

NÚMERO 321 / 2013

60

y más



| LA NOTICIA

Lograr un pacto sociosanitario que garantice la sostenibilidad y el acceso a los servicios

| REPORTAJE

Aprender un idioma en el extranjero a partir de los 50

La Salud También Viaja

El aumento del número de viajeros que se dirigen a países exóticos o tropicales ocasiona que muchas personas estén expuestas a enfermedades diferentes a las de su entorno habitual, siendo conveniente conocer los riesgos y las medidas preventivas a adoptar.



Antes del viaje

No dejar para el final los aspectos sanitarios del viaje.

PREPÁRELO:

Consulte con un **CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL**

al menos **un mes y medio** antes del inicio del viaje.



SE FACILITARÁ:

- Información individualizada sobre vacunaciones y demás medidas preventivas para el viaje.
- Vacunaciones obligatorias o recomendadas.
- Certificado de Vacunación Internacional en caso de ser necesario.
- Medidas para prevenir el paludismo o malaria.
- Información sobre la prevención de riesgos relacionados con:
 - alimentos y bebidas
 - el entorno: sol, baños, insectos, altitud, clima, ...
- Consejos para prevenir Infecciones de transmisión sexual.



Pasaporte



Certificado de Vacunación Internacional (Fiebre Amarilla)



Vacunaciones necesarias Inmunizaciones recomendadas Quimiopreparados



Ropa y calzado adecuados

Durante el viaje



Después del viaje



Informe a su médico del viaje realizado en los **12 meses** posteriores al mismo.

Enfermedades transmisibles más señaladas en los países con más visitas internacionales

Dengue, 2011

Dengue: incidencias en enero y febrero, 2011



Fiebre amarilla, 2011

Nuevo Fiebre Amarilla: Recomendaciones en África, 2011



Malaria, 2010

Malaria: prevalencia en áreas de riesgo de transmisión, 2010



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Dirigida a los viajeros:
www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/viajero/home.htm
 Dirigida a los profesionales:
www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm
 Centros de Vacunación Internacional:
www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

60

y más

**CONSEJO EDITORIAL**

César Antón Beltrán,
Francisco A. Ferrándiz Manjavacas,
Ángeles Aguado Sánchez,
M.ª Luz Cid Ruiz e Inés González Rodríguez

DIRECTORA

Inés González Rodríguez

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián

FOTOGRAFÍA

M.ª Ángeles Tirado Cubas

PORTADA

Archivo

ADMINISTRACIÓN

Elena Garvia Soto
Concha Largo Rodríguez

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y
Rosa López Moraleda

EDITA IMSERSO

Avda. de la Ilustración s/n
c/v a Ginzó de Limia, 58. 28029 Madrid

DIRECCIONES DE INTERNET

www.imserso.es

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n,
c/v a Ginzó 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-11-927-1985

NIPO PAPEL: 686-13-001-3

ISSN: 1132-2012

TIRADA: 26.000 ejemplares

IMPRIME

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

6| LA NOTICIA

Lograr un pacto sociosanitario
que garantice la sostenibilidad y el
acceso a los servicios

8| REPORTAJE

Aprender un idioma en el
extranjero a partir de los 50

14| ENTREVISTA

Anne Connolly, directora
ejecutiva de Ageing Well Network

18| ACTUALIDAD**29| CUADERNOS**

El valor de la solidaridad
intergeneracional en la promoción
de entornos amigables con las
personas mayores

37| PUBLICACIONES**38| CALIDAD DE VIDA**

La “gota” aumenta de forma
espectacular

42| INFORME

Abriendo las puertas a la
accesibilidad

52| MAYORES HOY

Andrés Fernández-Albalat Lois,
un referente en la arquitectura
moderna

56| CULTURA

Verano cultural

58| MAYOR GUÍA**62| OPINIÓN**

Ángel Las Navas Pagán



6/7 La Noticia



14/17 Entrevista



29/36 Cuadernos

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

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

IMPLANTACIÓN DE LA E-SALUD Y ELIMINACIÓN DE DUPLICIDADES

La implantación de la e-Salud, la evaluación de tecnologías sanitarias y de servicios sociales y la fusión de organismos son algunas de las principales medidas incluidas en la reforma de la Administración en el ámbito del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. En total son 22 propuestas, cuyo ahorro para el Estado y las comunidades autónomas para el período 2013-2015 se estima en más de 558 millones de euros.

Las medidas tienen por objeto evitar duplicidades, eliminar trabas burocráticas para los ciudadanos, simplificar el marco normativo y los procedimientos administrativos, así como reforzar los mecanismos de cooperación entre las diferentes administraciones públicas, de modo que se abarate el coste de la actividad administrativa.

Entre las medidas, destacan la implantación de e-Salud; con ella se trata de que la sanidad siga al ciudadano, y no al contrario. Dentro de este objetivo hay tres proyectos fundamentales: la receta electrónica, que garantizará la conexión de recetas prescritas en las distintas comunidades autónomas con la dispensación en farmacias fuera de la comunidad. Esto facilitará a los pacientes la accesibilidad a los tratamientos en sus desplazamientos y evitará visitas médicas, que prevé una disminución de consultas innecesarias en Atención Primaria del 20%. Junto con la reducción del papel receta, generará un ahorro estimado en tres años para las comunidades autónomas de 457 millones de euros.

Otro proyecto contemplado es poner en marcha la historia clínica digital interoperable. El objetivo es disponer de un registro electrónico y estructurado de datos clínicos de un paciente, de modo compartido entre comunidades autónomas, de manera que se disponga de sus datos clínicos en cualquier servicio sanitario donde deba ser atendido. Esta medida supondrá un ahorro por la repetición de pruebas diagnósticas, aunque no es cuantificable en la actualidad.

También se va a elaborar una base de datos de tarjeta sanitaria del Sistema Nacional de Salud. A cada ciudadano se le

asignará un código de identificación, lo que evitará fraudes al sistema y tener que renovar la tarjeta. Esta será la plataforma que hará posibles los proyectos anteriores, y generará un ahorro estimado en tres años de 88,5 millones, por la eliminación de fraude o irregularidades y por la no renovación de tarjetas.

Por otro lado, se crea el Consejo de la Red de Agencias de Evaluación de Tecnologías y Prestaciones Sanitarias, que se configura como un órgano colegiado, adscrito a la Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Su función será ayudar a la toma de decisiones sobre la incorporación de nuevas prestaciones o exclusión de otras de bajo valor en la cartera de servicios sanitarios, así como en la modificación de sus condiciones de uso.

Otra medida llevada a cabo es la creación de Aecosan, cuyo objetivo es racionalizar estructuras administrativas. Tanto el Instituto Nacional de Consumo como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria trabajan en la protección de la salud de los consumidores. El ahorro estimado por la supresión de altos cargos y personal de apoyo es de 1,08 millones de euros en tres años.

Por otra parte, se configura al Imsero como una entidad de referencia nacional de evaluación de servicios sociales. Esta medida está encaminada a evaluar los servicios sociales gestionados por las distintas administraciones públicas competentes, con el fin de garantizar la igualdad efectiva en el acceso a los mismos de todos los ciudadanos. Hasta ahora, no se ha realizado a nivel estatal ninguna evaluación de los servicios sociales, a excepción de la efectuada en el ámbito de la Ley de Dependencia.

Asimismo, se unifican los distintos programas de turismo social y termalismo que desarrolla el Estado y las distintas comunidades autónomas, ampliando la oferta de plazas. De este modo, se pretende que las comunidades autónomas puedan incorporarse a los programas de ámbito estatal, generando un ahorro que se estima en 5,3 millones de euros en tres años. Al mismo tiempo, se permitiría el acceso a estos programas a personas con ingresos bajos que, en la actualidad, tienen dificultades para participar.

A mi nieto Pablo

En mi escueto poema
quiero a ti expresarte
cuán agradecida estoy
y cómo te comportaste.

¡Qué gesto y qué detalle!
Yo, con mis ojos cerrados,
no sé si quedé dormida
o tal vez fuera soñado.

No los abras, me decías,
con paciencia y esperando
el final del tratamiento
que me estaban inyectando.

Muchas cosas muy bonitas
se quedan en el tintero,
cien años me llevaría,
cariño, pero no puedo.

Mis palabras se bloquean
igual que mis pensamientos
anulando toda idea,
dejándola en punto muerto.

¡Qué sentimiento, qué arte!,
aquel que tuvo mi nieto:
puso una flor en mi mano
y en mi mejilla un beso.

Hacer este poema
trabajo me ha costado,
pero mi voluntad férrea
conseguirlo ha logrado.

¡Cuánto te he valorado!
¡Es semilla de tu padre
y quien te ha engendrado!
Bendita por siempre sea
la madre que a ti te trajo.

*Sigue siempre así,
no cambies.
Te quiero. Tu Abueli.*

Pepita Reyes Vargas
(Sevilla)

A la pequeña de su abuelo

Nuestra pequeña Esther, dulce caramelo de criatura, que junto a ella vuelvo a vivir el encanto y la ternura de años pasados, cuando creí que mi vida era toda soledad, vuelve en mis bellos recuerdos que viví con la familia que formamos ella y yo. Miro con ternura sus gestos con su pequeño cuerpecito, como antaño comentábamos nosotros la evolución de nuestros hijos hoy convertidos en adultos y madre. Siento quizás más sensación de protección a mi pequeña cuando antes, tal vez por nuestra ocupación, nos faltó tiempo para dedicarnos a vosotros. Hoy disfruto simplemente mirando a la pequeña; quizás mi ser, ya a mi edad, desarrolle a tope ese don que tenemos los humanos para intentar proteger y sentir con los años que todavía sentimos como padres y, hoy, ya también abuelos. Seguiré escribiendo más cosas cuando esté más tiempo con ella.

Anoche lo pasé mal oyendo tus llantos, pequeña. Tus padres, algo más tranquilos, intuían el porqué de tus lloros. Me comentaban que los niños a tu edad a veces tienen gasecillos en el estómago, lo cual te hace pasar un rato de malestar, pero tu pequeño cuerpecito se sintió protegido y amparado abrazado en el pecho de tu madre y así te venció el sueño. Yo, quizás por los años, no recuerde que, tal vez, cuando tu madre era criatura también buscaba la ternura de los brazos de su madre que la amparaban en las pequeñas molestias. Los años te roban recuerdos, pero te los vuelven a dar observándote a ti, la pequeña de la familia.

Hoy ya es todo diferente, has mamado el biberón y estás tan risueña tumbada en tu pequeña hamaca intentando coger los pequeños muñecos que cuelgan del arco consiguiendo, de esta forma, ejercitar tus pequeños brazos y manos. Ahora, en estos momentos, estás en tu camita durmiendo con gesto de serenidad.

Francisco Galiana Lloret
(Madrid)

Una vez tuve un caballo

Era una noche de luna,
clara como el mediodía,
y mi caballo estrellado
en el arroyo bebía.

El agua siempre alumbrada
cual plata que relucía,
y el caballito al beberla
su propia imagen veía.

Era alegre mi caballo,
mirada que conmovía,
a veces me daba besos
y con amor me lamía.

Hoy recuerdo aquel caballo
que al galopar se perdía,
pareciendo que a su paso
los árboles se movían.

Sus orejas, al mirarlas
parecía que lucían,
agitadas por el viento
y bailando en armonía.

¡Oh, caballito estrellado,
rey de praderas floridas,
tus herraduras brillantes
lucieron en serranías!

Tus trotes fueron ternura
y la gran algarabía,
cuando al pisar los gujarros
musicales parecían.

Nunca olvidaré tu trote,
ni tu mirada armoniosa,
las orejas puntiagudas
y tu pose cadenciosa.

José Rey Suárez
(Madrid)



Ana Mato reitera su voluntad de lograr un pacto sociosanitario que garantice la sostenibilidad y el acceso a los servicios

Coordina: Inés González
Fotos: MSSSI

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, reiteró el pasado 14 de junio su voluntad de alcanzar, como hizo al inicio de la legislatura, “un pacto sociosanitario que garantice la sostenibilidad y la calidad de estos

servicios, asegurando su acceso en igualdad de condiciones a todas las personas, con independencia de su lugar de residencia”. Así lo señaló ante consejeros de Sanidad,

diputados y senadores de todos los grupos políticos en su intervención en el 4.º Encuentro Global de Parlamentarios de Sanidad, que se celebró en Córdoba.

La ministra pide, ante parlamentarios de todos los grupos, “un esfuerzo” para alejar del debate partidista las cuestiones que afectan a la sanidad y los servicios sociales

Defiende las reformas llevadas a cabo en sanidad y servicios sociales para “legar a las generaciones presentes y futuras un sistema del bienestar eficiente y sostenible”

En el acto, organizado por la editorial Sanitaria 2000 con el objetivo de generar un debate sobre actualidad sanitaria, Ana Mato pidió a los legisladores de todos los grupos “un esfuerzo” para alejar del debate partidista, “que no del debate político”, las cuestiones que afectan a la sanidad y a los servicios sociales, “dos de los puntales más importantes” del Estado del bienestar.

A su juicio, todos aquellos que tienen responsabilidades en política sanitaria tienen el deber de “legar a las generaciones presentes y futuras un sistema del bienestar renovado, eficiente y sostenible”. Este es el objetivo que ha guiado las reformas llevadas a cabo durante el último año y medio en el ámbito de la sanidad y la dependencia.

