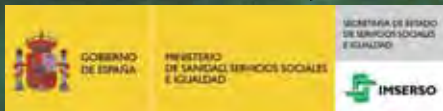


NÚMERO 315 / 2012

60

y más

Año Europeo del Envejecimiento Activo
y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



| REPORTAJE

Sexualidad y afectos en la vejez

| A FONDO

Por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías

| LA NOTICIA

La ministra Ana Mato anuncia la declaración de 2013 como Año Español de las Enfermedades Raras

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 315 | NOVIEMBRE 2012

Sumario



CONSEJO EDITORIAL

César Antón Beltrán,
Francisco A. Ferrándiz Manjavacas,
Ángeles Aguado Sánchez,
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

Miguel Núñez Bello, Andrea García y
Jesús Ávila Granados

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: 91 703 39 73

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03

DEPÓSITO LEGAL

M-11-1927-1985

NIPO PAPEL: 686-12-002-4

NIPO PDF: 686-12-001-9

ISSN: 1132-2012

TIRADA: 26.000 ejemplares

IMPRIME

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

6| LA NOTICIA

La ministra Ana Mato anuncia la declaración de 2013 como Año Español de las Enfermedades Raras

8| REPORTAJE

Sexualidad y afectos en la vejez

14| ENTREVISTA

Ramón Tamames, un economista ilustrado

18| A FONDO

Por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Jornadas sobre Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales

III Congreso Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad

37| PUBLICACIONES

38| EN UNIÓN

Fundación Clarós, una apuesta por la salud en los países necesitados

42| CALIDAD DE VIDA

Aprenda a leer las etiquetas para cuidar el corazón

46| INFORME

Envejecimiento en el siglo XXI. Celebración y desafío

52| MAYORES HOY

Maika Aniceto, escritora desde los 14 años

56| CULTURA

Exposición: Los *Caprichos* de Goya en Cuenca

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN



6/7 La Noticia



8/13 Reportaje



14/17 Entrevista

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

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

UN PLAN DE ACCIÓN PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha respondido recientemente en el Congreso de los Diputados a dos interpelaciones. La primera, del Grupo Socialista, sobre el aumento de la pobreza. La segunda, de CiU, sobre las actuaciones para apoyar al Tercer Sector de acción social. En ambas intervenciones, Ana Mato manifestó el compromiso del Gobierno para luchar contra la exclusión social, especialmente en lo que afecta a los menores, y favorecer a las entidades que apoyan a quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad.

La Ministra adelantó que, en los próximos meses, se presentará un Plan de Acción para la Inclusión Social. En él, señaló, se impulsarán medidas específicas para luchar contra la pobreza, y en especial contra la infantil. También dijo que, en el Plan Nacional de Infancia y Adolescencia 2013-2016, se abordarán medidas concretas para proteger a la infancia más vulnerable, junto con políticas de protección a la familia y al bienestar infantil.

La Ministra mostró su preocupación por las últimas cifras de personas en riesgo de exclusión, además de recordar los cinco millones de parados y los casi un millón y medio de hogares con todos sus miembros sin empleo, detallando que, entre 2007 y 2011, el número de personas atendidas en los Servicios de Acogida y Asistencia de Cáritas pasó de 370.000 a 1.015.174.

El Gobierno, dijo, “se rebela” contra estas cifras. Por ello, aseguró que hay una hoja de ruta con medidas de urgencia para la situación en la que nos encontramos. Por ello, recordó que, en los Presupuestos Generales para 2013, el 63% del gasto es social. Pero, sobre todo, aseguró que el Gobierno plantea, como estrategia contra la pobreza, “medidas estructurales que consigan cambiar el rumbo de la evolución económica”.

En cuanto a las ONG, entidades de acción social, la Ministra tuvo un especial reconocimiento para su papel, porque llegan allí donde no llega la Administración. La Ministra dijo que era consciente de la importancia de este sector, que engloba a unas 29.000 entidades, cuya actuación proporciona servicios sociales a más de cinco millones de personas. Estas entidades, además, tienen una notable relevancia económica, pues dan empleo a unas 500.000 personas y representan casi el 2% del PIB. Pero dijo que lo más importante es su papel como vehículo de cohesión social y garante de los derechos de aquellos que afrontan situaciones excepcionales de vulnerabilidad.

Para salvaguardar esta tarea, señaló que el Ministerio trabaja ya en un nuevo marco normativo que dé estabilidad y confianza a las entidades de acción social y les permita seguir prestando una labor tan fundamental. También en esta línea, explicó que se sigue impulsando la Estrategia de Voluntariado 2010-2014.

La ministra Ana Mato aseguró que la pobreza no entiende de fronteras, por lo que defendió la convocatoria de subvenciones con cargo al 0,7% del IRPF (este año, de 125 millones iniciales), como un instrumento básico de cohesión social y solidaridad interterritorial. También recordó que muchos de los programas sociales tienen un carácter supramunicipal o supraautonómico, por eso, abogó por centrarse en lo que realmente importa, que es ayudar a quien lo necesita, y no en quien reparte el dinero.

Amigos de 60yMÁS

Deseo hacer un llamamiento a la concordia y la cordura. Soy andaluz, y lo llevo con orgullo y no quiero perder mis raíces andaluzas. Vivo en Cataluña desde los 13 años, y tengo 66, pero ante todo me considero español, después andaluz y luego catalán, pues a pesar de vivir años aquí, es normal que sienta más la tierra que me vio nacer y de donde eran mis padres. Vivo aquí como tantos otros emigrantes, nadie me ha regalado nada, he ayudado a levantar Cataluña, también como los gallegos, extremeños, etc. A Cataluña la han engrandecido la gente de fuera, no

hay por qué rendirle pleitesía a nadie, eso ante todo. Que el Sr. Mas quiera darse nombre e importancia, es algo evidente, desea separarse de España, en estos momentos de crisis donde todos los españoles deberíamos estar unidos y a una.

Me parece una locura que los fanáticos del separatismo no se den cuenta del error. Si mediante el referéndum lograra la mayoría, que lo dudo, peligrarían la sanidad, las pensiones y casi todo; y eso tienen que saberlo los catalanes, se quiera o no. Estamos

en España y, si empezara a irse toda la gente que vino de fuera a trabajar aquí, se quedaría Cataluña más sola que la una. Eso es real y nos veríamos obligados a volver a nuestros lugares de origen. ¿De dónde iban a pagar las pensiones? Y no exponen si los cambios afectarán o no a los más débiles, como de costumbre, porque no hemos trabajado desde los 14 años y cotizando, no poco, para que al menos no tengamos una mísera pensión.

*Francisco Sebastián Pulido
(Barcelona)*

Añoranza

Adiós, juventud lejana,
que has moteado mis sienas
con copos de plata y bienes
de una vejez dulce y sana.
Recuerdos en lontananza
de nostálgicas vivencias,
de agotadas experiencias
rendidas a la esperanza.
Adiós, juventud lejana,
no quiero llorar ni lloro,
ni tan siquiera deploro
la triste heredad humana.
Vuelos de aves pasajeras,
vedadas a la ilusoria
de nostalgias lisonjeras.
Adiós, juventud lejana,
de alboradas esplendentes
a pinceladas lucientes
teñidas cada mañana.
Efímera circunstancia
de una grácil nubecilla
que tan pronto luce y brilla
como no deja constancia.
Adiós, juventud lejana,
hacedera de ilusiones,
creadora de pasiones
de eficacia meridiana.
Te presiento en lejanía,
te gozo en mi pensamiento,
pero siempre me resiento
de tu alegre compañía.

Adiós, juventud lejana,
compañera de andaduras;
timbraste mis aventuras
con una encimera vana.
Horas del crono pasadas
como el pasar de los ríos.
Fuga de los amoríos
en las parejas cansadas.
Adiós, juventud lejana,
cómplice de viejas fiestas
cuando las lúcidas testas
funcionaban sin desgana.
Titilaban las estrellas
refulgentes de alegría,
pujando en algarabía
por aparecer más bellas.
Adiós, juventud lejana,
linda aurora precursora,
quien a su salida dora
la cara de la mañana.
Joya la más refinada
de la ajorca que orgullosa,
luce su faz primorosa,
con ráfaga destellada.
Ya mi vida se desgrana
en fase de desacuerdos,
mas me quedan los recuerdos
de mi juventud lejana.

*Fernando Sotodosos Ramos
(Asturias)*

La cosecha del maestro

(A mi hija Emilia, que desde los dieciocho años se dedica a la enseñanza. Y a todos los maestros que, como ella, están en tan noble tarea).

Hoy, precisamente, en solidaridad con todos ellos.

La escuela es el yunque donde, con cariño,
se forjan los hombres de un mañana honroso;
templo del ideal, sacrosanto y glorioso,
donde comulga con la ciencia el niño.

Besana preparada tenazmente,
con un excelso espíritu labriego,
que rompe, surca y bina sin sosiego,
hasta hacer que fructifique la simiente.

La primavera del saber florece.
Radiante y con júbilo se crece,
aquel, al que nunca le cansan las fatigas;

porque con ilusión, dulce y avara,
a recoger el fruto se prepara,
¡convertido en haz de maduras espigas!

*Antonio Alonso Carrillo
(Madrid)*

La ministra, Ana Mato, anuncia la declaración de 2013 como Año Español de las Enfermedades Raras

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, anunció el pasado 26 de octubre la declaración del próximo 2013 como Año Español de las Enfermedades Raras. Se trata de una iniciativa del Gobierno, aprobada por el Consejo de Ministros. El objetivo es acercar a los ciudadanos al conocimiento de las patologías consideradas como poco frecuentes, para “establecer lazos de ayuda mutua más intensos” y, además, “despertar el interés de nuevos investigadores, profesionales sanitarios y de la industria, y así continuar avanzando en el conocimiento y tratamiento de estas dolencias”. La Ministra hizo este anuncio durante la inauguración del IV Congreso Nacional de Enfermedades Raras, celebrado en Totana (Murcia), organizado por la Federación Española de familiares de pacientes con estas dolencias (FEDER).

Texto y fotos: MSSSI

Las denominadas enfermedades raras son un conjunto de más de 7.000 dolencias, que afectan a un 7% de la población mundial y que en España padecen alrededor de tres millones de personas. La Ministra destacó que “si se alcanzaran los mismos niveles de prevalencia que tienen conjuntamente en una enfermedad común, estaríamos hablando de una epidemia”.

La declaración de Año Español, junto con la adhesión a la declaración del año 2016 como Año Internacional de la Investigación en Enfermedades Raras, son dos de las medidas que ha adoptado el Gobierno para afrontar el “reto” que suponen estas patologías. Mato señaló que, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, “queremos proporcionar respuestas individualizadas para cada situación” y ofrecer “una atención con enfoque multidisciplinar y sociosanitario”, en la que se consideren las necesidades de los pacientes “no solo desde el

punto de vista físico, sino también desde el ámbito asistencial, psicológico, económico y social”.

En concreto, desde el Ministerio se va a desarrollar una estrategia coordinada para la atención integral de las necesidades de las personas que las sufren con tres ejes de actuación:

- **Perspectiva sanitaria:** se impulsará la puesta en funcionamiento de la Estrategia en Enfermedades Raras, que en la actualidad está en evaluación, en coordinación con las Comunidades Autónomas, para promover la prevención y la detección precoz, la

El fomento de la investigación multidisciplinar para desarrollar nuevos fármacos y pruebas completa las medidas en relación a estas patologías poco frecuentes

mejora de la atención sanitaria y sociosanitaria, así como la aplicación de terapias avanzadas.

- **Perspectiva científica:** se fomentarán las líneas de investigación sobre enfermedades raras y la creación de grupos de trabajo constituidos por expertos.
- **Perspectiva social:** se pretende mejorar el conocimiento acerca de las enfermedades raras a través de campañas de información y sensibilización dirigidas al público en general y también a la formación de los profesionales sanitarios.





Para lograr este objetivo, la Ministra manifestó su “compromiso claro y decidido” para “movilizar todos los medios disponibles para fomentar el desarrollo de nuevos tratamientos orientados a alcanzar soluciones o, al menos, a mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familiares”. Una de las próximas medidas es el tratamiento de enfermedades raras en nuevos centros, servicios y unidades de referencia (CSUR). En concreto, de los 34 nuevos centros de referencia pendientes de designación, al menos cinco patologías de baja prevalencia están entre las candidatas para ser tratadas en ellos.

Los CSUR, financiados a través del Fondo de Cohesión Sanitaria, garantizarán la mejor asistencia posible y el mayor nivel de especialización en cada patología. Asimismo, asegurará la igualdad en el acceso de todos los ciudadanos, con independencia de la Comunidad Autónoma en la que vivan.

Además, el Ministerio apoyará las buenas prácticas desarrolladas por las Comunidades Autónomas y también a nivel internacional. Estas medidas contribuirán a tener un mejor conocimiento y diagnóstico y “servirán para potenciar los procesos de preven-

ción y detección precoz, así como la atención en el centro o unidad de referencia con mayor experiencia y capacidad”. El fomento de la investigación multidisciplinar para desarrollar nuevos fármacos y pruebas completa las medidas en relación a estas patologías poco frecuentes.

En su intervención, la ministra tuvo una mención especial para Isabel Gemio, “que lleva años apoyando la investigación de las distrofias musculares”. Ella fue “una de las primeras personas que se puso en contacto conmigo para pedir la adhesión del Ministerio a la solicitud de declaración del año 2016 como Año Internacional de la Investigación en Enfermedades Raras”. A ella, como a todos los familiares de pacientes con estas patologías, la ministra les ha ofrecido “ahondar en nuestra colaboración”. De las asociaciones de pacientes y familiares destacó su “papel trascendental” y agradeció su “esfuerzo e implicación personal”.

Mato cerró su intervención dirigiéndose a los niños, que representan un alto porcentaje de los pacientes con enfermedades raras. “Quiero que sepáis que sois la razón principal de mi presencia hoy aquí y una prioridad en mi trabajo de todos los días”, les aseguró.

Sexualidad y afectos en la vejez

Texto y Fotos: Miguel Núñez Bello

Félix López Sánchez lleva más de treinta y cinco años estudiando e investigando el desarrollo sexual, afectivo y social de las personas. Todo lo que sabe está en sus libros y en las ponencias que, como catedrático de Psicología de la Sexualidad, ha impartido en la Universidad de Salamanca y en la de San Marcos de Lima (Perú) como doctor honoris causa.

Cuando habla de sexualidad le gusta hacerlo desde la “vejez” para evitar el concepto erróneo de “tercera edad”. Su filosofía parte de un hecho constatado e irrenunciable, la libertad. “Las personas mayores también pueden tomar decisiones, su sexualidad está en el reino de la libertad. Por eso estamos contra los modelos represivos y contra los modelos prescriptivos”.

En esa libertad que debe ser asumida con responsabilidad y ética con uno mismo y con los demás,



El deseo de sentir, ser seducido, expresar afectos o alcanzar una fantasía sin soñar, son sensaciones inalterables, permanentes en el tiempo, y posibles a cualquier edad. Decía el Premio Nobel de Literatura Octavio Paz, que en “todo encuentro erótico hay un personaje invisible y siempre activo: la imaginación”. En las personas mayores, los afectos sexuales (deseo, atracción y enamoramiento) y los sociales (apego, amistad y cuidados) permanecen activos toda la vida... tanto como la posibilidad de amar o ser amado.

existen todavía algunos prejuicios sobre la sexualidad a partir de los 60 años. Por ignorancia. “No había estudios sobre sexualidad en la vejez hasta muy avanzado el siglo pasado”, reconoce Félix López. Y por una moral sexual sexofóbica. “Se veía como peligrosa si no era

para tener hijos en el matrimonio heterosexual”.

La persona debe dar la importancia que quiera y pueda a la actividad sexual, ya que no es obligatoria en ninguna edad, tampoco en la vejez. Félix López recuerda muy bien estas

palabras, porque una vez un señor de 75 años le respondió: “Menos mal que usted dice esto, porque antes me decían que era malo para la salud, que desgastaba y envejecía, y que era pecado... Ahora me dicen que lo tengo que hacer, que es obligatorio y que si no puedo me tome la viagra”.

LECTURA DEL LIBRO “SEXUALIDAD Y AFECTOS EN LA VEJEZ”

Con la lectura de este libro de Félix López Sánchez se pretende ayudar a las personas mayores a conocer, comprender y manejar con inteligencia emocional los cambios fisiológicos, afectivos, mentales y comportamentales que afectan a su biografía sexual y amorosa, pero... ¿qué respuestas propone el autor?

- ¿Qué deben conocer? “La anatomía y fisiología sexual básica, así como los cambios de estas en la madurez y vejez”.
- ¿Qué deben comprender? “Que son dueños de su vida sexual y amorosa, que tienen la posibilidad y el deber de tomar decisiones en orden a su mayor bienestar y el de su pareja (si la tuvieran)”.
- ¿Qué cambios fisiológicos deben manejar con inteligencia? “Hombres y mujeres deben saber que, si lo desean, pueden disfrutar de la actividad sexual, porque es saludable (pero decir que es saludable no la hace obligatoria,

y solo es saludable si realmente se desea y vive bien). Los hombres suelen estar preocupados por la erección del pene y las mujeres por la posible disminución de la lubricación de la vagina. Estas dificultades pueden tener ayudas. Deben saber que todos los procesos sexuales son más lentos y que deben acariciarse más, dedicarse tiempo, cuidarse y mimarse. ¿Quién ha dicho que se disfrute menos paseando que corriendo?”.

- ¿Y los aspectos afectivos y sociales? Estos pueden incluso mejorar en la vejez o, en todo caso, mantenerse muy bien: el deseo, el placer de la caricia y el abrazo, la ternura, la intimidad con el otro u otra, la capacidad de cuidar y ser cuidados, etc.

Los afectos siempre están abiertos y uno puede desear, sentirse atraído o enamorarse, o pegarse, o hacer amigos, etc., a cualquier edad. El corazón humano siempre está abierto a amar y a ser amado, porque somos seres para el contacto y la vinculación”.



La respuesta de López Sánchez fue tajante. “Le engañaban antes y le engañan ahora. Sea usted libre y, si quiere hacer algo y no puede, pida ayuda. Ni represión, ni obligación, por favor, son dos graves errores”.

Deseo y atracción

Entre las personas mayores, el deseo suele disminuir por razones hormonales, pero sobre todo por las sociales. El deseo sexual puede mantenerse en la vejez tanto en hombres como mujeres –las más afectadas por razones sociales–, aunque no hemos de pasar de considerarlo pecado a considerarlo obligatorio. En opinión de López Sánchez, “si una persona quiere desear y no puede, mejor que pida ayuda. La atracción y el enamoramiento se mantienen muy bien en la vejez y son afectos muy abiertos toda la vida, salvo que la sociedad o la propia persona se autoexcluya por unos u otros motivos”. En este sentido podemos hablar, sin distinción de edad, de personas muy sexofílicas –con una visión positiva de la sexualidad– o sexofóbicas –con una visión negativa y como fuente de peligros–. Y es que el hecho de que haya menos vigor fisiológico no significa que haya menos placer subjetivo, depende de otros muchos factores, aunque los hombres siempre toleran peor las posibles dificultades o pérdida de vigor en la erección, “porque se han



Javier Casado, psicogerontólogo y técnico de formación

educado en un modelo masculino y joven. También porque para ellos la actividad sexual con frecuencia se relaciona con la propia valía, su autoestima”, añade López Sánchez.

Envejecimiento sexual

Los procesos de envejecimiento sexual empiezan en torno a los 30 años, se aceleran y se hacen evidentes hacia los 50 y después continúan más lentamente. Estos procesos no son necesariamente de deterioro o involución: “Cada aspecto de la sexualidad tiene un curso diferente (unos disminuyen ciertas capacidades y otros aumentan otras). Lo importante es no usar un modelo

de deterioro, ni un modelo joven queriendo hacer los 100 metros en 11 segundos a los 8 años. Pero una persona puede hacer kilómetros paseando y pasárselo, si cabe, aun mejor”. Para este catedrático de Psicología de la Sexualidad, un envejecimiento activo y saludable sin sexo es entendible, ya que hay personas que pueden tener motivos personales (no encontrar a la persona que le gustaría), religiosos (no estar casado) o de dedicación a ciertas tareas solidarias. Lo importante, asegura, “es que no renuncien a la actividad sexual por ignorancia, miedos infundados, falta de ayudas, etc. Debemos crear condiciones para que las personas sean libres y que no se sientan obligadas a renunciar a la actividad sexual ni obligadas a tenerla. No está justificado pretender que todo el mundo tenga la misma vida sexual y amorosa”.

Mitos erróneos

De la sexualidad creemos saber todo, aunque todo quede en suposiciones. La sexualidad estará siempre acompañada de grandes mitos y leyendas. Entre los erróneos están:

- Es mala para la salud, desgasta, envejece, etc.
- No tienen intereses sexuales.

“La atracción y el enamoramiento se mantienen muy bien en la vejez y son afectos muy abiertos toda la vida”

HABLEMOS DE SEXO PARA LOS MAYORES... DE 60 Y MÁS

Pilar Cristóbal fue pionera en la educación sexual en España. Con ella nos quitamos complejos y dejamos de susurrar las vergüenzas para hablar alto y claro sobre la sexualidad. Guionista de programas (*Hablemos de sexo* y *Luz roja*), escritora (*El sexo contado con sencillez*, *Sexo*, *También los jabalíes se besan en la boca* y *otras curiosidades del mundo animal*), pero sobre todo sexóloga.



4) Consejos sobre las mejores caricias del hombre hacia la mujer y viceversa en personas de más de 60 años.

