría que remontarse a 1998 para encontrar un valor más bajo. Desde el año siguiente, el gasto medio ha estado siempre por encima de los 11 euros, llegando a alcanzar la cifra de 13,45 euros en 2008.

El descenso del gasto medio por receta coincide con la adopción por parte del Gobierno, en este primer semestre del año, de medidas de contención del gasto, tales como la revisión de precios, la actualización



de los precios menores y el fomento de los medicamentos genéricos.

En cuanto al total del gasto farmacéutico a través de receta, en los primeros seis meses del año se cuantifica en 5.478.219.339 euros, lo que supone un descenso del 4,45% en relación con el mismo periodo del año anterior. En cuanto a la variación interanual, el gasto decreció un 5,36% entre julio de 2011 y junio de 2012, respecto a los doce meses anteriores. Por otro lado, en cuanto al número de recetas, entre enero y junio se ha producido un ligero aumento, del 2,19%, mientras que la variación interanual se sitúa en el 1,45 por ciento.

Los datos del mes de junio muestran que el gasto medio por receta bajó un 6,29%, siguiendo la tendencia de los meses anteriores. El gasto farmacéutico a través de receta oficial subió un 3,18%, y el número de recetas, un 10,11%. Esta subida coyuntural es consecuencia del anticipo en la retirada de fármacos registrado en las últimas semanas de junio, previas a la entrada en funcionamiento del nuevo sistema de aportación del usuario en farmacia.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha expresado su agradecimiento a todas las Comunidades Autónomas y a los profesionales sanitarios por su esfuerzo en la promoción del uso racional de los medicamentos, que redundará en beneficio de la salud de todos los ciudadanos y contribuye a la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud.



Puede encontrarse más información sobre el gasto farmacéutico en la página web del Ministerio: www.msssi.gov.es/profesionales/farmacia/datos/junio2012.htm

60
y más

CUADERNOS

ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SUPRIMIENDO LOS LÍMITES DE LA EDAD

- Revisión del concepto de envejecimiento activo
- Trabajo y envejecimiento
- Envejecimiento y crisis económica
- Derechos y aspectos económicos
- Reflexiones europeas, empleo y protección social
- Envejecimiento como oportunidad en tiempos de crisis
- Conclusiones

SITUACIONES DE FRAGILIDAD EN PERSONAS MAYORES, A DEBATE

- Debate abierto y responsable
- “Envejecer puede ser apasionante”
- El riesgo de pobreza aumenta
- “Perfil de vulnerable: mujer mayor, sola y pobre”
- Lo emocional, lo importante
- Transversalidad del envejecimiento: objetivo

Curso organizado por el Imserso
en colaboración con la UIMP

Envejecimiento activo, suprimiendo los límites de la edad

Santander / Cristina Fariñas

Fotos: M^a Ángeles Tirado



De izquierda a derecha, Isabel Herranz, Miguel Ángel Pelayo y María Teresa Sancho.

El curso “Envejecimiento activo: promover la autonomía personal a través del compromiso y la responsabilidad social” tuvo lugar en la Universidad Menéndez Pelayo de Santander (UIMP) del 6 al 8 de agosto, organizado por el Imserso en colaboración con esta Universidad.

A través de este encuentro, se profundizó en el significado del envejecimiento activo en varios apartados, como la participación social de las personas mayores en la sociedad mediante el voluntariado y el fomento de sus oportunidades de empleo.

La inauguración del curso Envejecimiento activo y compromiso social corrió a cargo de la subdirectora general de Planificación del IMERSO, Isabel Herranz, el vicerrector de la UIMP, Miguel Ángel Pelayo, y la directora del curso, María Teresa Sancho.

Isabel Herranz centró su intervención en cuatro puntos: los nuevos mayores, la protección de las personas mayores, los mayores y el trabajo y la participación social de las personas mayores. Herranz señaló que en cifras existen más de ocho millones de personas mayores que suponen el

18% de la población total, según una encuesta del INE. Además dijo que más de un millón de personas mayores tiene un grado de dependencia, y más de la mitad tiene una pensión que ronda en torno a los 900 euros mensuales.

La subdirectora general de Planificación también se refirió a que no se puede homogeneizar a las personas mayores, hay que atender a estas como individuos.

En relación a la protección de los derechos de las personas mayores, Herranz afirmó que las personas mayores no denuncian los malos tratos por no hacer daño a sus familiares directos.

María Teresa Sancho, directora del curso, habló sobre los programas que habían puesto en marcha el Imsero en pro de las personas mayores, e hizo mención del documento: “Cien propuestas para avanzar en el bienestar y el buen trato de las personas que envejecen, suprimiendo los límites de la edad”, apoyado por el Consejo de Mayores.

Revisión del concepto de envejecimiento activo

El porqué de la celebración de este curso lo definió Sancho como hacer una revisión del concepto de envejecimiento activo que en muchos casos estamos “banalizando”.

El vicerrector de la UIMP se refirió al papel internacional que siempre ha tenido esta universidad, como punto de encuentro de profesores extranjeros y alumnos.

De la evidencia científica nos habló la catedrática emérita de Psicología

de la Universidad Autónoma de Madrid, Rocío Fernández Ballesteros, quien extrajo unas conclusiones:

- El envejecimiento de la población es producto del éxito de la humanidad.
- El envejecimiento activo es una forma de envejecer, no ocurre al azar.
- El envejecimiento activo es el mayor reto del individuo a lo largo de la vida.
- El individuo ha de concienciarse de que es agente en su forma de envejecer.
- Los responsables de la atención integral de las personas mayores tienen el deber de promocionar el envejecimiento activo, previniendo la dependencia, que no es inevitable.
- La sociedad debe luchar contra el edadismo que supone una amenaza.

Trabajo y envejecimiento

Eduardo Rodríguez Rovira trató el tema del trabajo y la jubilación. Rodríguez Rovira se refirió a que el trabajo está recogido en la Constitución Española y que el cese en el mismo es un derecho derivado de este y debe ser voluntario. “Además –dijo al respecto–, todas las instituciones y doctrinas defienden la prolongación de la vida laboral de los ciudadanos”.

Por otra parte, que la prolongación de la edad de jubilación no ilusiona a los

“Las personas mayores no denuncian los malos tratos por no hacer daño a sus familiares directos”.

españoles y que estos son de los europeos que antes desean retirarse del trabajo, fue otra idea que se dio en el curso.

En cuanto a cómo se envejece en algunas ciudades europeas, se habló de Mánchester, donde uno de los proyectos que se ha puesto en marcha es la creación de nuevas asociaciones que lleguen a más personas. En esta ciudad, según expuso Paul MacGarry, director de Estrategia del Ayuntamiento de Mánchester, tienen una población mayor inusual que se ha reducido en los últimos 20 o 30 años, existe un modelo médico de envejecimiento, ya que en Reino Unido hay una relación entre servicios de salud y asistencia, y además existen redes sociales para que los mayores no se consideren una carga.

Además, en este encuentro se ha tenido en cuenta la importancia de la aportación de la experiencia de las personas mayores a la sociedad.

Participación social

Otro tema de gran calado en el curso ha sido la participación social. En este sentido, se afirmó que van apareciendo otras personas mayores que han tenido otras experiencias, y la participación social es vivida por estas como proveedora de sentido y enriquecedora. Además se planteó el lema “Nada para nosotros, sin nosotros”. Esta idea la dijo Txema Odriozola, presidente de Federpen del Consejo Estatal de las Personas Mayores.

En el tema del voluntariado, Pilar Rodríguez, de la Fundación Pilares



De izquierda a derecha, Francisco A. Ferrándiz, María Cruz Díaz y María Teresa Sancho

para la Autonomía Personal, apuntó que la actividad de los mayores se desplaza desde el ámbito de lo laboral hacia el doméstico y el ocio, y con poco protagonismo del voluntariado.

No menos importante ha sido el tema de la discapacidad y las personas mayores. En este encuentro, Tomás Castillo, director gerente de AMICA, señaló que la discapacidad se manifiesta mayoritariamente en las personas de edad: casi el 58% del 3,8% de personas con discapacidad son mayores, según la encuesta del INE de 2008.

Envejecimiento y crisis económica

Rakel Poveda, del Instituto de Biomecánica de Valencia, destacó al respecto que envejecer en tiempos de crisis es una oportunidad para todos los sectores.

Según Javier Yanguas, del Polo de Innovación del Envejecimiento, hay dos tipos de pensamientos, uno tecnológi-

co que quiere aplicar un conocimiento analítico que sea válido para ese contexto y que debe ser instrumental, que tiende a la generalización, y otro que tiende a la personalización.

Derechos y aspectos económicos

Louise Richardson, vicepresidenta de la Plataforma AGE, se refirió a que tenemos que equilibrar nuestras tareas con las de otros grupos de la sociedad, la calidad de vida del mayor es más importante que prolongar la vida, la responsabilidad de las personas mayores en relación con el envejecimiento activo consiste en una preparación para cuando se produzca este fenómeno.

Ángeles Durán, catedrática de Sociología, señaló, durante una conferencia muy amena, que el momento de jubilación para las personas mayores es amargo para los propietarios de viviendas, y muchos tienen que mudarse a otras que tengan menos gastos de comunidad.

Reflexiones europeas sobre empleo y protección social

Aurelio Fernández, presidente del Comité de Protección Social de la UE durante el periodo 2009-2010, se refirió a temas que necesitan una reflexión continua en el ámbito europeo:

- Profundizar en el análisis de los procesos de restauración económica europeos y su coherencia con los objetivos del envejecimiento activo.
- Evaluar si se están preservando suficientemente los recursos humanos en la UE en las estrategias de salida de la crisis.
- Apostar decididamente por la gradualidad en el retiro y la compatibilidad trabajo/pensión.
- Establecer sinergias entre empleo y voluntariado.
- Coordinación de servicios de empleo, sociales y de seguridad social a favor del envejecimiento activo.
- Monitorizar de forma mucho más rigurosa los resultados de políticas y estrategias, sin perjuicio del respeto a las competencias nacionales.

El envejecimiento, una oportunidad en tiempos de crisis

El curso se clausuró por el secretario general del Imsero, Francisco Ferrándiz. En el acto de clausura estuvieron presentes la directora del curso, María Teresa Sancho, y la vicerrectora de Ordenación Académica de la UIMP, María Cruz Díaz.

María Teresa Sancho destacó al final de su intervención la idea de si el envejecimiento es una oportunidad en tiempos de crisis, y la respuesta a

esta pregunta fue la siguiente: “Parece que sí, pero necesitamos generar una ciudadanía informada, competente, autónoma y capaz de tomar decisiones sobre aspectos esenciales en su proyecto de vida futura”.

Carácter bidireccional del curso

El Secretario General del Imserso destacó el carácter bidireccional del contenido del curso: el compromiso y la responsabilidad frente al envejecimiento activo. Y en este sentido afirmó: “El paradigma tradicional del envejecimiento activo ha insistido habitualmente en la responsabilidad del conjunto de la sociedad frente a los mayores. Así, envejecer activamente no solamente es un derecho y una necesidad de los mayores –continuó Ferrándiz–, sino también una obligación pública y social”.

Asimismo, se refirió a que el paradigma tradicional de envejecimiento activo, dotado a veces de ese barniz recreacional, lúdico, de presunta recuperación del tiempo y el esfuerzo dedicado a los años de actividad laboral, está cambiando. Resumiendo, “los mayores quieren mantener su protagonismo”.

“Deseo trasladar a las instituciones europeas, al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y por supuesto al Imserso, que los mayores no son solo el colectivo que requiere la atención de las políticas públicas de pensiones, salud, dependencia o servicios sociales”, señaló el Secretario General del Imserso.

“Los mayores –añadió Ferrándiz– también representan la realidad dia-

ria de una contribución de primera magnitud para paliar y amortiguar los problemas económicos y sociales de nuestro país, a través de la solidaridad intergeneracional que ejercen día a día”.

Por último, María Cruz Díaz afirmó: “Las personas mayores no deben cargar con la peor parte de una crisis”.

Conclusiones

En el marco del Año 2012 de Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional tuvo lugar este evento, con el objetivo de revisar el camino recorrido en diez años desde la celebración de la Segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento, en la que la OMS difunde el resultado de un largo proceso de investigación sobre el paradigma del envejecimiento activo, bajo el título: “Salud y envejecimiento, un marco político”.