Pese a las dificultades, y gracias a las reformas emprendidas, también en el ámbito económico, Ana Mato aseguró que “estamos en el camino correcto para acabar con los desequilibrios de nuestra economía y sentar las bases de la recuperación”.

La Ministra defendió la necesidad de “tender puentes y alcanzar acuerdos” también con los profesionales. En este sentido, mencionó los pactos alcanzados con el Foro de la Profesión Médica y con

la Enfermería. Ambos tienen por objetivo recoger las aportaciones de “dos de las profesiones mejor valoradas” en los siguientes ámbitos: recursos humanos, gestión clínica y pacto por la Sanidad.

Este último, encaminado a que la sanidad “deje de ser objeto de confrontación y se reaviven en torno a ella los consensos fundamentales”.

Ana Mato consideró que, por el momento, ya se han dado importantes pasos en la buena dirección, logrando “mantener el modelo español del Sistema Nacional de Salud”, que garantiza la sanidad pública, universal, gratuita y de la máxima calidad, y que respeta el marco competencial de las comunidades autónomas”.

La Ministra destacó logros como la clarificación del concepto de asegurado y beneficiario, que ha permitido acabar con el turismo sanitario, que costaba cerca de 1.000

Gracias a la reforma sanitaria, 853.000 personas desempleadas y sus familias obtienen gratuitamente sus fármacos, de las que 173.000 son niños

millones de euros al año, la aprobación de la nueva cartera común de servicios, y la plataforma de compras centralizadas, que cuando esté completamente implantada permitirá ahorros superiores a los 1.500 millones de euros.

También el nuevo modelo de aportación del usuario en farmacia, “más justo y equitativo”, que ha permitido que 853.000 personas desempleadas y sus familias obtengan gratuitamente sus fármacos, de las que 173.000 son niños.

La Ministra hizo una especial mención a la e-Salud, pues la telemedicina y la asistencia personalizada son “las bases sobre las que estamos construyendo la sanidad del futuro”.

Como avances en este ámbito, recordó que la tarjeta única interoperable ya está implantada y en breve se pondrá en funcionamiento la historia clínica digital, que permitirá a los profesionales disponer de todos los datos de un paciente, venga del servicio de salud que venga.

Ana Mato concluyó su intervención con una nueva llamada a conseguir “grandes dosis de consenso” para seguir poniendo en marcha las reformas necesarias y “mejorar la calidad y la eficacia de nuestra sanidad”.

Potencia la memoria y enriquece las relaciones sociales interculturales

Aprender un idioma en el extranjero a partir de los 50

Coordina: Inés González

Fotos: Archivo

El aprendizaje de un idioma mejora el desarrollo intelectual de las personas, ya que somete al cerebro a un gran esfuerzo. Este beneficio se potencia aún más en las personas que superan los 50 años.

Por ello, una alternativa para la salud mental, además de divertida por el conocimiento de otras culturas, nuevas relaciones humanas..., es invertir el tiempo libre en un viaje al extranjero donde estudiar el idioma de origen. Los programas específicos para mayores ofrecen un aprendizaje cómodo, así como tiempo libre para realizar actividades y conocer el país y su cultura. Además, al ser programas dirigidos a un mismo segmento de edad, se establece una comunidad intercultural de personas de distintas procedencias pero de la misma generación. Una experiencia humana inolvidable ya que a cualquier edad se puede realizar un cambio de la perspectiva de la vida.

Aprender un idioma es una gimnasia mental que tiene poderosos efectos sobre el cerebro, según demuestran recientes estudios científicos. Mejora la llamada

plasticidad cerebral, potenciando el aprendizaje y la memoria, aumenta la capacidad de concentrarse y focalizar la atención, permite manejarse mejor en situaciones de

multitarea, e incluso estudios realizados por la University College de Londres han demostrado que puede retrasar la aparición de la enfermedad de Alzheimer.





VENTAJAS

- Los programas de idiomas en el extranjero para mayores de 50 años son ideales para aquellos que quieren conocer otras culturas y les entusiasma seguir aprendiendo a cualquier edad.
- Además, al ser programas dirigidos a un mismo segmento de edad, se establece una comunidad intercultural de personas de distintas procedencias pero de la misma generación.
- Aprender un idioma es una gimnasia mental que tiene poderosos efectos sobre el cerebro, según demuestran recientes estudios científicos. Mejora la llamada plasticidad cerebral, potenciando el aprendizaje y la memoria, aumenta la capacidad de concentrarse y focalizar la atención.

Los programas de idiomas en el extranjero para mayores de 50 años son ideales para aquellos que quieren conocer culturas extranjeras y ver mundo, y les entusiasma seguir aprendiendo a cualquier edad, porque el conocimiento no entiende de años.

Además de los progresos en el idioma de su país de destino, la persona se integra con los habitantes locales y aprende a conocer su cultura y tradiciones, con mayor intensidad que la que genera una visita turística.

MAYORES POR EL MUNDO

• “Me he dedicado toda la vida a la enseñanza universitaria, por lo que siempre he tenido que estudiar para estar actualizada en el ejercicio de mi profesión. Cuando me jubilé me sentía vacía. Me di cuenta que estudiar formaba parte de lo más profundo de mi ser. Encontrar estos viajes lingüísticos que a la vez combinan enseñanza, ocio y conocer gente de tu edad, me ha cambiado la vida. He realizado mi sueño de estudiar italiano en la Toscana y se me ha abierto todo un mundo de nuevas amistades... Hay tanto mundo por descubrir”.

Esperanza García, 63 años

• “Desde que me retiré, me encanta viajar para explorar nuevos países. Con el tiempo, adquirí nociones de distintos idiomas extranjeros. Este año he decidido mejorar mi español. Tuve una estadía maravillosa en Málaga. Aumenté la confianza en mí mismo comunicándome. Esto

será muy útil durante mis próximos viajes”. **Francis Massonnet, 68 años**

• “Mis dos semanas en Taormina resultaron verdaderamente fabulosas. Todo estaba muy bien organizado, tanto las clases como las actividades. Descubrí una región que era totalmente desconocida para mí y pasé excelentes momentos en compañía de los demás participantes. Mi familia anfitriona también me pareció ¡realmente encantadora!” **Catherine Rey, 54 años**

• “¡Un gran agradecimiento a ESL! Confieso que estaba un poco inquieto con la idea de volver a hablar alemán. Sin embargo, logré sentirme cómodo en clase e integrarme con los demás participantes rápidamente. Hace veinte años que no estaba en Berlín y fue gracias a las actividades que pude reconocer lugares y monumentos que en aquel tiempo me parecieron fascinantes,

y también descubrir las novedades de la ciudad”. **Marc-André Meyer, 63 años**

• “La escuela y mi familia anfitriona fueron una excelente decisión. Eran tal y como yo las quería. Conocí personas abiertas e interesantes entre mis profesores, los demás participantes y por supuesto los miembros de la familia que me hospedó”. **Perreten, 72 años**

• “Nuestro viaje lingüístico a Malta resultó ser las mejores vacaciones que hemos tenido hasta el momento. Aprendimos inglés y disfrutamos al máximo del sol de la isla. Las actividades programadas fueron excelentes, la escuela era muy agradable, con profesores muy simpáticos, y nuestro hotel era una maravilla... ¡Estamos planeando seleccionar un destino en Italia para el próximo otoño!” **Dorothee y Pascal Aubert, 50 y 59 años**



“Cada vez se está mejor a partir de los 50 años y la gente se apunta más a los cursos de idiomas”, afirma a Efe la secretaria general de la Asociación de Promotores de Cursos de Idiomas en el Extranjero (Aseproce), Marta Galea, que considera que en cualquier momento de la vida se puede estudiar inglés pues siempre será “útil, entretenido y aprovechable”.

Aunque cerca del 80 por ciento de las personas que salen fuera de España para estudiar un idioma sigue siendo menor de 18 años, sí está aumentando la demanda de los que ya han cumplido medio siglo de vida, que desean “estar activos y ocupar el tiempo” una vez, por ejemplo, prejubilados, comenta Galea.

Una comunidad internacional ¡de su misma generación!

Otro de los atractivos de estos cursos de idiomas es que se conoce a gente de su misma generación procedente de los cuatro rincones del planeta con los que disfrutar del tiempo libre y compartir un ambiente de estudios relajado.

“Más que simples vacaciones tradicionales, nuestros programas Club 50+ proponen estudios de idiomas en el extranjero para personas a partir de los 50 años que deseen aprender o perfeccionar un idioma. Mezcla sutil de turismo, aprendizaje y placer, nuestros programas están orientados hacia el descubrimiento de la cultura local. Entre los destinos en los que poder estudiar

un idioma se encuentran Inglaterra, Malta, Francia o Nueva Zelanda, donde los participantes se integrarán con los habitantes locales, viviendo con una familia o en un apartamento privado, y donde harán una inmersión total en el idioma adentrándose en las tradiciones de cada país”, explica Juan Pedraz, responsable de ESL (idiomas en el extranjero).

Los cursos se imparten durante las mañanas, mientras que las tardes se dedican a las actividades y excursiones, oportunidad perfecta para explorar los atractivos del país que se visita.

Más información:
www.eslclub50.com/es/idiomas/50-anos-o-mas.htm

Juan Pedraz

Responsable de ESL (idiomas en el extranjero) y coordinador de viajes para mayores

Estudiar un idioma es beneficioso a cualquier edad, pero ¿qué beneficios tiene estudiarlo a partir de los 50 años?

El aprendizaje de un idioma mejora el desarrollo intelectual de las personas, ya que somete al cerebro a un gran esfuerzo. Este beneficio se potencia aún más en las personas que superan los 50 años. Nunca es tarde para aprender un idioma.

Además de las intelectuales, ¿qué otras ventajas ofrece aprender un idioma a esa edad?

Además de aprender un idioma en un ambiente distendido y sin presiones, una de las principales ventajas es que te relacionas con personas de tu misma edad procedentes de distintos países. Esto enriquece a la persona desde muchos puntos de vista: social, psicológico, intelectual...

¿Utilizan técnicas específicas para que las personas mayores, que nunca han estudiado un idioma, se sumerjan con ilusión en el aprendizaje de un idioma?

No se utilizan técnicas especiales para los mayores de 50, en lo que a los cursos se refiere, pero





sí que incluye un programa muy completo de actividades donde las personas pueden socializar fácilmente entre personas de su edad: excursiones, visitas a museos, cenas, tomar una copa y charlar distendidamente con el resto de participantes al programa, etc.

¿Con qué dificultades se van a encontrar estas personas a la hora de estudiar un idioma?

Por lo que nos hemos encontrado hasta el momento, los estudiantes que participan en estos programas dejaron la vergüenza atrás hace mucho tiempo, por lo que no les supone un problema intentar hacer las cosas de la mejor manera

posible sin miedo al ridículo, pero es cierto que la pronunciación es quizás la mayor dificultad con la que se encuentran.

¿Hay algún idioma que resulte más adecuado o que les guste más?

No tenemos ningún idioma que destaque sobre los demás. Es cierto que tenemos más oferta de cursos de inglés, pero por la tradición que ha habido en nuestro país es más común que las personas mayores de 50 estudiaran francés en su momento, por lo que también nos lo solicitan a menudo. El italiano atrae mucho a los mayores de 50 años, pero creo que en este caso las variables cultura, arte o

gastronomía prevalecen sobre el aprendizaje del idioma.

Para finalizar, me gustaría que resumiera las ventajas que tiene hacer este tipo de vacaciones con respecto a otras y animara a estas personas a decantarse por ellas.

Para mí, las principales ventajas residen en que durante dos semanas de vacaciones puedes descansar, disfrutar de todo lo que te pueden aportar los diferentes destinos con programas Club 50, mejorar con el idioma, y sobre todo interactuar con otros estudiantes procedentes de muchos lugares, con diferentes perfiles profesionales, que en otro tipo de vacaciones sería más complicado conseguirlo.

Anne Connolly, directora ejecutiva de la Ageing Well Network de Irlanda

“Las organizaciones de personas mayores tienen un papel muy importante tanto a nivel local como a nivel nacional”

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

Irlanda es el país elegido por la OMS como paradigmático en cuanto al diseño de ciudades y entornos amigables. Anne Connolly es la directora de la red de envejecimiento positivo; se trata de un grupo de liderazgo formado por los responsables de 50 organizaciones, con capacidad para tomar decisiones claves en el sector.

La red es un grupo independiente de líderes, jefes de organizaciones y pensadores estratégicos que comparten la visión de que “Irlanda es uno de los mejores países del mundo en el que envejecer”. Los 75 miembros son directores generales y jefes de unidades de organizaciones públicas, privadas y voluntarias, secretarios generales y subsecretarios de los departamentos gubernamentales pertinentes, el director de la Oficina de las Personas Mayores y académicos destacados. Su experiencia se relaciona con todos los aspectos de la vida de las personas: salud y medicina, atención comunitaria, el transporte, el entorno



construido, la educación, el empleo, las pensiones, la asistencia social, la participación ciudadana, las nuevas tecnologías, actividades deportivas y culturales, y las personas mayores como consumidores.

La misión de la red es doble

Para replantear la agenda sobre el envejecimiento, ampliando el enfoque más allá de la provisión de salud, pensión y atención de atender

también las importantes oportunidades de una población mundial que envejece rápidamente.