Si a esta edad los hombres y las mujeres no han aprendido a acariciarse, creo que ya no van a aprender. La torpeza es cuestión de prepotencia y el que se cree que sabe no aprende nunca porque no quiere aprender. Porque si después de haber tenido sexo un par de veces a la semana durante

cuarenta años no has aprendido nada, es que el sexo no te importa mucho.

1) ¿Cómo aconsejas que la persona mayor hable de sexo sin acomplejarse?

Yo no aconsejo que se hable de sexo más que con las palabras que cada uno tiene; las personas que ahora tienen sesenta y más somos los de la revolución sexual, los de la transición, los que se pusieron por primera vez bikini, las chicas de la mini, los chicos de las trenzas, los fans de los Beatles, etc. No los que tú te estás imaginando, que son los viejecitos de noventa y que desgraciadamente poco pueden hacer ya.

2) ¿Qué métodos de seducción aconsejas para estas personas?

La mayoría de estas personas aprendieron a seducir con las películas de destape: éramos mucho menos puritanos de lo que sois vosotros hoy en día.

3) ¿Qué debemos de entender como relaciones plenas y satisfactorias entre las personas mayores?

La que cada uno lo considere así, como a cualquier edad, puede que ya no sean necesarias las penetraciones porque hemos aprendido que hay muchas maneras de satisfacerse, incluido el que las relaciones sexuales no son de obligado cumplimiento y que cada época es una tendencia. Y si bien la juventud es cantidad y la madurez reproducción, la tercera edad es puro hedonismo y se hace lo que cada uno quiere, no lo que manda la revista *Cosmopolitan*.

5) ¿Qué palabras no debemos olvidar cuando hablamos de las relaciones sexuales en personas mayores?

Especialmente: risa, placer, juego, diversión, curiosidad, y después, complicidad y ternura.

6) Mitos, verdades y mentiras sobre la sexualidad en las personas mayores.

La principal mentira con respecto a la vejez es la misma que la que hay con respecto a la juventud... que los abuelitos tenemos que sentirnos jóvenes por dentro y por fuera, con ganas de estar todo el día saltando, brincando, viajando, compitiendo con los nietos, consumiendo todo tipo de productos cosméticos y médicos para que no se nos note la edad, las arrugas, las flacideces, rodeados de jóvenes que nos dicen cómo tenemos que ser y lo que tenemos que hacer, comer, beber, etc. Yo me sentiría más feliz si me dejaran por una vez ser como yo quiera, sexuada o no, deseante o deseada. Que no me vinieran con recetas para mejorar la vida que me queda porque lo importante es vivir a mi gusto, con sexo o sin sexo. Que respetaran mis conocimientos y mi experiencia para saber lo que quiero y lo que no quiero, y que me dieran la oportunidad de demostrar que sé ser feliz sin que nadie me aconseje cómo serlo, porque si a estas alturas, no he encontrado mi camino, estoy en inmejorables condiciones para perderme por donde me dé la gana.

- Los hombres sí tienen intereses sexuales, las mujeres no.
- La masturbación es cosa de jóvenes.
- La homosexualidad es una desviación.

En cambio, como grandes beneficios para la salud física, la autoestima y las emociones, encontramos:

- Activación cerebral positiva de sustancias que mejoran el humor y dan ganas de vivir.
- Es una actividad respiratoria y muscular muy adecuada, salvo momentos agudos o contraindicación médica.
- Aportan momentos de gozo y placer que hacen más soportable y positiva la vida.
- Mejora la relación con la pareja que cuidamos o nos cuida.
- Provoca sentimientos de ternura, cariño, afectos amorosos, comunicación, etc., contrarrestando un problema frecuente: el sentimiento de soledad.

La sexualidad como algo natural

Javier Casado Guerras es psicogerontólogo y técnico de formación. Como miembro de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) con-

sidera que “la vejez no existe, es solo un constructo social”. De esta manera, hay que entender el envejecimiento como un proceso natural que se inicia desde el momento en que nacemos.

En la actualidad, las personas mayores son un grupo demográficamente mayoritario (en España hay más personas mayores de 65 años que menores de 15), aunque predomina el llamado “modelo joven”, dejando para los mayores estigmas de “carga”, “deterioro” y “problema”.

Para poder plantear adecuadamente la sexualidad de las personas mayores –añade Casado Guerras–, se debe previamente modificar esta visión

social de la “vejez”, ya que, si no se hace así, les seguiremos imponiendo el modelo joven sexual basado en la coitalidad y en la fuerza física. Para ello debemos saber:

- Que debemos tratar la sexualidad unida a la afectividad, es decir, no limitarla exclusivamente al sexo, sino a las relaciones sexuales íntimamente relacionadas con las emociones.
- Plantear la sexualidad como lo que realmente es, algo totalmente natural y que constituye una de las dimensiones fundamentales del bienestar individual y de las relaciones interpersonales.

DICEN QUE...

Albaricoque: Igual que el melocotón y el higo, el uso de esta fruta como símbolo y sinónimo del sexo femenino es consecuencia de su propia forma, sobre todo cuando están secos.

Albahaca: Esta hierba aromática tiene fama de curar la “deficiencia de Venus”, es decir, la falta de deseo sexual. Los árabes la plantaban en sus jardines porque decían que su olor “movía al amor”, y en los jardines y cocinas de los conventos de la Edad Media estaba estrictamente prohibida.

Almendra: ¿Sabía que los árabes mastican un puñado de almendras antes del acto sexual? Según parece, poseen un derivado proteico que mejora la circulación pélvica

Uvas: Las pasas de uva son conocidas por estimular el libido y provocar el despertar sexual, principalmente debido a la presencia de un aminoácido llamado arginina, que es beneficiosa en el tratamiento de problemas en la erección. Ha sido una práctica común en la India durante miles de años, para la novia y el novio en su noche nupcial, beber un vaso de leche cada uno acompañado con pasas de uva.

“Debemos crear condiciones para que las personas sean libres y que no se sientan obligadas a renunciar a la actividad sexual ni obligadas a tenerla”

- Aunque en España es aún escasa la investigación en materia de sexualidad en mayores, se hacen cada vez más esfuerzos en avanzar en su conocimiento y divulgación. La Sociedad Española de Médicos de Residencias, con la participación de expertos en Derecho, Psiquiatría, Ética, Psicología Clínica y Psicogerontología, bajo la coordinación del Dr. D. Alberto López Rocha (presidente de Semer), ha elaborado un documento en el que se aborda la

sexualidad desde el punto de vista de la orientación o la demencia.

¿Cómo gestionarlo en una residencia?

La percepción que tenemos de una residencia es la de un espacio de convivencia entre personas con semejanzas y similitudes en sus características. Suponemos que puede existir una pérdida de autonomía, individualidad, actividad y responsabilidad. Se suelen generar patro-

nes uniformes de conducta, dependencia, pasividad y reducción de relaciones con el resto de residentes, pero para Casado Guerras es posible crear un ambiente y un entorno natural de afectividad y cariño.

- Hay que “educar” a los profesionales, familiares y los propios residentes en la comprensión empática y el respeto del resto de personas que viven en la residencia.
- Adecuar, en la máxima medida de lo posible, los reglamentos de régimen interno, los espacios físicos (especialmente las habitaciones), los protocolos de trabajo y la actitud de los profesionales de las residencias para facilitar, o al menos no dificultar, la intimidad física y emocional de los residentes
- Implantar la figura del psicogerontólogo como profesional fundamental en los equipos de las residencias.
- Formación y reciclaje de los profesionales y, por qué no, de los residentes, en materia de educación sexual.
- Todos los cambios, a mejor, deben ir encaminados a lograr una mayor intimidad, privacidad e individualidad, favoreciendo las relaciones para conseguir una mayor integración del residente en la comunidad.



Félix López Sánchez, catedrático de Psicología de la Sexualidad

Ramón Tamames, un economista ilustrado

El catedrático de Estructura Económica, Ramón Tamames, es una de las personalidades con más predicamento en nuestro país, tanto por su brillante trayectoria docente e investigadora, constatada en obras como *Estructura Económica de España*, como por su compromiso político activo, que le ha llevado a oponerse primero a la dictadura y después a colaborar en la instauración y consolidación de la democracia.

A día de hoy, compagina la publicación de libros con su labor de conferenciante y su aparición en espacios radiofónicos. Firme en sus convicciones e ideas, como buen ilustrado, defiende el conocimiento de la historia, la cultura y la ecología. La seriedad con que expresa sus opiniones es tan natural en él como su buen humor y su don de gentes. Su propuesta para que salgamos de la crisis pasa por unos pactos de la Moncloa bis.

Texto: Andrea García
Fotos: Mari Ángeles Tirado

Usted participa también en conferencias, seminarios y en la radio...

Dirijo ciclos de conferencias; precisamente estos días estoy preparando uno sobre el presente y el futuro de la República Popular China, desde un punto de vista general, no solamente económico, por encargo de la Fundación Mapfre. La crisis también está siendo muy dura con el tema de las conferencias. Actualmente colaboro en ABC Radio, que es la emisora de Luis del Olmo, en Intereconomía y ocasionalmente en Tele 13, la televisión de la COPE.

¿Qué tenía el derecho y la economía que no le ofrecía la medicina?

A la medicina llegué por inercia familiar. Cuando me quise dar cuenta, estaba con mis otros dos hermanos

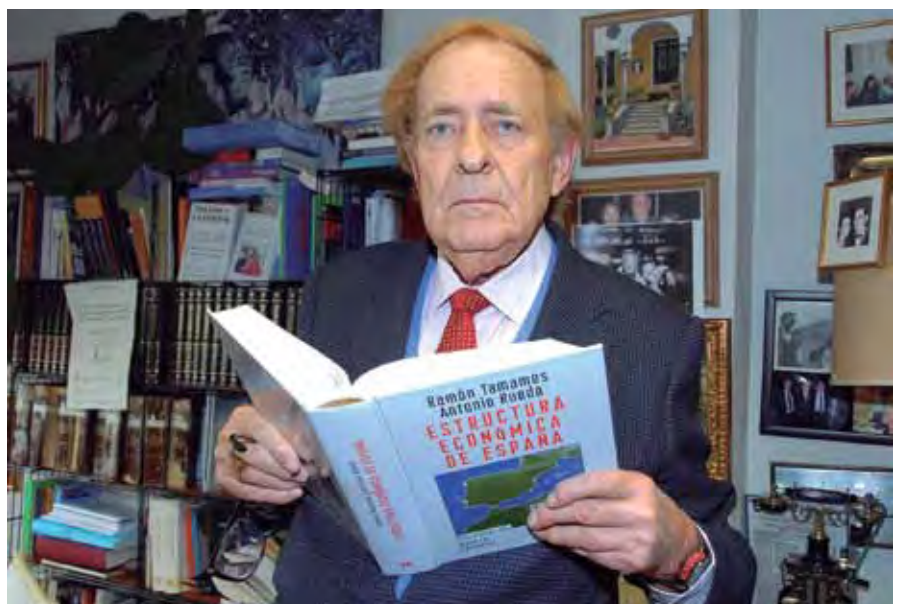
en la facultad de Medicina, pero en seguida me di cuenta de que aquello no me iba. Aguanté un poco, por que no dijeran que era la novedad y que era un culo inquieto, pero antes de las vacaciones de Navidad se lo comenté a mi padre y él me dijo: “Lo que tienes que hacer es examinarte de los parciales, aprobarlos, y en enero decidimos”. En enero le dije: “Ya están aprobados los parciales, ahora me voy”. “Pues sí, contestó, tienes todo el derecho de la vida”.

Siempre ha sido un poco revolucionario ¿no?

Más que revolucionario soy rebelde.

Usted se opuso al régimen de Franco y fue detenido y encarcelado en la cárcel de Carabanchel, donde creo que escribió una novela romántica

Eso fue la segunda vez. La primera vez que me detuvieron fue en 1956



y entonces tomé la decisión de escribir mi libro *Estructura Económica de España*, que se publicó al fin en 1960. La segunda vez que estuve en la cárcel fue en 1976, en el umbral de la democracia. Manuel Fraga era el ministro del Interior y nos metió en la cárcel por unas manifestaciones que organizamos durante un par de meses. Esta vez fue cuando escribí la novela *Historia de Helio*, que no es romántica. La novela romántica es *La segunda vida de Anita Ozores*, que escribí en el año 2000, y de la que se dice que es la continuación de *La Regenta* de Clarín.

De su actuación pública, ¿de qué se siente más satisfecho?

De lo que más orgulloso me siento es de haber firmado la Constitución y de haber participado en su elaboración, que había sido mi sueño juvenil. En 1956, cuando nos preguntaban: Bueno, ¿y vosotros que queréis?, nosotros respondíamos que una constitución democrática para España. Tardamos 22 años, pero lo conseguimos.

Cómo debemos calificar la actual situación económica que atravesamos, como crisis, recesión, depresión...

Es ya una depresión. El autor británico Saul Eslake, el único que ha intentado definir la depresión, dice que una depresión es una caída de más del 10% del Producto Interior Bruto (PIB), o bien, de tres años seguidos de recesión. Nosotros estamos combinando las dos cosas, una caída del PIB, que sumado a todas las caídas sucesivas se acerca al 10%, y tres años de recesión, aunque haya habido pequeños despuntes. Esto es una depresión y las depre-



siones son como un túnel y al final, cuando se ve la luz, resulta que en la salida del túnel hay un hoyo y te caes. Es muy difícil salir. ¿Por qué? Porque la mecánica económica se ha deteriorado mucho, los ingresos públicos están muy bajos, la economía sumergida ha crecido y el paro es elevadísimo. Pasar de dos a cinco millones y medio de desempleados se ha hecho en dos o tres años, pero bajar de cinco millones y medio a dos puede llevar diez años. Es decir, tenemos todavía por delante cinco o seis años para recuperar otra vez el PIB, y tenemos diez años por lo menos para recuperar el empleo, si las cosas van razonablemente bien. Si no, podría ser una decadencia estructural.

¿Cree usted que las medidas que adoptan los poderes públicos van en la dirección correcta?

El período del presidente Rodríguez Zapatero ha sido desastroso, porque no se tomaron medidas hasta que nos avisaron con grandes campañas, en mayo de 2010. Fueron tardías y a medias y no sirvieron para nada. Se ha creado una situación de déficit, de endeudamiento, de mentiras y de inexactitudes que es muy difícil de resolver. Las medidas que ha tomado el presidente Mariano Rajoy no ha tenido más remedio que tomarlas porque están encima la Unión Europea, la Comisión, el Banco Central, el Eurogrupo, el FMI y la OCDE, y claro, todos estos organismos, de los que somos socios, nos dicen: o respetan las reglas o márchense del club, márchense del euro, y a ver dónde vamos nosotros. Supondría volver a la peseta y a morirnos de hambre. Es inevitable hacer los ajustes. Lo que yo creo es que al Gobierno sí se le

puede culpar, y al anterior también, de que no hayan hecho un diagnóstico y de que tampoco tengan una hoja de ruta, por lo que van tomando las medidas semana tras semana, mes tras mes, pero sin una dirección y sin que sepamos realmente a dónde vamos.

Como economista, ¿cree usted que tendrían que tener más en cuenta su opinión?

Hombre, yo se lo dije a Rodríguez Zapatero varias veces, por carta e incluso personalmente el 12 de febrero de 2009, en un acto en la Fundación Carlos de Amberes en Madrid, durante la presentación del programa para la presidencia española de la Unión Europea, en el que le comenté que la situación era muy grave y que debería pensar en unos pactos de la Moncloa bis. Me escuchó con mucha atención y me respondió: “Mira, no os enteráis, estamos mejor que nadie y vamos a salir de la crisis antes que nadie”. Claro, con esa especie de visión de supermán es muy difícil luchar. El presidente Rajoy está muy abrumado y no tiene tiempo de pensar más que en los viajes a Bruselas, a París, Berlín, Roma, y los miembros del Gobierno están, uno a apagar los fuegos del sistema tributario, otros del déficit y de la deuda, el otro recortando presupuesto de las obras públicas, el otro recortando presupuestos en justicia y, al final, el que esté pensando globalmente no existe. Yo también se lo he dicho, pero claro, qué van a decir, pues que están muy ocupados.

En uno de sus artículos decía que la economía no es solo economía, que hay factores como el respeto a los mayores que hay que tener

muy en cuenta. En toda esta vorágine, ¿cómo podrán sobrellevar la situación los mayores españoles?

Los mayores españoles están atravesando una situación de dureza, porque como sabrán en la *Revista 60 y Más*, de las pensiones no solo vive el mayor, sino que a veces vive media familia. Yo tengo experiencia de gente que en estos momentos viven por la pensión de los abuelos y es terrible, porque las pensiones son bajas, porque no hemos tenido salarios altos ni productividad y todo está encadenado. La espada de Damocles que está colgando

en estos momentos es que, si para cerrar el déficit en el 6,3 hay que congelar las pensiones o incluso reducirlas, se hará.

¿Deberíamos remar todos en una dirección para superar la crisis?

Haría falta ver otros aspectos de la cuestión. No todo son recortes y austeridad, ni cumplir con el déficit y con el techo de deuda, aunque hay que cumplirlos porque, si no, nos echan los mercados.

¿Qué es eso de la confianza de los mercados?

Pues sencillamente que piensan que estamos tan mal que no vamos a pa-



“De lo que más orgulloso me siento es de haber firmado la Constitución”

gar nunca la deuda que contraemos y nadie está dispuesto a hacer otra quita como en Grecia. Hace falta una política que tenga en cuenta la política industrial, que se está deshilachando, y la agricultura, que también está cayendo. Cuando se dice: “Bueno, cuando empieza la recuperación se creará empleo en los servicios”, pero la construcción es la que tiraba del resto de la industria y de los servicios. Es muy difícil recomponer la situación cuando hemos pasado de empezar ochocientos mil vivienda al año, a que ahora no se empiecen ni sesenta mil. Ahora se van a vender algunas porque van a salir a muy bajo precio y van a entrar unos cientos de especuladores mayoristas.

Pero seguimos con la economía de la especulación. Y la ecología ¿qué?

La política, la economía, la sociología y la ecología forman un cuadrilátero, está todo interrelacionado. Creo que no se puede ser solamente político o economista, hay que conocer y entender incluso de historia. En España no tenemos muchas personas que tengan el conocimiento del país y que lo tengan en la cabeza. Este verano, a mi nieto Rodrigo le propuse leer cada día una parte de mi libro *Una idea de España*, y un

conocido me comentó que para qué le enseñaba historia, porque la historia no le interesaba a nadie. “Mira, le contesté, incluso para andar por la calle hay que saber historia, porque cuando pasas por la calle Martínez Campos, el monumento a Castelar o las fuentes de Cibeles o Neptuno de Madrid, necesitas conocer la historia para saber en qué ciudad y en qué país vives”. Para eso, y para darnos cuenta de los muchos errores que hemos cometido y utilizar el conocimiento de los mismos; necesitamos una educación básica integral y

luego después las especializaciones. La ecología es una cosa muy importante; al igual que Schumpeter, autor entre otras obras de la *Teoría del Crecimiento*, hablaba en su día de la peligrosa secta de los economistas, porque se enfrentaban ya al poder diciendo que ganar las guerras no era lo más tremendo, sino el sufrimiento de los pueblos, hoy los problemas más dramáticos están bajo el prisma de la ecología, el calentamiento global, el cambio climático, la deforestación y la contaminación. O sea, que hablamos de la peligrosa secta de los ecologistas.

RAMÓN TAMAMES, UN CLÁSICO DE LA ESTRUCTURA ECONÓMICA



Ramón Tamames es doctor en Derecho y en Ciencias Económicas por la Universidad de Madrid, ocupando por primera vez la cátedra de Estructura Económica en la Universidad de Málaga, en 1968. En 1960 publicó por primera vez *Estructura Económica de España*, una obra clásica y fundamental para los estudiosos e investigadores, que al día de hoy supera las 25 ediciones. En 1971 pasaría a ocupar la cátedra de Estructura Económica en la Universidad Autónoma de Madrid, ejerciendo además a lo largo de su vida como profesor visitante de las universidades de la Sorbona de París, de Macao en China y de Kuala-

Lumpur en Malasia. Es doctor honoris causa en varias universidades españolas, así como en las de Buenos Aires, Lima y Pekín. En 1992 fue elegido para la Cátedra Jean Monnet de la Unión Europea. Firmante de la Constitución Española de 1978, entre sus premios y reconocimientos figuran el Premio Rey Jaime Primero de Economía (1997), el Premio Nacional de Economía y Medio Ambiente (2003), y su nombramiento como académico de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas, en junio de 2012. Entre sus libros están *Ecología y Desarrollo*, *los Monopolios en España* y *el Diccionario de Economía y Finanzas*.

¿Qué aficiones tiene?

Lo que más me gusta es la jardinería y escuchar música clásica en Radio Clásica, de Radio Nacional. He sido nadador, esquiador de competición y he practicado bastante la escalada y el senderismo.

¿Se siente optimista a pesar de todo?

Sí. Además quiero decirlo en la *Revista 60 y Más*. La vida no se acaba nada más que cuando se termina en la pira de la incineración o en el cementerio, pero mientras tanto hay que mantener viva la curiosidad. Es un don divino sentir la curiosidad por las cosas y el interés por la ciencia, porque son la base de nuestra actividad y de que podamos vivir siempre jóvenes por dentro, por muy viejos que vayamos siendo. Personalmente, cuando estoy con poca actividad me siento mal, me subo por las paredes. Necesito actividad, y cuando la tengo me encuentro bien, fuerte y sano. Como es lógico, me gusta vagar de vez en cuando, sobre todo si uno coge una novela que le engancha.