Las conclusiones y reflexiones del curso las expuso María Teresa Sanchó y son las siguientes:

- El envejecimiento activo es un tipo o modo de envejecer, que no se produce por azar. Las personas tenemos responsabilidad en nuestro proceso de envejecimiento y también en la entrada en situaciones de dependencia: existe evidencia científica suficiente sobre diferentes factores que condicionan la posibilidad de “envejecer bien”.
- Sin embargo, el envejecimiento activo se ve amenazado por las conductas sociales e individuales de discriminación por razón de edad, en la imposición de

jubilaciones no deseadas en las que se desperdicia un capital humano incalculable y se generan situaciones de desintegración y exclusión social no deseadas.

- El envejecimiento activo debe favorecer vidas laborales más prolongadas (manteniendo un buen equilibrio entre años en retiro y años en trabajo).
- Existen estereotipos acerca de lo que significa participar e involucrarse socialmente, y se pide más y mejor información para ayudar a encauzar actividades que puedan ser gratificantes y, al tiempo, redunden en beneficios colectivos.
- En relación al análisis de nuevas propuestas de participación y compromiso social, se señala que la potencialidad de la participación de las personas mayores depende de la construcción de nuevas oportunidades en las que estas se sientan reconocidas a través de sus espacios de participación, donde las personas puedan compartir sus experiencias y valoraciones.
- En el ámbito de la promoción de un envejecimiento activo, el movimiento de la amigabilidad con las personas mayores en ciudades y otros entornos promovido desde la OMS se vislumbra como una oportunidad por la que las personas que envejecen pueden protagonizar la generación de bienestar de la ciudadanía, avanzando en un modelo de gobernanza más sostenible y equilibrado.
- Necesitamos avanzar en un desarrollo de las tecnologías y productos de apoyo más acordes con los requerimientos de sus potenciales usuarios.



Un trato más próximo y escuchar, la mejor de las actuaciones, según conclusión del Encuentro celebrado en El Escorial organizado por el Imserso

Situaciones de fragilidad en personas mayores, a debate

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: Mari Ángeles Tirado

Las situaciones de fragilidad que con frecuencia afectan a las personas mayores de más edad se abordaron en el Encuentro que, celebrado en El Escorial los pasados días 16 y 17 de julio, organizó el Imserso, designado por la UE como órgano de coordinación del “Año Europeo del Envejecimiento Activo”, representando al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Un debate abierto y con nivel, en el que la recuperación de valores como el acercamiento humano, relaciones intergeneracionales y “escuchar siempre” se acordó que son la mejor de las actuaciones para abordar situaciones de vulnerabilidad y desventaja de los mayores más frágiles.

Siendo importantes las diferentes actuaciones y programas puestos ya en marcha para abordar situaciones de fragilidad en personas mayores, la proximidad en el trato –“más humanizado y profesional”– y escuchar siempre al mayor –“lo que piensa y lo que desea”– son, junto a la potenciación de las relaciones intergeneracionales, los tres pilares del objetivo de integración social de las personas más frágiles, en línea con



el envejecimiento activo pretendido por las políticas sociales.

Estas son las conclusiones básicas del Encuentro que, organizado por el Imserso, tuvo como marco la Universidad de Verano de la Compañía celebrado en El Escorial, y la presencia del secretario general del Imserso, Francisco A. Ferrándiz, en los actos de apertura y cierre, en representación del director general, César Antón Beltrán. Y todo ello,

bajo el epígrafe “Integración Social a través del Envejecimiento Activo: cómo abordar las situaciones de fragilidad en las personas mayores”.

Baste recordar que el Imserso, en representación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, fue designado por la Comisión Europea como órgano de coordinación nacional del “Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional 2012”

Así las cosas, para todo el año 2012 en curso, gran parte de su actividad en materia de envejecimiento se centra en el cumplimiento de los objetivos marcados por el Año Europeo, dirigidos a la creación en Europa de un envejecimiento activo y saludable en el marco de una sociedad para todas las edades, como máxima garantía de la vitalidad y la dignidad de todos.

Debate abierto y responsable

Promover el envejecimiento activo entre las personas que gozan de una buena salud y condiciones de vida no supone dificultades especiales. Sin embargo, existen situaciones de fragilidad que afectan a las personas mayores, para las que es necesario dedicar un especial esfuerzo, identificando sus necesidades y desarrollando planes y actuaciones que ayuden a mantenerlas lo más autónomas, activas e integradas en su entorno como sea posible.

Más que un encuentro, que lo fue, las jornadas fueron un real espacio abierto de debate entre ponentes –de procedencia diversa profesional y geográfica, y en todo caso de gran nivel– y asistentes, muchos de ellos profesionales de probada trayectoria en la gestión de servicios sociales.

“Envejecer puede ser apasionante”

Sobre “El envejecimiento activo: un derecho universal”, tema de la primera de las ponencias, Mariano Sánchez, su moderador, insistió en que “este derecho es igual para todos, con independencia de la situación individual o nivel de dependencia del mayor en cada caso”. Y Mercé



Francisco A. Ferrándiz, secretario general del Inmerso, inauguró el curso de El Escorial.

Mas i Quintana, del Consejo Estatal de Mayores, en la misma mesa, recordaría que “los mayores son eso: la experiencia, y es a ellos a quienes hay que preguntar”.

Previamente, en la inauguración, Francisco A. Ferrándiz, secretario general del Inmerso, había señalado la

“Conclusión: la pobreza es aún más crónica, 2,5 millones de trabajadores españoles no han dejado de ser pobres, la desigualdad va en aumento y, en consecuencia, la dualización social también”, según Francisco Prat, responsable de Formación de Cáritas.

fuerte crisis que vivimos, “pero que en caso alguno –dijo– debe hacernos caer en el desánimo ni en la melancolía. Y envejecer –concluyó– puede ser una aventura apasionante”.

Francisco Prat Puigdengolas y Sacramento Pinazo Herrandis, responsable de Formación de Cáritas y profesora de la Universidad de Valencia, respectivamente, abordaron “Vulnerabilidad, integración social, exclusión y crisis”. La sociedad marco, “hoy en crisis”, una mirada cuantitativa, el fracaso de los modelos de intervención y otras “pistas” o vías de pensamiento fueron, entre otras, las cuestiones que sirvieron de telón de fondo que propiciaron el vivaz debate posterior entre oradores y asistentes.

El riesgo de pobreza aumenta

Entre los datos expuestos durante su intervención, Francisco Prat des-



plegó diversos cuadros en los que se reflejaban los diferentes parámetros que arrojan la situación actual de los mayores en España, según datos de 2011:

- El 48% de los mayores españoles se considera integrado.
- La tasa de pobreza alcanza el 21,8%.
- La tasa de personas mayores en riesgo de pobreza y exclusión es del 26,7% (solo superada por Rumanía y Letonia).
- Incluso en años de bonanza la pobreza existía: 30% (tres de cada siete).
- El 41% no puede hacer frente a los gastos básicos.

Junto a los datos más duros, Francisco Prat apuntó cuál debe ser el objetivo siempre y desde cualquier ámbito: “Recupera al mayor como objetivo social”.

“Perfil de vulnerable: mujer mayor, sola y pobre”

Para Sacramento Pinazo, que habló de vulnerabilidad e integración social de los mayores, lo importante es saber bien con qué se cuenta –medios disponibles– y tratar de optimizar siempre: “Hay que optimizar salud, seguridad y participación”, los tres pilares sobre los que, a su entender, debería bascular cualquier actuación tendente a minimizar y enfrentar los niveles de vulnerabilidad actuales.

El 42% de las personas mayores declara hoy (año 2012) estar ayudando a sus hijos y/o familiares, mientras el 30% afirma sufrir algún problema de pobreza.

“La Ley de Dependencia –dijo además– debería mejor llamarse ley de promoción de la autonomía”. Y añadió: “La vulnerabilidad afecta a las personas más mayores, pero especialmente a las mujeres de más de 65 años, que viven solas y son pobres”.

Sobre los “Beneficios del envejecimiento activo”, tema de otra mesa, hablaron Demetrio Casado, director de SIPOSO, y Lourdes Bermejo García, para recordar a Ortega, entre otros: “La vida humana es esencialmente sociedad”.

Josef Vila Miravent y Rafael Sánchez-Ostiz, psicólogo y profesor de la Universidad de Barcelona, y director/médico de OPEA y profesor de la Universidad de Navarra, respectivamente, volcaron sus “Experiencias sobre vulnerabilidad y envejecimiento activo”, para quienes lo más importante es “escuchar al mayor siempre: no podemos dejar fuera a nadie y hay que escuchar al narrador, aunque sea aparentemente incoherente o poco fiable”. “Usamos demasiados parámetros biomédicos, pero no solo hay salud física”, dijo sobre lo que es ya una corriente de pensamiento en toda Europa.

Lo emocional, lo importante

Ambos ponentes, Vila y Sánchez-Ostiz, coincidieron en que “hay que intentar comprender en todo caso a las personas con demencia: desde lo más teórico hasta lo más sensible. ¡Y no por difícil debemos abandonarlos!”. Valorar a los mayores como iguales, tratarlos como individuos, considerar su perspectiva y optar por una psicología social de apoyo fue, en suma,

la propuesta *vip* de estos ponentes y en sintonía con el aforo. “Es muy difícil soportar la vida sin vínculos: lo que busca todo mayor en un centro asistencial o en casa es bienestar, implicación y relación, esto es, una práctica reflexiva igual a la empatía”. Y para ello hay que lograr:

- Reconocer su vida emocional.
- Conocer su historia, preferencias e intereses.
- Fomentar su ocupación significativa.
- El mayor obtendrá atención no solo asistencial.
- Satisfacer, en suma, sus necesidades psico-relacionales.

Yolanda Deocano Ruiz, responsable y experta en Servicios Sociales de Extremadura, y Enrique Martín-Serrano, del Comité Consultivo del SAAD y Comisión Ejecutiva del Imsero (CC.OO.), expusieron sus respectivas experiencias sobre “Envejecimiento activo, la gran dependencia y aislamiento en núcleos rurales deprimidos”. “Las cosas están cambiando –dijeron–, porque ahora el mayor activo es tener autonomía y la capacidad de gestionar los recursos que tenemos al alcance”. “Tenemos que intentar lograr una sociedad, rural o urbana, para todas las edades”, concluyó Deocano Ruiz, mientras Martín-Serrano sostenía que “España es, aún y eminentemente, un país rural”, ámbito en el que todavía viven más de diez millones de personas.

Transversalidad del envejecimiento: el objetivo

Mónica Ramos Toro, antropóloga-gerontóloga y socia directora de



INGESS, fue la última en intervenir, pero excelente colofón en opinión unánime del auditorio, reconocimiento compartido con Carlos Sanz

Factores de vulnerabilidad son: dependencia, soledad, pobreza y discriminación. Y las personas mayores en situación de vulnerabilidad sufren también mayor riesgo de sufrir maltrato.

Juez, creador y responsable de la experiencia DATO, quien considera a “cada persona como la única”.

Para Mónica Ramos –“Yo trabajo desde la gerontología crítica feminista”–, debemos a partir de ahora comenzar a hablar de envejecimiento –“Se envejece desde que nacemos”– y no tanto de personas mayores, “porque todos somos mayores respecto a alguien”. “Deberíamos hablar y trabajar en el curso vital y con la transversalidad del envejecimiento”. Y para ello “tendremos que trabajar con nuevas gafas (otro enfoque) y entender que la soledad es la construcción del curso vital mismo”.



100 PLANES QUE DEBERÍAS HACER A PARTIR DE LOS 60

Autora: Graciela D'Angelo
Lunwerg Editores
ISBN: 978-84-9785-8847
225 páginas
PVP: 18,95 €

Planes después de los 60

¿Cómo conservar la alegría y el entusiasmo por la vida cuando uno se hace mayor? Este libro ofrece cien planes para disfrutar a fondo de esta etapa que se abre más allá de los sesenta, sacar partido del bien más preciado: el tiempo libre. Las sugerencias con que nos tienta van desde los viajes a las actividades al aire libre y los deportes, pasando por las incursiones en el mundo del arte y la creatividad, los aprendizajes especiales, las aven-

turas en el mundo de la cultura... Cien ideas para aprovechar plenamente la libertad que da la jubilación y conquistar el territorio de la alegría.

En suma, cien ideas para emplear el tiempo de ocio de un modo placentero y creativo. Cien propuestas que le abrirán diferentes perspectivas para encontrar las claves de la juventud interior, con el cuerpo y el espíritu reanimados.