Para actuar como catalizador y apoyo para una mejor planificación a largo plazo y una mayor colaboración entre los organismos que participan en la elaboración de políticas y la prestación de servicios en los sectores público, privado y voluntario.

La organización del trabajo se basa en un grupo de expertos, una comunidad de conocimiento de los expertos y líderes de opinión, que ofrecen foros para que los miembros se reúnan para explorar las oportunidades y retos críticos sobre nuestro objetivo; compartir conocimientos, pruebas y debatir ideas; acceder a las últimas investigaciones y desarrollos políticos de Irlanda y en el extranjero; influir y ser influido por el pensamiento de vanguardia de las diferentes disciplinas representadas; y juntos determinar las mejores prácticas en relación con todos los aspectos del envejecimiento y las personas mayores.

La red no es un organismo de promoción, y no ejerce presión para tomar posiciones públicas. En su lugar, funciona como un *think tank*.

Anne Connolly quiere hacer partícipe de la experiencia irlandesa a la sociedad española, como propuesta de buena práctica en la construcción de una sociedad para todas las edades.

¿Cómo percibe la sociedad irlandesa la situación de las personas mayores? ¿Cómo confluyen las necesidades sociales y las necesidades de las personas mayores?

“Parte del éxito de nuestro proyecto es que formamos alianzas donde tiene sentido; así, el sector turismo tiene mucho interés en hacer entornos amigables, ya que de este modo atraerá a más viajeros mayores”

Pienso que en Irlanda, la situación es una mezcla. Generalmente la percepción es muy positiva cuando hablamos del valor del papel que tienen las personas mayores, pero este sentimiento no es muy fuerte. Políticamente, por ejemplo, en las elecciones no se tratan asuntos acerca de los problemas de las personas mayores.

Sin embargo, hay conocimiento de que si intentas quitarles un derecho a las personas mayores, tal y como ocurrió hace unos cinco años en Irlanda, de repente hay miles y miles de personas congregadas fuera del Parlamento protestando. Así que hay una conciencia de que se trata de un grupo de gente a la que hay que tratar con cuidado. Cuando empieza a haber tensiones, a veces los medios de comunicación intentan crear un conflicto intergeneracional.

En la crisis económica, se ha visto que la gente por debajo de los 45 años de edad se ha visto mucho más afectada económicamente por la recesión que los mayores, y hay gente que sugiere limitaciones a los ingresos de las personas mayores. Pero creo que en general la sociedad piensa que es muy importante proteger los ingresos y la seguridad que tienen las personas mayores, ya que ellos no tienen la libertad de salir a buscar trabajo, ni de volver al mercado laboral. Es interesante porque hay una conciencia de que la gente debería trabajar durante más tiempo, que la jubilación fue-

se gradual, y los irlandeses, más que otros europeos, quieren tener esa libertad y esa opción.

La iniciativa de crear entornos amigables con las personas mayores, ¿qué acogida está teniendo? ¿Cómo participan las personas mayores? ¿Cómo contribuye el conjunto de la sociedad?

La iniciativa, que empezó hace cuatro años nada más, ha sido sorprendentemente muy popular. En ningún momento, cuando llamamos a las puertas del jefe ejecutivo de la autoridad local, o de la persona con más responsabilidad de la sanidad, o de los políticos, nos dijeron que no querían participar de esta iniciativa. Ha sido un gran éxito en un par de zonas y, cuando les preguntamos ahora, en líneas generales, la respuesta es: “Sí, nos gustaría participar. Estamos nerviosos porque debido a la recesión no hay recursos adicionales, pero nos gusta la idea de trabajar colaborativamente con los otros contribuyentes y nos gusta el potencial para la innovación que conlleva intentar solucionar el problema entre un grupo de gente, en vez de hacerlo individualmente”. Podemos decir que ha sido bastante popular.

¿Qué grado de implicación están teniendo las políticas públicas gubernamentales en el desarrollo de este proyecto y en la conclusión de sus objetivos?

Es una pregunta muy buena. El gobierno actual llegó al poder con el compromiso de crear consejeros para las personas mayores, en cada una de las áreas pertenecientes a la autoridad local. El ministro responsable del gobierno local, además de la vivienda, durante nuestra conferencia de Dublín en 2011 –que formaba parte de la primera conferencia internacional de la red global de ciudades amigables para los mayores–, se comprometió públicamente con todas las autoridades locales a apoyar el programa de ciudades amigables para finales de 2013. Y acabamos de tener una reunión en Dublín, con parte de la presidencia irlandesa, en la que el mismo ministro se ha comprometido nuevamente a seguir apoyando el programa, que ya está presente en casi todas las autoridades locales a estas alturas. Así que hemos podido asegurarnos un fuerte apoyo gubernamental.

¿Cuáles son las claves en las que debe apoyarse la construcción de entornos amigables con las personas mayores?

Hemos cogido la estructura de la organización y la hemos traducido en nueve resultados diferentes que son importantes para las personas mayores. Pensamos que los nueve son muy importantes, pero en determinadas áreas unos priman más que otros. Entre ellos podemos encontrar: ser capaz de seguir viviendo en tu propia casa y barrio; sentirte seguro y a salvo en tu propia casa y sus alrededores; oportunidades para

participar en la vida económica y socio cultural del barrio. Como ya he dicho, son todos muy importantes, pero cada área tiene que decidir individualmente cuáles son los más esenciales para sus componentes. Y esto se podrá conseguir, idealmente, del *feedback* que obtengan tras consultar a los adultos mayores.

¿Cómo interactúan los actores implicados en la comunidad local en la definición y desarrollo de este programa?

En cada municipio creamos una alianza, que está compuesta por sus organismos clave, de modo que algunos de estos están representados en todas y cada una de ellas. Por ejemplo, la autoridad local, que es responsable de los espacios públicos, viviendas y otros asuntos relacionados, el departamento de Sanidad, la policía, las instituciones educativas, sobre todo las bibliotecas, las cámaras de comercio y los negocios, son los que siempre están representados. Otros organismos dependen de sus fortalezas, como por ejemplo el turismo, que en algunas de nuestras ciudades es muy importante. Parte del éxito de nuestro proyecto es que formamos alianzas donde tiene sentido; así, el sector turismo tiene mucho interés en hacer entornos amigables, ya que de este modo atraerá a más viajeros mayores. Como se puede ver, algunos de estos organismos son una parte muy importante de nuestra alianza, así como las organizaciones deportivas, las bibliotecas, los grupos



culturales, las ONG, los proveedores de transporte voluntarios. Otras veces es la estación de radio local, depende de lo que a la gente le apasiona y le interesa.

¿Qué papel están desempeñando las organizaciones de personas mayores en el proceso de construcción de una sociedad para todas las edades y de ciudades amigables para los mayores?

Desempeñan un papel muy importante, tanto a nivel local como nacional. A nivel local, cuando empezamos en un municipio nuevo, siempre contactamos con las organizaciones para personas mayores de dicha área, para planear conjuntamente cómo hacer una consulta a todo ese municipio. Colaboramos con ellos para facilitar que sus miembros y otras personas puedan asistir a estas reuniones y, finalmente, creamos una consejería para personas mayores en ese área, que está abierta a todas las organizaciones individuales y personas mayores individuales. Entonces ellos mismos eligen a un ejecutivo, que se sentará a la mesa con el resto de miembros de la alianza, y en muchas otras mesas en las que anteriormente no estaba representado.

A nivel nacional, juntamos a todas las ONG para que nos aconsejen sobre el desarrollo de nuestro programa.

“En la crisis económica, se ha visto que la gente por debajo de los 45 años de edad se ha visto mucho más afectada económicamente por la recesión que los mayores, y hay gente que sugiere limitaciones a los ingresos de las personas mayores”

¿Cuáles han sido las principales dificultades que se han encontrado en la puesta en marcha del programa y cómo se están abordando?

La respuesta honesta es que la mayor dificultad es conseguir colaboraciones exitosas entre grupos gubernamentales, no gubernamentales y empresas para, por ejemplo, planear conjuntamente cómo hacer lugares más seguros o accesibles. Si son exitosas, entonces pueden conseguir mucho. Pero esta colaboración conlleva mucho tiempo para construir la confianza en las relaciones interpersonales, aunque esta inversión merece la pena.

¿Cómo está afectando la actual situación de crisis económica en la puesta en marcha de este programa?

Sorprendentemente, creo que la recesión y la crisis económica han jugado a nuestro favor. A la gente le pone muy nerviosa embarcarse en una nueva iniciativa que requiere recursos, pero cuando ven que en otros sitios se ha logrado, no hace falta pedir esos recursos adicionales. Lo único que sí pedimos a la autoridad local son dos cosas. La primera, que el jefe ejecutivo nos conceda tiempo. Y la segunda, que designen a una persona a tiempo parcial para trabajar en nuestro proyecto. Ese es todo el personal que necesitamos. Pero en la práctica, una vez que ha pasado tiempo y ven el éxito que tiene, normalmente su compromiso se incrementa y en ocasiones es hasta más fácil aumentar los presupuestos para las cosas importantes, porque ya hay una persona que lo justifica. Otras veces nos encontramos con una situación muy distinta, en la que la autoridad local ha perdido tanto personal como recursos. Pero hasta ahora han cumplido con su compromiso.



¿En qué medida ayuda este proyecto a combatir la exclusión social y la discriminación por razón de edad?

Creo que ayuda muchísimo. Este proyecto proporciona a todas las organizaciones, gubernamentales, no gubernamentales y asociaciones para personas mayores, algo en lo que trabajar conjuntamente. Está definitivamente probado que en Irlanda este es un método de trabajo nuevo y muy popular, por lo que ha tenido mucho éxito al exponer

los problemas de las personas mayores ante gente que no se había involucrado antes. No importa si es la autoridad local, las asociaciones deportivas, las bibliotecas o la organización de turismo..., les mantiene pensando en qué pueden hacer ellos por las personas mayores para ampliar su agenda en cuanto a cosas relevantes, pero también cómo hacer sus organizaciones más fuertes mediante el compromiso de las personas mayores con ellos. Es una situación en la que todos ganan.

Ana Mato: “Solo a través del consumo responsable podremos alcanzar las metas de bienestar y calidad de vida que nos hemos marcado”



De FUCI señaló que lleva a cabo “una importante labor de concienciación, información y formación” para avanzar en una cultura del consumo sostenible y medioambientalmente responsable. Se trata de un objetivo compartido desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que, a través de diferentes iniciativas, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, lucha contra el desperdicio alimentario.

Ana Mato señaló que esta tarea cobra una especial relevancia en unos momentos en los que “trabajamos con la UE para la dotación de un Fondo de Ayuda Europea para los más necesitados, y que todas las administraciones estamos utilizando todas las herramientas posibles para paliar la pobreza y la exclusión social”.

La Ministra explicó que el objetivo es “concienciar a la sociedad de la importancia de evitar que alimentos o medicamentos acaben en cubos de basura o eliminados a través de desagües”. Por ejemplo, se hace con la recogida de medicamentos en los puntos Sigre, con los que se colectan cerca de 3.700 toneladas de fármacos al año.

Ana Mato concluyó su intervención asegurando que “la salud es resultado de muchos factores”, entre ellos, las condiciones ambientales. Y, en este sentido, los municipios son ámbitos muy eficaces en la prevención

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, hizo el pasado 11 de junio un llamamiento para avanzar en el consumo responsable, ya que solo a través de este consumo “podremos alcanzar las metas de bienestar y calidad de vida que nos hemos marcado”.

Ana Mato ha hecho estas declaraciones junto al Ministro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en la entrega de los premios del concurso “Bandera Verde-Municipio Responsable” a los 67 ayuntamientos españoles que se han distinguido en la protección del medio ambiente, en sus modalidades de residuos, limpieza y jardinería, compromiso ambiental, gestión del agua, educación ambiental y participación ciudadana

na y consumo energético y contaminación.

La Ministra señaló que “el consumo responsable y el medio ambiente son dos conceptos transversales y de actualidad, que afectan a todo y nos afectan a todos”. En este sentido, reconoció tanto la labor de los ayuntamientos, la administración más próxima al ciudadano, y de las organizaciones de consumidores y usuarios, como la Federación de Usuarios y Consumidores Independientes (FUCI), que organizó el acto.

Por su importante tarea, señaló, en 2012, a pesar de la situación económica, el Gobierno ha hecho un esfuerzo para mantener la cuantía de las ayudas que reciben.

y promoción de la salud. Por eso, el Gobierno trabaja, a través de la Federación Española de Municipios y Provincias, con ayuntamientos de toda España en el proyecto de la Red Española de Ciudades Saludables, que ya cuenta con 150 ciudades asociadas, muchas de las cuales están entre los municipios premiados con las banderas verdes.

El reto de la sostenibilidad

Por su parte, Arias Cañete señaló que las ciudades son un elemento fundamental en el reto de la sostenibilidad. Según el Ministro, “el urbanismo sostenible constituye un nuevo enfoque para el diseño de las ciudades, capaz de conciliar la necesidad de proteger el medio ambiente con el crecimiento urbano”.

A juicio del Ministro, la sociedad española es cada vez más exigente en la mejora del medio ambiente, “instando a los poderes públicos a velar por la mejor conservación de los espacios donde habita”, principalmente en las ciudades, ya que, según los estudios de población, más del 93% de los españoles vive en núcleos urbanos, en más de 8.000 municipios.