“Es un don divino sentir la curiosidad por las cosas y el interés por la ciencia”

Los mayores apuestan cada vez más por el uso de una tecnología más útil y directa

A pesar de las dificultades que encuentran algunos mayores para acceder a las tecnologías, la mayoría apuesta cada vez más por su uso, especialmente de aquellas que favorecen una comunicación más útil y directa. Esta es una de las conclusiones del informe “Por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías” presentado por el Imserso y UDP dentro de la campaña “Doce causas para 2012”. Pero la edad no es en sí un factor determinante para que se produzca lo que se ha dado en llamar la “brecha digital”.

Texto: MSSSI
Fotos: Archivo

Según un informe de la UNESCO (Hacia las sociedades del conocimiento, 2005), varios son los factores que intervienen en su aceleración, tales como la escasez de recursos económicos, la educación, la vida laboral, el lugar de residencia o el sexo.

Además y en el caso de los mayores de 65 años, es fundamental que dispongan de conexión a Internet desde lugares confortables y accesibles (casa, centros públicos, etc.), de competencias suficientes para usarlo, de capacidad para acceder a la información, pero también que encuentren que esta sea útil y significativa para ellos.

En España, según datos del INE (Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares, 2011), el porcentaje de mayores de 65 a 74 años que había utilizado Internet en los últimos tres meses era del 15,6% (594.860); una cifra que aumentará en los próximos

doce causas
para 2012

Año Europeo del Envejecimiento Activo
y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



Por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías

años conforme se incorporen los grupos de edad anteriores: el porcentaje de internautas de entre 55 y 64 años fue del 37,7%, y del 65,1% los de entre 45 y 55 años.

En cuanto a la utilización de Internet por los mayores de 74 años, apenas llega al 6%. Y por sexos, el 70% de

los usuarios son hombres y algo menos del 50% mujeres.

Otras variables a tener en cuenta para determinar el nivel de penetración de Internet son el tamaño del hábitat: cuanto menor sea, menor es también la probabilidad de que la persona se conecte a Internet; el nivel de estudios:



cuanto mayor nivel de estudios, mayor penetración de Internet; nivel laboral, apenas superior entre aquellos que trabajaban por cuenta ajena, y personas mayores de 65 años que viven en el hogar: la convivencia de más de dos personas de más de 65 años tiene un efecto contagio sobre el uso de Internet.

En países como Emiratos Árabes Unidos (57%), Nueva Zelanda (53%), Estados Unidos (43% en 2009 y 48% en 2010) y Suecia (42% en 2009 y el 50% en 2010), los mayores de 65 años en más de un 40% están conectados.

Por debajo con un 10% o menos de mayores de 65 años usuarios de Internet se situaban siete países: Colombia (3%), Chipre (10%), Hungría (6%), Portugal (4%), Taiwán (6%) y Polonia (9%). (Datos de World Internet Project-WIP).

En cuanto al teléfono móvil, según la encuesta del INE, el 70,7% de los

mayores de entre 65 y 74 años lo usa, dato que coincide con el estudio de la Fundación Vodafone (Los mayores ante las TIC. Accesibilidad y Asequibilidad), que lo eleva hasta el 80% entre los usuarios de 60 a 69 años, descendiendo hasta el 67% en los que tienen entre 70 y 74 años y hasta un 58% entre los de 75 y 79 años.

En general, los mayores justifican el gasto si el uso de las tecnologías cubre sus aspiraciones, asumiéndolo como necesario y como una forma de mantenerse activos socialmente.

Por un acceso fácil y económico a las nuevas tecnologías

El acceso a las nuevas tecnologías es un derecho de todos, de tal forma que en la Declaración del Milenio para el Desarrollo y la Erradicación de la Pobreza, que Naciones Unidas presentó en el año 2000, figuraba entre otros objetivos el de “velar por que todos puedan aprovechar los beneficios de las nuevas tecnologías, en particular de las tecnologías de la información y de las comunicaciones”.

Tres años más tarde, los países reunidos en Ginebra en la primera fase de la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información, elaboraron una declaración de principios en cuyo artículo uno mostraban su deseo y compromiso de “construir una Sociedad de la Información centrada en la persona, integradora y orientada al desarrollo, en que todos puedan crear, consultar, utilizar y compartir la información y el conocimiento, para que las personas, las comunidades y los pueblos puedan emplear plenamente sus posibilidades en la promoción de su desarrollo sostenible y en la mejora de su calidad de vida, sobre la base de los propósitos y principios de la Carta de las Naciones

La edad, combinada con otros factores como la escasez de recursos económicos, la educación, la vida laboral o el sexo, puede ampliar la “brecha digital”

Unidas y respetando plenamente y defendiendo la Declaración Universal de Derechos Humanos”.

Conforme a este espíritu en defensa de los derechos universales, en el artículo 13 los países firmantes se comprometieron a prestar “especial atención a las necesidades de los grupos marginados y vulnerables de la sociedad, en particular los migrantes, las personas internamente desplazadas y los refugiados, los desempleados y las personas desfavorecidas, las minorías y las poblaciones nómadas. Reconoceremos, por otra parte, las necesidades especiales de personas de edad y las personas con discapacidades”.

Precisamente y en relación al colectivo de personas mayores en 2003, en la Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, Naciones Unidas reiteró el riesgo de que los cambios tecnológicos pudieran contribuir a la pérdida de identidad de las personas de edad carentes de educación o capacitación, por lo que un mayor acceso a la educación en la juventud beneficiaría a las personas a medida que van envejeciendo, incluso para afrontar los cambios tecnológicos. No obstante, pese a ello, los niveles de analfabetismo siguen siendo elevados en muchas regiones del mundo, y la tecnología puede utilizarse para unir a las personas y contribuir de esta forma a reducir la marginación, la soledad y la separación entre las edades.

Por lo que insiste en la necesidad de adoptar medidas para permitir a las personas de edad el acceso, la participación y la adaptación a los cambios tecnológicos (punto 38). Proponiendo, entre otras: “Garantizar que todos puedan aprovechar los beneficios de las nuevas tecnologías, en particular de las tecnologías de la información y de las comunicaciones, teniendo en cuenta las necesidades de las mujeres de edad. Elaborar y distribuir información adecuada para las personas de edad con objeto de ayudarlas a afrontar las exigencias tecnológicas de la vida cotidiana. Y estimular el diseño de equipo de computadoras y de materiales impresos y auditivos que tengan en cuenta los cambios en las aptitudes físicas y la capacidad visual de las personas de edad”.

Precisamente la edad puede ser un factor que influya en lo que se ha dado en llamar la “brecha digital”, tal y como reconoce la Unesco en su informe “Hacia las sociedades del conocimiento (2005)”, y en el que indica como posible solución para reducirla, “la formación sistemática de los jóvenes en las nuevas tecnologías y una mayor solidaridad entre las generaciones en beneficio de las personas de más edad, contribuyendo además a reforzar los vínculos sociales y familiares en las sociedades del conocimiento emergentes”.

Pero la edad en sí no es un factor determinante, aunque en algunos países es fundamental, combinada con otras causas como:

- **Los recursos económicos:** El precio todavía muy elevado de un ordenador y de las telecomunicaciones para los particulares en algunos países, así como el costo elevado de las inversiones en infraestructuras,

representan un poderoso factor de desigualdad.

- **La geografía:** La asimetría entre las ciudades y el campo crea situaciones de profunda desigualdad, aunque las tecnologías nómadas ofrecen una posibilidad sin precedentes para romper el aislamiento de las zonas rurales.
- **El sexo:** Las desigualdades entre hombres y mujeres en el ámbito de las nuevas tecnologías es otra faceta de la brecha digital. En efecto, casi los dos tercios de los analfabetos del mundo son mujeres. En los países en desarrollo, una mujer de cada dos por término medio no sabe leer. Aunque en los países industrializados las mujeres representan una proporción bastante considerable de los usuarios de Internet, en los países en desarrollo existe el riesgo de que acumulen una serie de desventajas que les impidan acceder a las nuevas tecnologías.
- **La lengua:** el inglés es el idioma que manda en la Red, con 565 millones de internautas que lo hablan en 2011, un 27,3% del total. Le sigue cada vez más de cerca el chino (510 millones), que es además el que más ha crecido (14,6%). El español, hablado por 165 millones de internautas, es el segundo que más crece (7,6%).
- **La educación y la procedencia sociológica o cultural:** Cabe preguntarse si en el siglo XXI la iniciación a las nuevas tecnologías no está destinada a convertirse en un elemento fundamental de la “educación para todos”. La evolución de la sociedad “postindustrial” necesitará inversiones considerables en educación y formación. Aquí, una vez más, se da una íntima conexión entre la sociedad de la información y las sociedades del conocimiento.
- **El empleo:** En muchos países, el acceso a Internet solo se efectúa en los



lugares de trabajo y los “cibercafés”, que distan mucho de estar al alcance de todos los bolsillos. La brecha tecnológica va a menudo unida a la brecha en materia de empleo.

- **Las dificultades físicas:** En el año 2000, solo un 23,9% de las personas con discapacidad poseía un ordenador personal en los Estados Unidos, mientras que esa proporción ascendía al 51,7% en el resto de la población. Como la mayoría de las personas con discapacidad pasan la mayor parte del tiempo en sus domicilios, Internet representa para ellos una posibilidad única de reinserción social, por ejemplo mediante el teletrabajo.

Sin embargo, estas personas acumulan desventajas económicas, culturales o psicológicas que contribuyen a ahondar la brecha digital. Además, las discapacidades físicas en sí mismas representan un importante obstáculo para la utilización de los ordenadores. En el año 2000, un 31,2% de las personas con discapacidad intelectual tenía acceso a Internet en los Estados Unidos, pero esa proporción disminuía progresivamente entre las personas sordas (21,3%), las personas con



En España, según datos del INE (2011), el porcentaje de mayores de 65 a 74 años que había utilizado Internet en los últimos tres meses era del 15,6%

visual (16,3%) y las personas con movilidad reducida (15%).

En el *Libro Blanco de Envejecimiento Activo* (capítulo 7), www.imserso.es, se afirma que “la denominada brecha digital es distinta a la económica, es más generacional e implica diferencia en aptitudes y actitudes hacia la tecnología, muchas veces asociadas a la edad. Esta brecha, que afecta especialmente

dificultades para utilizar sus manos (17,5%), las personas con deficiencia

a las personas de más edad, está relacionada con disponer de ordenador, de conexión a la red desde lugares confortables y accesibles para las personas (casa, centros públicos, etc.), de competencias suficientes para usarlo, de capacidad para acceder a la información, pero también para convertirla en conocimiento útil y significativo para la persona.

No comunicarse por no disponer de teléfono móvil, no saber enviar un sms o un correo electrónico provoca aislamiento social y generacional. Las TIC acercan a entornos y personas; su desconocimiento limita las oportunidades de acceso a recursos y relaciones”.

En el año 2010 (Imserso, EPM), un 90,9% de los mayores de 65 años dice no utilizar diariamente el ordenador (7% hombres-93,9% mujeres) y un 93,8% no usa Internet (90% hombres-95,8% mujeres). Los datos del informe e-España 2009 apuntan que las CC.AA. en las que sus vecinos mayores más usan Internet son Madrid y Cataluña, y en el polo opuesto Castilla-La Mancha, La Rioja, Murcia y Extremadura.

El *Libro Blanco* concluye subrayando la necesidad de personalizar la metodología, aumentar la usabilidad, la capacidad para centrar la tecnología en la persona, que permite minimizar barreras y rechazos al adecuarse a las características físicas de los destinatarios, las características de su personalidad y las diferencias de aprendizaje. A la vez que saber motivar, lograr que intuyan y descubran necesidades y deseos que pueden satisfacer con las TIC. Para ello es recomendable permitir hablar de experiencias previas, conectar con aprendizajes anteriores, conocer y utilizar sus intereses personales y colectivos y reducir la cantidad de información abstracta a lo imprescindible.

PROPUESTAS DE LAS ORGANIZACIONES DE MAYORES

- Desde la administración, garantizar el acceso a las tecnologías (banda ancha) en todos los puntos del territorio.
- Prestar especial atención, con programas específicos, a aquellos mayores que viven en núcleos rurales y donde el uso de la tecnología puede ser vital.
- Desde las administraciones, facilitar el acceso al ordenador y a Internet en los lugares donde los mayores acuden habitualmente: centros de mayores, de salud, balnearios, etc.
- Diseñar dispositivos más manejables, con funciones básicas y de acceso sencillo.
- Tener en cuenta las cualidades y necesidades ergonómicas de las personas mayores, sobre todo las de más edad.
- Desde las compañías de telefonía, ofrecer contratos de servicios y productos adaptados a las características de los mayores: más económicos y puntos de atención al cliente más accesibles.
- Explicar de forma clara y sencilla las características de contratos, obligaciones y demás que les supone la firma de contratos.
- Dejar claro si existe un periodo de anulación de contrato y las condiciones (según exige la ley).
- Fomentar a lo largo de toda la vida laboral la educación continua en tecnología y el acceso a la misma, de tal forma que, llegado el momento de la jubilación, el individuo sepa manejar todas las herramientas que le ofrece la red.
- Realizar cursos de formación en centros de mayores, asociaciones, universidades de mayores, etc., sobre los derechos y deberes de consumidores.
- Poner en marcha programas intergeneracionales, donde jóvenes y mayores interactúen con las nuevas tecnologías.



Consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores

Juan Antonio Sánchez Espín, desde su jubilación, está al frente de las secretarías Institucional y de Estudios de la Federación Estatal de Pensionistas y Jubilados de CC.OO. En el Consejo Estatal de las Personas Mayores, es miembro de la permanente de los grupos de trabajo de pensiones, seguridad social y dependencia y del grupo de trabajo formado, últimamente, para la elaboración del Estatuto del Mayor. Además, es vicepresidente del Consejo General del Imsero, consejero del INSS y del Consejo de la ONG Acción Social.

Coordina: Inés González
Fotos: FAMPA

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

Reconozco que mi participación en todas estas instituciones me deja muy poco tiempo libre para mis aficiones, que son leer, escribir y, sobre todo, salir al campo, que es donde más me relajo. Mis inquietudes siempre han sido ayudar a los colectivos y personas mayores con dificultades para mejorar sus vidas, sobre todo de aquellas personas que tienen pensiones por debajo de los 600 euros, entre ellas mujeres viudas que no pudieron cotizar y hoy se encuentran con una pensión del 52% de la que tenía su cónyuge.

Como individuo que forma parte de esta sociedad, me preocupan las condiciones de las personas que en nuestro país están en el umbral de la pobreza y la situación de los jóvenes sin trabajo.



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

La organización a la que represento, la Federación de Pensionistas y Jubilados de CC.OO., cuenta con 120.000 afiliados.

Funcionamos a nivel nacional y tenemos organizaciones en todas las Comunidades Autónomas con federaciones regionales.

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

Las actividades de cara a las personas mayores de nuestra organización son muchas. Desarrollamos jornadas a nivel nacional, sobre sanidad, preparación a la jubilación, informática, comunicación, seguridad social, testamentos, dependencia, envejecimiento activo, pensiones, ayudas para adaptar las viviendas a mayores, alimentación y consumo, el peligro de automedicarse, primeros auxilios y prevención de accidentes domésticos, saber envejecer y jornadas intergeneracionales.

Potenciamos las actividades de esparcimiento y ocio, como instrumento para estrechar lazos y crear mayores vínculos entre nuestros afiliados y también como fuente de afiliación, atrayendo a pensionistas que no están con nosotros.

Tenemos en marcha un programa de relaciones intergeneracionales que orientamos al intercambio de conocimiento y experiencia entre sindicalistas jóvenes y la Federación de Pensionistas y Jubilados.

Potenciamos el trabajo a nivel europeo a través de la FERPA, para que los problemas que tenemos en nuestro país, los podamos exponer en Europa. Es importante tener reuniones con los sindicatos de pensionistas europeos para organizar jornadas de debate en las que se busquen soluciones al colectivo que representamos.

Seguimos luchando y movilizándonos contra la privatización de la sanidad y el repago sanitario. Seguimos exigiendo una mejora de los servicios de geriatría, tanto en atención primaria como especializada, a la vez que un mayor desarrollo de los servicios de prevención. Por la lucha contra el abuso y el abandono de los mayores y el mantenimiento y atención de la salud y de los cuidados a largo plazo durante la vejez.

En lo que se refiere a la participación y potenciación del colectivo de mayores, es importante fomentar los mecanismos efectivos de participación política y social; es básico para que el tema del envejecimiento y la calidad de vida forme parte de la agenda política ya que, de no ser así, quedará (como viene sucediendo hasta ahora) relegada a medidas residuales, sobre todo en su vertiente sociosanitaria, al albur de la mayor o menor generosidad intergeneracional, y únicamente impulsada cada vez que se engrasa la problemática social, para

después desvanecerse o, al menos, ocupar una posición subordinada.

Con respecto a la dependencia, pusimos una línea llamada Informayor (900102305), gratuita a nivel nacional, para asesorar a las personas dependientes, que hemos ampliado a servicios sociales como pensiones, termalismo social, plazas para vacaciones, para mayores, etc.

Pero nuestra actividad principal, como sindicalistas que somos, es la defensa de los mayores en sus reivindicaciones, como son las pensiones, la sanidad y todo lo relacionado con los servicios sociales.

También tenemos una Secretaría de la Mujer que se preocupa de todo lo relacionado con la mujer pensionista, como la violencia de género, los malos tratos a los mayores.

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

Las veo como cualquier persona que está trabajando en organizaciones de voluntarios; me preocupa la situación de las personas mayores que están sufriendo en nuestro país y la crisis está agudizando mucho más. La soledad que sufren miles de personas que no se pueden valer por sí solas y permanecen en sus domicilios sin poder salir a la calle, porque en sus vivienda carecen de ascensor. Y me preocupa la situación de los jóvenes que solo ven el aliciente de emigrar para tener

un puesto de trabajo; los que hemos emigrado sabemos muy bien lo que es vivir fuera de tu país, con costumbres muy diferentes a las nuestras, y sin tener a tu alrededor a tu familia, que es un gran apoyo. Siento una gran sensibilidad sobre la inmigración quizás porque la he vivido personalmente.

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

Personalmente, creo que es una institución muy positiva por lo que representa y creo que todos los que participamos en él hacemos todo cuanto podemos. Una de las experiencias que me ha proporcionado el Consejo es que podemos entendernos perfectamente, aunque seamos de distintas sensibilidades, y llegamos a acuerdos, hasta por unanimidad, cuando lo que debatimos son reivindicaciones para mejorar la vida de los mayores. Con respeto, está claro que se pueden conseguir cosas importantes.

Lo primero para mejorar el Consejo es que todos sintamos de verdad para lo que estamos en este órgano; segundo, que todos hagamos el mayor esfuerzo para que el Consejo funcione y que la sociedad sepa quiénes son sus representantes; y, por último, pedirle a la dirección de la institución que nos facilite todos los datos que necesitemos y que se visualice mucho más el Consejo Estatal de las Personas Mayores, que la sociedad sepa que existimos y luchamos para que las personas mayores tengan una vida digna.

La “aportación silenciosa y nunca reconocida de las mujeres” al desarrollo del medio rural

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, elogió la “aportación silenciosa y nunca reconocida de la mujer” al desarrollo del mundo rural. Mato reivindicó el mérito de quienes “renunciando muchas veces a sus sueños, han logrado mantener vivo el pulso de miles de pueblos y aldeas”. No se trata, dijo, de historias pasadas, sino de “una viva realidad” para las cinco millones de mujeres que habitan en el medio rural en España. Son, en palabras de la ministra, “una gran masa silenciosa a la que es necesario dar voz”.



Mato hizo estas declaraciones en la conmemoración del Día de la Mujer Rural, que junto con el ministro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Miguel Arias, presidió en el Ministerio de Agricultura. En el acto, en el que se entregaron los Diplomas de Excelencia a la Innovación para Mujeres Rurales, la Ministra tuvo palabras para todas las premiadas. Se trata de las responsables de nueve iniciativas innovadoras en el medio rural. El premio, dijo, reconoce que también en este medio “es posible crear oportunidades de empleo exitosas. Y que esas oportunidades estén lideradas por mujeres”. Las iniciativas premiadas, dijo, son ejemplo de creatividad, tenacidad, coraje y superación”.

Sin embargo, reconoció que en este campo queda mucho por hacer. Así lo demuestra el hecho de que las responsabilidades familiares recaigan en más de un 80% de los casos en las mujeres rurales. También destacó que la mejora de la formación en los últi-

mos años no se ha visto correspondida con oportunidades laborales.

Estas situaciones, dijo, “no se cambiarán a golpe de ley, sino con el estímulo constante de la sociedad”. Por ello, “he abogado por abrir nuevos espacios para la innovación y el emprendimiento”. En este sentido, explicó que desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se trabaja ya en un Plan de Empleo para Mujeres y en un Plan Integral de Apoyo a la Conciliación de la Vida Laboral, Personal y Familiar de Mujeres y Hombres. Ambos proyectos, detalló, “prestarán especial atención al medio rural”.

Asimismo, la Ministra recordó que ya se están ejecutando más de 50 convenios de colaboración, por un importe superior al millón de euros, destinados a mejorar la inserción laboral de las mujeres, especialmente en las zonas rurales. También señaló la necesidad de “apoyar a las mujeres que emprenden”, pues esto supone “fomentar la creación de riqueza”. Por ello, “las mu-

jeres serán las protagonistas de la futura Ley de Emprendedores que está elaborando el Gobierno”.

Para concluir, la Ministra citó la educación, el empleo y la igualdad de oportunidades como los tres aspectos en los que hay que incidir más para lograr la modernización del mundo rural.