OFICINA DEL PARLAMENTO EUROPEO EN ESPAÑA
Tel. + 34 914 364 730

Guía de estilo para periodistas

Esta guía de estilo pretende ser una herramienta para los profesionales de la comunicación y de la información y todos aquellos que deseen comunicar la realidad de las personas mayores de manera objetiva, sin estigmas ni prejuicios. Asimismo, pretende transmitir la diversa realidad de las personas mayores y promover el voluntariado y la participación social, desde una mirada que contribuya a la inclusión social de las personas de edad avanzada, y que los reconozca como ciudadanas y ciudadanos activos.

El objetivo de este documento es ofrecer propuestas y soluciones prácticas para que el profesional de la comunicación pueda acercarse a la compleja realidad de las personas mayores, emplear un lenguaje adecuado y dar una visión más real y menos estereotipada de estas personas. Nuestro deseo es que esta publicación sea una herramienta útil y eficaz que mejore la forma en la que informamos y comunicamos, que es, en última instancia, el fin último del buen periodismo.

“Les Meliets”, formada por personas mayores

“Las ganas de vivir y la alegría son el mejor remedio contra muchos males”

Si la provincia de Valencia es famosa en todo el mundo por sus numerosos y activos grupos musicales, la comarca barcelonesa del Maresme, por tradición, ha creado las mejores baladas de habaneras, evocadoras de los sufrimientos que numerosas familias de estos pueblos tuvieron que superar al ver partir a las Américas a muchos de sus miembros, y la alegría al verlos regresar vivos. En este singular marco sociocultural, que también está recogido en palacetes y casas de indianos de entre finales del siglo XIX y comienzos del XX, que recuerda la arquitectura tradicional colonialista de Cuba y otros lugares del Nuevo Mundo, surgió en Cataluña una música desgarradora, que conmueve, y que en la localidad de Pineda de Mar se ha hecho evidente gracias a la iniciativa de un grupo de personas —todas ellas mayores de 65 años— creando “Les Meliets” (www.lesmeliets.com), entidad que, en pocos años, se ha convertido en todo un referente, tanto en el Maresme como en otras muchas comarcas de la geografía catalana.

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados
www.jesusavilagranados.es

Al frente, en calidad de presidenta, se encuentra una mujer de carácter e iniciativa: Montse Sanmartí, quien, con una música vocalizante, no solo ha sabido rescatar la tradición de las habaneras en la comarca, sino que también ha formado un cuadro artístico capaz de recuperar las mejores canciones de siempre, haciendo vibrar a un público que asiste enfervorizado a unas representaciones que sobrecogen por la calidad y equilibrio, en todos los sentidos.

Aunque con 28 años de experiencia, hasta la primavera de 2006 Montse Sanmartí no terminó desarrollando el gran proyecto de su vida: crear una compañía de teatro en su querida población de Pineda de Mar (Barcelona), formada por un colectivo de personas mayores, con una media de 70 años, las cuales debían vocalizar en el escenario toda clase de canciones nostálgicas (habaneras, sevillanas, ópera, seguidillas, jotas, etc.). Este sueño comenzó a tomar cuerpo después de realizar, en el verano de 2003, una excursión

a la Costa Brava, concretamente a la localidad de L’Estartit, frente a las islas Medas; luego, este grupo de personas se animó a formar una pequeña compañía teatral, en la cual canciones vocalizadas fuesen el hilo conductor de sus actividades.

“Los objetivos primordiales, que siguen siendo actuales, eran hacer realidad los sueños de muchas personas a las que, por diferentes circunstancias, no les fue posible de jóvenes, y solo el ver que gran parte de estas ilusiones poco a poco se han ido cumpliendo, es lo que me ha hecho, y sigue haciéndome, muy feliz”, comenta con especial entusiasmo Montse. Y amplía: “Hay momentos que, al contemplar un ensayo, se me rompe el alma, sobrecogiéndome al comprobar, tan de cerca, el esfuerzo sobrehumano, muy superior a sus fuerzas en numerosas ocasiones, en estas personas que luchan por superar sus temores, cuando tienen que aparecer solos, o en grupo, interpretando el personaje que les he asignado. Después, en silencio, en la mayor de las calmas, al recordar lo sucedido en el escenario, es cuando una emoción indescriptible recorre todo mi ser al valorar el esfuerzo de esa persona en concreto, y también el sacrificio y el mérito de todo el grupo”.

Pero, como he tenido la dicha de comprobar personalmente, el trabajo



Interpretando un número de sevillanas.

de Montse va mucho más allá de una interpretación teatral, porque antes, mucho antes de aparecer en escena, ella ha sabido otorgar a cada actor el papel más apropiado, y aunque en algunas ocasiones ese papel ha superado a la persona, el reto ha hecho a esta más fuerte, y con ello más feliz.

Montse cuenta con un soporte humano que le sirve de complemento: Jaime Pascual, un hombre con paciencia, amabilidad y sentido de equipo, que ha sabido integrarse plenamente en la compañía y en el corazón de la presidenta.

"En muchas ocasiones, dada la edad de los componentes de la compañía, he derramado lágrimas al recordar con el mayor cariño a compañeros ausentes, que han ido quedándose en el camino. Y con otros que, por enfermedad, se encuentran delicados de salud", nos dice Montse en silencio.



Montse Sanmartí, a punto de comenzar los ensayos.

Después de asistir, como público, a todos y cada uno de los estrenos que esta compañía ha representado en el Teatro de Pineda de Mar, al inicio de la temporada (comienzos de septiembre), puedo decir que la sensación de felicidad que se respira, tanto entre bastidores como en la representación del escenario, hace que, al finalizar cada número, un público entregado rompa en aplausos. Y es una grata sensación que se transmite a todos los asistentes.

"A pesar de todos los sentimientos, y de comprobar que cada uno de los actores está dando cuanto puede, yo no bajo el listón", expresa con autoridad Montse; mientras, con un severo grito, no dudaba en transmitir tajantes instrucciones a un grupo, para que mejorasen sus interpretaciones.

Y es verdad, porque el metálico sonido del silbato, que retumba en la sala de ensayos, cae como una pesada losa sobre el ánimo de los actores, confirmando la fuerza vital de la presidenta y directora, quien no baja nunca la guardia.

Todos los años, después del estreno en Pineda de Mar, hay programada una gira –en total doce representaciones; una por mes, aproximadamente; no más, porque Montse no quiere que se cansen– que se hace en autocar y, al mismo tiempo, tres días por semana se llevan a cabo los ensayos, para preparar las actuaciones siguientes.

La "Señora Socorro", que abre las actuaciones como mujer de la limpieza, sorprende a propios y extraños, abriendo el apetito de las siguientes actuaciones que van a representarse en el escenario, y luego, instantes antes de que se corra el telón, contando anécdotas y siempre en estrecho contacto con el público, que rompe en carcajadas oyendo las frases de Montse y sus improvisados movimientos en escena, mientras que el telón termina por hacerla desaparecer.

La presidenta ha tenido muchas veces el deseo de tirar la toalla; sin embargo,

al ver el entusiasmo de todos los miembros de la compañía, preocupados por rellenar su tiempo libre durante las dos semanas anuales de descanso, se olvidó de ella misma y vuelve a pensar en el equipo, porque los quiere. “Ellos no paran de decir que las actuaciones y los ensayos ya son parte importante de sus vidas; pero yo creo que, realmente, todos ellos son mi vida”, comenta Montse con el corazón encogido.

“Mejorar una enfermedad no vamos a conseguir, pero ganas de vivir sí que se transmiten en las actuaciones; hemos advertido recuperaciones que a lo mejor con medicamentos no hubiesen sido posibles. La alegría es el mejor remedio para muchos males”, manifiesta Montse.

Los latidos del grupo

Pero dejemos que sean algunos de los miembros integrantes de esta Compañía Teatral de Pineda de Mar quienes también expresen sus vivencias. “Mi vida, desde que formo parte de ‘Les Meliets’, ha cambiado considerablemente, y para mejor; entre otras cuestiones porque antes las tardes las dedicaba a hacer labores: nos juntábamos con otras amigas y, gracias a mi afición por la costura, pues elaboraba prendas, colchas, etc.; ahora no tengo tiempo muerto: entre que corto la ropa de todos los compañeros de la compañía, cortarlos y probarlos... El diseño lo desarrolla Montse. Esta actividad ha ido formando parte de mí, sin darme cuenta, y ahora me doy cuenta de que, a pesar de la responsabilidad, ya no sabría vivir sin este trabajo”; nos dice María Teresa Valls, que ya es bisabuela. Y amplía: “La suerte es que, además de mí, mi esposo también me acompaña”.

“Para mí, ‘Les Meliets’ es más que una familia”, exclama Lola Martí, otra miembro de la compañía. Y añade: “Montse, aunque considero que es bastante severa, su labor se convierte en una auténtica terapia, porque nos obliga a repasar constantemente los guiones; hay que coser, que representa un tiempo importante de nuestras vidas privadas, pero no afecta a nuestras relaciones personales de pareja, al contrario, las complementa y enriquece”.

“Aparte de compañerismo, amistad y una distracción que no sabríamos hacer en casa”, nos dice Nacha al hablar de ‘Les Meliets’.

“Después de toda una vida trabajando en los barcos como electricista, instalando aire acondicionado en los primeros barcos, con unos recipientes de unos 3.000 litros, para conservar el agua potable; ahora estoy haciendo realidad mi sueño de músico frustrado, con tres pianos en casa”, exclama Satur Segrelles, de 83 años.

“Ahora tenemos la agenda de nuestras vidas sin minutos muertos; nuestros hijos nos preguntan cómo nos viene un día determinado, mientras que antes éramos nosotros quienes les preguntábamos cuándo les venía bien que fuésemos a verles”, nos dice Humberto Saval.

“El compañerismo y la fuerza del grupo nos ayuda a sentirnos muy bien. Montse es muy severa, pero tiene un corazón muy grande”, exclama Graciela Surroca.

“Tengo 80 años y me siento un chaval, los ensayos me rejuvenecen; entre todos formamos un grupo casi fraternal. Los aplausos del público también en-



“El compañerismo y la fuerza del grupo nos ayuda a sentirnos muy bien”.

riquecen el alma”, manifiesta Manuel Montesinos.

“‘Les Meliets’ representa la mejor forma de llenar la vida y encontrar la amistad y la fuerza vital. Esta compañía ha enriquecido mi vida”, comenta Lucio Valero.

“Esto ha sido hacer realidad el sueño de mi vida. Hace cuatro años que sigo a esta compañía y formar parte de ella ha cambiado gran parte de mi vida. Vengo tres días a la semana a ensayar, desde Barcelona; incluso mi familia me ve más feliz”, nos dice Lucía.

“Mi experiencia en ‘Les Meliets’ no puede ser más positiva; el ensayo reju-



A la izquierda, vista parcial de la sala de ensayos, en el centro de Pineda de Mar.

En la imagen inferior, sobre la tarima, vocalizando una habanera.

venece y nos da ánimos, haciéndonos olvidar de los males; mientras estoy aquí no me acuerdo de nada”, comenta Paquita Puertas.

Actualmente forman la compañía cerca de cincuenta personas, de todas las profesiones, la mayoría residentes en Pineda de Mar, Calella, Arenys de Mar y Barcelona. Y una vez en los ensayos, a Montse no le tiembla el pulso a la hora de exigir a cada uno el papel que considera el más adecuado; no permite un error y no admite el más mínimo traspies, lo que obliga a todos a un esfuerzo que, en el otoño de sus vidas, les hace no pensar en otras cosas. Hay números que tocan la fibra de la persona, con toda la fuerza del espíritu. Montse, por lo tanto, ha sabido sacar lo mejor de cada uno, ayudándoles a descubrir en ellos mismos sus valores.



Cada temporada las baladas que se interpretan en escena son distintas y, por lo tanto, no resulta fácil la búsqueda de canciones; también el vestuario es fundamental en todos y cada uno de los números. “Sí, las ideas las encuentro en Internet, y muchas también de notas que me pasan amigos y valoro de interés para interpretar”, manifiesta Montse. Y amplía: “Pero no es menos importante saber vocalizar; cada persona tiene que aprender a impregnar y temporalizar; por ello se llevan a cabo los ensayos, tres horas al día, tres veces a la semana”.

Abandonamos Pineda de Mar con la sensación de dejar una parte de nuestra vida, mientras sentimos en nuestro interior los ensayos de unas canciones que nos sobrecogen y el metálico sonido de un silbato que pone orden en el escenario con autoridad...