En este contexto, Arias Cañete considera que las distintas modalidades de los premios entregados plantean la necesidad de reflexionar sobre las medidas más adecuadas para hacer de nuestros municipios un lugar cada vez más habitable.

Garantizar criterios de calidad en la atención al dependiente tanto en su domicilio como en las residencias y centros específicos

El 80% de los beneficiarios de los servicios y prestaciones del Sistema de Atención a la Dependencia están atendidos en su domicilio, bien porque les cuida un familiar, bien porque reciben la asistencia de los servicios sociales. La ayuda a domicilio, la teleasistencia, el asistente personal, los centros de día y los centros de noche forman parte de la gama de servicios que el Sistema confiere a la persona dependiente para que siga en su vivienda. Con estos datos en la mano, el director general del

Imsero, César Antón, ha abogado por garantizar una atención integral de calidad, tanto si el beneficiario es cuidado por un allegado como si recibe asistencia de los profesionales.

César Antón Beltrán inauguró el pasado 25 de junio las II Jornadas Internacionales sobre Atención a la Dependencia, que llevan por título “Innovaciones para vivir en casa bien”. Innovaciones que, tal y como destacó el director general del Imsero, vendrán por la aportación de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. Lo que estas herramientas puedan contribuir para el perfeccionamiento del Sistema de Dependencia marca un camino que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad quiere explorar, siempre bajo la prioridad de una atención completa, garantista y ágil.

Que la persona dependiente esté bien asistida en su domicilio es una realidad que el Ministerio no niega, sino al contrario: quiere potenciarla. No obstante, tal y como explicó César Antón Beltrán, las administraciones deben ve-



lar por que dicha asistencia se ajuste a criterios de calidad y aseguren el mejor tratamiento del dependiente. “Es necesario establecer garantías para que estos cuidados en el domicilio blinden la calidad de vida de las personas”, afirmó César Antón Beltrán, antes de recalcar la conveniencia de fijar “criterios y requisitos” en los servicios profesionales y en “la preparación, formación y apoyo de los cuidadores familiares”.

Según manifestó el director general del Imsero, si la atención de calidad en el domicilio no fuera posible, la alternativa ha de ser la atención residencial profesionalizada “durante las 24 horas del día”. Y en este caso los criterios de asistencia de calidad deben quedar fuera de toda duda.

La coordinación sociosanitaria se antoja, por tanto, esencial. El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, así como las Comunidades Autónomas, ya están trabajando en la coordinación de los dos tipos de servicios, ya que por regla general la persona dependiente necesita ambos “en alguna etapa de su vida”.

El Gobierno repartirá este año 211 millones de euros en subvenciones para fines sociales derivadas de la casilla del IRPF



Entre los años 2011 y 2012, 300.000 personas más marcaron la casilla del 0,7% del IRPF para fines sociales, visible en las declaraciones de la renta de todos los ciudadanos. Ello supuso un aumento de la recaudación de un 3%, aproximadamente 8 millones de euros. El Gobierno, en consecuencia, repartirá este año un total de 211 millones en subvenciones sociales a las organizaciones volcadas en ayudar y asistir a quienes más lo necesitan. Así lo manifestó el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Juan Manuel Moreno, durante un acto que congregó a representantes del Tercer Sector.

Que los ciudadanos pongamos la X en la casilla del IRPF es un gesto que apenas requiere un segundo, pero que puede cambiar la vida de millones de personas, sobre todo a aquellas que más lo necesitan en el actual contexto de crisis económica y social. Las entidades sociales ejercen un papel inestimable, pues llegan a donde las administraciones no pueden y cono-

cen de primera mano el problema de una persona, de un colectivo, de un grupo. Ayudar a estas entidades es ayudar a la sociedad, en opinión de Juan Manuel Moreno.

En España hay más de 4.200.000 voluntarios que dan lo mejor de sí, de su escaso tiempo libre, de su talento, de su capacidad y de su entrega para ayudar a los demás, a los más vulnerables, afirmó el secretario de Estado, para subrayar la importancia de “una herramienta” como las subvenciones sociales con cargo al IRPF. De paso, puntualizó que la casilla social se puede rellenar conjuntamente con la de la Iglesia: “No son excluyentes”. Incluir la X para la Iglesia católica “no reduce el porcentaje que se destina a las ONG”, concluyó.

El Gobierno ha repartido tras la última recaudación un total de 203 millones de euros por este concepto, lo que ha permitido que más de 1.100 programas sociales sean viables o hayan recibido un impulso esencial

para que cuajen y lleguen a las personas. La recaudación para distribuir este año ha ascendido a 211 millones.

Por tal razón, el secretario de Estado manifestó que “España es una potencia mundial de solidaridad”, no solo por el número de voluntarios, sino porque año tras año la voluntad de los ciudadanos de ayudar a los demás se acentúa.

Los criterios para ejecutar el reparto se articulan en función de los colectivos que requieren más asistencia. Las personas mayores y las personas con discapacidad son los que más financiación han recibido en la última convocatoria, más del 50%, si bien el secretario de Estado apuntó uno nuevo: será “prioridad absoluta” la ayuda a las familias con problemas económicos que están afectando al desarrollo de los hijos a su cargo. “Combatir la pobreza es un objetivo urgente; pero combatir la pobreza infantil, lo es más”, enfatizó Juan Manuel Moreno.

Sanidad recuerda las acciones preventivas para evitar los daños derivados de las altas temperaturas

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha activado el Plan Nacional de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas. Se trata de una iniciativa enmarcada en el Plan Verano que presentó el Gobierno.

El Plan para prevenir los efectos de las temperaturas ha comenzado a aplicarse el 1 de junio, y permanecerá activo hasta el próximo 15 de septiembre. Su objetivo es prevenir y reducir los efectos negativos que el calor puede tener sobre la salud de los ciudadanos, especialmente de los grupos de riesgo o más vulnerables, como ancianos, niños y enfermos crónicos, así como en las personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre.

Para minimizar los daños que estas personas pueden sufrir, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se insiste en un decálogo de recomendaciones generales:

1. Beba agua o líquidos con frecuencia, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
2. No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
4. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscuese cada vez que lo necesite.

5. Procure reducir la actividad física y evitar practicar deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12:00 a 17:00).
6. Use ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
7. Nunca deje a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).
8. Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. Mantenga sus medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
10. Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

Predicciones meteorológicas

Una de las actuaciones prioritarias del Plan es la de alertar a las autoridades sanitarias y a los ciudadanos con la suficiente antelación de posibles situaciones de riesgo. Para ello, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad facilitará diariamente a las comunidades autónomas las predicciones de temperaturas (máximas y mínimas) elaboradas por la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet). Esta información también estará disponible para los ciudadanos en la página web del Ministerio.

El Plan tiene en cuenta las siguientes variables meteorológicas: las temperaturas máximas y mínimas previstas a cinco días, las temperaturas máximas y mínimas registradas el día anterior al de la fecha de la predicción y las temperaturas umbrales máximas y mínimas, establecidas en base a las series temporales; todo lo anterior, junto

a la consideración de la persistencia como factor de riesgo para la salud. La asignación de los niveles se realiza utilizando los siguientes criterios:

- El nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo, se da cuando se prevé que en ningún día de los siguientes 5 días consecutivos sean superadas las temperaturas umbrales.
- El nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo, se espera que 1 o 2 días de los siguientes 5 días consecutivos sean superadas las temperaturas umbrales.
- El nivel 2 (naranja), de riesgo medio, se espera que 3 o 4 días de los siguientes cinco días consecutivos sean superadas las temperaturas umbrales.
- El nivel 3 (rojo), de alto riesgo, se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los 5 días siguientes.

Esta información se actualiza diariamente en la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Los ciudadanos, además, podrán suscribirse hasta el 15 de septiembre a un servicio para recibir en el correo electrónico y el teléfono móvil la predicción de las temperaturas y el nivel de riesgo de la provincia solicitada. El acceso a estas suscripciones también se realizará a través de la web del Ministerio.

En el año 2012, el nivel de alerta máximo o rojo se activó en las provincias de Zaragoza (2) y Tarragona (1). Se registraron 12 niveles naranjas en la provincia de Madrid y 11 en la provincia de Albacete. Zaragoza, por su parte, fue la provincia que alcanzó un mayor número de niveles de alerta, con 26 niveles amarillos, 9 niveles naranja y 2 niveles rojo en total.



Consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores

Miguel Bordejé Antón es periodista y, en la actualidad, presidente de honor de Ceate (Confederación Española de Aulas de Tercera Edad). Desde el inicio de su vida laboral ha compatibilizado la enseñanza y el periodismo social con el interés y preocupación por las personas mayores. Labor esta en la que se inició en los años 1964-1970 con motivo de su compromiso en la construcción de una residencia. Asesor en la creación y puesta en marcha del Ministerio de Cultura, en él participó de forma activa en la creación de las aulas de tercera edad en 1978.

Coordina: Inés González
Fotos: Mari Ángeles Tirado

Desde hace cuatro años promueve y coordina el proyecto “Bolivia-Spes-07”, y hace dos años formó parte del equipo del Comité Europeo para la Conferencia sobre “Envejecimiento activo y saludable” con motivo de la presidencia de España en la Unión Europea.

También a nivel internacional acaba de participar en la ciudad argentina de Córdoba en un congreso sobre derechos humanos y personas mayores, invitado por la Unión Europea y el Ministerio de Asuntos Exteriores y Culto de ese país para intervenir en la inauguración de dicho evento.

En la actualidad coordina el Programa de Voluntariado Cultural de Personas Mayores en las ciudades de Andalucía, y forma parte del Consejo Estatal de las Personas Mayores en representación de Ceate.

En el campo de sus aficiones personales, Miguel Bordejé señala la bicicleta

“de carrera”, la natación, viajar, y leer historia y biografías.

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

Mi vinculación más clara se encuentra centrada en el periodismo social y en el interés por apoyar alternativas para la promoción cultural de las personas mayores. Del primer aspecto, aparte de algunas incursiones en la radio, son muestra la creación y dirección de

las revistas *Etapa-3* y, posteriormente, *60yMás*, que sigue publicando el *Im-serso*. La trayectoria de esta ha sido y sigue siendo el referente periodístico más relevante en el campo de la prensa escrita. Su objetivo principal es todo el gran sector de mayores, el más importante en nuestra sociedad, no solo por el número, sino, sobre todo, por su peso específico y representatividad social, cultural y solidaria, destacando generalmente las mujeres en este último aspecto.

Representante en el Consejo Estatal por Ceate (Confederación Española de Aulas de Tercera Edad), ¿qué significan esta y otras entidades similares hoy en España?

Junto con UDP es una de las asociaciones más antiguas, ya con marcado tinte democrático (años 1976-1978). La puesta en acción de estas y otros medios de diverso signo en las últimas décadas sobre asuntos como reivindicación económica, social, cultural u otros temas tan significativos como los de género, derechos humanos o de apoyo a grupos de discapacitados, su presencia significa como una puerta abierta a la esperanza, incluso me atrevería



a decir que como una luz en medio de tanta obscuridad de nuestro mundo.

El cambio social se ve en muchos aspectos y grupos, pero las nuevas generaciones de las personas mayores marcan y encarnan para todos unas perspectivas y caminos también nuevos y distintos, de gran alcance, y eso pese a las preocupaciones y problemas que se están cerniendo sobre los propios derechos logrados con tanto esfuerzo.

¿Y en el ámbito específico de la acción de Ceate?

Los inicios de Ceate parten de la creación de las primeras 22 aulas, en 1978, por el Ministerio de Cultura, a imagen y semejanza de las universidades de mayores de Francia, creadas por el catedrático de Toulouse Pierre Vellás, y seguidamente en todo el mundo. El título de “aulas”, sin embargo, fue como la *vendetta* del entonces Ministerio de Universidades español. Posteriormente se han ido uniendo a la Confederación hasta un centenar, promovidas por las diversas administraciones y otras entidades públicas o privadas, lo que supone en la actualidad la asistencia a sus clases de un promedio de cien mil alumnos, con todo lo que supone de profesorado y la cantidad de actividades tan variadas como viajes, visitas culturales, interrelación con otras entidades, debates de actualidad, incursión en las nuevas tecnologías, etc., con miras a la formación personal y a la participación ciudadana.

Como otra gran ala de Ceate, ello en el campo de la solidaridad, es de mencionar el Programa de Voluntarios Culturales Mayores “para enseñar los museos de España a niños, jóvenes y jubilados”. Su origen parte de 1993, Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad entre las Generacio-

nes, en que la Unión Europea solicitó proyectos a realizar en estos campos. Ceate ofreció la idea del voluntariado cultural de mayores que, por cierto, fue seleccionado como “muy interesante por la novedad de sus objetivos y su sentido de continuidad”, y premiado con una cantidad de ecus equivalente a 50.000 pts. de las de antes, con las que se inició el programa en Madrid.

Hoy este programa se lleva a cabo con gran aceptación por parte de los museos (225), de los voluntarios (1.250) y, por supuesto, del público. Solo en Madrid se supera la cantidad de unos 300.000 visitantes cada año. A ello hay que añadir la referencia a la Red Itiner en esta Comunidad, así como la exitosa iniciativa “Acercamos los Museos a las Residencias de Mayores y Centros de Día” y “Acercamos las Residencias de Mayores y Centros de Día a los Museos”. Promovida por Ceate y los voluntarios, se viene realizando de forma conjunta con la Dirección General del Mayor y Amade.