Las reformas en

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha asegurado que la Reforma Sanitaria, emprendida con el RD-ley 16/2012 de 20 de abril, de medidas urgentes para garantizar la sostenibilidad del sistema, es “el punto de partida de una hoja de ruta que tiene como finalidad alcanzar un pacto de Estado por la sanidad y los servicios sociales”. Mato recordó que se trata de un proceso “vivo”, pues a las disposiciones ya aprobadas les seguirán otras. Eso sí, todas tendrán un denominador común: “ganar

Creación del Consejo de la Profesión Médica

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, recibió el pasado 22 de octubre en el Ministerio a los representantes de las principales organizaciones de profesionales de la medicina en el ámbito del Sistema Nacional de Salud (SNS). Al encuentro asistieron Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la Organización Médica Colegial (OMC), José Manuel Bajo Arenas, presidente de la Federación de Asociaciones Científico-Médicas de España, y Francisco Miralles, secretario general de la Confederación Estatal de Sindicatos Médicos.



A los tres, la ministra les propuso participar de manera más intensa en el desarrollo de todos los proyectos que el Ministerio y las Comunidades Autónomas han puesto en marcha en el ámbito de los profesionales sanitarios, en concreto, los que afecten a los facultativos. Para ello, les propuso la creación del Consejo de la Profesión Médica. Es decir,

que se constituyan como un foro de análisis y debate, que pueda hacer llegar sus opiniones y aportaciones al Ministerio, y suponga un compromiso más intenso con el desarrollo profesional.

En concreto, se van a abordar los aspectos más relevantes que afectan a los profesionales médicos del SNS y se van a establecer líneas de colaboración y mantenimiento de

diálogo fluido y permanente sobre los temas de interés mutuo.

La ministra trasladó, en la reunión, su “firme convicción” de que la colaboración con las organizaciones médicas más representativas puede “contribuir a enriquecer y orientar el enfoque” de las decisiones que se están adoptando en materia de recursos humanos en el SNS y de ordenación de las profesiones sanitarias.

Sanidad permitirán “ganar en eficiencia y en calidad a favor de los ciudadanos”

en eficiencia y en calidad a favor de los ciudadanos”. Así lo señaló durante su intervención en el acto inaugural del XIX Congreso Nacional de Derecho Sanitario, celebrado en Madrid.

La Ministra adelantó que su equipo ya está trabajando en los próximos pasos de la reforma. Entre ellos, citó la regulación de una Cartera Básica de Servicios en el Sistema Nacional de Salud, la ordenación y homogeneización de políticas en materia de carrera profesional y el diseño de proyectos de e-salud. Todas estas reformas se asentarán, dijo, “sobre el principio de universalidad, gratuidad asistencial y calidad en servicios y prestaciones. En este proceso, Mato manifestó su intención de buscar “puntos de encuentro y de

colaboración con los distintos sectores profesionales y sociales interesados”.

Mato planteó como ejemplo de diálogo el congreso inaugurado, pues demuestra que la unión entre “dos mundos bien distintos, como son el del Derecho y el de la Medicina, puede producir resultados fructíferos y positivos para toda la sociedad en su conjunto”. En este sentido, resaltó que contar con juristas expertos en Derecho Sanitario “nos ayudará a la hora de adoptar medidas y aprobar disposiciones”.



La Estrategia de Abordaje de la Cronicidad mejorará la calidad de vida del 45,6% de la población

Más del 45,6% de la población española mayor de 16 años padece, al menos, un proceso crónico, de acuerdo con la última Encuesta Europea de Salud. Hasta el 22% de la población padece dos o más procesos. El aumento de la edad de la población también repercute en la prevalencia de estas enfermedades: entre los 65 y los 74 años los ciudadanos padecen una media de 2,8 patologías crónicas. Las enfermedades crónicas, además, son la causa del 80% de las consultas de Atención Primaria. Estas cifras han llevado al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en colaboración con las Comunidades Autónomas, a desarrollar la Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud (SNS).

La secretaria general de Sanidad y Consumo, Pilar Farjas, inauguró la Jornada Nacional de Estrategias de Salud del Sistema Nacional de Salud con la presentación de este documento a las sociedades científicas y a los profesionales sanitarios. “Tenemos la necesidad de responder a los cambios en la atención sanitaria y sociosanitaria que ocasionan el envejecimiento de la población y el incremento de la cronicación de las condiciones de salud”, resumió Farjas.



La Estrategia, que fue aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el pasado 27 de junio, cuenta con 20 objetivos y 101 recomendaciones. Su finalidad es reorientar el modelo sanitario para mejorar la atención que reciben los enfermos y disminuir la aparición de las patologías. El documento, además, es un elemento de cohesión orientado a lograr que los ciudadanos reciban la misma atención en todo el territorio.

La Estrategia está dirigida a pacientes de todas las edades. Destaca la

relevancia de la infancia y adolescencia como períodos críticos para el desarrollo y la adopción de estilos de vida. De igual forma, subraya la importancia de fomentar actuaciones encaminadas a lograr un envejecimiento activo y saludable.

Para llevarla a cabo, es necesario aumentar la responsabilidad de los gestores y de los profesionales, pero también promover una mayor conciencia entre los ciudadanos sobre la importancia de cuidar su propia salud. Sus líneas estratégicas son las siguientes: promoción de la salud, prevención de las condiciones de salud y limitaciones en la actividad de carácter crónico, continuidad asistencial, reorientación de la

atención sanitaria, equidad en salud e igualdad de trato e investigación e innovación.

Actualización de la estrategia en diabetes del Sistema Nacional de Salud

Además de la Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad, en la jornada se presentó la actualización de la Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud. Esta estrategia, aprobada por unanimidad por el Consejo Interterritorial en 2006, tiene como objetivo contribuir a

frenar y revertir la tendencia en la incidencia de diabetes en España, además de mejorar la esperanza y calidad de vida de los pacientes y disminuir la mortalidad.

Con la actualización se pretende consolidar la mejora de la atención de esta enfermedad, que afecta a un 6,4% de los ciudadanos. La actualización incorpora objetivos y recomendaciones para la diabetes tipo 1 y una línea estratégica dedicada a la diabetes gestacional. Con la actualización, la Estrategia se resume en las siguientes líneas: promoción de estilos de vida saludables y prevención primaria, diagnóstico precoz, asistencia integrada de las personas con diabetes, abordaje de complicaciones, diabetes y gestación, y formación, investigación e innovación.

“Las Estrategias en Salud son el mejor instrumento para integrar, involucrar y buscar consensos entre las distintas administraciones, sociedades científicas y de pacientes”, señaló Farjas durante la presentación. Con las presentadas, son ya diez las Estrategias con las que cuenta el Sistema Nacional de Salud. La secretaria general de Sanidad y Consumo también anunció que el Ministerio ya está “ultimando otra nueva en enfermedades reumáticas y músculo-esqueléticas, que remitiremos para su aprobación próximamente al Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud”.

El gasto farmacéutico descendió en septiembre un 25,45% en relación al mismo mes del año anterior

El Sistema Nacional de Salud (SNS) ha registrado un gasto farmacéutico de 678.883.352 euros en el pasado mes de septiembre. Esto supone una reducción del 25,45% con relación al mismo mes del año anterior, lo que representa la mayor bajada desde que hay registros del gasto farmacéutico.

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, adelantó algunos de estos datos en la sesión de control al Gobierno en el Senado. Se trata, destacó, del tercer mes consecutivo en el que la factura farmacéutica experimenta un descenso superior al 20%, después de que en julio el gasto bajara un 24,33% y en agosto un 20,08%. La reducción del gasto en el mes de septiembre asciende a los 231,7 millones de euros. En lo que va de año, el ahorro total en farmacia asciende a 892 millones de euros, de los que 636 se han conseguido en los últimos tres meses. Así 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. La variación interanual se sitúa en -10,06%.

Estos datos siguen la tendencia iniciada con la puesta en marcha, el 1 de julio, de las nuevas medidas de equidad incluidas en el RD-ley 16/2012. Se trata de un sistema en el que 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 el último mes, se suma el efecto de otra medida en el ámbito de la farmacia: la revisión del Nomenclátor de fármacos, que entró en vigor el 1 de septiembre pasado.

Por lo que respecta a la cifra de recetas facturadas en septiembre (62.799.681), ha experimentado un descenso del 20,65%. También en este caso se trata de la mayor bajada registrada, tras un descenso del 9,37% en agosto y superior al 14% en julio.

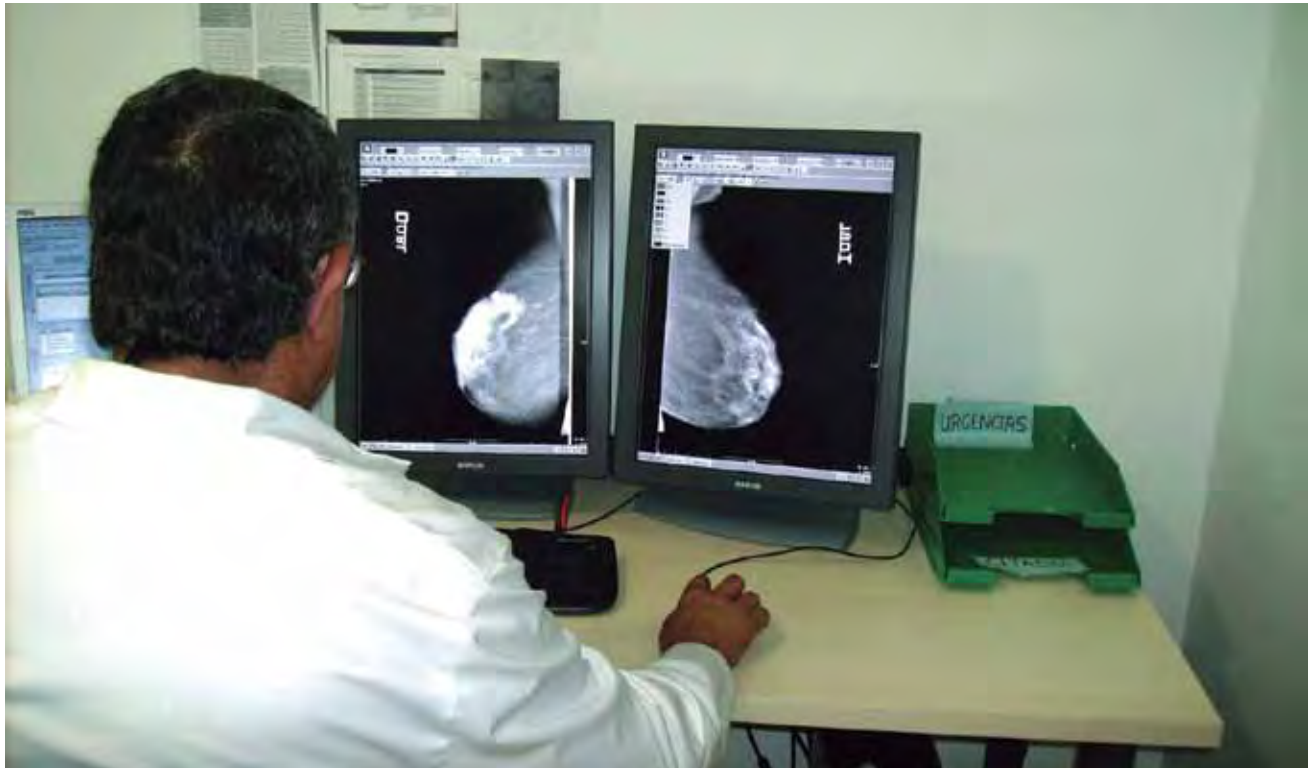
Destaca la disminución en el número de recetas dispensadas en todas las CC AA. Se cumple así otro de los objetivos de la reforma, reducir el volumen de medicamentos que se dispensan y no se utilizan.

En cuanto al gasto medio por receta, el dato de septiembre continuó la tendencia a la baja, con un descenso del 6,05% respecto al mismo mes del año anterior, lo que deja la variación interanual en un -7,65%.

Por Comunidades y Ciudades Autónomas, las que más han reducido el gasto en septiembre han sido Asturias (-33,03%), Castilla y León (-30,24%), Aragón (-30,01%) y La Rioja (-29,98%). La que menos ha reducido el gasto ha sido País Vasco (-19,59%). En cuanto a la reducción del gasto medio por receta, todas las autonomías siguen la tendencia a la baja, vinculada con el RD 16/2012 y con medidas de contención del gasto tales como la revisión de precios y el fomento de los genéricos. También en julio se actualizaron los precios menores de las agrupaciones homogéneas de medicamentos.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad agradece a las CC AA y a los profesionales sanitarios su esfuerzo y su apuesta por la promoción del uso racional de los medicamentos, que redundará en beneficio de la salud de los ciudadanos y contribuye a la sostenibilidad del SNS.

Ana Mato insiste en la necesidad de realizar “pruebas diagnósticas eficaces, como las mamografías”, para mejorar la prevención del cáncer



La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha insistido en la necesidad de “apostar claramente por la prevención, especialmente por las pruebas diagnósticas eficaces, como son las mamografías”, para mejorar el diagnóstico precoz del cáncer. Así lo señaló en la inauguración del II Simposio Nacional de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

Mato apuntó que, en el proceso de revisión de la Cartera de Servicios, se han tenido en cuenta las numerosas demandas de los profesionales. Entre ellas, las que formularon los oncólogos médicos. “Me comentaron algunas diferencias existentes entre los servicios sanitarios de las diferentes Comunidades Autónomas y la necesidad

de su armonización”, explicó. Por ello, garantizó que la reforma emprendida por el Gobierno asegurará “la igualdad de todos los ciudadanos y la equidad en el acceso a las prestaciones de la cartera de servicios común”.

La Ministra recordó que el cáncer es la segunda causa de muerte en España y la primera causa de años potenciales de vida perdidos. Por ello, aseguró que el cáncer es un problema de salud prioritario, al que tanto las políticas nacionales como las supranacionales deben prestar una especial atención, tal y como se refleja en la Estrategia en Cáncer del Sistema Nacional de Salud.

La Ministra, que destacó el papel de la SEOM en la elaboración,

desarrollo e implementación de esta Estrategia, avanzó que el Ministerio trabaja en la elaboración del programa de formación de cinco años de duración para su especialidad, la Oncología Médica.

En cuanto a la atención a los pacientes, abogó por dar “un enfoque global”, que contemple aspectos tales como “la adaptación psicológica a la enfermedad, a los tratamientos y a sus efectos secundarios, así como la rehabilitación física, la reinserción y la rehabilitación sociolaboral de los pacientes”. Asimismo, resaltó la necesidad de mejorar la prevención de los factores que influyen en la aparición de la enfermedad, con la promoción de hábitos de vida saludables”.

60
y más

CUADERNOS

JORNADAS SOBRE
ENVEJECIMIENTO
ACTIVO Y RELACIONES
INTERGENERACIONALES

- Facetas del envejecimiento
- Entornos

III CONGRESO NACIONAL
DE TECNOLOGÍAS DE LA
ACCESIBILIDAD

- Envejecimiento y accesibilidad
- Salud y tecnología
- Educación sin barreras

Jornadas sobre Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales

La Ciudad Autónoma de Ceuta acoge una de las acciones que desarrolla el Imsero en el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: Beatriz García Blasco/El Faro de Ceuta



Mesa inaugural de las jornadas

El Imsero, con motivo de la celebración del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional, ha organizado en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) de la Ciudad Autónoma de Ceuta las Jornadas sobre Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales.

El objetivo fundamental de este encuentro, realizado los pasados días 23 y 24 de octubre, era concienciar

a la sociedad en general de la importancia de que las personas mayores mantengan una vida independiente y saludable, así como la importancia de impulsar y desarrollar las relaciones entre las distintas generaciones. Estos dos días de análisis, debate y puesta en común de ideas, se organizaron en colaboración con la Ciudad y la UNED, y sirvieron además para difundir los recursos sociales con los que las personas mayores cuentan en Ceuta.

Por otro lado, los ejes temáticos en los que se basó el evento pretendían incidir en el potencial y las fortalezas de las personas mayores. La aportación que realizan los mayores a la sociedad, su disponibilidad para participar en multitud de áreas y su experiencia acumulada a lo largo de los años como activo social, así como las distintas posibilidades de dar una forma activa a esta etapa de la vida, fueron aspectos clave en los que se profundizó y debatió durante las jornadas.

Paralelamente, también se analizó la imagen que los medios de comunicación transmiten de las personas mayores y las posibilidades de modificar visiones tópicas y estereotipadas que no responden a la realidad del colectivo.

En la inauguración, que contó con la presencia del delegado del Gobierno, Francisco Alfonso González Pérez, M.^a Luz Cid Ruiz, adjunta a la Secretaría General del Imsero, en su conferencia explicó el alcance y la importancia de las actividades del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional programadas en España, y que ha coordinado el Imsero como Órgano de Coordinación Nacional del Año Europeo.

Cid incidió en que la celebración del Año Europeo quiere sensibilizar a la sociedad europea sobre esta temática, mediante esta iniciativa de la Unión Europea que está siendo coordinada por la Comisión Europea. “Por eso todos los países estamos trabajando, afirmó, con ese único objetivo de concienciar sobre el envejecimiento activo. Puesto que, como todo el mundo

Expertos especialistas y profesionales fomentaron un debate enriquecedor



sabe, nuestra sociedad está envejeciendo, es importante que vayamos tomando medidas de cara a cubrir todas las necesidades derivadas de este hecho. Es fundamental que en esa toma de medidas colaboremos todos. Es decir, que la sociedad unánimemente, todas las generaciones unidas, seamos capaces de encontrar soluciones para dar las respuestas adecuadas al envejecimiento de la población”.

Facetas del envejecimiento

Los diversos temas tratados durante las jornadas permitieron abordar en profundidad aspectos como la salud y la actividad física en el envejecimiento, tema que desarrolló el licenciado en Ciencias del Deporte, Jesús Martín Quero; o las “Personas mayores y medios de comunicación”, que estuvo moderada por Jesús Zurita Prieto, conductor del programa “Juventud acumulada” de Cope y que contó con la presencia de las periodistas Teresa Viejo y Eva Leal Gil.

Ambas periodistas lamentaron que la información relacionada con las personas mayores tiende a ser negativa. Teresa Viejo indicó que la prensa escrita “adolesce de muchos tópicos, seguimos cayendo en la sensiblería, y tienen poca cabida las noticias positivas”. En cuanto a la televisión, esta periodista indicó que en muchas ocasiones las personas mayores son “generadores de aplausos” y miembros de una audiencia masiva que “consume productos que no se han hecho para ellos”.

La periodista y directora de la revista *Madurez Activa*, Leal Gil, consideró como algo fundamental dar a conocer y transmitir las acciones y las capacidades de las personas mayores; en este sentido, indicó que “no se trata de ayudar a transmitir una imagen, sino simplemente darles la oportunidad de que nos enseñen y muestren lo que hacen”. Un aspecto que destacó Leal es la necesidad de que las personas mayores deben implicarse más en



nas mayores es la que desarrollan los miembros de la Asociación del Aula Universitaria de Formación Permanente de la Universidad de Granada de Ceuta (Aulace), con su participación activa en diversos medios de comunicación de la ciudad ceutí. Asimismo, su presidente, Francisco Infantes, acompañado de su vicepresidenta, María Ángeles Serrano, y del miembro de Aulace Manuel Mata, explicaron en qué consisten los programas universitarios para mayores, las aulas y asociaciones de alumnos.

La participación activa de las personas mayores también tuvo reflejo en la ponencia “Seguir activos y aportar

ayudar y continuar activos le sigan. Esta entidad desarrolla un voluntariado de asesoramiento empresarial que gira en torno a cuatro ejes, que Rodríguez describe en cuanto a “ayudar a la gente que empieza, a valorar sus proyectos y la viabilidad de su puesta en marcha, realizar diagnósticos a empresas que ya están funcionando, formar a futuros emprendedores y colaborar con otros organismos como ayuntamientos u otras ONG”.

Entornos

El envejecimiento de forma activa o las ciudades amigables con los mayores fueron otros elementos objeto de debate. Así, María José Sánchez, arquitecto técnico del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat), disertó sobre el proyecto de “Ciudades amigables con los mayores”. Sánchez explicó que este proyecto “tiene dos puntos de partida, el envejecimiento de la población y que esta se concentrará, sobre todo, en las ciudades”; de esta manera, continuó, “la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone moldear las ciudades para que sean más amigables y las personas mayores vivan en un entorno más fácil, con el objetivo de que vivan de una forma más independiente durante la mayor parte de su vida”. El proyecto tiene ámbito mundial, y España ya cuenta con nueve ciudades certificadas con ese denominativo de amigable. San Sebastián, Zaragoza, Barcelona o la pequeña localidad de Los Santos de Maimona, en Badajoz, se encuentran entre ellas. En la página web <http://ciudadesamigables.imserso.es> se puede obtener información sobre esta iniciativa.



la dinámica de los medios, por lo que tendrían que ser “generadores de noticias” y fuentes de información, todo ello estableciendo cauces de comunicación entre el movimiento asociativo y las redacciones de los medios de comunicación.

Un ejemplo de esa visibilidad y transmisión desde las propias perso-

conocimiento” de Curro Rodríguez, presidente de Seniors Españoles para la Cooperación Técnica (Secot) en Jerez, una organización que cuenta con 1.200 asociados en toda España provenientes de la dirección de empresas. Rodríguez, en Secot Jerez, ha impulsado la asociación de manera que en la actualidad una treintena de jubilados y prejubilados con ganas de

En su ponencia, la experta explicó que “ciudades amigables” se basa en un estudio de investigación cualitativa en el que las personas mayores proporcionan su punto de vista sobre diferentes aspectos de la ciudad. Así, opinan sobre cómo está la vivienda, el transporte o la cultura, entre otros apartados que les afectan en su vida diaria y, tras conocer esas preocupaciones, se pasa a proponer ideas de mejora de la ciudad. Sánchez destacó que “así los mayores participan de forma activa en su mejora del día a día”. A nivel mundial, “Ciudades Amigables” comenzó en 2006 con 35 ciudades que hicieron el protocolo y el desarrollo del estudio básico. Hoy ya estamos hablando de más de un centenar de puntos a lo largo y ancho de todo el país.