II Congreso Internacional
de la Felicidad

LA FELICIDAD ESTÁ EN LOS GENES

Nos pasamos la vida intentando ser felices, buscando la ansiada felicidad que algunas personas consiguen. Las claves para llegar a ella nos las han contado un grupo de expertos de la psiquiatría, la psicología, la ciencia, la medicina y la religión, quienes han debatido sobre este estado de ánimo que, al parecer, está en los genes y que debería de ir acompañado del pensamiento de que la vida merece la pena.



Coordina: Inés González
Fotos: M^a Angeles Tirado

Estas son algunas de las conclusiones a las que han llegado un grupo de especialistas en distintas facetas profesionales de la sociedad entre ellos, el psiquiatra Luis Rojas Marcos, el budista Matthieu Ricard, la monja de clausura sor Lucía Caram y Carmelo Vázquez, catedrático de Psicología, que han participado en el II Congreso Internacional de la Felicidad organizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad.

Durante su intervención, el psiquiatra Luis Rojas Marcos señaló que cada uno tiene una definición distinta de la felicidad: “Por eso, cuando la estudiamos en mi universidad, no utilizamos esa palabra sino satisfacción con la vida en general. La felici-

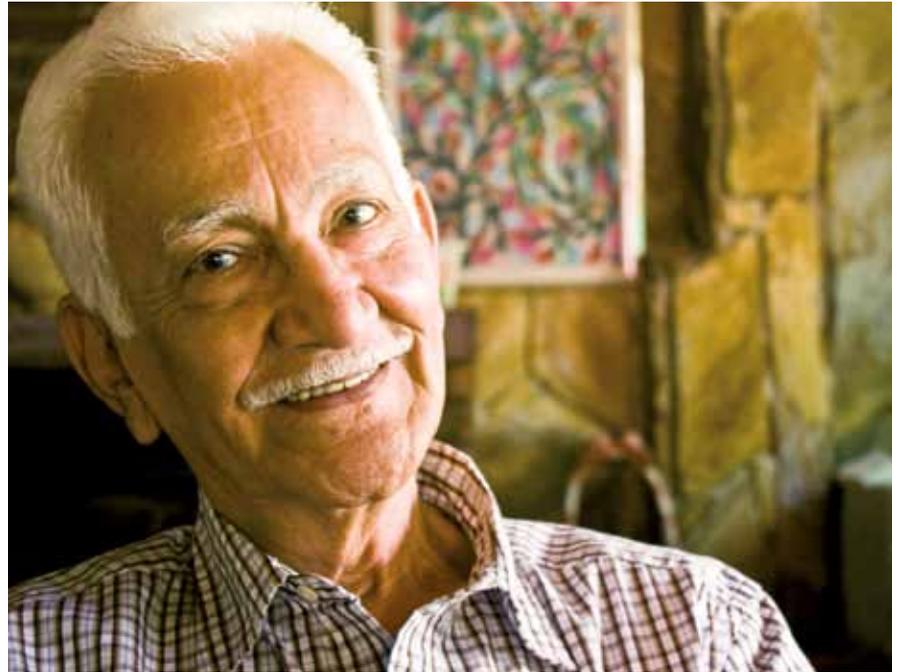
dad está en los genes. Todos nacemos con el potencial de ser felices. La selección natural elige aquellas cualidades que nos ayudan a sobrevivir. Si la humanidad pensara que vivir no merece la pena, ya hubiera desaparecido. La sensación de bienestar es genética, es la única forma de explicar por qué luchar. Cuando alguien me pregunta ¿qué puedo hacer para ser feliz?, yo le pregunto: ¿Tú tienes motivos para ser feliz?”.

Dijo que una cosa que le llama la atención de España y Europa es que nunca se dice “soy feliz”. “Vamos a una reunión y recurrimos a la queja: “Mi jefe me dice, mi mujer...”, pero luego, cuando pides a la gente que valore del uno al diez su felicidad, te das cuenta de que no estamos tan mal”.

Todo esto lo contó durante el primero de los dos días que duró el congreso, al que asistieron más de

1.500 personas, y donde dijo también que todos tenemos unos mecanismos que custodian nuestra felicidad, a los que él llama protectores de la felicidad: hablar, narrar lo que nos pasa, el ejercicio físico, ser flexibles y adaptables a los cambios, tener pensamiento positivo, mantener conexiones afectivas con otras personas, diversificar y crear compartimentos de felicidad (la felicidad de la pareja, de los amigos, el trabajo...) y el humor, entre otros mecanismos, hacen que conservemos la felicidad en momentos difíciles.

Por su parte, el catedrático de Paleontología y codirector de los yacimientos de Atapuerca, Juan Luis Arsuaga, afirmó en esta misma jornada que “no hay nada que me haga tan feliz que aprender; se aprende viajando, leyendo... El día que deje de interesarnos el conocimiento estare-



contrario, “me hace perder parte de mi felicidad este espectáculo de la destrucción de la naturaleza al que asistimos”.

En su intervención, Carmelo Vázquez, catedrático de Psicología y presidente electo de la International Positive Psychology Association, habló de la relación entre la salud y las emociones positivas; dijo que “las personas con un estado de emociones positivas bajas tienen mayor probabilidad de infecciones”, y aseguró que “las emociones tienen un papel importante en la salud y que hay indicadores ligados incluso a la mortalidad”.



mos muertos. La búsqueda del conocimiento nos proporciona felicidad”. Añadió también que “una parte importante de mi felicidad personal es vivir en armonía con las otras especies de este planeta” y que, por el

“La desesperanza, la ira o el miedo afectan al aparato circulatorio y, por el contrario, la alegría protege el sistema cardiovascular”.

En este sentido Mario Alonso Puig, científico de la Universidad de Harvard, aseguró que emociones como “la desesperanza, la ira o el miedo afectan al aparato circulatorio y, por el contrario, la alegría protege el sistema cardiovascular”. El experto definió, además, la felicidad como un misterio y dijo que “los misterios se desvelan, no se descubren. Por tanto, tenemos que ponernos en unas condiciones adecuadas para que la felicidad se desvele ante nosotros”.

El hombre más feliz del planeta

En la última jornada de este II Congreso Internacional de la Felicidad,

el monje budista y asesor del Dalai Lama, Matthieu Ricard, afirmó que “ampliar el amor altruista es el camino de la felicidad, ambos conceptos están profundamente enlazados y es el reto de nuestro tiempo”, y explicó que el altruismo para él es “tener más consideración por los otros”. Añadió, además, que “quizás ahora estamos al diez por ciento en cuanto al altruismo, en relación a alcanzar la felicidad”.

Ricard, que según un estudio de su cerebro realizado por la Universidad de Wisconsin (EE.UU.) es el “hombre más feliz del planeta”, definió la felicidad también como una capacidad que tenemos que ejercitar a través de la meditación y el altruismo y que depende en gran medida de nosotros. “Hay mucho que depende de nuestro estado mental interno. Cuando vemos a gente que tiene todo para ser feliz y luego entra en una depresión, es porque su estado mental interno puede eclipsar las condiciones externas; podemos estar en un paraíso y sentirnos desgraciados”.

Dentro de este misticismo, participó también la monja contemplativa del convento de la Dominicas de Manresa sor Lucía Caram, quien explicó su experiencia personal: “El secreto de la felicidad está en dar más que recibir, está en amar la vida y en compartirla cada día, en celebrarla y en vivir sin retener”. Y confesó: “Quiero lo que hago cada día, mi felicidad radica no en hacer lo que quisiera, sino lo que demandan las obligaciones que he adquirido”. También añadió: “Mi libertad es vivir para los otros, mi felicidad es estar expropiada para la vida pública”.

Rafael Matesanz, presidente de la Organización Nacional de Transplantes,

habló desde su conocimiento en el campo de los transplantes que, “cuando uno es feliz, trasmite esa felicidad a los demás y a la inversa también ocurre lo mismo”. Explicó cuál es la importancia de ser donante: “Todos debemos ser donantes, porque todos podemos necesitar de esa solidaridad”. Apuntó también algunas de las cifras que ponen a España a la cabeza de los transplantes a nivel mundial: “De cada 100 familias a las que se les pide que donen los órganos de sus familiares, solo 15 dicen que no. Es un valor colectivo muy importante. Los inmigrantes están donando al mismo nivel que los españoles y es un ejemplo de integración”.

El fundador de la ONG “Sonrisas de Bombay”, Jaume Sanllorente, habló de su experiencia en la India y explicó por qué decidió dejar su vida en Barcelona para dedicarse a los demás: “En ningún momento pensé en mí, porque muchas veces nos aprisionamos en nosotros mismos. Un tanto por ciento de nuestras



“PROTECTORES DE LA FELICIDAD”

El primero es hablar, narrar en general, un factor que es el más frecuente. También las conexiones afectivas con otras personas nos protegen. El ejercicio físico, que estimula las endorfinas y sabemos que ayuda a prevenir la diabetes, la hipertensión y la depresión, supone estar ocupado físicamente. La flexibilidad y la resistencia. La vida es cambio y el cambio es vida, necesitamos un protector para estos cambios. Y otro protector ante una situación de crisis es pensar que controlarla depende de nosotros mismos, no de la suerte ni de otros factores externos. El pensamiento positivo, a ello nos ayuda recordar retos pasados y ver que hemos sido capaces de superarlos. La autoestima, basada en valores sociales y genuinos. Diversificar y compartimentar: hay que diversificar las parcelas de felicidad; por un lado mis hijos, otro para la familia, el trabajo, los amigos... Por ejemplo, las personas que se enfrentan a una ruptura lo superan mejor si son felices en el trabajo. El sentido del humor ayuda también a proteger nuestra felicidad, nos da una nueva perspectiva de la situación, nos permite conocer sus contradicciones.



LAS RECETAS DE LA FELICIDAD

- “Las conexiones afectivas con otras personas protegen nuestra felicidad. El humor y el ejercicio nos hacen también felices en momentos difíciles”.
- “Ampliar el amor altruista es el camino hacia la felicidad”.
- “El secreto de la felicidad está en dar más que en recibir, está en amar la vida y en compartirla cada día”.
- “Cuando uno es feliz transmite esa felicidad a los demás y a la inversa ocurre lo mismo. La vida se nos da y nos la merecemos dándola”.
- “Cuando existe alegría, se extiende la dopamina. Hace que sintamos alegría y esta es la clave de la confianza”.
- “La felicidad es belleza si queremos vivir en ese jardín, somos nosotros los que tenemos que plantar las flores”.
- “La felicidad es una historia donde las cosas sencillas son las que dan acceso a la felicidad”.

“El secreto de la felicidad está en dar más que en recibir; está en amar la vida y el compartirla cada día”.

angustias son cárceles que nosotros hemos construido a nuestro alrededor, somos nosotros mismos los que podemos encontrar el cerrojo y salir y darnos a los demás”. Finalizó su ponencia con su propia definición de felicidad: “Vivimos en un jardín. La felicidad es belleza si queremos vivir en ese jardín, somos nosotros los que tenemos que plantar las flores”.

En este sentido Eduardo Punset, divulgador científico y escritor, dijo que “la felicidad es una historia donde son cosas muy sencillas las que

dan acceso a la felicidad. He comprobado en el laboratorio cómo a una ratita que se le impidió dormir bien dura menos, y dormir es algo muy sencillo que sabemos hacer todos. Poco a poco estamos alimentando algo (la felicidad) que todavía no figura en nuestra Constitución, pero que algún día figurará. Porque hoy somos capaces de vislumbrar un mundo en el que vamos a ser capaces de gestionar las emociones”.

Mario Alonso Puig, cirujano experto en liderazgo, *coaching*, creatividad y gestión de estrés, basó su intervención en el reto de ser feliz, diciendo que la naturaleza humana no puede vivir sin miedo porque, en su justa medida, le hace estar alerta, pero

hay otro sentimiento, el amor, como agradecimiento por las cosas de cada día: “No puede residir en el mismo corazón el miedo y la gratitud porque son incompatibles. Si nos fijamos en todas las cosas que tenemos que agradecer, experimentaríamos la ausencia de miedo”.

Concluyó su intervención diciendo que hay una relación directa entre los estados emocionales y la salud: “Son demasiados estudios para ignorarlos. Hay múltiples factores. Cuando existe alegría, se extiende la dopamina. Hace que sintamos alegría y esta es la clave de la confianza. El amor os hace ser valientes, haríamos por amor aquellas cosas que no haríamos por dinero.