¿Cómo ve las necesidades, inquietudes y aspiraciones de las personas mayores?

Como queda indicado al principio, las nuevas generaciones que van conformando este sector están a la altura y en paralelo con las exigencias de la sociedad actual en muchos campos (formación profesional, nivel de educación y cultural, por citar unos ejemplos), pero en algunos otros aspectos, como en el del voluntariado y el espíritu solidario, veo que van ocupando los puntos más altos de la pirámide, lo que es base para que su acción e influencia social, familiar y ciudadana pueda considerarse muy notable.

Otra cosa es la consideración política por parte de los responsables de los

partidos y, por supuesto, la situación económica en la que, por cierto, siendo los mayores el sujeto activo y pasivo de su economía, a la hora de la verdad para estos efectos se les considera al margen de cualquier decisión. Es este uno de los campos en que el propio Consejo debería haber estado siempre presente y aún debe seguir luchando porque sea así en el futuro inmediato, o mejor, ya en el presente.

Para terminar, nos gustaría que nos diera su opinión sobre el Consejo y algunas sugerencias para poder mejorarlo.

Por mi trabajo durante años en el Inmerso y una serie de circunstancias, puedo decir que he sido testigo directo de la creación del Consejo (1995) y de todo el recorrido de su actividad, sus problemas y aportaciones. Como puntos de mayor importancia, en lo negativo diría que es excesivamente grande el número de sus consejeros, lo que dificulta un trabajo más dinámico. Cuestión esta del número que pienso debería revisarse, sin perder la representatividad social de todos los mayores de España. A lo que debería añadirse una nueva fórmula de dependencia menos directa de la Administración para una mayor libertad de acción. Sin duda que la ventaja de libertad de iniciativa, así como de relación, información, etc., con la sociedad, sería mayor que en la actualidad.

En el campo de lo positivo quiero recordar la importancia de los tres congresos organizados por el Consejo a lo largo de estos 18 años. El contenido y conclusiones de los mismos, como el de los boletines editados en su día, siguen teniendo validez, y mucha, y debería insistirse en ello mirando a la futura labor no solo del Consejo, sino de toda la Administración y de la sociedad en general.

El director general del Imserso señala que hay que seguir avanzando para que los productos de apoyo lleguen a la gente que los necesite



Texto: Jesús Zamarro Cuesta
Fotos: M.^a Ángeles Tirado Cubas

El director general del Imserso, César Antón Beltrán, inauguró el 10 de junio la decimoctava edición de la Semana de Puertas Abiertas del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat) dependiente del Imserso. “Un centro que aglutina la participación de empresas, entidades y personas que emplean su esfuerzo en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad y las personas mayores”, señaló César Antón Beltrán, quien destacó la importancia de “seguir avanzando para que los productos de apoyo lleguen a la gente que los necesite”.

Antón Beltrán, que estuvo acompañado en el acto de inauguración por Francisco Alfonso Ferrándiz Manjavacas, secretario general del Imserso, y Cristina Rodríguez-Porrero, directora del Ceapat, destacó las numerosas iniciativas de este centro, desde los grandes programas a las “pequeñas adaptaciones, que son muy importantes porque llegan a las personas con discapacidad y a las personas mayores”.

Tras cursar una invitación a todas las personas para visitar el Ceapat, el director general del Imserso subrayó “el trabajo en común, la participación y la promoción de la autonomía personal” como distintivos del centro, y se refirió de forma especial a los desarrollos que lleva a cabo el Ceapat en “las tecnologías de la in-

formación y las comunicaciones, puestos a disposición de las personas con discapacidad”.

El director general señaló que “la promoción de la autonomía personal encuentra su máxima expresión en la inserción en el mercado laboral, a través de apoyos y adaptaciones técnicas”.

César Antón Beltrán también expresó su deseo de “continuar el camino y ser capaces de hacer llegar esas tecnologías a las asociaciones, fundaciones y personas con el objetivo de mejorar su calidad de vida”.

Por último, incidió en la contribución de las nuevas tecnologías en la búsqueda de empleo. Para el director general del Imserso, “la promoción

de la autonomía personal encuentra su máxima expresión en la inserción en el mercado laboral, a través de apoyos y adaptaciones técnicas”.

Jornadas técnicas

Antes del acto inaugural, tuvo lugar una exhibición de baile de salón en silla de ruedas ofrecida por la escuela “Interdance”, pionera en esta modalidad de baile. La pareja formada por Mario Moñino y Shaila Rubio bailó una samba y un bolero que hicieron las delicias de los asistentes.

A lo largo de la semana, se celebran unas jornadas técnicas en las que se presentan iniciativas y proyectos de interés sobre accesibilidad, productos de apoyo y diseño para todos. Estas jornadas técnicas son accesibles, a través de bucle magnético, estenotipia, interpretación de lengua de signos y retransmiten en directo vía *streaming*.

Ciudades inteligentes

El primer día de la Semana de Puertas Abiertas, el Ceapat y la Fundación Empresa presentaron el informe “Entornos inteligentes, accesibles y amigables”, que resume el trabajo hecho a partir de las entrevistas realizadas a 20 expertos y a casi 500 miembros del Foro de Opinión de Empresa y Sociedad y de la red social Post55.

Mientras los expertos identifican el concepto de entorno inteligente (ciudad, espacio urbano, edificio y hogar) principalmente con el de ciudad digital, para los ciudadanos se trata sobre todo de entornos accesibles, respetuosos con el medio ambiente, con un transporte integrado y con una re-



Baile en silla de ruedas

ducción del consumo energético. Es decir, con un entorno más amigable, sostenible y humano.

El diseño de los ciudadanos del futuro requiere tener especialmente en cuenta a las personas con discapacidad y a las personas mayores

Según el informe, la evolución de las ciudades se basará en cambios tecnológicos, más rápidos y profundos que los físicos. Se generarán nuevos modelos de negocio, en los que el reto es evitar la exclusión social por causas tecnológicas o económicas.

El diseño de los entornos del futuro debería tener en cuenta la opinión de los ciudadanos, especialmente de los mayores y las personas con discapacidad, todavía no integrados en los actuales equipos público-privados.

El impulso a la participación ciudadana requiere aclarar el concepto de espacio inteligente y realizar una pedagogía básica para poder contar con los usuarios desde el principio e, incluso, fomentar su participación activa.

Según Francisco Abad, fundador de la Fundación Empresa y Sociedad, “las personas consultadas reclaman un mayor protagonismo en la generación de ideas y en la toma de decisiones que ahora están casi exclusivamente en el terreno de las grandes empresas y los responsables políticos”.

Ya existen foros con los que colaborar, “desde los formalmente establecidos para facilitar la participación pública, hasta las asociaciones de mayores o de personas con discapacidad o los laboratorios ciudadanos, estos últimos habituales en varios grandes ayuntamientos”. Estos grupos “suelen ser parte del equipo de trabajo de las iniciativas relacionadas con la accesibilidad, la movilidad o las ciudades amigables con los mayores, pero no tanto en las vinculadas a las *smartcities*”.

El informe se ha presentado en formato pdf accesible y bajo licencia Creative Commons para facilitar su divulgación.

El documento se puede descargar en las páginas web de la Fundación Empresa y Sociedad y del Ceapat.

El daño cerebral y la incapacitación civil, un tema controvertido



Texto: Cristina Fariñas
Fotos: M.ª Ángeles Tirado Cubas

Las personas con daño cerebral, en muchas ocasiones, no se encuentran en condiciones de expresar una voluntad consciente, pudiendo, en ciertos casos establecidos legalmente, ser incapacitados total o parcialmente en su capacidad de obrar. De este tema se habló extensamente y con profundidad, durante una jornada celebrada en el Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceadac), el pasado mes de mayo.

Mesa de trabajo

La directora del Ceadac, Inmaculada Gómez Pastor, señaló que llevan cuatro años celebrando estas jornadas y que el daño cerebral es una discapacidad física y cognitiva.

Elena Gómez, magistrada-jueza n.º 30 de Madrid, afirmó como del Juzgado de primera instancia premisa a su intervención que el

Guía de valoración de la dependencia en daño cerebral

El pasado mes de mayo tuvo lugar el segundo de los “Desayunos del Ceadac”, en el que se presentó la “Guía de valoración de la dependencia en daño cerebral”.

Es de vital importancia entender que el daño cerebral adquirido (DCA) es una causa importante de discapacidad que merma la calidad de vida de las personas que lo han

sufrido, ya que supone dificultades tanto en la esfera física como en la cognitiva e, incluso, en la afectiva y relacional. Es por esto que sin menospreciar la posibilidad de promoción de autonomía personal, tenemos que admitir que el DCA puede ser una causa de dependencia, sin embargo es necesaria una guía para valorarla, ya que implica la globalidad

de la persona, es decir la esfera física, pero también la cognitiva y la emocional.

Asistieron más de 50 personas, lo que supuso completar el aforo, dando la posibilidad de debatir y preguntar sobre la citada guía.

La presentación corrió a cargo de Gemma Dávila, terapeuta ocupacional del Ceadac, que coordinó todo el acto, en el que

procedimiento de incapacitación tiene una finalidad de protección de las personas con discapacidad. En este sentido, señaló que de la incapacitación el beneficiario es el propio discapacitado. Además, habló de quién promovía el procedimiento, de dónde presentar la demanda y de cuándo promover el procedimiento; en este último contexto se refirió a que hay que esperar a que concurran factores como la merma de facultades que impidan el autogobierno de la persona con discapacidad.

La labor del médico forense consiste en determinar el alcance y la extensión, en base a las habilidades que conserva esa persona.

Al final del procedimiento se decide por el juez la tutela, la curatela o la patria potestad. En la tutela se sustituye al incapacitado (que puede ser graduable), y en la curatela un tutor asiste al incapacitado.

Asunción Núñez, médico forense del Juzgado de primera instancia n.º 78, señaló que lo que diga el médico forense no vincula al juez.

La labor del médico forense consiste en determinar el alcance y la extensión en base a las habilidades que conserva esa persona, y se le pide que explique las consecuencias de la enfermedad en el plano personal y patrimonial.

Además, durante el encuentro se habló del Documento Sitges, por parte de Guillermo García, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Ramón y Cajal, quien se refirió a los objetivos que se recogen en este documento.

Entre ellos: salvaguardar y proteger los derechos de las personas con discapacidad, definir el espectro y el tipo de decisiones y mejorar la comunicación entre el médico, la familia y el paciente.

Tutela jurídica

Carlos Canales, jefe del área jurídica y social de la Agencia Madrileña para Tutela de Adultos, se refirió a la tutela del incapacitado civil diciendo que la tutela puede ser jurídica ya que en muchos casos, por lejanía u otras causas, los familiares no se pueden encargar de estos.

La gran invalidez y la incapacitación civil la abordó Natalia Pastor, letrada del INSS. En este sentido, Pastor declaró que la incapacitación civil es un reconocimiento de carácter judicial y, en segundo lugar, opera en el ámbito de la capacidad de obrar, debiendo contener la extensión y los límites de la discapacidad, y ha de suplirse la incapacidad por la tutela, la curatela o la patria potestad.

La clausura de la jornada corrió a cargo de la directora del Ceadac, Inmaculada Gómez Pastor.

intervinieron Olga Giménez Ribota, médico de la Dirección General del Imsero, que realizó un perfecto encuadre de la guía, y que dio paso a la presentación de Susana Pajares, médico especialista en rehabilitación del Ceadac, que enumeró los principales problemas del DCA en la esfera física. Por último, Amor Bize, neuropsicóloga del Ceadac, presentó las dificultades cognitivas que pueden derivar de un DCA.

Resultó un acto enriquecedor en el que, con el



DCA como protagonista, se dio oportunidad de conocer y debatir sobre

el mismo. Destacar la gran profesionalidad de las ponentes que fueron

capaces de sintetizar en poco tiempo la guía que se presentaba.

Entrada en vigor del nuevo baremo de valoración de la situación de dependencia

Con fecha 18 de febrero de 2012 entró en vigor el nuevo baremo de valoración de la situación de dependencia, aprobado por el Gobierno mediante RD 174/2011, de 11 de febrero.

En la sesión plenaria de la Comisión Técnica de coordinación y seguimiento de su aplicación, las comunidades autónomas refieren su experiencia con el nuevo baremo en los siguientes términos:

- Se está constatando un reajuste de falsos positivos con una disminución de dictámenes de grados de dependencia III y II y un aumento de los sin grado, con respecto a las valoraciones con el anterior baremo.
- En general, los valoradores tienen menos dudas y están más cómodos a la hora de pasar el nuevo baremo, les permite más objetivación de la situación de dependencia, lo que les reporta más seguridad en sus juicios, pero en algunos casos necesitan más tiempo para valorar.
- Estiman la necesidad de avanzar en la unificación de interpretación de las instrucciones de aplicación del baremo que van adoptando las comunidades autónomas en su ámbito y orientar las dudas que surjan en los respectivos equipos de valoración, por un grupo de trabajo de expertos en valoración que se crea en el seno de la referida Comisión, coordinado por el IMSerso.