Otro elemento que fue expuesto en las jornadas fue el relativo a la conjugación de elementos que permitan dar respuesta a las necesidades de las personas mayores en un espacio urbano, como el que ejemplifica Ceuta y su multiculturalidad. De este modo se desarrolló una mesa redonda sobre los servicios a los mayores en la ciudad de Ceuta, moderada por el director del Centro Social de Mayores del Inmerso en Ceuta, Valeriano Hoyos, y la participación de la jefa de la Unidad Técnica de Servicios Sociales de la Ciudad Autónoma de Ceuta, Josefina Castillo, la trabajadora social del citado centro, María de los Ángeles Martín, y el vicepresidente del Consejo del Mayor de Ceuta, Francisco Infantes.

El trabajo intelectual fue el área en que la profesora de Trabajo Social de la UNED, Laura Ponce de León,



concretó su intervención en las jornadas. Ponce de León destacó la importancia de ejercitar la mente en favor de un envejecimiento activo. “La memoria repercute en la calidad de vida de las personas, ya que la necesitamos en las acciones diarias”, recordó, al tiempo que añadía que “sin ella no podemos, por ejemplo, ir a buscar al nieto al colegio porque no sabes dónde está, o no recuerdas los ingredientes de la receta que quieres elaborar, o algo muy peligroso como dejarse el gas encendido”. En opinión de esta profesora, la memoria ha de ejercitarse desde siempre, porque cuanto antes se disponga de las “reservas cognitivas”, mayor es el beneficio. Por ello, quienes han estudiado y desarrollado actividades cognitivas tienen, a la larga, menor probabilidad de deterioro cognitivo. Sin embargo, “se puede prevenir, pero nunca existe un 100% de inmunidad, ya que cada persona envejece de forma diferente”, reconoció esta experta.

La solidaridad intergeneracional fue el tema que centró la intervención de Pilar Díaz Conde, profesora de Psicología Social de la Universidad de Granada, que indicó que en el pasado esta solidaridad surgía de

manera espontánea en el barrio o en la comunidad, “pero ahora se está erosionando porque vivimos en grupos muy segregados en función de la edad”. Por otro lado, destacó que, “sin embargo, se trata de un ingrediente necesario para conseguir una sociedad cohesionada, que contemple a todas las edades”. Esta idea se corresponde con los postulados de la ONU y las políticas de la Unión Europea como aspecto clave de desarrollo social, que cobra aún más relevancia ante el reto del envejecimiento demográfico.

La relación solidaria entre generaciones en una sociedad “es uno de los principales motores que propugnan una sociedad equilibrada y satisfactoria”, anticipó Díaz Conde; para ello, propuso fomentar la solidaridad entre generaciones a nivel comunitario, de forma que todos los grupos y colectivos sociales se conciencien y sean copartícipes. La profesora de la Universidad de Granada explicó que “dado el momento económico en el que nos encontramos, debemos trabajar a nivel local, a nivel de asociación, utilizando nuestros recursos para, desde abajo, poner en marcha iniciativas que relacionen a todas las generaciones”.



La tecnología como instrumento para derribar barreras

III Congreso Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: M.^a Ángeles Tirado



La inauguración contó con la presencia, de izda. a dcha., de Juan Luis Quincoces Soler, Ana Botella Serrano, César Antón Beltrán y Luis Cayo Pérez Bueno

El Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad (Centac) celebró su tercer Congreso en el Palacio de Cibeles de Madrid los pasados 19 y 20 de octubre, con el objetivo de potenciar la calidad de vida de las personas en situación de discapacidad, o las que están en situación de dependencia, mediante la tecnología. Este objetivo se planteó como de máxima prioridad, por lo que la colaboración y el apoyo de toda la sociedad se hace imprescindible.

El secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, anunció, en la clausura del congreso, una Estrategia Global de Accesibilidad de las personas con discapacidad a las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. La base del trabajo del Gobierno será, afirmó, la documentación que sobre ello haya compilado el Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad (Centac).

Moreno mostró su satisfacción por que la sociedad avance por “la senda de la mejora de las condiciones de vida gracias al uso eficiente de las nuevas tecnologías”. Sin embargo, recordó que queda camino que recorrer, y que “son objetivos de trabajo inmediatos” el desarrollo de aplicaciones que “satisfagan las necesidades diarias de las personas con discapacidad”, casos de la administración electrónica, la identidad digital accesible o el hogar inteligente accesible.

El congreso se desarrolló mediante la celebración de 25 foros y mesas redondas en las que participaron un centenar de ponentes. En el debate y el diálogo se trataron aspectos de las tecnologías accesibles, como viviendas inteligentes accesibles, ciudades inteligentes, comunicación aumentativa, accesibilidad en las redes sociales, cartografía digital y posicionamiento, electrónica accesible, desarrollos TIC accesibles, envejecimiento activo, deportes para personas con discapacidad, la salud electrónica o *e-Health*, accesibilidad universal o turismo accesible, entre otros.

El Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad, organizador del congreso, es un ejemplo de colaboración público-privada, al contar en la composición de su patronato con entidades como el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Real Patronato sobre Discapacidad, El Corte Inglés, la Fundación ONCE, la Fundación Vodafone España, Telefónica, Acciona, el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat), el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, el Centro de Referencia Estatal de Discapacidad y Dependencia, y el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (Inteco).

En este sentido, César Antón, director general del Imserso, señaló que hay que seguir trabajando y apoyando iniciativas como este congreso organizado por Centac, “entidad que es un ejemplo de colaboración público-privada, que la convierte en un puente de unión entre los operadores de servicios, la industria española, la



Juan Manuel Moreno, secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad

Administración, el mundo asociativo y los propios usuarios”.

El director general del Imserso, en representación de la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, estuvo acompañado en el acto oficial del congreso por la alcaldesa de Madrid, Ana Botella, el director general del Centac, Juan Luis Quincoces, y el presidente de Cermi, Luis Cayo Pérez Bueno.

En su intervención, Luis Cayo Pérez Bueno destacó que las “tecnologías de la información y la comunicación son un potente aliado en nuestro proceso de inclusión porque nos llevan a situaciones de igualdad de oportunidades, pero necesitan ser accesibles e inclusivas”. Por su parte, el director general de Centac, en el acto de bienvenida, recaló la importancia de que las innovaciones lleguen a las personas y abogó por “una tecnología accesible para todos”. Enrique Muñoz, representante del Patronato Centac, también incidió en ese mensaje. Mientras que la alcaldesa de Madrid destacó que desde el

Ayuntamiento se está trabajando para que Madrid sea una ciudad “cada vez más accesible en materia de movilidad y de administración en lo relativo a información y trámites.

Envejecimiento y accesibilidad

La apuesta tecnológica por la accesibilidad universal se presenta como esencial y ello se refleja en las cifras sobre los dos principales grupos en los que el Centac enfoca su trabajo, como son las personas mayores y las personas en situación de discapacidad. En España existen 4,12 millones de personas que tienen algún tipo de discapacidad y que representan el 9% de la población, mientras que el número de mayores de 65 años en todo el país asciende a 8,2 millones de personas o, lo que es lo mismo, el 17,4% de la población. En el primer caso –personas con discapacidad–, los datos que aporta la Organización Mundial de la Salud elevan a más de 100 millones las personas discapacitadas en el seno de la UE y a más de 650 millones en todo el planeta.

Las tendencias demográficas con respecto a la discapacidad apuntan al alza debido a factores como el envejecimiento de la población, el aumento de la esperanza de vida de los afectados, la mayor incidencia de trastornos mentales y enfermedades neurodegenerativas, el incremento de las discapacidades graves por aumentar la supervivencia de quienes sufren accidentes laborales, de tráfico o domésticos, y también un aumento de discapacidades en la infancia al ser mayor la supervivencia de niños prematuros. Por estas razones, entre otras, los cálculos apuntan a que en España para 2050 se habrá prácticamente duplicado el número de personas con discapacidad en diferentes grados, alcanzando los 16 millones de personas.

Uno de los temas que se abordaron en el encuentro, y que supone un instrumento importante que favorece la autonomía personal y la permanencia en el domicilio, fue el dedicado al “Hogar Inteligente Accesible”, en el que se debatió sobre la dificultad de ofrecer una definición sobre este término, ya que “las herramientas que para algunos son comodidades, para otros pueden ser extras”, manifestó el director del departamento de Ingeniería y Arquitecturas Telemáticas (Diatel) de la Universidad Politécnica de Madrid.

En este sentido, los participantes en el foro coincidieron en señalar la simplificación de la tecnología, la concienciación social, la necesidad de subvenciones y financiación, la mejora de los canales de distribución y el diálogo con los usuarios de productos de apoyo, como los temas clave en los que hay que centrar el esfuerzo para solventar las necesidades tecnológicas de accesibilidad en el hogar.

La robótica tuvo un papel destacado en el congreso



Salud y tecnología

La temática de la accesibilidad tecnológica en la sanidad, la llamada *e-Health*, en cuanto a la aplicación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación a la atención de la salud, también fue ampliamente tratada en el foro. Así, se ha explicado que el avance espectacular de las TIC y su rápida aplicación en el área de la salud está permitiendo acercar el control y los cuidados sanitarios a enfermos crónicos y personas dependientes. Asociaciones de pacientes, Cruz Roja y empresas de telefonía, como Movistar y Vodafone, han respaldado el desarrollo de nuevas aplicaciones relacionadas con la *e-Health* y la evaluación de las iniciativas desarrolladas hasta el momento.

Cruz Roja Española cuenta con una amplia experiencia en la atención remota de enfermos, mayores y depen-

dientes. Carlos Capataz, director de Voluntariado y Nuevas Tecnologías de la organización, explicó que en 2011 realizaron en toda España más de ocho millones de estas intervenciones y atendieron las consultas de 347.000 personas solas, de las que 43.000 fueron acciones directas a la dependencia.

Además del acceso a la atención, las TIC están contribuyendo a mejorar la información epidemiológica y poner en contacto a enfermos que, por la poca incidencia o complejidad de su enfermedad, no lo podrían hacer de otra forma. Así lo han hecho desde la Fundación contra la Hipertensión Pulmonar, que gracias a las nuevas tecnologías han conseguido obtener mejor información sobre la evolución de la patología en sus distintas fases “que acaba en una gran discapacidad”, destacó su presidente, Enrique Carazo.

Por su parte, representantes de las empresas de telefonía incidieron en que España se ha convertido en los últimos años en un país exportador de soluciones en el terreno de las aplicaciones tecnológicas relacionadas con la salud, como subrayó David Labajo, gerente de Productos y Desarrollo de Negocios *e-Health*. En estos años se han desarrollado herramientas y aplicaciones pensando más en los profesionales de la medicina, y ahora las empresas están intentando cubrir las necesidades de los pacientes y personas dependientes fuera de sus hogares, a través de aplicaciones de telefonía móvil, coincidió con Elisa Cervantes, del Departamento de Desarrollo de Negocio de Vodafone.

Educación sin barreras

Un derecho fundamental es el acceso a la educación, terreno en el que la tecnología tiene mucho que decir para jugar un papel fundamental en la eliminación de barreras. En la mesa redonda sobre educación accesible se abordó el papel de las tecnologías de la información, como herramientas para fomentar la accesibilidad de las personas con discapacidad a los diferentes niveles de educación. En este sentido, Rebeca Díaz Lozano, responsable del Área Social de El Corte Inglés, explicó que en el uso de las TIC “aún estamos empezando y queda mucho camino por recorrer dentro del ámbito de la educación”.

Para Francisco Requena, director de contenidos digitales de Cadmo, las TIC son importantes para potenciar el aprendizaje de las personas con discapacidad, “pero no debemos olvidar que donde realmente se forma un alumno es en la relaciones sociales con otras

personas”. En esta misma línea se expresó Mariela Fernández, presidenta de la Asociación Española de Profesionales de Accesibilidad Universal, quien ha dicho que “nosotros nos hemos encontrado con personas con discapacidad muy bien formadas, pero desde casa”. Por este motivo, Fernández cree que es necesario fomentar la accesibilidad física de los alumnos con discapacidad a los diferentes niveles de educación, “especialmente a la superior”. “La integración de personas con discapacidad está muy trabajada en los niveles básicos de la educación, pero no así en la universitaria”, alertó Sonia Viñas, subdirectora de la Fundación Universia. En parte, esto se debe a que la educación básica es obligatoria, mientras que la superior es opcional. Pero también se debe a que “es muy difícil ofrecer soluciones personalizadas para estas personas en aulas masificadas como son las de las universidades”, manifestó.

Acceso a la cultura

Dentro de la mesa sobre Ocio y Cultura se debatió sobre cómo hacer extensible la accesibilidad al mundo del ocio. Todos los ponentes coincidieron en que la clave es el patrocinio y minimizar los gastos para que las salas vean una oportunidad en fomentar la accesibilidad, ya que “las personas con

El secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, anunció una Estrategia Global de Accesibilidad de las personas con discapacidad a las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación

discapacidad también tienen derecho a participar de la cultura”, según José Ramón Rodríguez, promotor de experiencias audiovisuales en el campo de la discapacidad.

En referencia al cine accesible, Dimas Lasterra, gerente de la productora Navarra de Cine, indicó que la industria poco a poco se va acercando a un colectivo que representa el 10% de la población. “La accesibilidad tiene que formar parte de la vida comercial de las películas”, comentó. Así, “ningún DVD cuesta más por ofrecer contenidos accesibles, ni tampoco se incrementa el precio de las entradas”, reconoció. Por su parte, Javier Jiménez, director ejecutivo de Aptent, explicó el trabajo de su empresa para que el teatro sea accesible con elementos como son el servicio de subtítulo, uso de la voz sintética, bucle magnético o sonido de sala amplificado. Estos instrumentos se dirigen a personas con discapacidad sensorial y a la población mayor. De momento han conseguido adaptar varios teatros de Madrid con un grado satisfacción “muy positiva”.

Empleo y TIC accesibles

El turismo accesible es uno de los temas en los que las distintas asociaciones se muestran muy activas para aprovechar las nuevas tecnologías para impulsar este turismo. En el foro se explicó que España cuenta con una de las mejores legislaciones, pero que no se cumple la ley. Elena Ortega, de la Plataforma Representativa Estatal de Discapacitados Físicos (Predif), recordó que no sirve de nada que un hotel tenga accesibilidad si en la ciudad no existen medios y no se puede llegar al establecimiento.



TÚ. MANUAL DEL USUARIO

Autor: Michael F. Roizen y Mehmet C. Oz
 Editorial: Aguilar
 Páginas: 496
 Precio: 22,00 €
 ISBN: 9788403096455

¿Qué tal conoce su cuerpo?

Tú. Manual del usuario desafía las nociones preconcebidas acerca de cómo funciona y cómo envejece el cuerpo humano, para llevarle después a recorrer todas las autopistas y las carreteras secundarias de su interior. Tras hacer un test para medir lo que sabe del cuerpo, adquirirás conocimientos sobre todo lo relacionado con el bombeo de la sangre, la digestión de los alimentos y los órganos y los sistemas que le permiten recordar dónde ha dejado las llaves.

Y lo que es tanto o más importante: le presentamos los datos relevantes y le ofrecemos los consejos que necesita para mantener el cuerpo funcionando al máximo durante mucho tiempo. Descubrirá cómo se originan las en-

fermedades y cómo estas afectan a su cuerpo, además de recibir consejos para prevenir y vencer las dolencias que amenazan su calidad de vida.

Tú. Manual del usuario, un libro completo que incluye consejos prácticos sobre ejercicios, pautas nutricionales, simples cambios de estilo de vida y enfoques alternativos, le ofrece un plan sencillo, práctico e integral para mantener a raya a los duendecillos del envejecimiento, un plan que le cambiará la vida. Para ponerle la guinda, se incluye un plan de comidas con una treintena de recetas muy sabrosas y bajas en calorías, que ha sido diseñado con el único objetivo de ayudarlo a vivir una vida más joven.



LOS 100 SECRETOS DE LA GENTE SALUDABLE

Autor: David Niven
 Editorial: Verticales de bolsillo
 Páginas: 176
 Precio: 5,90 €
 ISBN: 9788492421374

Lo que los estudios científicos han descubierto y cómo aplicarlo a su vida

¿Cuáles son las características esenciales de las personas que se sienten bien y tienen un aspecto saludable? Todos los días nos vemos bombardeados con estudios y estadísticas que nos dicen qué debemos o no comer, cuánto tiempo debemos hacer ejercicio, con qué frecuencia, y miles de otras sugerencias, que muchas veces son contradictorias o difíciles de entender.

En *Los 100 secretos de la gente saludable*, el psicólogo David Niven (autor, entre otras cosas, de la exitosa serie “Los 100 secretos...”) recoge una gran cantidad de estudios sobre salud, específicamente cien, traduce a palabras que cualquier per-

sona puede entender, y los reúne en cien factores que la gente saludable tiene en común.

Cada uno de estos cien secretos está ilustrado con un ejemplo y cuenta con una explicación sencilla del estudio en el cual se basa, con el objeto de que usted pueda aplicarlos a su vida diaria, para que se sienta más saludable.

David Niven es psicólogo, científico social y docente en la Florida Atlantic University.

Sus investigaciones han sido galardonadas por la Universidad de Harvard y la Ohio State University.

Fundación Clarós, una apuesta por la salud en los países necesitados

Más de 2.000 intervenciones quirúrgicas de carácter humanitario

En el año 2000, la Fundación Clarós, a instancias de doña **Montserrat Caballé**, inició su trayectoria por el mundo, para luchar contra los problemas auditivos (sordera) y prestar ayuda humanitaria en países emergentes para combatir las patologías, enfermedades y defectos otorrinolaringológicos, así como malformaciones y tumores. En estos doce años, esta organización —que tiene como presidente de honor al **Dr. Andrés Clarós Doménech**—, trabajando sin ánimo de lucro, se enorgullece de haber llevado a cabo más de 2.000 intervenciones quirúrgicas con éxito en países de los cinco continentes; en misiones humanitarias en Cuba, Egipto, Jordania, Rumanía, Portugal, Turquía, Grecia, Marruecos, India, Etiopía, Senegal, Perú, Camerún y Gabón. Pero los programas de trabajo de esta ejemplar entidad, que actúa con carácter de patronato, van mucho más allá.



Texto y fotos: Jesús Ávila Granados

La saga de los Clarós, como médicos, la inicia el Dr. Andrés Clarós Doménech, quien nació fortuitamente en Panamá en 1916 —en plena Primera Guerra Mundial y dos años después de finalizarse las obras del canal—; su padre, Pedro Doménech, era un industrial catalán de Badalona, dedicado a las elaboraciones de licores de plantas aromáticas, creador de la conocida marca “Anís del Mono”; esta emprendedora familia mantenía unos intercambios comerciales con varios países de Iberoamérica, siguiendo una larga tradición. En mayo de 1921 deciden regresar a España;

eran tiempos muy difíciles. Pedro, su padre, fundaría el Banco de Badalona, de cuya entidad sería nombrado vicepresidente; pero, por una neumonía, falleció en 1923, a los 55 años, cuando nuestro protagonista, Andrés, contaba solo siete años. Este, a iniciativa de su madre, entró a estudiar en los jesuitas de Sarrià, donde permaneció hasta 1930; después de cursar el bachillerato, decide ser médico, y con 16 años entró en la Facultad de Medicina, carrera que terminaría siete años después. La idea de Andrés era especializarse en Cirugía, al ver cómo operaban a su hermana

de amígdalas; con veinticinco años, termina la carrera. Pero la vida no le sería nada fácil; comenzaba la posguerra, tras los horrores de una contienda absurda, y muchas penurias para todos. En 1941 entró a trabajar en el Hospital de San Juan de Dios, como especialista en Otorrinolaringología, donde estuvo durante cuarenta años, los treinta primeros sin cobrar un céntimo. En 1943 fundó en Badalona una clínica privada, y al año siguiente contrajo matrimonio con Elvira Blanch Puig, con quien tuvo cinco hijos: Mercedes, Maritina, Pedro, Andrés y Javier. El primer despacho y



barrio barcelonés de Tres Torres; pero, entre los requisitos de permisos y trámites oficiales, además de las dificultades que se encontraron al comprobar que el inmueble carecía de cimientos, la inauguración de la nueva clínica tuvo que aplazarse hasta 1987. Hoy, veinticinco años después, la Clínica Clarós es un centro de prestigio a nivel mundial en cuanto al tratamiento de las enfermedades relacionadas con la otorrinolaringología, especialidad médica dedicada a la curación de todo lo relacionado con los problemas auditivos.

Pedro y Andrés, los dos hijos de Andrés Clarós Doménech, continuadores de la especialidad médica del padre, son los directores de la Clínica Clarós. El mayor, Pedro, ya desde temprana edad sintió la afición por la medicina y, sobre todo, por la cirugía: “Siempre me he considerado un ser privilegiado por varias razones: en especial, por mi padre, hombre a quien no he dejado de admirar; igualmente, por la familia que tengo y, sobre todo, por mi compañero de profesión, Andrés, el cual, además de hermano, es mi amigo, y sin él no hubiera podido hacer todos los viajes humanitarios”, nos dice con especial énfasis Pedro.