HÁBITOS SALUDABLES PARA EVITAR LA INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria, como reconoció el Dr. Pedro Gil Gregorio en la presentación de la II Jornada Multidisciplinar de Incontinencia Urinaria celebrado en Madrid, “es uno de los grandes síndromes que afectan al mayor, y uno de los grandes motivos de interés de geriatras, médicos, urólogos, enfermeros o fisioterapeutas, etc.”.

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

La incontinencia urinaria tiene grandes repercusiones en la calidad de vida, siendo paradójico para el doctor Carlos Verdejo Bravo, del Servicio de Geriátrica del Hospital Clínico San Carlos, que “el índice de consulta siga siendo muy bajo por reticencias y falsas creencias que permanecen en la mentalidad de personas de edad avanzada”. Pese a que la pérdida de la continencia urinaria ocupa un lugar preferente en la medicina geriátrica y que entre un 20 y un 25% de las personas mayores pueden estar afectados por pérdidas involuntarias de orina, existen muchas reticencias y vergüenzas alrededor de este diagnóstico de difícil confesión.

La mejor forma de prevenir la aparición de la incontinencia, analiza Verdejo, “es manteniendo un buen estado de salud, realizar actividad física e intentando orinar de forma regular (cada 2-3 horas), sin retrasar la micción mucho (no es conveniente dejar que transcurra mucho tiempo entre las micciones)”. En caso de que aparezca incontinencia de orina, habría que intentar reducir el consumo de sustancias excitantes (café, té, alcohol), ya que nos obligaría a tener que orinar con bastante frecuencia, y a consultar con nuestro médico lo antes posible para que nos aconseje sobre las pruebas a realizar y qué tratamiento podría recibir.

Tipos de incontinencia urinaria

La pérdida más frecuente e involuntaria de orina en la población en general es la llamada de urgencia, “o un deseo imperioso urgente y agudo de orinar y sin posibilidad de retrasar la micción”. Esta situación, recuerda el doctor Verdejo, “es más acusada en la población mayor debido a procesos neurológicos e isquémicos vasculares”, pero sin diferencias entre hombres y mujeres cuando se superan los 65 años. La incontinencia de esfuerzo es la más frecuente en las mujeres pero jóvenes y que han tenido más de dos partos. “La rehabilitación y la fisioterapia son muy recomendables en estos casos para reforzar los músculos del suelo de la pelvis”. La incontinencia por rebosamiento es más difícil de definir desde el punto de vista clínico, “porque existen alteraciones internas por una vejiga muy presionada que aguanta volúmenes muy altos de orina”. En estos casos, el paciente tiene los escapes de orina sin notar el deseo miccional.

Entre los principales factores de riesgo de incontinencia urinaria en el área médica están la obesidad y la depresión. Por el contrario, en el área neurológica aparecen como factores el ictus y la demencia. La mala movilidad y la dependencia para las transferencias y el uso del retrete son también factores de riesgo en la pérdida de orina. Las repercusiones afectan al área médica, psicológica y las relaciones sociales. “El impacto



CONSEJOS

Sobre la incontinencia urinaria se ha hablado mucho, pero sobre todo, y en opinión del doctor Salinas, la mujer debe de saber que:

- La incontinencia urinaria aumenta su prevalencia con la edad.
- Esta situación hay que asumirla con naturalidad para buscar una solución sin resignarse.
- Es aconsejable, ante el mínimo indicio o malestar, consultar con el médico de Atención Primaria.
- Llevar unos hábitos de vida saludable en los que evitar el abuso de ingesta líquida (aunque sea bueno para la piel, con la incontinencia urinaria no hace falta beber tanta agua).
- No abusar de picantes y bebidas muy diuréticas, como el té el café.
- Orinar antes de acostarse y reducir el consumo de líquidos a mitad de tarde, porque son los que se van a eliminar por la noche.

que genera la incontinencia urinaria en la calidad de vida de las personas mayores es equivalente a la diabetes mellitus, la artritis reumatoide e incluso el ictus”, afirma Verdejo.

Verdades y mentiras

En torno a la incontinencia urinaria hemos leído y escuchado opiniones, historias y algunas leyendas que

podrían dividirse entre verdades y mentiras. El doctor Carlos Verdejo las enumera de esta forma:

Mentiras:

- La incontinencia aparece directamente relacionada con el hecho de envejecer.
- La incontinencia no tiene solución.

“La mejor forma de prevenir la aparición de la incontinencia es manteniendo un buen estado de salud, realizar actividad física e intentar orinar de forma regular cada 2-3 horas”.

- Los tratamientos para la incontinencia no funcionan en los mayores.
- La incontinencia no supone ningún problema para los mayores.

Verdades:

- La incontinencia urinaria deteriora de forma importante la calidad de vida de los mayores.
- Se puede diagnosticar “sencillamente” el tipo de incontinencia de cada paciente.
- Debe consultar lo antes posible, ante la aparición de incontinencia de orina.
- Hay distintas soluciones para los pacientes con incontinencia.

Incontinencia en el varón

Al hablar de trastornos, enfermedades o disfunciones, hay que hacerlo de la dimensión del problema y de las cifras epidemiológicas. En cuanto a la incontinencia urinaria en el

varón, “estamos hablando de una patología muy frecuente”, que como reconoce el doctor Manuel Esteban Fuerte, jefe del Servicio de Urología del Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo, “se puede producir en uno de cada tres ancianos”. En este sentido es muy importante la atención al paciente, la búsqueda de soluciones y la investigación. La mayoría de los pacientes tiene la impresión “de que el mojarse es normal por ser una persona mayor”, algo que en opinión de los expertos no debe de ser así, ni tampoco en la edad geriátrica. “Siempre que aparece una incontinencia urinaria hay que intentar estabilizar unas pautas de diagnóstico para poner una solución, que siempre existen”, tranquiliza Esteban.

La pregunta que cualquier varón se puede hacer antes de entrar a una consulta es la siguiente: ¿Por qué se puede escapar la orina?

1. Porque fracase la zona que cierra la orina (defecto anatómico en el esfínter).
2. Porque la vejiga esté muy activa y se contraiga de forma involuntaria y con mucha fuerza. (fracaso funcional en el llenado de la vejiga que tiene que estar en reposo y no contrayendo).
3. Que ocurran las dos situaciones anteriores: que no funcionen los mecanismos anatómicos de cierre de la orina o que fallen los mecanismos funcionales cuando la vejiga se está llenando, que es lo que se llama incontinencia mixta.



LOS EJERCICIOS DE KEGEL

¿En qué consisten?

En contraer y relajar de manera repetida el músculo elevador del ano. Ejercitar los músculos del suelo de la pelvis durante cinco minutos tres veces al día mejora el control de la vejiga. El ejercicio fortalece los músculos que sostienen la vejiga y mantienen los otros órganos de la pelvis en su lugar. Pueden realizarse en cualquier postura (sentada, de pie, tumbada), aunque es posible que al principio resulte más confortable su práctica tumbada, con las rodillas flexionadas y con los pies apoyados en el suelo.



¿Cómo realizar los ejercicios?

- Sentado o tumbado en un sitio cómodo (baño o habitación) y relajando los músculos de los muslos, nalgas y abdomen.
- Contraiga el anillo muscular alrededor del ano (esfínter anal) como si estuviera tratando de controlar una ventosidad evitando apretar las nalgas. Realizar varias veces apretando solamente los músculos de la pelvis.
- Antes de los ejercicios, los músculos débiles dejan salir la orina de manera involuntaria. Después de los ejercicios, los músculos fuertes retienen la orina. Se recomienda realizar varias tandas (unas cuatro al día) de 20-25 contracciones de los músculos del suelo pélvico, y mantener esa musculatura contraída unos diez segundos.
- Como no suele ser fácil de entender y de llevarlos a cabo, una forma sencilla de aprenderlos es cortando el chorro de la orina en el retrete, y una vez hayan aprendido cómo se hacen, los pueden realizar estando de pie, caminando o sentados.

Pasos:

1. Comience por vaciar la vejiga.
2. Apriete los músculos del piso pélvico y contenga a la cuenta de diez.
3. Relaje el músculo completamente a la cuenta de diez.

Muy importante:

- Vaciar la vejiga. Contraer los músculos de la vagina durante tres segundos y relajar. Repetir diez veces.
- Abdominales, glúteos y muslo siempre deben estar relajados.
- Los ejercicios del suelo pélvico son beneficiosos para los pacientes que tienen debilidad del suelo pélvico (sobre todo mujeres que han tenido varios hijos o han sido operadas de algún problema ginecológico, y varones operados de próstata), que se manifiesta por escapes de orina con la tos o la realización de esfuerzos.



“Entre los motivos y factores de riesgo de incontinencia urinaria en la mujer están el embarazo y el parto”.

La incontinencia urinaria que aparece cuando fracasan los mecanismos anatómicos que cierran la orina es la que los expertos definen como incontinencia urinaria de esfuerzo, que puede aparecer al toser o en situaciones tan comunes como reírse o saltar. En estos casos, los mecanismos anatómicos no están cerrando bien y por eso se producen pérdidas de orina. Sin embargo, “esta incontinencia es muy poco frecuente en el varón porque tiene un aparato esfinteriano muy complejo, con una uretra larga de 14 cm. Con el envejecimiento el varón no tiende a la incontinencia, sino a lo contrario, a la obstrucción con una uretra larga y rígida y una próstata que crece”. A estas conclusiones el jefe del Servicio de Urología del Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo añade una hipótesis muy frecuente en el varón mayor. Cuando la vejiga se llena tiene contracciones involuntarias que no deberían de aparecer. La sensación de tener que orinar rápido y en el momento es la incontinencia por urgencia. Es lo que en términos médicos se llama la vejiga hiperactiva –un fracaso de la vejiga cuando se está llenando y que debería de estar en reposo–. La vida de una persona transcurre entre el desayuno, comida y cena y en el llenado y vaciado de la vejiga. Si a lo largo del día se ha orinado ocho veces, se habrán hecho ocho llenados y vaciamientos de la vejiga.



¿SABE QUE...?

¿Un elevado porcentaje de pacientes con Alzheimer (entre el 60 y el 80%) presenta pérdidas involuntarias de orina, una situación que afecta a la salud y a la calidad de vida?

Por este motivo, y para paliar esta situación adquirida, es preciso que se le pauten absorbentes adecuados al tipo de incontinencia y a su perfil como paciente. Además, deben respetarse las rutinas de cambio y colocación de los productos, para evitar así potenciales problemas dermatológicos (dermatitis, irritación, prurito y eritema) e infecciones (bacterianas, micóticas, urinarias y vaginales).

¿La incontinencia afecta frecuentemente a los pacientes con esclerosis múltiple?

Dependiendo de las lesiones que afecten al sistema nervioso central, pueden existir alteraciones en el control de la micción y la retención de la orina en pacientes con esclerosis múltiple.

¿La incontinencia urinaria suele aparecer entre el 40 y el 60% de los pacientes que han sufrido un ictus?

Persistiendo en un 25% de ellos en el momento del alta hospitalaria, y en torno al 15 y el 20% al año del ictus. De todos los tipos de incontinencia, la más común en los pacientes con ictus es la de urgencia, relacionada directamente con las lesiones vasculares cerebrales.



De izquierda a derecha, los doctores Pedro Gil, Jesús Salinas y Carlos Verdejo.

Incontinencia en la mujer

La incontinencia de orina es una de las alteraciones urinarias más frecuentes en el sexo femenino. Algunos estudios realizados sobre la población general encuentran hasta un 40% de incontinencia entre las mujeres. Aunque el porcentaje de pacientes para las que este síntoma supone un trastorno es mucho menor (alrededor de un 5%). Entre los motivos y factores de riesgo de incontinencia urinaria en la mujer “están el embarazo y el parto”. En este sentido, los ejercicios de rehabilitación postparto son muy recomendables, aunque para el doctor Jesús Salinas, del Servicio de Urología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, estos deben “hacerse incluso preparto y dirigidos al suelo perineal para fortalecerlo, ya que es el que más sufre durante el embarazo”. Los ejercicios más aconsejados son los de

Kegel, aunque advierte el doctor “que la primera vez es aconsejable hacerlos junto a una fisioterapeuta para no cometer errores en la realización de los mismos”, y es algo que podemos realizar durante toda la vida como “hacemos con la higiene de la piel”. La higiene del periné es beneficiosa para mejorar en salud y prevención.