Informe 2010. Las personas mayores en España

[La situación de las personas mayores en España y su lugar en Europa](#)

Acaba de publicarse la edición en CD del Informe 2010 “Las Personas Mayores en España”. Como es conocido, el IMSerso publica cada dos años este informe, en el que se ofrece una panorámica de la situación de los mayores en nuestro país y cuenta con información de otros países de nuestro entorno, principalmente de la Unión Europea, lo que permite conocer el lugar de España en el mundo en materia de geriatría.

El informe se estructura en dos tomos, el

primero de los cuales recoge, en siete capítulos, la información a nivel estatal, y el segundo analiza esta información por comunidades autónomas. En su elaboración han intervenido, además de los profesionales del IMSerso, expertos en los distintos campos que aparecen en el mismo (demografía, salud, protección social, economía y mercado laboral, etc.), así como las comunidades y ciudades autónomas que, junto con las diputaciones vascas, han aportado la información acerca de los servicios so-

ciales destinados a las personas mayores.

En el Informe 2010 “Las Personas Mayores en España” encontrará información de distintas fuentes estadísticas en los siguientes capítulos del tomo primero: indicadores demográficos; estado de salud; la protección social en España; indicadores básicos; formas de convivencia, relaciones personales y la experiencia de envejecer; vida cotidiana, valores y actitudes; y servicios sociales para mayores en España.

CUADERNOS

JORNADA “EL VALOR DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LA PROMOCIÓN DE ENTORNOS AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES”

- Experiencias nacionales e intergeneracionales
- La red en España
- Participación activa de los mayores
- Información
- Entrevista a Marjan Sedmak

Jornada “El valor de la Solidaridad Intergeneracional en la promoción de entornos amigables con las personas mayores”

Los entornos para un envejecimiento saludable mediante la cooperación entre generaciones

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



Una de las mesas importantes de esta jornada fue la que trató el tema de la construcción de entornos amigables.

La sede central del Imserso organizó un importante foro de debate e intercambio de experiencias, en el que el papel de las relaciones intergeneracionales e intrageneracionales se proponían como elementos innovadores para generar entornos amigables para las personas mayores. De esta manera, desde el Imserso se proponían buenas prácticas y argumentos que permitan

impulsar el envejecimiento positivo a través del desarrollo de la red de ciudades y entornos amigables para las personas mayores.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) es la promotora de la red de ciudades y entornos amigables con las personas mayores como proyecto que se enmarca en el Programa de Envejecimiento y

Ciclo de Vida. Se trata de una iniciativa que pretende captar a municipios de todo el mundo, para que se comprometan a velar por el bienestar de quienes más han vivido.

El envejecimiento de la población crea nuevos retos como son las relaciones entre generaciones, a nivel social, que requieren un impulso de la solidaridad intergeneracional; y a nivel económico los cambios demográficos implican un reajuste de los tiempos de trabajo y jubilación. Al mismo tiempo, es importante adaptar y hacer amigable el entorno de convivencia de las personas mayores para garantizar su plena integración y asegurar su participación en la sociedad y su acceso a los servicios.

Una ciudad amigable con las personas mayores reorganiza sus estructuras y servicios para ofrecer una óptima calidad, seguridad y confort a todas las personas con independencia de sus capacidades, fomentando de este modo su participación en todos los ámbitos de la vida social.

En definitiva, se pretende construir ciudades más habitables para todos y en especial para las personas mayores. La filosofía de esta mejora colectiva tiene como objetivo influir positivamente en la salud y en la calidad de vida, potenciando su participación social y potenciando los nuevos recursos de la sociedad de la información. La creación de la red mundial de la OMS se constituye como una herramienta para establecer relaciones entre las ciudades participantes, cambiar experiencias, fomentar actuaciones sostenibles,



proporcionar apoyo técnico y capacitación para reforzar alianzas que fomenten la equiparación y la igualdad entre ciudadanos de todo el mundo. Además, la OMS también se interesa en explorar planteamientos similares de entornos diferentes, como las comunidades rurales, los hospitales o los lugares de trabajo,

que sean amigables con las personas mayores.

El Imsero, en el contexto de colaboración con la OMS, impulsa en España la red de ciudades y entornos amigables, por ello la jornada planteaba dos objetivos principales. Uno de ellos fue dar a conocer, reflexio-



nar y debatir sobre las diferentes formas de solidaridad intergeneracional en el seno de la familia, en el ámbito de la participación comunitaria y en el sector del empleo, entre otros.

El segundo objetivo se focalizó en identificar y estudiar los factores fundamentales en la planificación

de programas integrales que promuevan entornos amigables con las personas mayores, a nivel nacional e internacional. La inauguración de la jornada corrió a cargo de M.^a Luz Cid Ruiz, subdirectora adjunta a la Secretaría General del Imsero, que destacó, en su disertación, la necesidad de conseguir entornos favorables a las personas mayores y la labor de España en el desarrollo de acciones que reúnan esfuerzos para la consecución de ambientes favorables para un envejecimiento positivo.

Experiencias nacionales e intergeneracionales

El encuentro de profesionales y expertos tuvo una característica esencial con la exposición de experiencias nacionales e internacionales que permitieron difundir un “saber hacer” de calidad a través de sus impulsores y gestores. Además, las mesas redondas que se realizaron consiguieron dar a conocer en profundidad diversos ejemplos de buenas prácticas en relación con la solidaridad intergeneracional en entornos amigables en favor de las personas mayores.

Una experiencia de especial relevancia que se expuso en profundidad en la jornada fue la que se está desarrollando en Irlanda a través de la “Estrategia nacional sobre envejecimiento positivo”, que fue presentada por Anne Connolly, directora ejecutiva de la Ageing Well Network de Irlanda, país elegido por la OMS como paradigmático en cuanto al diseño de ciudades y entornos amigables.

Connolly subrayó la importancia de incorporar a todos los sectores y agentes sociales en el proyecto irlandés con el fin de generar y desarrollar lugares amigables con las personas mayores; además indicó como elemento fundamental, a la hora de planificar y desarrollar acciones, atender las necesidades de las personas mayores y centrar los esfuerzos en lo “que quieren los mayores”, como es vivir en su domicilio con las ayudas necesarias; tener movilidad en cuanto a transportes y facilidad de acceso a los distintos servicios para ir a donde quieran, como pueda ser ir de tiendas, al médico, al cine o al parque; eliminación de barreras arquitectónicas; o la participación activa en la vida social y económica de su comunidad.

La directora ejecutiva de Ageing Well Network de Irlanda incidió también en que “lo más importante es que lo que se va a implementar y los cambios que se van a realizar, para desarrollar una ciudad o comunidad amigable, tienen que contar con la participación de las personas mayores en su diseño y realización”. Todo ello con el objetivo de alcanzar, para todos, un futuro con mejor calidad de vida.

En la actualidad se han sumado a la red irlandesa 16 de las 34 municipalidades del país, y se pretende que todas se sumen al proyecto. Anne Connolly explicó que el desarrollo de la red ha permitido la puesta en marcha de cientos de iniciativas enfocadas a crear entornos amigables. Las consultas con organismos e instituciones forman parte de la ejecu-

ción de acciones, pero un elemento relevante es que hablar con la gente, con los ciudadanos, se ha convertido en algo esencial para saber qué está bien y qué hacer mejor.

La crisis económica que afecta a la República de Irlanda no ha paralizado el proyecto irlandés. Conolly destacó que "a pesar de la crisis conseguimos eficiencia con recursos muy limitados", todo ello se consigue contando con las comunidades locales, las asociaciones y los diversos sectores involucrados que trabajan con el fin de "ayudar a las personas".

Otro exponente internacional de la acción para desarrollar espacios y entornos amigables con las personas mayores fue el que representa AGE Platform Europe como entidad que representa, ante las instituciones europeas, los intereses de las personas mayores de la UE. El presidente de esta entidad, Marjan Sedmak, intervino con una ponencia sobre la solidaridad intergeneracional como pilar para envejecer activamente.

El aspecto de la participación de las personas mayores fue un elemento básico en el discurso de Sedmak. Así, se incidió en esta participación, como ciudadanos activos, en el desarrollo de acciones en pro del envejecimiento positivo y de la construcción para todas las edades, con el desarrollo de entornos y ciudades amigables como parte relevante en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

El presidente de AGE Platform Europe destacó el "valor social" de las



Mesa en la que se abordó el protagonismo de los mayores en la creación de entornos saludables.

personas mayores, además del conjunto de contribuciones que realizan las personas mayores en los ámbitos familiar, comunitario, social, cultural o económico. Una de las labores de la entidad es la de transmitir esas ideas en la Comisión Europea. De esta forma se quiere hacer partícipes a los responsables de las políticas europeas, de las inquietudes de las personas mayores. Marjan Sedmak destacó en su intervención la necesidad de fomentar la participación ciudadana en la toma de decisiones políticas; así, abogó por una participación activa y responsable de las personas mayores en los ámbitos de decisión y en consonancia con el conjunto de la sociedad.

Las relaciones intergeneracionales e intrageneracionales fueron aspectos que desarrolló este representante de las personas mayores europeas. Para Sedmak, muchas personas mayores necesitan apoyo y protección para vivir independientemente, al tiempo

que los mayores pueden desarrollar una importante labor de transferencia de conocimientos entre generaciones. La cooperación y la colaboración entre generaciones fue explicada por Marjan Sedmak al decir que "los jóvenes corren más y los mayores conocen los atajos" para conseguir objetivos comunes que redunden en una mejora de la calidad de vida para todos.

Otro argumento que destacó el presidente de AGE Platform Europe fue la necesidad de que las personas mayores actualicen sus conocimientos para hacerlos más útiles y poder transmitir más eficazmente su experiencia y sus valores.

La red en España

La primera mesa de la jornada se centró en las estrategias



eficaces en la construcción de entornos amigables y contó con la presencia de Belén Pardo Hernández, que expuso la experiencia que se está desarrollando en diferentes localidades de la Comunidad Autónoma de Extremadura; y de Marian Pérez de Albéniz, que explicó el desarrollo de la ciudad de Bilbao



como ciudad amigable con las personas mayores.

Durante el transcurso de la jornada los asistentes pudieron visitar una exposición de viñetas presentadas en el concurso “Mucho por aportar, mucho por compartir” llevado a cabo en el marco del Año Europeo del Envejecimiento Activo 2012; y en las que se refleja una perspectiva gráfica de las relaciones y diálogo entre personas mayores y niños. La participación de las personas mayores y del conjunto de la sociedad se revelaron como factores determinantes en la puesta en práctica y desarrollo de las acciones que llevan a la construcción de un entorno amigable con las personas mayores. Además, se consignó cómo afecta la crisis económica en la continuidad de los programas que se están ejecutando y la puesta en práctica de nuevas iniciativas.

Participación activa de los mayores

La participación de las personas mayores en su entorno y la puesta en práctica de iniciativas por parte de entidades de mayores protagonizaron una parte importante de la jornada, mostrando el papel que desempeñan en la actualidad los propios mayores, y permitiendo vislumbrar que una participación más generalizada de las personas mayores, en su entorno, puede generar mayores oportunidades para la construcción de una sociedad para todas las edades.

La inclusión de las personas mayores en la sociedad del conocimiento

y en las nuevas tecnologías fue el tema que desarrolló Santiago Casas, de la Fundación Cibervoluntarios. La eliminación de barreras tecnológicas y la lucha contra la exclusión digital son objetivos básicos de esta entidad, que propugna el acceso de las personas mayores a las herramientas tecnológicas, tanto para impulsar su participación como para mejorar su calidad de vida.

El voluntariado cultural de las personas mayores y su interacción con personas de todas las generaciones fue otro ejemplo de buenas prácticas que se expuso durante la jornada. Así, Miguel Bordejé, de la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad (Ceate), presentó el programa “Mayores activos en la escuela: mejor juntos”, en el que el enriquecimiento personal de los mayores y su trascendencia comunitaria y social son aspectos esenciales en su realización.

Por otro lado, la transmisión de experiencia y conocimiento preside la labor de Ofecum en el proyecto “¡Escúchame!”, que impulsa la mentorización intergeneracional con el que se pone en valor el saber hacer de las personas mayores para cooperar con los jóvenes en el logro de metas. M.^a Carmen Maldonado y Sylvette Aival expusieron este proyecto a los profesionales y expertos reunidos en el encuentro.

Otro ejemplo de colaboración y trabajo conjunto de personas mayores y jóvenes es el que desarrollan desde la asociación de Séniors Españoles para la Cooperación Técnica



La clausura de la jornada corrió a cargo del secretario general del Imserso, Francisco A. Ferrándiz Manjavacas.

(Secot). Sus voluntarios son profesionales cualificados jubilados, prejubilados o en activo que, con espíritu altruista, ofrecen su experiencia y conocimientos en gestión empresarial a quienes lo necesitan. De esta forma los voluntarios seniors asesoran de forma confidencial analizando, ofreciendo su diagnóstico y proponiendo acciones para el desarrollo empresarial, dando respuesta a las preguntas qué hacer, cuándo, cómo y a dónde dirigirse.