La Fundación

Constituida en 2000, a instancias de Montserrat Caballé, madrina de la Fundación, quien, para celebrarlo, obsequió con un concierto en la basílica de Santa María del Mar, de Barcelona; al año siguiente se iniciarían las misiones humanitarias. La primera fue en Cuba (mes de febrero), donde se intervinieron a varios pacientes en el Hospital Clínico Quirúrgico Hermanos Ameijeiras; en mayo, la expedición se dirigió a El Cairo (Egipto); en julio, a Iasi (Rumanía), y en octubre a Estambul (Turquía).



vivienda lo instala en la calle Bruch de Barcelona, para luego fundar, con otros médicos, la Clínica Technon.

La necesidad de crear la Clínica Clarós se presentó en 1982, al ver que la clien-

tela no cesaba de aumentar y quedarse pequeñas las instalaciones. Andrés Clarós, con sus hijos Pedro y Andrés, también doctores especializados en Otorrinolaringología, se interesaron por un palacete que estaba en venta en el

Y es precisamente con el Dr. Pedro Clarós Blanch, presidente de la Fundación Clarós, con quien conversamos sobre esta ejemplar institución.

¿Pero cuáles son los objetivos de la Fundación?

Luchar contra los problemas auditivos (sordera) causada por todo tipo de actividades, ayudando a su diagnóstico y tratamiento (médico, quirúrgico y protésico). Prestar ayuda humanitaria en países emergentes para combatir las patologías, enfermedades y defectos otorrinolaringológicos, así como malformaciones y tumores máxilo-cérvico-faciales. Promocionar y otorgar becas a médicos jóvenes para formarse en la especialidad de Otorrinolaringología y sus patologías en la Clínica Clarós de Barcelona. Y, finalmente, fomentar y patrocinar la enseñanza de las especialidades de Otorrinolaringología, Logopedia, Foniatría, Cirugía oral y Cirugía de la cara y cuello.

¿Cuáles son las fuentes de financiación?

La Fundación Clarós se financia gracias a las aportaciones generosas y desinteresadas de empresas y de particulares que se identifican con nuestra causa, asistiendo a los conciertos y eventos que organiza periódicamente.

¿Qué logros se han alcanzado en todo este tiempo?

Hemos realizado más de cincuenta misiones humanitarias, lo que representa que se han operado a más de dos mil pacientes de patologías importantes: tumores de cara y cuello, malformaciones de la cara, infecciones, quemaduras, mutilaciones y enfermedades del oído.

¿Cuáles han sido los mayores obstáculos que se han presentado?

En estos viajes siempre hay dificultades. Para organizar una misión en África es preciso enviar más de trescientos *e-mails*, y contestan dos. La conversación resulta muy difícil; sin embargo, no nos rendimos. Mi secretaria es una persona tenaz y, gracias a ello, conseguimos organizarlo. No para ante nada.

¿De qué proyectos ya realizados se sienten más orgullosos?

De la mayoría. A la vuelta de estas misiones te sientes muy orgulloso de haber podido ayudar a los demás y, sobre todo, pensando en los pacientes que son los beneficiados. Siempre hay algún paciente al que se le toma más cariño que a otro.



¿Qué culturas son más accesibles a recibir las ayudas científicas de la Fundación? ¿Y cuáles las más negativas?

Las de los países del Este de Europa son, sin duda, las mejores. Hemos tenido muchos becarios, y las mejores son de Polonia, Rusia y Rumanía. Las

más negativas son las de los países africanos.

¿Cuáles son los retos a corto, medio y largo plazo?

El reto es lograr ampliar los viajes. En este momento estamos haciendo de siete a ocho cada año. Lugares



como Senegal, Gabón, Camerún, Etiopía, Sudán, Rumanía, Kenia..., y próximamente la República Democrática del Congo y Guinea Conakry.

¿Háblenos de algunas anécdotas que hayan experimentado en estas intervenciones humanitarias?

Tenemos muchas. Unas solo se pueden entender si Dios existe. Recordando un día que estábamos a punto de viajar a Senegal y no teníamos anestésicos. Aquel mismo día recibo la visita en la clínica del dueño de unos laboratorios y se ofrece gentilmente a regalarme lo que necesite; efectivamente, eran anestésicos. Este señor sigue colaborando en cada viaje. Es un verdadero “ángel”. Otro día, embarcando los 100 kilogramos que

transportábamos a Etiopía, no nos autorizan a embarcarlos y quieren cobrarnos una verdadera fortuna. Un señor de la cola, que presencié el problema, no dudó en ofrecerse para pagarlo, y así lo hizo; después resultó que se trataba del gerente de la compañía aérea... Y hay muchas más que me gustaría contar.

¿Han vivido momentos de miedo y angustia en alguno de los desplazamientos?

Los momentos más duros fueron en Liberia, con un conato de secuestro. En Bagdad, adonde hemos viajado en tres ocasiones, el miedo estaba a flor de piel, porque estábamos en situación de guerra, evidente y real; en la capital iraquí sentimos toda la expedición el peligro muy cerca.

¿Cuál es, entonces, el ámbito de actuación de la Fundación?

El ámbito de actuación se centra principalmente en los países del Tercer Mundo. Desde 1997, la Fundación adjudica becas de un año a médicos en período de formación de países emergentes de Europa del Este (Rumanía, Polonia, Rusia), así como de Asia (India) y de África (Senegal). Desde el año 2000, oficialmente se vienen realizando misiones humanitarias en India, Moldavia, Rumanía, Senegal, Etiopía, Camerún, Gabón, Sudán..., con el objetivo de realizar el mayor número posible de consultas médicas, así como procedimientos quirúrgicos otorrinolaringológicos y cervico-faciales y adaptación de audífonos. También la Fundación Barraquer colabora con nosotros en misiones conjuntas en los últimos años –comenta Pedro Clarós. Y su hermano, Andrés, añade–: Estamos colaborando en el programa *Help Africa Hear*, destinado a tratar los problemas graves de la sordera en África.

La Fundación Clarós –que cuenta como patronos a personas de la categoría de Jaime Aragall, Ainhoa Arreta, Jaime Bonet, Montserrat Caballé, Joan-Manuel Serrat, Carlo Colombara, Raquel Pierotti, etc.–, además, organiza periódicamente en Barcelona demostraciones quirúrgicas y cursos para la divulgación de las técnicas más modernas de la especialidad.

“Dad y se os dará” y “Haz y dejad hacer” son las dos consignas sobre las que se sustenta el espíritu de esta ejemplar Fundación, entidad que ha logrado que varios miles de personas de todo el mundo recuperaran el sentido del oído y mejoraran notablemente su calidad de vida.

Aprenda a leer etiquetas para cuidar el corazón

El exceso de colesterol es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades del corazón, y es potencialmente modificable adoptando hábitos de vida y alimentación saludables. Por ello, hay que aprender a leer las etiquetas nutricionales, porque aportan información clave para conocer las propiedades de los alimentos y, según las cantidades de grasas, azúcares, fibra, sodio y colesterol, saber si son adecuados para una dieta cardiosaludable.



Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Una correcta elección de los productos que incorporamos a nuestra dieta permite reducir de forma notable los niveles de grasas que ingerimos y la ingesta de colesterol. La Fundación Española del Corazón (FEC) explica que el etiquetado es la principal fuente de información para los consumidores.

Por ello, es importante tomarse el tiempo adecuado cuando vamos a comprar para saber que lo que acabamos comiendo es saludable y, en el caso del colesterol, bueno para nuestro corazón.

Con una alimentación saludable, rica en vegetales, fruta y fibra y baja en grasas saturadas, se puede reducir hasta en un 50% la ingesta diaria de colesterol.

Una compra cardiosaludable

Al leer las etiquetas, es importante fijarse en las cantidades de grasas y azúcares, fibra, sodio y colesterol de los alimentos que nos ayudarán a determinar si se trata de un alimento apropiado para el cuidado del corazón, ya que una dieta cardiosaludable es aquella que incluye alimentos bajos en grasas saturadas, colesterol y sodio y alimentos ricos en fibra y ácidos grasos esenciales.

También es aconsejable tener en cuenta los alimentos en sus versiones magras o desnatadas. En el caso de las carnes, se puede reducir hasta un 20% menos del colesterol aportado de este grupo optando por las variantes magras. Mientras tanto, en el caso de los lácteos, al elegir-

los siempre desnatados se pueden reducir diariamente un 80% las grasas saturadas provenientes de estos alimentos. Para reducir el colesterol, los lácteos reductores del colesterol son una buena opción para incorporar a la alimentación diaria.

Una alimentación adecuada, junto a hábitos de vida saludables que incluyan la práctica de actividad física y el abandono de hábitos nocivos como el tabaco, pueden reducir los niveles de colesterol sanguíneo y mejorar la salud de nuestro corazón.

¿Qué observar en las etiquetas para luchar contra el colesterol?

Grasas

Cuando es necesario reducir los niveles de colesterol, es importan-



DESNATADA		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Valores medios por 100	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valores médios por 100	
NUTRITIONAL INFORMATION	Average values per 100	
INFORMATION NUTRITIONELLE	Valeurs moyennes per 100	
VALOR ENERGÉTICO/ ENERGY VALUE/	149 kJ (35 kcal)	
VALEUR ÉNERGETIQUE		
PROTEÍNAS/ PROTEINS/ PROTÉINES	3.1 g	
H. DE CARBONO/ CARBOHYDRATES/ GLUCIDES	5.0 g	
de los cuales/ dos quais/ of which/ dont/		
AZÚCARES/ ACÚCARES/ SUGARS/ SUCRES	5.0 g	
GRASAS/ GORDURAS/ FAT/ LIPIDES	0.3 g	
de las cuales/ des quais/ of which/ dont/		
SATURADAS/ SATURATES/ SATURÉS	0.21 g	
FIBRA ALIMENTARIA/ FIBRA ALIMENTAR/	0 g	
ALIMENTARY FIBRE/ FIBRE ALIMENTAIRE		
SODIO/ SÓDIO/ SODIUM	0.048 g	
CALCIO/ CÁLCIO/ CALCIUM	120 mg (15% CDR/DDR/RDA/AJR)	
*CDR: Cantidad Diaria Recomendada/ *DDR: Dose Diária Recomendada/		
RDA: Recommended Daily Allowance/ *AJR: Apport Journalier Recommandé		
Cada vaso (200 ml)		
Energía	70 kcal	4%
Azúcares	10 g	11%
Grasas	0.6 g	1%
Grasas saturadas	0.42 g	2%
Sodio	0.096 g	4%
de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto		
*Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2.000 kcal. Las necesidades individuales de nutrientes pueden ser mayores o menores dependiendo del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.		
Una vez abierto el envase, consérvese en el frigorífico.		
Depois de abrir conservar no frigorífico.		
Once opened, keep refrigerated.		
Après ouverture, conserver au réfrigérateur.		

te analizar en primer lugar la cantidad y el tipo de grasa presente en el alimento. No todas las grasas son iguales para nuestra salud cardiovascular. Las de tipo mono y poliinsaturadas (aceite de oliva, aguacate, frutos secos, etc.) ejercen un efecto beneficioso, ayudando a controlar los niveles de colesterol en sangre. En cambio, las grasas saturadas, que encontramos en productos de origen animal, carnes grasas y algunos aceites vegetales, pueden generar un aumento de los niveles de colesterol.

Fibra

La fibra ayuda a reducir la absorción de colesterol y las grasas saturadas de la dieta. Se recomienda aumentar la cantidad de fibra consumiendo a diario verduras y hortalizas, legumbres y cereales integrales.

EL COLESTEROL, EL ENEMIGO DE LAS ARTERIAS

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y necesaria para su normal funcionamiento. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de alimentos, principalmente los de origen animal. A pesar de ser un compuesto indispensable para el organismo, no es saludable cuando se encuentra en exceso, porque el colesterol es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades del corazón.

Para luchar contra el colesterol, se recomienda llevar un estilo de vida saludable e incidir en aquellos factores de riesgo modificables, como una alimentación adecuada, la práctica de ejercicio físico regular y el abandono de ciertos hábitos nocivos como el tabaco o el alcohol.

Sodio

Una dieta con un alto contenido en sodio (sal) puede aumentar la tensión arterial. La hipertensión es, junto con el colesterol, un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón.

Calorías

Un exceso de calorías en la dieta puede generar sobrepeso, especialmente si se combina con sedentarismo. La obesidad abdominal está relacionada con un incremento de riesgo cardiovascular.

Azúcares

Los hidratos de carbono de absorción rápida o azúcares pueden transformarse en grasa en nuestro hígado si se consumen en exceso, lo que puede empeorar la salud cardiovascular.

Los alimentos se clasifican según la cantidad nutricional de cada componente por cada 100 g o 100 ml de producto:

- Bajos en grasas son los que tienen menos de 3 g en los alimentos sólidos y menos de 1,5 g en los líquidos.
- Bajos en azúcares son aquellos que contienen menos de 5 mg de azúcar.
- Rico en fibra, alimento que tiene un mínimo de 6 g de fibra por cada 100.
- Bajos en sodio, contienen menos de 0,12 g de sodio.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano, necesaria para el normal funcionamiento del organis-

mo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos. Entre sus funciones están la de intervenir en la formación de ácidos biliares, vitales para la digestión de las grasas; los rayos solares lo transforman en vitamina D para proteger la piel de agentes químicos y evitar la deshidratación. A partir de él se forman ciertas hormonas, como las sexuales y las tiroideas.

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan, y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas: de baja densidad (LDL): se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo; de alta densidad (HDL): recogen el colesterol no utilizado y lo devuelven al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.

Según esta interacción, podemos hablar de dos tipos de colesterol: colesterol malo: el colesterol, al unirse a la partícula LDL, se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma; colesterol bueno: el colesterol, al unirse a la partícula HDL, transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.





¿Por qué es un factor de riesgo?

Si sus niveles en sangre se elevan, producen hipercolesterolemia. Está demostrado que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200. Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento, originando la arterosclerosis. Si un enfermo de aterosclerosis mantiene muy bajos sus niveles de colesterol en sangre, puede lograr que ese colesterol pase de la pared arterial nuevamente a la sangre y allí sea eliminado. Por ello, se recomienda a los pacientes que han sufrido infarto de miocardio o accidente cerebral que mantengan cifras muy bajas de colesterol para intentar limpiar así sus arterias.

Hipercolesterolemia y dislipemia

La hipercolesterolemia no presenta síntomas ni signos físicos, así que su diagnóstico solo puede hacerse mediante un análisis de sangre que

determine los niveles de colesterol y también de los triglicéridos. Es conveniente que las personas con riesgo de padecer una dislipemia (alteración de los niveles normales de estas grasas), que tengan familiares con cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares, se sometan a esta prueba desde edades tempranas.

¿Cuáles son los niveles normales de colesterol y triglicéridos?

Colesterol total

- Normal: menos de 200 mg/dl
- Normal-alto: entre 200 y 240 mg/dl. Se considera hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl.
- Alto: por encima de 240 mg/dl

Colesterol LDL

- Normal: menos de 100 mg/dl
- Normal-alto: de 100 a 160 mg/dl
- Alto: por encima de 160 mg/dl

Esta recomendación no significa que la cifra normal de LDL deba rondar los 100 mg/dl. En algunos casos, el nivel deseable de LDL puede ser incluso menor de 70 mg/dl.

Colesterol HDL

- Normal: superior a 35 mg/dl en el hombre y 40 mg/dl en la mujer

Triglicéridos

- Normal: menos de 150 mg/dl
- Normal-alto: entre 150 y 500 mg/dl. Se considera hipertriglicéridemia a los niveles de triglicéridos superiores a 150-200 mg/dl.
- Alto: por encima de 500 mg/dl.

Cómo bajar el colesterol: tratamiento y prevención

La hipercolesterolemia se puede prevenir siguiendo las siguientes recomendaciones: con una alimentación equilibrada y sin grasas saturadas. La dieta mediterránea es la idónea, porque su aporte de grasas proviene fundamentalmente de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados presentes en el pescado y los aceites de oliva y de semillas. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas. Haciendo un programa de ejercicio aeróbico (caminar, carrera suave, ciclismo, natación...), a intensidad moderada (65-70% de frecuencia cardíaca máxima) y desarrollado de manera regular (tres a cinco sesiones por semana), aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce el LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

Una vez diagnosticada la dislipemia, y si la dieta y el ejercicio físico no consiguen rebajar los niveles por sí solos, el médico optará por un tratamiento con fármacos. La elección de los fármacos depende de la anomalía dominante: elevación del LDL (colesterol malo), elevación de los triglicéridos, o niveles elevados en ambos casos. Nunca se debe suspender la dieta ni los fármacos hasta que el médico lo indique.

Envejecimiento en el siglo XXI. Celebración y desafío

Un informe de la ONU pide a los gobiernos que adopten medidas urgentes que respondan a las necesidades de las personas mayores

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: HelpAge International España

El número de personas mayores está aumentando más rápidamente que el de cualquier otro grupo de edad, de manera que en 2050 se espera que haya más personas mayores que menores de 15 años, y de ellas en torno al 80% vivirán en países en vías de desarrollo.

Estos son algunos de los datos que revela un nuevo informe de Naciones Unidas, dado a conocer por el Fondo de Población de la ONU y por HelpAge International. El documento fue presentado recientemente en Madrid



por HelpAge España. “Envejecimiento en el Siglo XXI: Una Celebración y un Desafío” es el título de este trabajo en el que se incide en que la tendencia al envejecimiento de todas las sociedades es un motivo de celebración, por cuanto se incrementa la esperanza de vida de las personas, al tiempo que presenta desafíos que precisan acciones que respondan a nuevas perspectivas en la atención de la salud, los sistemas de jubilación, las alternativas residenciales o las relaciones intergeneracionales, entre otras.

El envejecimiento de la población es una de las tendencias más significativas en el siglo XXI. Tiene repercusiones importantes y de vastos alcances en todos los aspectos de la sociedad. A escala mundial, cada segundo dos personas cumplen 60 años, es decir, el total anual es de casi 58 millones de personas que llegan a los 60 años. Dado que actualmente una de cada nueve personas tiene 60 o más años de edad, y las proyecciones indican que la proporción será una de cada cinco personas hacia 2050, el envejecimiento de la población es un fenómeno que ya no puede ser ignorado.

Esta publicación, “Envejecimiento en el Siglo XXI: Una Celebración y un Desafío”, analiza la situación actual de las personas de edad y examina los progresos logrados después de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, en las políticas y medidas adoptadas por los gobiernos y otros interesados directos y en la ejecución del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, en respuesta a las oportunidades y los desafíos de un mundo que envejece. Proporciona muchos ejemplos de programas innovadores que abordan con éxito las cuestiones del enveje-



cimiento y las preocupaciones de las personas mayores.

En el informe se señalan las deficiencias y se ofrecen recomendaciones acerca del camino a seguir, a fin de asegurar una sociedad para todas las edades en que tanto los jóvenes como las personas mayores tengan oportunidad de contribuir al desarrollo y compartir sus beneficios. Por otro lado, el texto incorpora las voces de las propias personas mayores. Así, se encuentran las historias de 1.300 hombres y mujeres mayores que participaron en grupos de debate en 36 países de todo el mundo. Sus experiencias y sus testimonios permiten conocer sus perspectivas y respaldan las acciones destinadas a dar respuesta a sus necesidades.

Envejecimiento de la población

El envejecimiento de la población está ocurriendo en todas las regiones del mundo y en países que alcanzan diferentes niveles de desarrollo. Sin

embargo, aumenta con mayor rapidez en los países en desarrollo, incluidos aquellos que también tienen grandes poblaciones de jóvenes. De los 15 países que actualmente tienen más de diez millones de personas de edad, siete son países en desarrollo.

El envejecimiento constituye un éxito del progreso humano; y el aumento de la longevidad es uno de los mayores logros de la humanidad. En la actualidad, las personas tienen vidas más largas debido a las mejoras en la nutrición, el saneamiento, los adelantos médicos, la atención de la salud, la educación y el bienestar económico. La esperanza de vida al nacer es en la actualidad superior a 80 años en 33 países; hace solamente cinco años, habían llegado a ese hito únicamente 19 países. Muchas de las personas que leen el presente informe vivirán más allá de su octogésimo, nonagésimo e incluso centésimo cumpleaños. En la actualidad, solamente Japón tiene una población de personas mayores superior al 30% del total; se

prevé que hacia 2050, 64 países se habrán sumado a Japón con poblaciones de personas mayores superiores al 30% del respectivo total. Las oportunidades que ofrece esta transición demográfica son tan amplias como las contribuciones que puede aportar a la sociedad una población de personas mayores que tenga actividad social y económica, viva en condiciones de seguridad y sea saludable.

Por otro lado, también existen desafíos económicos, sociales y culturales a las personas, las familias, las sociedades y la comunidad mundial. Como lo señala el secretario general de Naciones Unidas Ban Ki-moon en el prefacio del informe, “Las repercusiones sociales y económicas de este fenómeno son profundas y exceden en mucho el ámbito inmediato de la propia persona de edad y de su familia, pues involucran de manera sin precedentes a la sociedad en general y a la comunidad mundial”. Las opciones que efectuemos para responder a los desafíos y maximizar las oportunidades de una creciente población de personas mayores determinarán si la sociedad ha de cosechar los beneficios del “dividendo de longevidad”.

Dado que las cantidades y las proporciones de personas de edad aumentan más rápidamente que las correspondientes a cualquier otro grupo de edades, y dado que esto ocurre en una creciente cantidad de países, hay preocupación acerca de las capacidades de las sociedades para abordar los desafíos que conlleva esta transición demográfica.

A fin de enfrentar los desafíos y también de aprovechar las oportunidades dimanadas del envejecimiento de la población, este informe exhorta a adoptar nuevos enfoques de la manera



en que se estructuran las sociedades, las fuerzas laborales y las relaciones sociales y entre generaciones. Dichos enfoques deben apoyarse en un firme compromiso político y una sólida base de datos y conocimientos, que aseguren la efectiva integración del envejecimiento mundial en los procesos más amplios de desarrollo.