Soluciones y síntomas

La incontinencia transitoria –recuerda Salinas– es la que va a desaparecer, y la establecida o crónica es la que va a permanecer. “Hay muchas incontinencias que desaparecen con

“La incontinencia urinaria es una patología muy frecuente que se puede producir en uno de cada tres mayores”.

la cirugía y los fármacos, pero existen otras que, sin desaparecer totalmente, se eliminan los síntomas en un 90%, lo que permite mejorar el estado de vida cotidiana”. Los plazos desde que se detecta una incontinencia hasta su solución son muy variables, aunque se debe acudir primero a un centro de Atención Primaria, ser valorado por un médico general –se encargará de establecer unas normas y unos ejercicios– y, posteriormente, si en tres meses no existe mejora en el paciente, “la incontinencia urinaria pasaría de transitoria a establecida, con lo que deberá de ser tratado por un especialista, el urólogo”. Salinas alerta también sobre tres síntomas de un proceso de incontinencia urinaria que debe de saber la mujer: 1) que cada vez pueda aguantar menos las ganas de orinar; 2) que la ropa interior esté húmeda, y 3) que tenga infecciones urinarias de repetición.

ISIDORO MACÍAS El Padre Patera

Texto y fotos: Roberto Carlos Mirás

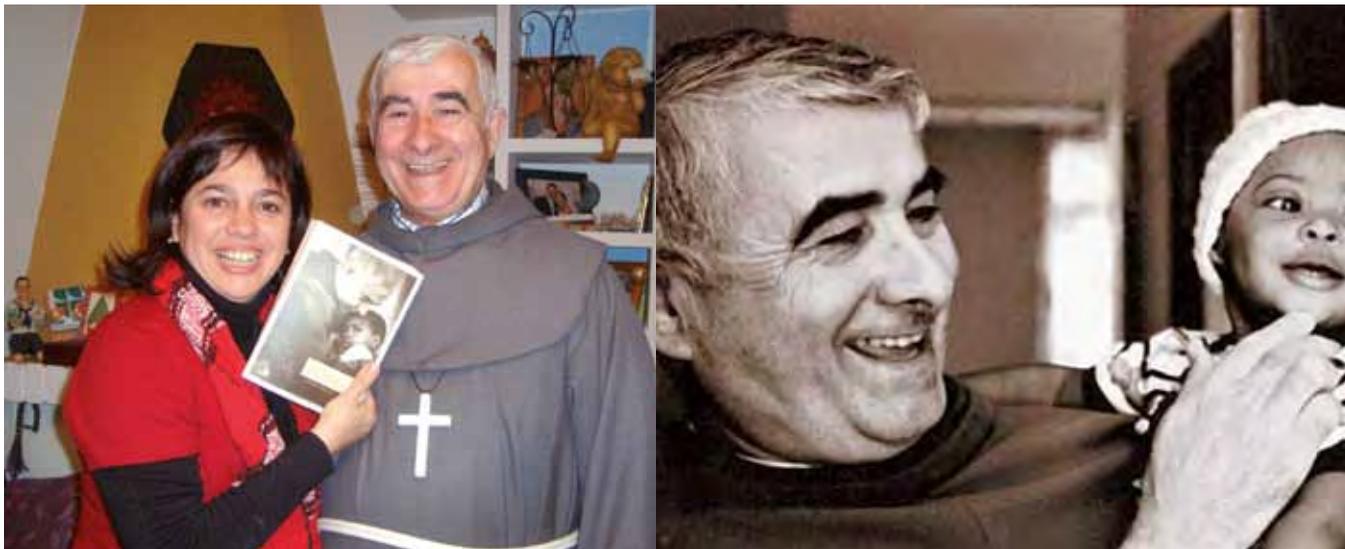
En el año 2000, un hombre, Isidoro Macías, “Isidorito”, comenzó a acoger inmigrantes y fue bautizado por los distintos medios de comunicación como el *Padre Patera*. Su labor, buscar un lugar, un espacio a todas estas personas que atravesaban el estrecho y dejaban atrás un país de donde procedían.

En el año 2003, entre veintidós europeos, la revista *Time* le da el Premio a la Solidaridad. En esa instantánea un hombre con una sonrisa, unas sandalias, el mar y una túnica de los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca, sosteniendo en sus brazos a una niña que ha cruzado el estrecho, es noticia. ¡Y vendrían más! Pero siempre, ante la contrariedad de la vida, en su cara observamos una sonrisa.

¿Cómo le llamamos, Isidoro Macías, Isidorito o el Padre Patera?

(Sonríe) Toda la gente me conoce como el Padre Patera, pues si preguntas por Isidoro o Isidorito, muchas personas se preguntan: ¿Quién es ese bicho raro que anda por ahí? Han sido los





Susana Herrera con Isidoro Macías, en la presentación en Madrid del libro *Padre Patera. Un corazón sin fronteras*.

distintos medios de comunicación los que me han puesto el nombre de Padre Patera, pero si te parece hablamos con el nombre que tú quieras.

¿Cuánto vale el Padre Patera?

Lo que llamamos valer, no vale. Ahora, también te cuento una cosa. La política es guerra, ¿verdad? Entonces cuando se quieren sacar una foto conmigo, les digo: “Esa foto vale dos millones de las antiguas pesetas”. Ese dinero no es para mí, sino para esas personas que vienen a la puerta.

¿Y quiénes le vienen a la puerta?

Hay personas que vienen por aquí y te dicen que tienen una prima o una parienta y que ha quedado embarazada en Marruecos y, al llegar a España, ya no están con su marido. Por qué dicen eso, me preguntarás. Pues les han dicho que tienen que registrar ese niño o esa niña en el registro civil y tienen que poner el nombre de su padre. Estas personas se encuentran solas en un país que además no es el suyo.

“No fue tarea fácil, no había dinero, y el que había era poco. Pero si hablamos de amor y de Dios, cómo no vamos a ayudar a nuestros semejantes”.

¿Qué necesitamos?

Dar un poco de testimonio entre las personas que dicen que no, a esto o a lo otro. Hay que ir siempre por delante, Los hombres necesitamos referentes en este mundo tan ligero, ¿verdad? (Sonríe). Ponemos en algunos casos a Dios por delante y nos preguntamos: ¿Podemos hacer daño a otras personas? Necesitamos amor entre los hombres y desde mi punto de vista es lo que Dios quiere (Sonríe).

¿Para estas personas hablar con usted es hacerlo con una persona que tiene dinero?

En algunos casos sí. ¿Sabes qué dicen? Pues que a los sacerdotes y a los frailes les da el dinero el Gobierno –según al-

gunos, claro—. Entonces hay que ponerse serio y a través de un intérprete les digo: “A nosotros quienes nos dan ese dinero son las personas humildes, son esas personas de la calle que me han escuchado en los distintos medios de comunicación, ahora el Gobierno no nos da nada”.

Y las mafias, ¿son las verdaderas causantes de todo ello?

¿Qué tema...! Les dan a estas personas un tiempo para pagar esa deuda que han contraído con anterioridad. Vienen desde Nigeria, pues de Madrid y de Sierra Leona vienen muy pocas mujeres. De Sierra Leona vino en cierta ocasión un señor con un niño pequeñito, que nosotros acogimos, y venía huyendo de la guerra, y a él se unió su señora, y llevan en España unos once o doce años. ¡Y les va bien...! (Vuelve a sonreír).

¿Es bonito sonreír?

Hay personas, como sabes, que se creen mejor que los demás. Pues allá ellos. Pero estarás de acuerdo con lo bonito que es dar una sonrisa a una persona. En

ocasiones nos encontramos con personas que dicen amén y ya está. Lo bueno, lo bonito es dialogar, aunque tan solo sean dos escasos minutos. Nosotros podemos ser un testimonio para esas personas.

¿Y cómo surgió Padre Patera. Un corazón sin fronteras?

Sinceramente, no conocía a nadie para escribir un libro. Entonces me puse en contacto con la periodista Susana Herrera, que tiene un programa religioso, “Testigo Hoy”, y lo hablamos y ella me dijo: “Bueno, pues sí”. Ella ha venido aquí muchas veces y ha cogido notas de muchas personas. Le han explicado quién era yo y, tras cuatro años, por fin ha llegado el libro.

Su madre vive con usted. ¿Cómo se encuentra?

¡Mal! Con noventa y nueve años, ya que vas a esperar. Unas veces va comiendo y otras veces va... Pero, bueno, ahí me la tiene Dios, el día menos pensado me dice: “¡Que me la llevo!”, y le digo: “¡Pues mira!”. Nuestro fundador decía siempre: “Si estamos haciendo caridad con las personas que no conocemos, nuestros padres son lo primero”.

¿Cómo es posible –se preguntan muchas personas– que estos inmigrantes que vienen en pateras son personas que no tienen medios y en muchas ocasiones tienen no uno ni dos, sino varios hijos? ¿Se puede entender?

¡Es cierto! Y en ocasiones les digo: “¡Hija! ¿Por qué no pones un poco de remedio, por qué tantos niños?”. Ahora un factor importante es la religión. En este caso es una chica musulmana y dice: “Lo que Dios le da”.



¿QUIÉN ES EL PADRE PATERA?

“Tengo el ejemplo de mis padres, que se querían mucho. Mi padre era minero en las minas de cinc. Éramos muy pobres. Los años cuarenta y cincuenta eran muy distintos. Muchas veces mis padres se quedaban sin comer para dárnoslo a nosotros”. Nacido en un pueblecito minero de Huelva, a los 16 años fue destinado a Ceuta para realizar la mili. Allí conoció al fundador de su orden, el hermano Isidoro Lezcano, y al concluir la mili funda en Tánger con el hermano Isidoro la primera casa de acogida de los hermanos franciscanos de la Cruz Blanca. Se traslada a Cáceres, en donde cuida a niños con discapacidades mentales. En 1982 se traslada a Venezuela y Costa de Marfil y, tiempo más tarde, por fin a Algeciras.

Y entonces le digo a ella o a otros: “Mira que Dios te dice esto y esto, pero tú no tienes dinero para alimentar a tanta gente”, y me responde: “Papa, papa, Dios me da”; a lo que le digo: “Dios te da, pero tú tienes que poner un poquito de tu parte”.

¿Podemos cambiar el mundo?

Es una pregunta muy fuerte, pero si cada uno de nosotros pusiéramos un granito de arena... No solo hablo de España, aquí contamos con personas buenas que te ayudan un poco. Cuando nosotros llevamos la cuchara a la boca, siempre nos acordamos de otras personas que lo necesitan más que nosotros. Y como son personas, y me han ayudado a mí, no tengo más remedio que ayudarlas.

¿De dónde vienen? Y además vienen huyendo...

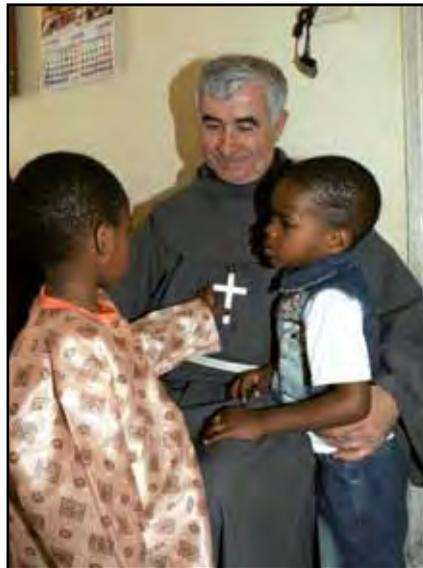
Hablamos de lugares en donde existen muchas tribus. Tienen un inglés oficial, pero luego nos encontramos con muchos dialectos y no podemos olvidarnos del tema religioso: la religión musulmana, la religión católica y otra que, como digo yo, se vuelven con los ojos revueltos y parece que se encuentran en la séptima morada. A esos les temo un poco más.

¿Usted habrá pasado momentos muy malos?

Ese día en que me vienen a pedir y no tengo, no puedo darles nada, Roberto Carlos, lo paso muy mal. Cuando me siento a la hora de la comida, como aunque sea un pequeño plato de garbanzos, les miro a la cara y para ellos no tengo... ¡Lo paso mal! En ocasiones no sé cómo estoy vivo. Ahora, hay días en que tengo mucho también.

¿Legalizar la prostitución?

Antes de contestar, pido perdón. Pero, ¿no crees, Roberto Carlos, que una persona puede vivir mejor estando legalizada? Mira, barajo y lo comenté en mis charlas; tres puntos principales: primero, que sean reconocidas por Sanidad; segundo, que estuvieran cotizando en la Seguridad Social, y ter-



SU LABOR...