Agustín Dorronsoro, miembro de Secot, explicó que los mayores tienen que seguir aportando a la sociedad para tener un envejecimiento mejor y más feliz. Así, se preguntó por la reciprocidad que debe existir entre las personas mayores y el resto de la sociedad en cuanto a qué piden los mayores a la sociedad y

qué es lo que pide la sociedad a las personas mayores. Acerca de la intergeneracionalidad, indicó que es necesario conjugar la energía de los jóvenes y la experiencia de los mayores para que la sociedad avance.

Desde UDP se puso de relevancia la interacción de jóvenes y mayores a través del concurso "Tienes una historia que contar", donde se pone en valor la historia de los mayores y los valores que aportan a las generaciones de jóvenes. Alberto Álvarez explicó que esta transmisión de valores, así como el valor del conocimiento y la experiencia, es importante para avanzar en la construcción de una sociedad para todas las edades.

Además, la jornada permitió exponer experiencias de programas in-

tergeneracionales desarrollados en centros educativos, como el que se está realizando en el CEIP Graxal de Cambre en A Coruña: allí el programa "¿Los mayores importan?" permite que los mayores participen activamente en acciones de carácter pedagógico con alumnos de primaria e interactúen con los niños y niñas aportando saber y conocimiento.

La clausura de la jornada corrió a cargo del secretario general del Imserso, Francisco A. Ferrándiz Manjavacas, que aludió al valor intangible en las relaciones de solidaridad y su importancia para la sociedad. Asimismo, expresó el compromiso del Imserso a la hora de impulsar acciones que redunden en el desarrollo de entornos amigables con las personas mayores y en el desarrollo de una sociedad para todas las edades.

Información

La nueva agenda sobre envejecimiento. Anne Connolly, directora ejecutiva de la Red de Envejecimiento Positivo de Irlanda.

http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/nueva_agenda18y19junio.pdf

Marjan Sedmak, presidente de AGE Platform Europe.

<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/solidaridad18y19junio.pdf>

http://ciudadesamigables.imserso.es/imserso_01/ciudades_amigables/index.htm

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

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

Marjan Sedmak, presidente de Age Platform Europe

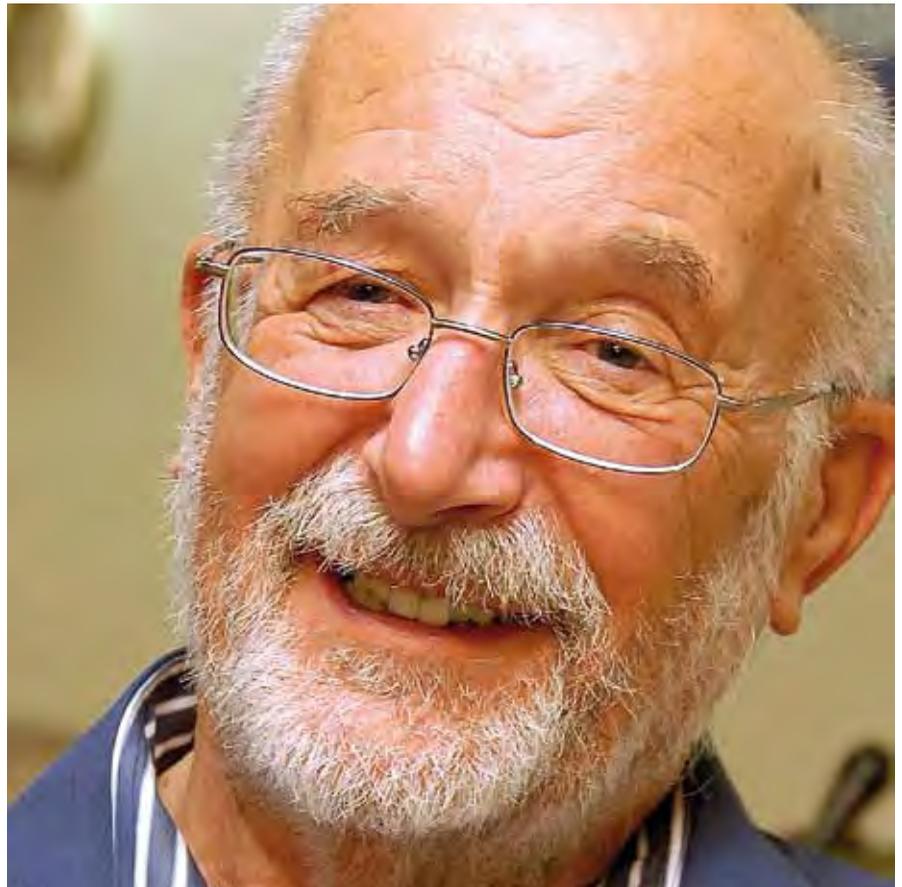
Texto: Juan Manuel Villa
Foto: M.^a Ángeles Tirado

Sedmak es una persona mayor cuya actividad no conoce fronteras, con el fin de defender e impulsar la participación del conjunto de las personas mayores en todos los ámbitos sociales. Como presidente de AGE Platform Europe, incide ante la Comisión Europea sobre la importancia de desarrollar políticas en las que las personas mayores adquieran el protagonismo que se merecen, y en las que se incorporen medidas de apoyo y ayuda para dar respuesta a las necesidades de los mayores europeos.

Marjan Sedmak es esloveno y ha participado durante muchos años en los movimientos de la sociedad civil, incluidas las organizaciones de alto nivel. Es miembro de la Societas Eruditibus en clásicos, miembro del comité de dirección de la Coordinación de las Organizaciones Superiores de Eslovenia (Kosos) y miembro del consejo de administración de la Asociación de Personas Mayores de Eslovenia. Formado en Derecho, Marjan Sedmak trabajó durante casi cuarenta años como periodista en su país y como corresponsal de prensa en el extranjero.

¿Cómo se perciben desde AGE las iniciativas que impulsan el desarrollo de ciudades amigables con las personas mayores?

Hace mucho tiempo ya que AGE se unió a esta iniciativa y trata de llevarla a las comunidades y ampliar el concepto a “entornos amigables”, no solo ciuda-



des amigables, ya que engloba mucho más. Ha habido un doble desarrollo. Por un lado, desarrollo de ciudades amigables a entornos amigables. Y por otro, un desarrollo que no incluye únicamente a generaciones mayores, sino a las más jóvenes también. Por lo que creo que ha sido un proyecto muy exitoso que, a día de hoy, continúa. Tengo que recalcar que AGE propuso la iniciativa para continuar con el Año del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional con el lema de desarrollar una Europa amigable para las personas mayores hacia el año 2020. Esto significa conseguir una vida más larga, pero también más sana.

¿Qué papel pueden desempeñar las instituciones europeas para apoyar estas iniciativas, de forma que redunde en la construcción de una sociedad europea para todas las edades?

Lo que esperamos de la Unión Europea y de las instituciones europeas es el apoyo a nuestra generación para tener un papel activo a la hora de construir una sociedad y una Europa para todas las generaciones. Esto significa que nosotros aprobamos cualquier iniciativa que le dé a cada generación un papel sensible en la sociedad para tomar decisiones, ser parte de su estructura viviente y por supuesto contribuir a ella.

Tenemos que hacer hincapié siempre en que la única solución buena para cualquier problema dentro de la sociedad es aquella aceptable para todas las generaciones, porque, de hecho, todos vivimos en una única Europa en la que todas las generaciones son responsables unas de otras.

¿Qué dificultades para avanzar contra la discriminación por la edad se están produciendo en la actual situación de crisis? ¿Se está generando una Europa de diferentes velocidades, en el desarrollo de medidas inclusivas para las personas mayores en función de países y su situación económica y social?

Antes de contestar he de decir que estoy de acuerdo con la pregunta. Estamos viviendo en unas condiciones muy diferentes. Hay 27 miembros de la Unión Europea y el número 28 será Croacia a partir del 1 de julio, y nos enfrentamos a situaciones sociales muy diferentes, como por ejemplo los salarios y todo eso. Pero lo que realmente debemos tener en cuenta es que nosotros venimos de la segunda mitad del siglo XX, y este fue el periodo en el que Europa construyó su estado social, sus servicios sociales, sus sensibilidades sociales, que se han convertido en tradición y en parte de la cultura y la civilización europea. Y simplemente no podemos abandonar esta herencia recibida durante los últimos 50 años. Así que, en mi opinión, toda solución en la crisis actual no debería suponer un obstáculo para impedir que se continúe con esta herencia que nos ha sido dada. Nuestra generación, esa generación mayor, fue parte de ello.

En este sentido, ¿deben impulsarse políticas europeas que atiendan las diferentes realidades que se viven en los distintos Estados?

Esta es una pregunta muy difícil para mí porque yo no me dedico a la política, pero yo diría que la respuesta es sí. Sí, la aproximación debería ser diferente. Pero, de hecho, Europa siempre ha tenido diferentes aproximaciones para diferentes situaciones, como al promover la igualación del desarrollo en diferentes países. Pero en los tiempos que corren, con la crisis actual, pienso que estas normas deprecian mucho. Las diferencias están aumentando, y este es un camino muy peligroso de la Unión Europea de cara al futuro. Creo que para el futuro deberíamos seguir con los programas que ponen a todos los países europeos en la misma posición de desarrollo.

¿Qué aspectos son más relevantes en el conjunto de la UE a la hora de promover acciones de solidaridad intergeneracional que fomenten entornos amigables con las personas mayores?

Yo diría que igualar a la generación mayor con las demás generaciones, e incluirla en los procesos de toma de decisiones en Europa. Pero, por otro lado, tenemos que aceptar la idea de subsidiariedad. Deberíamos establecer las condiciones para que todo el mundo se dé cuenta de sus esperanzas y sus determinaciones, en el más bajo de los niveles posibles; esto es subsidiariedad. Pero por supuesto no son solo las medidas y políticas europeas las que son decisivas a este respecto. Aún queda mucho por hacer, tanto a nivel de las comunidades, como de las ciudades, como a nivel nacional.

¿Cómo están contribuyendo los miembros de AGE, en los distintos países, al desarrollo de proyectos que incidan en el crecimiento de la red de ciudades amigables? ¿Cómo se concreta la participación de las personas mayores, desde los movimientos asociativos, en la eliminación de barreras físicas y psicológicas que condicionen la calidad de vida de las personas mayores?

Voy a contestar a la última pregunta primero. En lo que insistimos muchísimo nosotros es en el llamado método participativo. Es el método que involucra a las personas mayores al preguntarles cuáles son los obstáculos, cuáles son sus preferencias, sus aspiraciones, que es lo que quieren realmente. Y el siguiente paso es ayudarles a ser parte de la solución, no solo del problema. Las personas mayores deberían tener influencia en las soluciones que son tomadas por ellos mismos, por las autoridades, por la Unión Europea. Y este es el papel de AGE.

Por otro lado, tengo que decir que en AGE dependemos muchísimo de los programas publicados por la Comisión Europea. En esos programas normalmente intentamos averiguar, no cuáles son las expectativas reales de la Comisión, sino las de las personas mayores. Y por supuesto esto empieza desde abajo, es un movimiento doble, arriba y abajo. Y hasta ahora, trato de explicarlo en mi presentación, ha sido muy exitoso aunque en determinados momentos parece un movimiento muy caótico debido a las condiciones tan diferentes que existen entre los países de la UE.



HE SUFRIDO UN DAÑO CEREBRAL Y AHORA ¿QUÉ?

Edita: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Avda. de la Ilustración, s/n. C/v a C/ Ginzo de Limia, n.º 58, 28029 Madrid. Teléfono 91 703 39 35. Fax 91 703 38 80
E-mail: publicaciones@imserso.es
<http://www.imserso.es>

Una guía de pautas de manejo físico, cognitivo-conductual y social

“He sufrido un daño cerebral y ahora ¿qué?” es una publicación en CD, editada por el Imserso, en la que se aborda de forma sencilla y amena un problema de salud que no solo afecta a la persona que lo sufre, sino también a sus familiares.

El término daño cerebral adquirido (DCA) hace referencia a cualquier lesión sobrevenida en un cerebro previamente desarrollado, con independencia del origen causal.

Las causas del daño cerebral adquirido no evolutivo son múltiples: accidentes cerebrovasculares, trauma-

tismos craneoencefálicos, patología tumoral, encefalopatías postanóxicas, encefalomielitis, etc.

En esta publicación se abordan las consecuencias físicas y las alteraciones cognitivas, conductuales y emocionales que pueden aparecer derivadas de este problema de salud, como las limitaciones articulares, trastornos de la motricidad voluntaria y del control postural, espasticidad, alteraciones en la coordinación de movimientos, alteraciones sensitivas, dolor, alteraciones de la deglución, alteraciones visuales...



PERFIL DEL PENSIONISTA

Edita: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Avda. de la Ilustración, s/n. C/v a C/ Ginzo de Limia, n.º 58, 28029 Madrid. Teléfono 91 703 39 35. Fax 91 703 38 80
E-mail: publicaciones@imserso.es
<http://www.imserso.es>

Perfil del pensionista

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso) tiene encomendada la competencia de la gestión de las pensiones de la Seguridad Social en su modalidad no contributiva, así como de las prestaciones sociales y económicas derivadas de la Ley 13/1982, de 7 de abril, de Integración Social de las personas con discapacidad.

La constitución y actualización permanente de dicho fichero es atribuida al Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso), competencia que este ejecuta a través de la integración de los distintos ficheros que remiten mensualmente los órganos gestores de las comunidades autónomas y de las direcciones territoriales del Im-

serso que contienen la información reglamentariamente establecida sobre los pensionistas que en ese momento tienen reconocido el derecho a pensión no contributiva.