El informe incide en que es preciso que, en cualquier lugar del mundo, las personas puedan envejecer en condiciones de dignidad y seguridad, disfrutando de la vida gracias a la plena vigencia de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales. Considerar tanto a los desafíos como a las oportunidades es la mejor manera de asegurar el éxito en un mundo que envejece.

La transformación del envejecimiento

Según las proyecciones, la población mayor llegará a 1.000 millones dentro de menos de diez años y se duplicará hacia 2050, cuando llegaría a 2.000 millones. Hay pronunciadas diferencias

entre distintas regiones. Por ejemplo, en 2012, un 6% de la población de África tenía 60 o más años de edad, en comparación con el 10% en América Latina y el Caribe, 11% en Asia, 15% en Oceanía, 19% en América del Norte y 22% en Europa. Se prevé para 2050 que un 10% de la población de África tendrá 60 o más años, en comparación con el 24% en Asia, 24% en Oceanía, 25% en América Latina y el Caribe, 27% en América del Norte y 34% en Europa.

A escala mundial, las mujeres constituyen la mayoría del grupo de personas de edad. Actualmente, por cada 100 mujeres de 60 o más años de edad en el mundo, hay solamente 84 hombres en ese grupo de edades; y por cada 100 mujeres de 80 o más años, hay solamente 61 hombres de la misma edad. Los hombres y las mujeres experimentan la vejez de manera diferente. Las relaciones entre los géneros estructuran todo el curso de la vida, e influyen sobre el acceso a los recursos y las oportunidades, con repercusiones a la vez sostenidas y acumulativas.



En muchas situaciones, las mujeres mayores suelen ser más vulnerables a la discriminación, además de tener un deficiente acceso al empleo y a la atención de la salud, estar sujetas a malos tratos, a la denegación de su derecho a la propiedad y la herencia de bienes, y a la falta de un ingreso básico mínimo y la carencia de medidas de seguridad social. Pero los hombres de edad, particularmente después de su jubilación, también pueden pasar a ser vulnerables debido a que debilitan sus redes de apoyo social y también pueden estar sujetos a malos tratos, en particular en cuestiones financieras. Esas diferencias tienen importantes repercusiones en las políticas públicas y la planificación de programas.

La generación de personas de edad no es un grupo homogéneo para el cual pueden bastar unas políticas genéricas. Es importante no estandarizar a las personas de edad como categoría única y reconocer en cambio que esa población de personas de edad presenta una diversidad tan grande como cualquier otro

grupo de edades, en lo correspondiente, por ejemplo, a edad, sexo, grupo étnico, educación, ingreso y salud. Cada grupo de personas de edad, entre ellos los de personas pobres, mujeres, hombres, personas mayores de edad muy avanzada, indígenas, analfabetos, o residentes urbanos o rurales, tienen necesidades e intereses particulares que es preciso abordar específicamente mediante programas y modelos de intervención ajustados a esas particulares características.

Según el informe, muchos países han logrado importantes adelantos adoptando nuevas políticas y estrategias, planes y legislación sobre envejecimiento. Un ejemplo es que más de cien estados han establecido planes de pensiones sociales, aunque sus beneficiarios no hayan realizado aportaciones previas, para paliar la situación de pobreza de las personas mayores.

Entornos propicios

Un entorno físico acogedor para las personas mayores, que promueva el desarrollo y la utilización de tecnologías innovadoras a fin de alentar un envejecimiento activo, es especialmente importante a medida que las personas envejecen. Es imprescindible contar con vivienda asequible y medios de transporte fácilmente accesibles, para

facilitar el envejecimiento en el hogar, mantener la independencia de las personas mayores y posibilitar que sigan siendo miembros activos de la sociedad.

Además, es esencial generar medidas para poner de manifiesto, investigar y prevenir la discriminación, el maltrato y la violencia contra las personas de edad, especialmente las mujeres, quienes son las más vulnerables. Se han logrado algunos progresos en cuanto a promover la vigencia de los derechos humanos de las personas de edad, en especial en el debate sobre la formulación de instrumentos internacionales de derechos humanos que aborden directamente a las personas de edad.

En muchas partes del mundo, son las familias las que tienen la responsabilidad principal de atender y aportar apoyo financiero a personas mayores dependientes. Los costos resultantes pueden ser extremos para las generaciones en edad activa y a menudo afectan su capacidad de ahorro y de empleo, además de su productividad. Pero las transferencias privadas familiares ya no pueden considerarse automáticamente como la única fuente de ingresos de las personas mayores de la familia.

El documento también indica de qué manera están cambiando las relaciones familiares de las personas de edad, en consonancia con los cambios en las sociedades. Los tamaños de las familias están disminuyendo y los sistemas de apoyo entre generaciones seguirán experimentando importantes cambios, particularmente en los próximos años. Hay un número significativo de hogares con “generaciones faltantes”, integrados por niños y personas mayores, especialmente en zonas rurales, como resultado de la migración. Las consultas

efectuadas a personas de edad de todo el mundo señalan los numerosos casos en que las personas mayores aportan asistencia a hijos adultos y nietos, no solamente cuidando a los niños y realizando tareas domésticas, sino también ofreciendo contribuciones financieras a las familias.



Otra cuestión es la necesidad de abordar las actuales desigualdades sociales asegurando el acceso en igualdad de condiciones de todos los sectores de la población a la educación, el empleo, la atención de la salud y los servicios sociales básicos, de modo que posibilite que las personas vivan con decoro en la actualidad y ahorren para el futuro. Exhorta a efectuar fuertes inversiones en el capital humano, mejorando la educación y las perspectivas de empleo para la actual generación de jóvenes.

DIEZ ACCIONES PRIORITARIAS A FIN DE MAXIMIZAR LAS OPORTUNIDADES DE LAS POBLACIONES EN PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

1. Reconocer que el envejecimiento de la población es inevitable y que es necesario preparar adecuadamente a todos los interesados directos (gobiernos, entidades de la sociedad civil y del sector privado, comunidades y familias).

Esto debería realizarse fortaleciendo la comprensión y las capacidades nacionales y locales y estableciendo las reformas políticas, económicas y sociales que se necesitan a fin de adaptar las sociedades a este proceso.

2. Asegurar que las personas de edad puedan vivir en condiciones de dignidad y seguridad, disfrutando del acceso a servicios sociales y de salud esenciales y que puedan disponer de un ingreso mínimo mediante el establecimiento de medidas mínimas de protección social y otras inversiones sociales que prolonguen su autonomía e independencia, prevengan

el empobrecimiento en la vejez y contribuyan a un envejecimiento en condiciones más saludables.

3. Ayudar a las comunidades y a las familias a establecer sistemas de apoyo que aseguren que las personas mayores frágiles reciban la atención de larga duración necesaria y promover un envejecimiento activo y en condiciones saludables a nivel local de modo que facilite el envejecimiento en la misma comunidad.
4. Efectuar inversiones en los jóvenes de hoy, promoviendo los hábitos saludables y ofreciendo oportunidades de educación y empleo, acceso a servicios de salud y cobertura de seguridad social a todos los trabajadores, como la mejor inversión para mejorar las vidas de futuras generaciones de personas mayores. Es preciso promover el empleo flexible, el aprendizaje permanente a lo largo de



El envejecimiento de la población plantea desafíos a los gobiernos y las sociedades, pero no debe considerarse como una crisis. Es necesario y posible planificar previendo ese envejecimiento a fin de transformar los desafíos en oportunidades. En este informe se ofrece una fundamentación convincente de la necesidad de efectuar inversiones que aseguren una buena calidad de vida cuando las personas envejecen y se sugieren soluciones positivas, que son viables hasta en los países más pobres.

Las voces de las personas de edad que participaron en las consultas celebradas durante la preparación de este informe reiteran la necesidad de contar con seguridad en el ingreso, oportunidades de empleo flexible, servicios de salud y medicamentos costeables, vivienda y transportes accesibles para las personas mayores, y también la

necesidad de que se eliminen la discriminación, la violencia y el maltrato de que son objeto muchas personas de edad. Las personas mayores señalaron reiteradamente que aspiran a mantenerse activas y ser miembros de la sociedad dignos de respeto.

En el informe se exhorta a la comunidad internacional a hacer mucho más que lo que se está haciendo en materia de desarrollo. Hay una clara justificación de que se fijen explícitos objetivos de desarrollo que incluyan el envejecimiento, apoyados en el fomento de la capacidad, así como que se elaboren presupuestos y políticas, sumados a mejoras en la investigación y el análisis sobre el envejecimiento, sobre la base de datos actualizados y de buena calidad.

INFORMACIÓN

<http://www.helpage.org/spain/>

toda la vida y las oportunidades de actualizar la capacitación, de modo que facilite la integración en el mercado laboral de las actuales generaciones de personas de edad.

5. Apoyar esfuerzos internacionales y nacionales encaminados a efectuar investigaciones comparativas sobre el envejecimiento y asegurar que los datos y evidencias, con sensibilidad de género y cuestiones socioculturales, estén disponibles para basar en ellos la formulación de políticas.
6. Incorporar el envejecimiento en todas las políticas relacionadas con cuestiones de género, y las cuestiones de género en todas las políticas atinentes al envejecimiento, tomando en cuenta las necesidades específicas de las mujeres y los hombres de edad.
7. Asegurar la inclusión del envejecimiento y las necesidades de las personas de edad en todas las políticas y programas nacionales de desarrollo.
8. Asegurar la inclusión del envejecimiento y de las necesidades de las personas de edad en las respuestas humanitarias nacionales, los planes de mitigación y adaptación al cambio climático y los programas de manejo y preparación de desastres.
9. Asegurar que las cuestiones relativas al envejecimiento se reflejen adecuadamente en la agenda de desarrollo más allá del 2015, incluido el establecimiento de objetivos e indicadores concretos.
10. Desarrollar una nueva cultura basada en los derechos humanos de las personas mayores y promover un cambio de mentalidad y de actitudes sociales con respecto al envejecimiento y las personas mayores, que no deben ser consideradas meros receptores de medidas de bienestar social, sino miembros activos que contribuyen a la sociedad. Para esto es necesario, entre otras cosas, impulsar la formulación de instrumentos internacionales de derechos humanos y traducirlos en leyes y reglamentaciones nacionales y medidas afirmativas que contrarresten la discriminación por motivos de edad y reconozcan a las personas de edad como sujetos autónomos.

Escritora desde los 14 años, madrileña de 66, sin autor favorito...

Maika Aniceto: "Siempre me regalan libros..."

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: Mari Ángeles Tirado

Rodeada de libros, grabadoras, blocs y fotos familiares –“siempre me regalan libros”–, vive Maika Aniceto en su castizo lar madrileño –Glorieta de Cuatro Caminos–, donde escribe sin parar desde los 14 años. Lo de vivir sola, como lo de novelar, dice que “es por vocación”. Estuvo muy enamorada, “pero aquello se pasó”. Es ahora, con 66 largos, cuando aclara sin ambages: “Disfruto de mi independencia a tope”. Reconoce que lo suyo “no son las novelas rosas” y sí “lo es escudriñar los entresijos del alma”: su fuente de inspiración, “¡y no los ordenadores ni las máquinas!”, por los que no manifiesta, precisamente, apego alguno...

Madrileña de pro, nació y vivió siempre en lo más gato y cañí del Foro –como también se conoce a la capital del reino–: “Cuatro Caminos, mismamente, desde hace ya no sé cuánto...”. Maika Aniceto, a sus 66 largos, vive su vida como quiere y a su aire, que no es otro que escribir:

“Escribo desde los 14 años, aunque por entonces lo que escribía lo guardaba y no veía más luz. Por entonces sentía que publicarlo o darle aire me daba cierto pudor... Ahora, por contra, disfruto de que otros lean y comprendan lo que deseo transmitir”.

Maika, que es como se la conoce y rubrica sus publicaciones, “tanto libros como artículos de prensa”, tiene tras de sí y en



realidad una cadena de nombres algo más compleja, que ella misma hace ya tiempo decidió simplificar: “María Timanfalla del Carmen Aniceto de Alba Salas Huertas...”. Ahí es nada.

“Empecé enviando artículos de opinión a algunos periódicos y alguna revista. También me presenté a concursos, varios, de los que obtuve algún premio, sirviéndome de acicate... Y así fue como me involucré de tal forma en la escritura que no concebiría mi vida y mi quehacer diario sin ella: lo hago por vocación, no por dinero, porque ya sabemos, ¡vivir de esto lo hacen muy pocos!”.

Folio a folio, libro a libro...

Aunque de voz muy tenue y un punto quebrada, Maika domina

el fondo, el contenido, por encima de la forma, "porque lo importante –afirma– es tener qué transmitir, algo por contar". Apoyada en su rotundidad mental y una presencia contundente muy notables, Maika se ha ido labrando folio a folio, libro a libro, cierto respeto en el gremio.

"Nada de lo que sucede, me rodea o acontece en el mundo de lo que tengo noticia me es ajeno. Los atentados, como el del pasado 11 de marzo del 2004 en la estación de Atocha, fue uno de los hechos que más me han marcado. Estuve allí, vi todo y, a mi modo, utilicé para escribir y publicar *Lazos sin sangre*".

Apenas terminó este libro, tras otro de sus favoritos *El tejedor de relatos*, Maika Aniceto cuenta que "ya estaba preparando otro de ciencia-ficción". Cuenta que aborda tanta variedad de temas y formatos, "seguramente por influencia de mi madre, Tita Salas, también escritora y que tocó todo: periodismo, poesía, teatro, novela...".

"Abordo tanta variedad de temas y formatos a la hora de escribir como hacía mi madre, Tita Salas, también escritora: periodismo, poesía, teatro, novela o incluso ciencia-ficción"

Se declara "informada y de su tiempo", pero no proclive precisamente hacia las nuevas tecnologías". Afirma que ella escribe "simple y llanamente a mano, como lo hicieron tantos escritores", y que "ni ordenadores ni máquinas por perfectas que pudieran



ser –dice– me inspiran...". Por contra, confiesa que lo suyo, lo que de verdad le mueve al viaje de la introspección y a la escritura, es "escudriñar los entresijos del alma humana", según su propia expresión.

Por ende y en la misma línea, tampoco Maika tiene como proyecto inmediato –"ni de largo"– hacerse con un *e-book* (libro electrónico) o con la ansiada "tableta" (mezcla de ordenador, libro, Internet, películas...) de los más puestos al día... en esto de la electrónica.

El libro, a mano, siempre

"Nunca una maquina podrá sustituir, por mucho que lo intentara, al libro impreso de siempre: el libro no puede morir, como no podemos permitir que mueran las múltiples sensaciones que puedes llegar a sentir con un libro entre las manos, acariciando sus hojas, leyendo, qué sé yo. ¡Además –exclama mientras señala su trufada estantería–, nos hacen mucha compañía, sabiendo que siempre van a estar ahí!".

"Lo mío –añade– no es precisamente la novela rosa, más o menos de amor. Lo que de verdad me gusta,

me motiva y es mi fuente de inspiración, es escudriñar los entresijos del alma, la emoción y el vitalismo de los personajes que nos hacen pensar no solo en nuestras propias vidas

"Lo mío no es la novela rosa, más o menos de amor. Lo que me gusta, de verdad, es escudriñar los entresijos del alma, y esto me motiva, me inspira y me aporta un material ingente para escribir..."

y más en la de los otros...: mujeres solas, experiencias únicas, personas discriminadas, los sentimientos más nobles y los más espurios... ¡Todo me interesa y todo me sirve para escribir!".

A vueltas con el libro, el de papel, el de siempre pero que ahora asiste a su transformación, Maika Aniceto insiste en recordar a sus maestros. "De Agatha Christie aprendí... que uno nunca puede marchar hacia atrás, que no debería intentarse, siquiera; que la esencia de la vida es ir hacia

delante siempre... Que la vida, en realidad, no es más que una calle de sentido único...”.

Sin autor favorito

Exceptuando a su madre, la escritora Tita Salas, Maika dice no tener un autor o autora favoritos por quien decantarse de una manera especial respecto del resto de escritores... Tampoco de los estilos, pero sí desliza: “De mi madre tengo y guardo una especial que-rencia por *Perfumes de azahar* y *Toda una mujer*, esta última como obra de teatro...”. Por ella no oculta algo más que la lógica admiración filial: “Ella es mi faro, en quien me miro, quien además de escribir tocaba el piano y me hizo estudiar violín desde muy pequeña”.

Hija de marino y de escritora, Maika es la mayor de dos hermanas, pero tenía solo 17 años cuando, inesperadamente, su padre le faltó “... mientras estudiaba Filosofía y Letras, aquí en la Complutense: siempre aquí. De ahí que, cuando no hubo más remedio, tuviera que realizar diferentes profesiones para ayudar en mi casa, llegados tiempos tan difíciles”.

Aún así, Maika dice haber ido superando los obstáculos de antaño e ir encontrando su sitio, como el que ahora disfruta: “Hablo francés, inglés e italiano..., y si escribir me apasiona, mi hobby es viajar”. Cuenta que adonde va con más frecuencia es a París (“Allí me conocen por Madame Aniceto”, dice entre risas, acentuando su apellido al más puro estilo galo), pero que ya de muy joven viajaría son sus padres al continente americano e incluso hasta la India.

A gusto con su independencia –“Hago siempre lo que quiero”–, Maika afirma, pese a todo, tener una jornada muy reglada e intensa cuando poco: “Me levanto más o menos a las siete de la mañana, para, tras desayunar y asearme, ponerme a escribir a eso de las ocho hasta la hora del almuerzo, que más de una vez estiro sin planificarlo hasta pasadas las cuatro de la tarde o más. ¡Escribo y escribo casi sin enterarme de por dónde va el reloj ni el mundo!, pero si estoy enfrascada en algún texto que me pide continuar, soy incapaz de interrumpirlo”.

Con todo, a esta escritora madrileña, a la que inundan sus libros y recuerdos gráficos por doquier, admite que tiene autores y libros cuya lectura la han marcado especialmente: “Me ha gustado mucho –afirma– *Memorias de Adriano*, de Marguerite Yourcenar, *La Saga de los Inocentes*, de Julia Navarro, o el mismo Savater, entre los más recientes; pero quizá el libro que más haya podido influirme fuera *Los cadáveres de Callander Square*, de Anne Perry”.

Aunque declara no tener autor favorito, ni tampoco se decanta por estilo literario alguno, Maika Aniceto no oculta su admiración por Marguerite Yourcenar, Julia Navarro, Savater o la mismísima Anne Perry

Con sus cuatro libros publicados, doce aún por editar –“¡Y los que aún han de venir!”–, Maika no oculta el placer que la acompaña cuando relee a sus



amigos o allegados “un párrafo nada más” de alguna de sus criaturas..., con la misma intensidad y hasta emoción con las que lo ha escrito:

“Las bombas estallaban alrededor y los oídos les dolían. Cogió a su hijo de ocho años y a su hija de nueve, les puso la ropa de más abrigo y un hatillo y dejó su casa, la que había sido el hogar de su marido y de ella durante diez años. Ahora no sabía dónde estaba él. Fue a Macedonia para conseguir algo de comida, y ya hacía varias semanas y no había regresado. Ella sabía que, si él estuviese bien, habría vuelto con ellos. Algo le había pasado. Se pusieron en camino con destino a Macedonia...” (Capítulo “De otra raza”, de *El tejedor de relatos*, publicado en 2002).

“Llovía y las huellas de sus pasos se quedaban marcadas en el barro.
–Mamá, estoy muy cansado.
–Tenemos que seguir, hijo, antes de que se haga de noche.



La escritora madrileña, a quien leer y escribir llena su jornada, se decanta decidida por el libro de papel y nada proclive a las máquinas y ordenadores... "El libro, siempre".

La niña que llevaba en sus brazos se le escurría. El hatillo de la espalda se había mojado y le pesaba horriblemente. Tenía que encontrar un sitio donde pasar la noche. Miró a lo lejos y vio una casa. El niño arrastraba sus pies, ya sin fuerzas para poder levantarlos.

—Vamos Lok, un esfuerzo más —y le apretó la mano, como dándole la fuerza que ella no tenía...”.

“La distancia se acortaba, pero también sus fuerzas.

—Ánimo, hijos, que ya estamos cerca. El pequeño hizo su último esfuerzo, pero sus menudos pies apenas podían moverse. El sufrimiento y el agotamiento se reflejaban en su menudo rostro y la lluvia lo empapaba todo. Tiritaba y el castaño de sus dientes no cesaba. Ya habían llegado. Llamaron a la puerta y salió un hombre, que les preguntó de dónde eran. La mujer suplicó:

—Mis hijos están ateridos de frío. Por favor, déjeles entrar a ellos, por favor...”.

“A la mañana siguiente —concluye Maika este pasaje—, el hombre abrió la puerta y, acurrucados a ella, vio los tres cuerpos helados, abrazados, como queriéndose dar calor unos a otros. Y el perro de la casa, más compasivo que el dueño, les lamía la cara”.

Premio Internacional Pro Derechos Humanos

Maika Aniceto consiguió con su libro *El tejedor de relatos* el Premio Internacional Pro Derechos Humanos, libro editado por Solingraf (Ediciones Letra Clara, Sistema Libre de Edición).

Sobre *Lazos de Sangre*, publicado dos años más tarde que *El tejedor de relatos*, esto es, en 2004, y por la misma editorial, Maika hace el siguiente relato sobre uno de sus capítulos —“El hacedor de llaves”, el epílogo del mismo—, libro del que ella misma es “también autora de su ilustración”, y al que dedica un comentario de Althea Gibson:

“Cualesquiera que hayan sido nuestros logros, alguien nos ayuda siempre a alcanzarlos”.