Los Franciscanos de la Cruz Blanca desarrollan en Algeciras un triple programa de atención a las necesidades de alojamiento, manutención y cuidado de las personas mayores en la Casa Familiar Virgen de la Palma. Atención a mujeres inmigrantes que llegan en pateras embarazadas o acompañadas de sus hijos. La mayoría nigerianas, residen en dos casas contiguas a la planta baja. Entre los años 2000 y 2003 fueron acogidas unas 130 por el hermano Isidoro. “Creo que nosotros estamos haciendo la voluntad de Dios y ¿quién puede cuestionar la ley de Dios? Si alguien viene en busca de acogida, desde luego nosotros se la brindamos”, añade.

cero, cuando fueran mayores tendrían dinero y una paga. ¿Estás de acuerdo, Roberto Carlos?

¿No todo es malo?

No. Como me has preguntado, de dónde vienen. Mira, conozco a una pareja que ha comprado una casa aquí, en Algeciras, y ella llegó embarazada, luego vino su marido; tenían varios hijos y él estaba trabajando, pero la vida... Se ha quedado sin trabajo, pero está motivado; no pierden la ilusión y tienen otros hijos. Y ahora se han marchado para que los abuelos puedan conocer a sus nietos. Es precioso, ¿verdad? (Vuelve a sonreír).

¿El dinero da la felicidad?

Mira, esa persona que ha pasado por la experiencia, que la vida le ha dado un revés y que ha podido salir, esa persona se concienta más. Ahora, no toda persona que tiene mucho dinero es feliz. Algunos viven como amargados y te lo cuento como experiencia, pues me ven y me dicen: “Usted, padre, qué contento lo vemos siempre” (Sonríe).

Las personas con que usted se encuentra, ¿piden mucho o creen que aquí lo van a encontrar todo?

En ocasiones me pongo serio, pues no solo me piden un plato de comida, sino que quieren que les dejes dinero para poder viajar, y entonces hay que hacer de tripas corazón y ponerse serio. Tengo, es cierto, para un plato de comida, pero no para un billete.

Para saber más:

Casa Familiar Virgen de la Palma
Paseo de la Conferencia, n.º 7
11207 Algeciras (Cádiz)
Telf.: 956 60 34 90

La conservación y restauración del patrimonio artístico como fuente de riqueza

Cuidar el arte

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: Archivo

Proteger, conservar y difundir son las claves para que el inmenso patrimonio artístico y cultural que tiene España incremente su potencial como atractivo turístico, de manera que no solo no se pierda de forma irrecuperable este patri-

monio, sino que sirva para generar riqueza como factor esencial de un turismo de calidad.

Diferentes estudios demuestran la rentabilidad de la inversión en el patrimonio cuando los ingresos del llamado turismo

cultural superan los costes de protección, conservación y valorización de la riqueza histórico-artística. Al mismo tiempo, tanto la inversión en el patrimonio como el impacto turístico se constituyen como un elemento muy importante de dinamización económica.

En la actualidad España ocupa un papel destacado en la catalogación y protección de su patrimonio que cuenta con 43 monumentos, conjuntos arquitectónicos y espacios naturales inscritos en la Lista de Patrimonio Mundial de la Organización de la ONU para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). Así, es el segundo país con mayor número de bienes inventariados y reconocidos de “valor universal excepcional”, lo que supone desarrollar un mayor esfuerzo para preservar la riqueza y la diversidad patrimonial y que esta llegue a las generaciones futuras.

Garantizar la supervivencia del legado cultural permite potenciar su valor económico y social aprovechando las oportunidades que ofrecen la innovación y el desarrollo. España, en ese sentido, es pionera en impulsar acciones que integren cultura y desarrollo, fomentando su equilibrio, de modo que los bienes culturales y patrimoniales sean motores de actividad, y superando, así, la actitud de considerar el patrimonio como algo intocable o como obstáculo para el desarrollo de ciudades y regiones.

El equilibrio sostenible entre preservación, puesta en valor y desarrollo hace necesario que la propia sociedad se involucre, y que las distintas administraciones colaboren y se desarrollen iniciativas coordinadas entre instituciones, expertos y el conjunto de la sociedad.

El patrimonio español es también patrimonio de toda la humanidad y millones de turistas culturales procedentes





de todo el mundo son testigos cada año de la riqueza histórica y artística preservada y compartida.

MUSEO DEL PRADO

Un ejemplo de conservación y puesta en valor del patrimonio es la labor que desarrolla el Museo del Prado. En 2011, el Museo del Prado tuvo un total de 2.911.767 visitantes; a ellos se suman, de forma excepcional, los 863.957 visitantes que han registrado las dos exposiciones de su programa Prado Internacional, celebradas en San Petersburgo (“El Prado en el Hermitage”, 25 de febrero-29 de mayo de 2011) y en Tokio (“Goya. Luces y sombras”, 22 de octubre de 2011-29 de enero de 2012).

Esta pinacoteca es una enseña del valor del patrimonio español y la obra que atesora es reconocida y apreciada en todo el mundo. Pero este valor es producto de una labor esencial, que ha desarrollado a lo largo de toda su historia, como es la de conservar y restaurar sus fondos. De hecho, desde el Museo del Prado surgen noticias tan importantes como el reciente hallazgo de la *Giconda* “gemela” del taller de Da Vinci

Esta obra, procedente de las colecciones reales españolas, aunque aún se desconoce la forma y fecha de su ingreso en las mismas, fue sometida a un estudio técnico y restauración con motivo de la

solicitud del Louvre, hace dos años, para su participación en una exposición en su sede el pasado mes de marzo: “L’ultime chef-d’œuvre de Léonard de Vinci, la Sainte Anne” (29 de marzo-25 de junio de 2012). Gracias a este proceso se recuperó la imagen original del cuadro del Prado, y ahora se considera uno de los testimonios más representativos de los procedimientos del taller de Leonardo al haberse desvelado como obra de alguno de los discípulos del gran maestro florentino que trabajaban en su taller al mismo tiempo que este pintaba la original. Por esta razón, la obra del Prado se considera ahora la versión más importante, conocida hasta el momento, de la emblemática pintura de Leonardo conservada en el museo parisino.

El descubrimiento de esta obra representativa añade aún más valor a los fondos de la pinacoteca española e incrementará el prestigio internacional del Museo del Prado.

Restaurar es intervenir directamente sobre una obra de arte o un bien artístico para preservar o recuperar su estado. El Museo del Prado tiene en la restauración una de sus acciones fundamentales desde la fundación de esta institución. Así, desde el principio las labores de restauración estuvieron perfectamente definidas, siguiendo criterios de continuidad metodológica que fueron poco a poco renovándose en el

mismo museo, conforme las técnicas y los criterios de restauración fueron evolucionando, tanto en España como en el ámbito europeo. También fue siempre la única función sobre la que tempranamente se suscitaban juicios, críticas o sencillamente opiniones, demostrándose con ello la importancia intrínseca de las tareas acometidas y el ingente trabajo llevado a cabo en el taller de restauración.

En la actualidad el Museo del Prado está restaurando las seis tablas de la serie llamada *Apoteosis Eucarística*, encargada por Isabel Clara Eugenia a Rubens para servir de modelos para los tapices del Convento de las Descalzas Reales de Madrid. Se trata de uno de los encargos más importantes que recibió Rubens. Tras la restauración de los delicados soportes de *Adán y Eva* de Durero en 2010, en los que se aplicó una ingeniosa solución técnica para su estabilización, la Getty Foundation, a través su Panel Paintings Initiative, financia de nuevo ahora otra compleja restauración de soportes, que contará también con la participación de expertos internacionales. El proyecto de restauración integral de las seis obras se enmarca a su vez en el Programa de Restauraciones del Museo que patrocina la Fundación Iberdrola.

INFORMACIÓN
www.museodelprado.es

Encuentros

Salón del ocio, servicios y actividades para los mayores Nagusi 2012

La formación, la información y el ocio son los componentes principales de este salón que tendrá lugar del 19 al 21 de octubre en el Bilbao Exhibition Centre de la capital vizcaína. En la 16ª edición, Nagusi 2012 se desarrollará enmarcada en el “Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional” con el objetivo de ser referente y lugar de encuentro de todas aquellas personas que buscan formación, información y ocio para mejorar su calidad de vida; no solo personas mayores, sino también familiares, cuidadores y profesionales dedicados o vinculados al cuidado de aquellos.

Con el fin de fomentar la calidad de vida de los mayores, el Salón Nagusi 2012 incorpora una amplia y variada oferta expositiva, formativa y de actividades multidisciplinares, de manera que pondrá al alcance de los visitantes un extenso conjunto de posibilidades con las que enriquecerse y disfrutar.

Este año Bilbao quiere ser un punto de encuentro, de intercambio y asesoramiento donde se ponga al alcance de las personas mayores una completa información de servicios, productos y tecnologías específicos, con el objetivo de dar respuesta a sus demandas

heterogéneas y, en definitiva, fomentar su bienestar y calidad de vida.

La última edición de este encuentro, celebrado en 2011, contó con la participación de un total de 78.730 visitantes en el Bilbao Exhibition Centre. En esa 15ª edición se reunieron 50 expositores, que presentaron una extensa oferta relativa a la salud, ocio y servicios.

Actividades

La II Marcha de Caminar Nórdico para Mayores se centra en la actividad física. Esta original iniciativa se enmarca dentro del conjunto de actividades que ofrecerá este certamen Nagusi 2012, y se prepara por segundo año consecutivo. Esta propuesta tiene, entre otros, el objetivo principal de promover la actividad física y el deporte entre las personas mayores, orientándolo al fortalecimiento de la autoestima y el equilibrio interno, como elementos para la consecución de un mayor bienestar personal.

Por otro lado, se encuentra el VII Simposio de Atención a las Personas Mayores de la Fundación



Orúe como una actividad dirigida a los profesionales. Organizado por esta fundación, el simposio basará la propuesta de este año en el tema: “Nuevos Modelos de Atención. Persona Mayor y Domicilio”. En esta nueva edición se trata de constituir un foro profesional de reflexión, formación e investigación en el que se debatirán los recientes modelos de cuidado y atención de nuestros mayores que la sociedad actual demanda como consecuencia de las nuevas formas y estilos de vida.

INFORMACIÓN
www.nagusi.com

Exposiciones



Otoño con Van Dyck y Martín Rico en El Prado

El Museo del Prado ha preparado dos exposiciones que centrarán su actividad durante el próximo otoño, en las que los visitantes podrán disfrutar con dos pintores que, con sus excelentes obras, permiten realizar un descubrimiento apasionante de su mirada artística. Se trata de los paisajes de Martín Rico (1833-1908) y un recorrido por las obras del denominado Joven Van Dyck (Anton Van Dyck) durante el tiempo que trabajó al servicio de Rubens.

La exposición monográfica “El paisajista Martín Rico (1833-1908)” se celebrará del 30 de octubre al 10 de febrero de 2013. El Prado y el Meadows Museum de Dallas presentarán a uno de los artistas más relevantes del panorama artístico de la segunda mitad del siglo XIX en España y pionero en la introducción del paisaje realista en este país. El Prado posee la colección más amplia y de mayor calidad de obras de este artista, entre las que destaca un total de doce óleos y cuarenta cuadernos de dibujo y uno de acuarelas adquiridos recientemente.

Estos fondos permitirán establecer la base de una presentación de todas las etapas de la trayectoria del artista madrileño, desde sus inicios en los paisajes de la sierra madrileña hasta sus obras realizadas en Venecia y París. Las obras se enriquecerán con aportaciones de diferentes colecciones institucionales y privadas de diferentes países, en especial de los Estados Unidos de Norteamérica, donde el pintor disfrutó de

gran reconocimiento. La exposición se organizará de manera cronológica y presentará todas las etapas del artista a través de sus obras más destacadas.

Con esta muestra el Museo del Prado continúa con su línea de recuperación y puesta en valor de los principales maestros de la pintura española del siglo XIX. La exposición viajará posteriormente al Meadows Museum de Dallas (Texas) entre el 10 de marzo y el 7 de julio de 2013.

El Joven Van Dyck

Por otra parte, el Museo profundizará en las obras pintadas por el renombrado artista flamenco Anton Van Dyck antes de partir de Amberes a Londres a finales de 1620. Fue en este periodo en el que el joven Van Dyck trabajó al servicio de Rubens. Está previsto que la muestra se desarrolle entre el 20 de noviembre y el 3 de marzo de 2013.

Anton Van Dyck (Amberes, 1599-Londres, 1641) fue pintor, dibujante y

aguafuertista. Aprendió los rudimentos de la pintura en el taller de Hendrick van Balen, donde sobresalió por su brillantez. Ello le permitió pasar pronto al círculo de Rubens, en cuyo taller se le menciona por primera vez en 1618. Después de trabajar para la corte inglesa, en 1621 se desplazó a Italia, donde produjo algunos de sus retratos más relevantes. Su devoción por Tiziano comenzó en esos años. En Génova, Van Dyck se erigió en el principal retratista de la aristocracia local. En 1627 regresó a Amberes y se mostró muy activo en la pintura religiosa, cargada de hondura espiritual.

Cinco años después, se trasladó a Londres a petición del rey Carlos I, considerado el mayor mecenas de las artes que haya ocupado el trono británico. Recibió numerosos encargos de la realeza y la nobleza de ese país, donde residió hasta su muerte en 1641. El Museo del Prado posee una colección sobresaliente de pinturas de Van Dyck, que muestra todas las fases de su carrera.

El expresionismo de Schiele en el Guggenheim

El Museo Guggenheim Bilbao acogerá a partir del próximo mes de octubre una muestra con un centenar de obras del expresionista austríaco Egon Schiele (1890-1918), procedentes de la colección de obra gráfica del Albertina Museum de Viena.

La muestra sobre Egon Schiele, de la que es comisario Klaus Albrecht Schröder –director del Albertina Museum–, reunirá dibujos, *gouaches*, acuarelas y fotografías de este artista y podrá ser visitada hasta el 6 de enero de

Exposiciones Libros

2013, tras su inauguración el próximo 2 de octubre.

La exposición ofrecerá una perspectiva de la evolución artística de Schiele a lo largo de una década de producción, que fue interrumpida a los 28 años tras contraer una enfermedad. Así, los cerca de diez años de actividad artística autónoma (entre 1908 y 1918) del artista austriaco Schiele dieron lugar a una importante obra que comprende más de 2.500 obras en papel y más de 330 pinturas sobre madera o lienzo.

Las obras seleccionadas para la muestra reflejan esta ingente producción artística y constituyen una aproximación al universo creativo de uno de los expresionistas más significativos del siglo XX. La exposición recoge obras desde su producción más temprana, realizada durante su formación en la Academia de Bellas Artes de Viena, pasando por obras en las que la influencia de Gustav Klimt y el modernismo están más presentes, hasta trabajos de sus últimos años de ruptura con el naturalismo, con un radical tratamiento del color y nuevos motivos, como el desnudo explícito o los retratos de niños.

Por último, la muestra se complementará con un espacio didáctico que ofrecerá al visitante los datos más relevantes de la biografía del artista, en el contexto del apogeo cultural que se vivía en Viena a finales del siglo XIX y en los años previos a la Primera Guerra Mundial

INFORMACIÓN
www.museodelprado.es

Facebook y Twitter para adultos



Las redes sociales son parte importante de la vida de millones de personas y en este libro su autor, Claudio Veloso, quiere facilitar el primer paso hacia el conocimiento de las mismas. Pero también es útil para aquellos que ya tienen algo de experiencia, ya que podrán mejorar y profundizar el manejo de Facebook y Twitter.

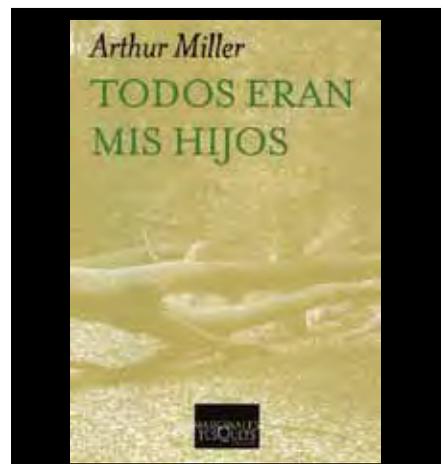
La obra permite, de forma sencilla, acceder al mundo de las redes sociales, que son un instrumento de comunicación y socialización atractivo y eficaz. De esta manera el autor propone sentarse frente a un ordenador y, visualizando las figuras que presenta el libro (tomadas de una pantalla real), se sigan las instrucciones para llevar a cabo cada tarea y descubriendo lo que puede ocurrir. Quien complete las instrucciones de esta obra puede lograr, con la práctica, resultados que creía muy lejanos.

Editorial: MARCOMBO, S.A.
 ISBN: 9788426718358
 Año edición: 2012
 P.V.P.: 12,80 euros

Todos eran mis hijos

Todos eran mis hijos es una de las primeras obras de Arthur Miller, que fue dirigida en su estreno por Elia Kazan y puesta en escena innumerables veces en todo el mundo. En 1948 fue llevada al cine por primera vez de la mano de Edward G. Robinson y Burt Lancaster. En esta obra se condensan ya los motivos sobre los que volvería el autor a lo largo de su carrera: las conflictivas relaciones entre padres e hijos, la responsabilidad social e individual y la necesidad de vivir según unos principios. Un drama que adquiere una asombrosa actualidad en estos tiempos en los que parece que rige el "sálvese quien pueda" y pocos son los dispuestos a asumir las consecuencias de sus actos.

TUSQUETS EDITORES
 ISBN: 9788483834121
 Año edición: 2012
 P.V.P.: 13 euros



Teatro

Espacio teatral en Úbeda

La programación cultural de la Feria de San Miguel 2012 en Úbeda (Jaén) tiene especial relevancia con la celebración de XVIII Muestra de Teatro de Otoño, que llenará la ciudad jienense de representaciones teatrales que atraen a numerosos visitantes amantes del teatro

El teatro tendrá un lugar más que destacado dentro de la treintena de actividades organizadas por el Ayuntamiento de Úbeda, repleta de iniciativas culturales desde el 22 de septiembre hasta el mes de noviembre los fines de semana, y que contará con la presencia de intérpretes tan importantes como Pablo Carbonell, Eva Isanta, Carlos Heredia, Gabino Diego, Rafael Álvarez "El Brujo", María Luisa Merlo, Miriam Díaz Aroca o Miguel Vigil, entre otros.

La programación teatral trata de satisfacer la creciente demanda de las personas aficionadas al teatro, por lo que se ha ampliado la oferta de obras y representaciones.

Los espacios escénicos de la ciudad no se limitan al Teatro Ideal Cinema o al Hospital de Santiago; también se realizarán funciones de teatro de calle en lugares emblemáticos del casco histórico, como la plaza Vázquez de Molina o, por primera vez, en la iglesia de Santo Domingo. Desde el ayuntamiento se ha indicado que, a pesar de los ajustes económicos, se ha tenido la



Plaza Vázquez de Molina

capacidad de ofrecer más por menos en esta programación cultural, apostando por este tipo de actividad que, no solo dota a la ciudad de un atractivo más para ser visitada, sino que demuestra la implicación de los colectivos de la ciudad que propician que Úbeda siga considerándose como ciudad del teatro.

Programación

La cita con el teatro se inicia el 22 de septiembre con la representación de *Feria de Cuernicabra*, de Alfredo Mañas, y concluye el 9 de noviembre con *Action man*, de Yllana. La extensa y variada programación permite disfrutar a todos los aficionados al teatro, al ofrecerse sobre una escena algunas de las infinitas miradas que el teatro permite en la comedia, en el drama, en la interpretación, en la dirección o en la escenografía.

Textos de autores como William Russell con *Educando a Rita*, Gilles Dyrek con *Venecia bajo la nieve*, Juan Martínez Millán con *Terapias múltiples de pareja*, Juan Carlos

Rubio con *100 metros cuadrados*, Peter Shaffer, con *El apagón* (*black comedy*), o Roland Topor con *El invierno bajo la mesa*, se encuentran entre las obras que se representarán, con la participación de compañías de diversas procedencias.

Entre las figuras de la escena que acudirán a la ciudad jienense se encuentra Rafael Álvarez, "El Brujo", que interpreta y dirige con su propia compañía *San Francisco Juglar de Dios*. Yllana dirigirá a Gabino Diego, Carmen Barrantes y Aurora Sánchez en *El apagón*.

Otros intérpretes que contribuirán a que Úbeda sea la ciudad del teatro este otoño son María Luisa Merlo, Miriam Díaz Aroca o Miguel Vigil en *100 metros cuadrados*; o Pablo Carbonell, Eva Isanta y Marina San José en *Venecia bajo la nieve*, entre otros actores y actrices que sumarán su arte y profesionalidad a este ambicioso certamen teatral.

INFORMACIÓN

www.turismodeubeda.com

LAS VISITAS

Rafael del Campo Cano
Escritor y dibujante

Es una realidad comprobar la forma en que el paso del tiempo termina configurándolo todo, desde la corteza terrestre a las relaciones humanas; y esto último lo podemos constatar, tanto en las grandes ciudades como en reducidos núcleos de población, quienes también han acabado acusando el efecto antes expuesto. Las antiguas visitas domiciliarias solían presentarse a media tarde —mi padre las temía— y revestían carácter protocolario, pero sin que ello excluyera la más genuina y sincera amistad. Hoy día todo esto parece haberse terminado y aquellas visitas han pasado a formar parte del baúl de los recuerdos o, cuando menos, a lo puramente anecdótico. ¿Culpables...? Los medios audiovisuales, y también las cafeterías, terrazas, bingos, etc. No es necesario doctorarse en sociología para llegar a tal conclusión. Reconozco que me agradaban aquellas visitas a domicilio, y hoy —con sesenta y cinco años más en mi haber— las contemplo revestidas de nostalgia y añoranza, pues solían ser auténticos “telediarios” y “magazines”, tal era la cantidad de información oral que aportaban, tanto por parte del “equipo visitante”, como por quienes “jugaban” en casa. No sería necesario decir que los niños ni “mojaban” en lo que allí se comentaba o dirimía, viéndose reducidos a cumplir la función del convidado de piedra y permanecer quietecitos —sin dar guerra—, aunque esperando con impaciencia el momento en que mi madre se ausentara del comedor para regresar, poco después, portando una mayestática bandeja con pastas, magdalenas, rosquillas de sartén y café de puchero con achicoria, así como caramelo (también de sartén), especialidades, todas, en las que mi madre rayaba en lo sublime. Referente a esto, ella solía afirmar que, si los santos están en el cielo, no fue por hacer cosas extraordinarias, sino por realizar lo ordinario extraordinariamente bien; y mi madre lo demostraba con la sartén y el puchero en las manos.

Por aquel entonces yo contaba nueve años y pude ser testigo de una de aquellas visitas con vitola del más genuino protocolo —o, al menos, así comenzó—, y si aquello no terminó con la intervención de la guardia civil, fue porque mi padre (ajeno a la partida de parchís entre las mujeres) suspendió la lectura de *Guerra y Paz*, dejó la obra de León Tolstoi sobre el aparato de radio —un enorme “superheterodino” de ocho válvulas— y se encaminó hacia la mesa donde estaba teniendo lugar la trifulca; tomó en sus manos el acristalado tablero de parchís y, mediante un golpe seco y enérgico, lo desbarató por completo valiéndose de sus rodillas. Las esquirlas de vidrio salieron proyectadas hacia el techo, y si alguna de ellas no seccionó la yugular de alguien fue porque Dios no debió de estimarlo así. Resuelto el asunto y finalizada la pelea, mi progenitor continuó la lectura de *Guerra y Paz*. También debo decir que él mantenía el criterio de que una partida de parchís debía desarrollarse con el mismo silencio que otra de ajedrez, dado que mi padre no toleraba el vuelo de una mosca cuando se entregaba a la lectura. En muchas de estas visitas era frecuente que el reloj de pared —en el comedor— desgranase doce campanadas, siendo entonces cuando los visitantes acostumbraban a decir: “...Vamos a ir preparándonos para marchar porque los señores de esta casa querrán acostarse”. Hasta esa hora mi padre había tenido tiempo suficiente para leer catorce capítulos de *Guerra y Paz*, lo que no era óbice para que la visita terminase con el mismo ceremonial que a su llegada, siendo aquí mi madre quien, a la puerta de casa —y a la luz de la luna—, pronunciase el consabido cumplido: “... Hagan ustedes de esta su casa”; pero que mi padre —a punto de estallar— solía interpretar en su interior: “En fin... aunque la casa se queme, que no se vea el humo”. Esa noche nos acostábamos a la una. Y con muy mal humor por parte de mi papá.

CEPAT LE INFORMA Y LE ASESORA SOBRE

PRODUCTOS DE APOYO

que le hacen la vida más fácil



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



¡ESTAMOS PARA INFORMARLE Y ASESORARLE!



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES Y IGUALDAD



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA
PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS

**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 en internet: www.cepat.es

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