“Yo mismo, al mirarme, me costó reconocerme. Ahora me daba cuenta por

“Cualesquiera que hayan sido nuestros logros, alguien nos ayuda siempre a alcanzarlos”
(Althea Gibson)

qué corrió el hombre al verme y si me acercaba a preguntar a alguna persona con la pinta que tenía, no me haría caso. Tenía que buscar un sitio donde poder cambiarme de ropa, porque si me viera la policía así les daría motivos para sospechar. Por otra parte, tenía que llegar a casa de mi amigo cuanto antes...”.

“Llegué a una placita pequeña y vi un hombre muy viejo, que estaba dando de comer a las palomas. Le enseñé el papel con la dirección, pero el pobre no lo podía leer, porque casi no veía y yo no sabía hablar su idioma...”.

“El viejo metió la mano en el bolsillo y me dio cinco duros. Desalentado y sin saber qué hacer, me senté en un banco que estaba al lado. En el mismo sitio estaba sentado un hombre de unos cincuenta años, que tarareaba una canción que yo conocía, porque era árabe como yo. ¡Qué alegría! Le hablé en mi idioma y me entendió. Se ofreció a acompañarme, ya que estaba muy cerca de su casa la dirección que yo traía. (...) Al llegar, saludó a mi amigo, porque se conocían, y yo me quedé. (...) Hoy hago llaves y pronto traeré a mi familia”.

El Museo de Arte Abstracto Español de Cuenca acogerá una obra esencial del universal pintor aragonés

Los “Caprichos” de Goya en Cuenca

Texto: Juan M.Villa

Fotos: Archivo

Goya y sus grabados se muestran en Cuenca en una exposición, que organiza la Fundación Juan March, en el inigualable marco del Museo de Arte Abstracto Español de Cuenca, de manera que el arte del pintor aragonés se suma a los fondos del museo conquense, uno de los más importantes de arte abstracto español, en el que se puede contemplar cómo la obra de los artistas abstractos españoles se nutre de una herencia artística que bebe de maestros como Velázquez o Goya.

Con 102 estampas, la exposición presenta las series completas de los *Caprichos* (80 grabados, tercera edición de 1868) y de los *Disparates* (22 grabados, 18 de ellos de la sexta edición, de 1916, y 4 adicionales de la primera edición, de 1877), pertenecientes a la colección de obra gráfica del pintor de la Fundación Juan March.

Los *Caprichos* fue la primera colección de grabados preparada por Goya para ser vendida como conjunto. Se considera que su desarrollo fue laborioso y se vería correspondido a la crisis de su enfermedad desde 1792, que le hizo refugiarse en sí mismo y dar liber-

tad al “capricho y a la invención”. En estos grabados, la realidad queda atrapada en lo que tiene de más singular, de más incisivo, de más irracional, de más difícilmente reductible a razón o a arquetipo. El contenido de las estampas, tan singular, se consideró mordiente y peligroso en su tiempo. Deba-jo de estas generalizaciones abstractas, sus contemporáneos veían, seguramente con razón, acusaciones más concretas, doblemente sospechosas en los años en la que en la vecina Francia se vivían las conmociones de la Revolución.

Los *Proverbios*, *Disparates* o *Sueños* constituyen la serie de grabados más difícil de interpretar. Obra de la vejez del maestro, parece ser inmediatamente posterior a la *Tauromaquia*, de un ambiente espiritual próximo al de las *Pinturas Negras* y, como estas, cabe fechar-

las en torno a 1819-1823. Algunas pruebas llevan inscripciones autógrafas, del mismo Goya según parece, que las titulaba *Disparates*, lo que ha permitido generalizar esta denominación, adecuada a aquello que se suele presentar como extremadamente absurdo e irracional. Desde la atmósfera de cerrado pesimismo que vive el viejo Goya en los años de la restauración absolutista, parece evidente que una interpretación general de la serie ha de intentarse por la vía del tema clá-





sico del absurdo de la existencia, de lo feroz de las fuerzas del mal, del reinado de la hipocresía o del fatal triunfo de la vejez, el dolor y la muerte sobre la vida humana.

ARTE ABSTRACTO

El Museo de Arte Abstracto Español, de la Fundación Juan March, se ubica en las Casas Colgadas, un edificio emblemático asomado al vacío, que exhibe más de un centenar de pinturas y esculturas cuidadosamente elegidas de los fondos de la colección y presentadas como individualidades, en unos espacios diseñados, junto a Fernando Zóbel, por el pintor Gustavo Torner, con la ayuda de Gerardo Rueda y de otros artistas.

Se trata de una de las colecciones más completas de obra de artistas españoles de la generación abstracta de los años cincuenta y sesenta, continuadora, en cierto modo, de



las ideas renovadoras que en su día tuvieron Picasso, Miró y Gris. En ella están representados los artistas que configuraron algunas de las tendencias abstractas más significativas del arte en España a mediados del siglo XX: cultivaron la abstracción gestual, matérica y geométrica, en paralelo a las prácticas pictóricas de otros países.

Por otro lado, el Museo de Arte Abstracto Español desarrolla distintas actividades como un programa educativo a través de propuestas didácticas elaboradas en torno a las obras

de la colección del museo y, también, en relación a las exposiciones temporales que periódicamente se muestran en él.

Estas propuestas didácticas están destinadas, en función de los conceptos y contenidos que las definen, a públicos diversos (grupos escolares de diferentes niveles, grupos culturales, familias, etc.). Además, dentro del programa educativo, el museo organiza cursos relacionados con la historia del arte y con las tendencias que configuran el panorama artístico actual.

Del 30 de octubre al 10 de febrero.

Museo de Arte Abstracto Español. Casas Colgadas. 16001 Cuenca

Horario: de martes a viernes y festivos: 11-14 h y 16-18 h.

Sábados: 11-14 h y 16-20 h. Domingos: 11-14:30 h. Lunes: cerrado

Web: <http://www.march.es/arte/cuenca/>

Encuentros

Espacio de debate y reflexión en torno al envejecimiento activo

I Simposio Internacional sobre Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional

Con el objetivo de abrir un espacio interdisciplinar de debate y reflexión, desde ámbitos académicos, profesionales e institucionales, en el marco del Año Europeo sobre el Envejecimiento Activo, la Universidad Nacional de Educación a Distancia, en colaboración con el IMSERSO, organiza el I Simposio Internacional sobre “Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional” que tendrá lugar los próximos días 22, 23 y 24 de noviembre, en el campus de la UNED.

Con este encuentro se pretende poner de relieve el valor de la experiencia y la contribución de las personas mayores en los diversos ámbitos sociales. De esta forma se considera importante valorar el papel de los mayores y reconocer que su contribución es imprescindible, principalmente en momentos en los

que Europa necesita la colaboración de todos para buscar las mejores soluciones a los retos a los que se enfrenta. Por todo ello, resulta necesario reconocer los diferentes aportes que este capital humano brinda a la sociedad. Se trata de un colectivo de personas relevante que se caracteriza principalmente por la rica experiencia acumulada a lo largo de su trayectoria vital.

El simposio se estructura en conferencias, mesas redondas y comunicaciones/experiencias, desde los que se abordan los distintos ejes temáticos. El encuentro está organizado en dos ejes temáticos:

- Envejecimiento activo. Investigación, formación y experiencias.
- Relaciones intergeneracionales. Investigación, formación y experiencias.

- En estos ejes tienen cabida tanto reflexiones teóricas e investigaciones, como experiencias y proyectos.

Algunos aspectos que se trataran son el envejecimiento activo en el siglo XXI, la experiencia en Europa de este envejecimiento, la bioética y la humanización, las relaciones intergeneracionales y solidaridad entre generaciones, o la salud psicofísica. Estos ejes están abiertos a las contribuciones de académicos, profesionales y personas interesadas.

INFORMACIÓN

<http://www.uned.es/simposioenvejecimientoactivo/envejecimientoactivo@edu.uned.es>
Teléfono: 91 398 88 17

**I SIMPOSIO INTERNACIONAL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y
SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL**
22, 23 y 24 de Noviembre de 2012

UNED



IMSERSO

Exposiciones

El Museo de Bellas Artes de Bilbao expone al mejor Botero

El pintor colombiano Fernando Botero expone en Bilbao, en el Museo de Bellas Artes de la capital vizcaína, ochenta obras que coinciden con su ochenta cumpleaños. Se trata de la exposición “Fernando Botero, Celebración” con la que el artista reivindica la pintura tradicional.

De esta forma, Fernando Botero se ha presentado con una de las exposiciones antológicas “más importantes” en su carrera, al reunir ochenta de sus obras realizadas en los últimos sesenta años. En concreto, se trata de 79 pinturas, que se exhiben desde este lunes en la sala BBK del museo, y una escultura monumental (*Caballo con bridas*), colocada desde hace más de un mes en la Gran Vía bilbaína frente a la sede principal de la entidad financiera patrocinadora.

Según ha destacado el propio Botero, la pinacoteca bilbaína ha intervenido de forma “muy directa” en la organización de la muestra, al optar por espacios minimalistas que “centran aún más la atención en las obras”, en su mayoría procedentes de la colección privada del pintor.

Espacios

La exposición está dividida en siete espacios temáticos y hace un repaso a la trayectoria artística del pintor y escultor colombiano, destacando obras tempranas del artista (ocho pinturas), además de una veintena de composiciones dedicadas a Latinoamérica,

con recuerdos de infancia y juventud de Botero. Otro de los ámbitos recurrentes en la obra del artista es la religión y el clero, un capítulo “fundamental –según Botero– en la imaginaria colectiva” de los latinoamericanos, y que presenta un total de siete

obras. Además, el tema del circo ocupa otro de los espacios de la exposición, un mundo “fascinante” para el autor, “al igual que para Picasso o Rouault”, según ha manifestado.

El quinto espacio se compone de una docena de pinturas que, bajo el título “Versiones”, constituye un homenaje a los maestros de la pintura occidental, “admirados y estudiados” por Botero desde su primer viaje a Europa, en 1952. La exposición recoge además una serie de obras que ilustran el “horror” vivido por los prisioneros de guerra en la prisión iraquí de Abu Ghraib, y que el pintor se sintió “obligado a pintar” debido a la “ira” que sentía al conocerse los “horribles crímenes que allí se cometían”.

Otro espacio del museo reunirá nueve composiciones centradas en la naturaleza muerta, otro de los núcleos “principales” de la obra del artista. Por último, uno de los



temas a los que Botero ha dedicado varias pinturas, las corridas de toros, también tendrá su hueco en esta exposición en respuesta a la afición del pintor por este mundo.

Acerca de su obra, el pintor colombiano combate la simplificación explicando que no pintaba “gordas”; así, Botero ha insistido en que no ha pintado una gorda “en mi vida”, sino que ha “otorgado volumen a los cuerpos para llenarlos de monumentalidad y plasticidad”. En este sentido, afirma que concibe los cuadros como “algo sensual, casi como comida”.

La muestra permanecerá en el museo de Bellas Artes de Bilbao desde el 8 de octubre hasta el próximo 20 de enero.

INFORMACIÓN

www.museobilbao.com
Teléfono 94 439 60 60
Fax 94 439 61 45

Exposiciones



Nuevo centro de arte y cultura en Barcelona

La creación de nuevos espacios para el arte es una buena noticia y especialmente cuando se trata de impulsar el diálogo entre disciplinas artísticas, distintas generaciones y contextos, y responder a las nuevas formas de crear y compartir la cultura. El Centro de Arte Contemporáneo de Barcelona ha echado a andar en la antigua fábrica Fabra i Coats con la inauguración de la sala de exposiciones temporales, embrión del futuro gran centro que ocupará diversas plantas del equipamiento.

El conjunto supone la puesta en marcha de 6.500 m² del equipamiento, con espacios destinados a la creación musical, a las artes escénicas y visuales, así como a vivero de proyectos de gestión artística. En la primera fase, el Centro de Arte ocupa un espacio de

600 m² (450 en la sala de exposiciones y 150 más en la entrada del complejo).

La primera sala será la sexta parte del futuro centro, que se expandirá durante los próximos años a las tres plantas superiores del ala frontal de la fábrica. El proyecto final del centro prevé alcanzar los 2.450 m² libres para espacio expositivo, espacios que, junto con el amplio auditorio para las actividades, las oficinas, los talleres para artistas y el espacio de socialización que ya están en funcionamiento en la misma fábrica de creación adyacente, conformarán un gran centro a escala europea.

El Centro de Arte Contemporáneo arranca con el proyecto “Esto no es una exposición de arte, tampoco”,

una muestra comisariada por David G. Torres y dedicada a la *performance*, con piezas que se desarrollan ante el público y en tiempo real creando un relato único. Esta exposición, señala Torres, tiene en cuenta “las nuevas formas de distribuir y consumir la cultura: no es solo una exposición, también es un ciclo de *performances*, pases de documentos y vídeos, una publicación y una página web”.

Fabra i Coats
Centre d'Art Contemporani
Carrer de Sant Adrià 20
08030 Barcelona
Tel. 93 256 61 50

Iniciativas

Voluntariado para hacer la vida mejor

La Fundación Catalina Hoffmann ha desarrollado un proyecto de iniciativa de voluntariado que quiere desarrollarse e incorporar nuevos ámbitos; el proyecto que ha visto la luz recientemente se denomina “Acción mercados: juntos podemos”, mediante el que voluntarios ayudan a personas mayores que tengan problemas físicos a hacer su compra diaria.

El proyecto piloto se ha iniciado en Madrid y en el mismo colaboran los servicios sociales municipales; se pretende con esta acción de voluntariado que las personas mayores puedan continuar

manteniendo relación con su entorno, y mantener y mejorar su nutrición e hidratación, como es el caso de poder hacer la compra diaria con la ayuda de personas voluntarias, muchas de ellas mayores, que ayudan a transportar los alimentos de más peso (frutas y hortalizas, o leche y zumos, entre otros).

Por otro lado se previenen lesiones y aumentan la seguridad minimizando las caídas. Con todo se fomenta la interdependencia y la autonomía para desarrollar las actividades cotidianas y, además, se fomenta la vida social de las personas mayores.



La actividad de voluntariado que ha puesto en marcha la Fundación Catalina Hoffmann está prevista que se desarrolle en toda España y que se amplíe a otros proyectos solidarios.

INFORMACIÓN

www.fundacioncatalinahoffmann.org
E-mail: info@fundacioncatalinahoffmann.org
Telf.: 91 758 81 30

Libros

En el país de la nube blanca



Londres, 1852: dos chicas emprenden la travesía en barco hacia Nueva Zelanda. Para ellas significa el comienzo de una nueva vida como futuras esposas de unos hombres a quienes no conocen. Gwyneira, de origen noble, está prometida al hijo de un magnate de la lana, mientras que Helen, institutriz de profesión, ha respondido a la solicitud de matrimonio de un granjero. Ambas deberán seguir su destino en una tierra a la que se compara con el paraíso. Pero ¿hallarán el amor y la felicidad en el extremo opuesto del mundo?

En el país de la nube blanca es una novela cautivadora sobre el amor y el odio, la confianza y la enemistad, y sobre dos familias cuyo sino está unido de forma indisoluble.

Título: En el país de la nube blanca. **Autora:** Sarah Lark. **Editorial:** Ediciones B, S.A. **Páginas:** 752 págs. **ISBN:** 9788466646710. **Precio:** 14 euros.

El invierno del mundo



En el año 1933, Berlín es un foco de agitación política y social. Lady Maud, ahora la esposa de Walter von Ulrich y madre de dos hijos, publica artículos en una revista semanal que ridiculizan al partido nazi, mientras su marido manifiesta su oposición en el gobierno. Sin embargo, parece que nada podrá frenar el poder ascendente del canciller Adolf Hitler. Cuando Maud recibe la visita de Ethel Williams y su hijo Lloyd, todos serán testigos de la tiranía y la represión de la nueva Alemania.

Mientras, en Inglaterra, Lloyd Williams, activista político como su madre, luchará en el ejército británico para intentar frenar dicho avance, antes de alistarse en las brigadas internacionales de la guerra civil española, donde participará en la ofensiva de Zaragoza y la batalla de Belchite.

Título: El invierno del mundo. **Autor:** Ken Follett. **Editorial:** Plaza & Janés Editores. **Páginas:** 960 págs. **ISBN:** 9788401353192. **Precio:** 16,99 euros.

Espectáculo

Teatro contemporáneo en la Universidad de Cantabria

Desde hace más de dos décadas la Universidad de Cantabria viene acercando al gran público las propuestas más innovadoras del panorama teatral, apostando claramente por una programación coherente y distinta, alejada de criterios exclusivamente comerciales y convencionales. La muestra se centra en la investigación, las nuevas tendencias escénicas y la renovación del lenguaje escénico frente a otras opciones.

Entre el 19 de octubre y el 23 de noviembre, la 23 Muestra Internacional de Teatro Contemporáneo "Santander 2012" incluirá cuatro representaciones de España, Bolivia y México. Concretamente, se llevarán al escenario las obras *Hamlet de los Andes* (Bolivia); *Tala* (España); el estreno absoluto de *Era el amor como un simio y viceversa* (México-España).

La muestra se cerrará el 23 de noviembre con *André y Dorine*, un espectáculo de teatro gestual y de máscaras que es una bella historia "que se desarrolla entre la ternura y el humor". Sus protagonistas son André y Dorine, una sin-



gular pareja de mayores que, como tantas otras, ha caído en la desidia provocada por la rutina. A través de un tratamiento humorístico, pretende reflejar "cómo lo que antaño despertaba la pasión del uno por el otro, hoy en día se ha convertido en indiferencia o incluso motivo de discusión", si bien un suceso viene a romper esta monotonía: la enfermedad de Alzheimer.

Web: <http://www.unican.es/campus-cultural/Artes-Escenicas-Y-Musica/Aula-de-Teatro/23muestra.htm>
Edificio Tres Torres, Torre C, Planta -2
Avda. de los Castros, s/n 39005 Santander
Correo electrónico: campuscultural@unican.es

LA MAGIA HÚNGARA DE FRANZ LISZT Y SU "GAUDEAMUS IGITUR"

Francisco Ruiz de la Cuesta
Miembro de número de la
Asociación de Médicos Escritores
de España

Hungría, una vez más, en su eterna melancolía, receptora de entrañables recorridos, resplandece al evocar a su compositor preferido, Franz Liszt, conmemorando el bicentenario de su nacimiento en Raiding, Doborján, cerca de Sopron, a pocos kilómetros de la frontera austriaca, al norte del país húngaro, un 22 de octubre de 1811. Dos siglos que marcan la fuerza luminosa de unos ritmos llenos de místicas nostalgias, porque su música no se ha perdido en el olvido, destila magia y nos transporta, atrapándonos en su gran atractivo.

Hungría, en Raiding, dio un músico para la historia. Sus "19 rapsodias" siguen el ritmo popular que todos aman y se interpretan en fiestas, reuniones, acontecimientos húngaros llenos de patriotismo, porque el húngaro, tantos años subyugado por la "bota soviética", ama su tierra, la libertad y la música. Y los universitarios de entonces, como los de ahora, cantamos al comienzo del curso universitario su "Gaudeamus Igitur", para orquesta, coros y solo, muchos sin saber que Franz Liszt fue su autor.

Desde niño, y guiado por su padre –Adán Liszt– violinista, le inculcó los estudios musicales. A los nueve años, su fama de concertista era tan grande que varios nobles húngaros decidieron darle una beca de 600 florines, durante seis años, para que estudiara música en Viena. Luego, viaja a París y Londres, siempre bajo la dirección de su padre. Compose la ópera "Don Sancho", representada tres veces, en 1825, en la Ópera parisina. Dos años más tarde, muere el padre y Franz deja los conciertos y viajes, para dedicarse a su madre, dando clases particulares. Y compone sus grandes obras: "19 rapsodias húngaras", "Rapsodia española"; baladas, sonatas, ejercicios, fantasías. La vida de París le fascina. Se enamora de la condesa Marie d'Agout y marcha a Suiza donde nace en Ginebra, en 1835, su hija Blandine. Después, se trasladan a París, naciendo su segunda hija, Cosima, en 1837. Viajes y conciertos. Viven en Milán y Roma. Y allí nace su hijo Daniel, en 1839.

El río Danubio se desborda en Hungría, provocando muchas desgracias. Franz Liszt fue a Viena y ofreció seis conciertos para ayudar a sus compatriotas.

Viaja por Hungría, Alemania, Inglaterra, Escocia, Bélgica, Francia, Portugal, Suiza, Rusia, España, Turquía, dando extraordinarios conciertos. Su vida cambia al separarse de la condesa Marie d'Agout que muere en 1876.

Compone "Misa de Gran", "Sinfonía Fausto", "Christus", "Leyenda de Santa Isabel", "Misa de la coronación" para Francisco José I como rey de Hungría.

En Rusia conoce a la princesa Carolina Von Sayn y se la lleva a vivir a Weimar, de la región alemana de Turingia. Y se establecen, también, en Roma y Budapest, sin olvidar Viena, Lieja y Londres.

Su hija Cosina y Richard Wagner se casan en Lucerna en 1870. A petición de Wagner a Luis II de Baviera, en Bayreuth, se erigió el Teatro de la Ópera, inaugurado en 1876, famoso por sus festivales anuales, "templo de la música alemana"... En 1883 muere Wagner. Franz, tiene una repentina crisis religiosa. Recibe las órdenes menores, estudia Teología y es nombrado canónigo honorario de San Albano, en Roma.

Muere en Bayreuth, Alemania, en Baviera, al noroeste de Nuremberg, en 1886, a la edad de 75 años... En 1887 moría la princesa Carolina.

Sus obras musicales son inmortales. Toda Europa recuerda a Franz Liszt, en el bicentenario de su nacimiento. Su "Gaudeamus Igitur" es cantado en todas las universidades del mundo.

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!



GOBIERNO DE ESPAÑA
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