Los datos que configuran el fichero técnico recogen todos aquellos aspectos económicos, de convivencia e identificativos que permiten conocer individualmente los hechos que el órgano gestor ha tenido en cuenta para reconocer el derecho y determinar la cuantía de la pensión. El análisis de dichos datos a diciembre de 2011, que permite conocer aquellos elementos que les caracterizan y, de este modo, poder definir su perfil, es lo que se recoge en esta publicación en CD editada por el Imserso.

La Sociedad Española de Reumatología (SER) y Menarini España impulsan una campaña de concienciación

La "gota" aumenta en España de forma espectacular

Los casos de gota han aumentado de forma espectacular en los países occidentales, como España, en las últimas décadas. Es una patología reumática que tiene cura con un tratamiento precoz, efectivo y prolongado en el tiempo. Esta enfermedad, que afecta a entre el 1 y el 2% y de la población (mayoritariamente a hombres, y hasta el 5% en varones mayores de 70 años), la causa el exceso de ácido úrico en sangre y sus síntomas se inician en el dedo gordo del pie.

Coordina: Rosa López Moraleda
Fotos: Archivo



“**N**o des pie a la gota” es el lema de la campaña que la Sociedad Española de Reumatología (SER) y Menarini España han puesto en marcha este año para sensibilizar a la población española sobre la gota: una enfermedad reumática cuya prevalencia ha aumentado de forma espectacular en los países occidentales como España en las últimas décadas. “Tomando como referencia los datos de Estados Unidos y Reino Unido, se podría estimar que la prevalencia (número de casos existentes por cada 1.000 habi-

tantes) podría haber aumentado un 50% en estas dos décadas”, según apunta el Dr. Fernando Pérez Ruiz, portavoz de la Sociedad Española de Reumatología.

Durante este año y bajo el paraguas “2013: Año de Concienciación de la Gota”, se han puesto en marcha una serie de acciones, con objeto de informar a la población sobre esta patología reumática, que hoy afecta a entre el 1 y el 2% de la población española (el 85% son hombres), habiéndose convertido ya en la principal causa de artritis en adultos.

EXCESO DE ÁCIDO ÚRICO

La gota es una enfermedad ocasionada por un exceso de ácido úrico en sangre que provoca la formación de unas sales que se depositan en las articulaciones y causan episodios de dolor intenso, que a menudo se inicia en el dedo gordo del pie. Es la artritis (inflamación articular) más común y, de no tratarse adecuadamente, puede dar lugar a lesiones articulares y afectar directamente a la calidad de vida del paciente. De ahí que deba dejarse de tratarse como una enferme-



dad banal y de consecuencias poco importantes. Puede curarse, pero para ello es esencial un tratamiento precoz, efectivo y prolongado en el tiempo.

“La percepción de muchos pacientes y profesionales es que la gota solo se reduce a síntomas de infla-

mación aguda, cuando no es así”, según el Dr. Fernando Pérez Ruiz, uno de los principales expertos de gota del país, quien también destaca que “es una enfermedad con síntomas intermitentes en el estado inicial y que, en aquellos pacientes en los que el tratamiento no es efectivo, avanza provocando lesiones

Una mayor longevidad y el cambio de hábitos dietéticos, principales causas del aumento de casos diagnosticados de gota en países occidentales, como España

graves al cabo de una o dos décadas en la mitad de los pacientes”.

UNA ENFERMEDAD CUYA INCIDENCIA CRECE

La evolución natural de la enfermedad y/o la falta de un control adecuado de la uricemia puede tener consecuencias de diversa gravedad, como la artropatía gotosa crónica, y recientemente se ha asociado a mayor riesgo de patologías cardiovasculares.

A diferencia de lo que cree gran parte de la población, la gota no es una enfermedad del pasado sino que cada vez es más frecuente. Esta patología afecta especialmente a la población adulta. De hecho, en España su prevalencia aumenta hasta el 5% en pacientes mayores de 70 años. Pacientes hipertensos, obesos, diabéticos, con una mala función renal o aquellos que toman medicamentos que pueden elevar los niveles de urato, son los que más riesgo tienen de desarrollarla.

HIPERTENSIÓN , OBESIDAD... Y DIETA

“La población está envejeciendo y por tanto cada vez hay más personas con enfermedad renal crónica o que toman medicamentos, algunos de los cuales aumentan los niveles de ácido úrico en sangre”, advierte el Dr. Pérez Ruiz, reumatólogo del Hospital Universitario de Cruces y del Instituto de Investigación Biomédica Biocruces de Baracaldo (Vizcaya).

El paulatino abandono de la dieta mediterránea y la adopción de há-

bitos poco saludables como una mayor ingesta de alcohol y de bebidas azucaradas, son otros de los factores de riesgo. Por ello, modificar algunos factores como las dietas desordenadas o un cambio de medicación –en aquellos pacientes en los que sea posible– puede ayudar a prevenir la elevación de ácido úrico en sangre.

UNA ENFERMEDAD CURABLE

La gota es la principal causa de artritis en la población adulta. Pese a ello, es una de las pocas patologías reumáticas que se puede curar con un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado y prolonga-



do en el tiempo. Esta terapia tiene como objetivo conseguir alcanzar y mantener unos niveles de urato por debajo de 6 mg/dl de forma permanente. Prácticamente el 90% de los pacientes con gota necesita tratamiento con medicamentos para ayudar a reducir la uricemia.

LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO

Para combatir esta enfermedad, los especialistas están de acuerdo en que un correcto diagnóstico y ofrecer toda la información disponible al paciente son fundamentales para el éxito del tratamiento. “La mayoría de pacientes con gota deben mentalizarse de que debe-

rán tomar medicamentos durante muchos años, igual que otros pacientes con enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, pero también deben saber que los riesgos asociados o los efectos secundarios del tratamiento están claramente superados por los beneficios para su salud y su calidad de vida”, señala el portavoz de la SER.

El tratamiento debe ser progresivo y prolongado en el tiempo. “En general, una vez el paciente supera la semana de dolor agudo e intenso o aprende a convivir con el dolor crónico de baja intensidad, no vuelve a revisión y parte de esa responsabilidad la tiene el médico. El afectado

La gota es un patología reumática, causada por exceso de ácido úrico en sangre, y es curable con tratamiento precoz, efectivo y prolongado en el tiempo

debe conocer las complicaciones de no seguir un tratamiento a largo plazo y no recibir tratamiento solo cuando tiene crisis”.

MÁS COMUN ENTRE LOS HOMBRES

Entre el 85-90% de los pacientes con gota son hombres adultos. Las mujeres mantienen niveles de ácido úrico generalmente bajos durante toda su edad reproductiva, acercándose después de la menopausia al nivel que tienen los hombres. Por ello las mujeres –excepto en casos excepcionales– no padecen gota antes de la menopausia. “Las mujeres cuentan con hormonas que favorecen la eliminación del ácido úrico por el riñón, por lo que tienen niveles de urato más bajos hasta la menopausia”, señala el Dr. Pérez Ruiz.

De no tratarse adecuadamente, la gota puede dar lugar a lesiones articulares y afectar directamente a la calidad de vida del paciente

Siempre, según las mismas fuentes, “los pacientes suelen tener en cuenta solo episodios agudos y creen que si desaparecen los síntomas no hay enfermedad, y esto es incorrecto. Además, se cree que la gota no se puede curar y no es así. Los cristales de ácido úrico se pueden eliminar con el tratamiento adecuado”.

ASOCIADA HISTÓRICAMENTE AL LUJO...

La gota se ha relacionado históricamente con los más poderosos. Alejandro Magno, Enrique VIII, Benjamin Franklin o Felipe II son algunos de los que la padecieron, por lo que siempre se ha asociado como la enfermedad de aquellos que podían permitirse ciertos lujos.

Sin embargo, no hace falta llevar una vida de excesos para padecerla. “Se piensa que es una enfermedad

autoinflingida por malos hábitos, pero no es así. El problema real es la función renal, que limita la eliminación del ácido úrico”, destaca el especialista. Algunos estudios incluso han llegado a afirmar que tan solo en el 15% de los casos tiene influencia el estilo de vida del paciente sobre su enfermedad. “Seguramente también influyen factores genéticos”, concluye el Dr. Pérez Ruiz.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGÍA (SER)

La Sociedad Española de Reumatología (SER) tiene como misión trabajar y relacionarse activa y positivamente con todos los agentes de interés en el campo de la reumatología. Para ello, entre otras actividades, fomenta el estudio de las enfermedades reumáticas –enfermedades del sistema musculoesquelético y del tejido conjuntivo–, desarrolla trabajos, estudios y proyectos de investigación en reumatología, y atiende los problemas relacionados con la especialidad. Asimismo, brinda apoyo a los pacientes de enfermedades reumáticas a través de su relación con asociaciones que integran fundamentalmente a pacientes.

En el área de docencia, lleva a cabo un amplio número de cursos sobre todas las áreas de la reumatología y celebra dos simposios monográficos y un congreso cada año. Actualmente, la SER representa a cerca de 1.500 profesionales en España y mantiene contacto con las sociedades autonómicas de reumatología de todo el país.



Abriendo las puertas a la accesibilidad

Texto: Miguel Núñez

Fotos: Archivo

La vivienda debe de ser adaptada y adaptable a los cambios de las personas a lo largo de su vida. Una vivienda “amiga” es una vivienda adecuada para todas las personas. El entorno más cercano e íntimo que habitamos es el de nuestro hogar, por eso debe ser útil, manejable y accesible. Una buena previsión y planificación de rehabilitación y reformas de vivienda es necesaria para evitar revisiones y actuaciones posteriores sobre lo ya rehabilitado y reformado. La importancia de hacerlo útil, manejable y accesible para todos, debe de ser un compromiso común. La función de la vivienda, no lo olvidemos, es permitir desarrollar una vida digna para todas las personas, sin exclusiones.

¿Sabía que nos pasamos 23 años de media durmiendo, 10 comiendo y 531 días vistiéndonos? Por lógica y casi mayoría, todo este tiempo lo pasamos en casa. De hecho, el 87% de las personas mayores prefiere vivir en su casa aunque sea solo.

¿Se imaginan lo difícil que tiene que ser para una persona mayor o con discapacidad poder realizar todas estas tareas diarias sin un entorno accesible ni medios para ello?

Diseñar nuestro hogar es evitar barreras para alcanzar ilusiones. Como se recoge en la Constitución Española, “Todos los españoles tienen derecho a disfrutar de una vivienda digna y adecuada...”.



Entre los beneficiarios con derecho a protección preferente del **Plan Estatal de Vivienda y Rehabilitación 2009-2012** se encuentran las “personas dependientes o con discapacidad oficialmente reconocidas, y las familias que las tengan a su cargo”. Entre las actuaciones protegidas se encuentran:

- En viviendas, las obras de mejora de la habitabilidad, seguridad, accesibilidad y eficiencia energética.
- En elementos comunes del edificio, las obras de mejora de la seguridad, estanqueidad, accesibilidad y eficiencia energética, y la utilización de energías renovables.



Plan de Vivienda 2013-2016

En el **Plan de Vivienda 2013-2016** está previsto fomentar la rehabilitación de vivienda y regeneración urbana. En la actualidad, el porcentaje que representa la inversión en rehabilitación en España está muy alejado de la media europea, situándose en 2009 en un 28%, frente al 41% de la media europea o del 56% de Alemania. Además, de los casi 26 millones de viviendas existentes, la mitad tienen más de 30 años y cerca de 6 millones, más de 50 años.

El objetivo del **I Plan Nacional de Accesibilidad 2004-2012** es el de conseguir un diseño para todos con la plena igualdad de oportunidades. Para mejorar las condiciones de accesibilidad, la integración y participación de todas las personas, existen unos principios generales para su cumplimiento, entre los que destacan:

Igualdad de oportunidades

Es el proceso mediante el cual el sistema general de la sociedad tal como el medio físico y cultural, la vivienda y el transporte, los servicios sociales y sanitarios, las oportunidades de educación y trabajo, la vida cultural y social, incluidas las instalaciones deportivas y de recreación, se hacen accesibles para todos.

Vida independiente

En virtud de este principio, las políticas de discapacidad deben superar el enfoque de la prestación de servicios médicos y sociales para ir dirigidas a aumentar la autonomía personal en todos los campos; algo para lo que la accesibilidad constituye un elemento imprescindible.

Sostenibilidad

La mejora de la accesibilidad contribuye a la sostenibilidad en la medida que mejora la calidad de vida de cualquier comunidad urbana o rural, aumentando el rango de usuarios de sus entornos y servicios.

Ordenación

Los planteamientos del plan deben promover de forma lógica los cambios necesarios.

Una ordenación lógica de la aplicación de medidas para conseguir la accesibilidad sería la siguiente:

1. Promover el diseño accesible de lo nuevo.
2. Adaptar lo existente hasta la medida razonable posible (ver principio de racionalidad en la adaptación).
3. Retirar lo no adaptable.

- En espacios públicos, las obras de urbanización, reurbanización y accesibilidad universal.

Accesibilidad desde el derecho y las obligaciones

Las leyes españolas han ido evolucionando hacia una efectiva protección de los discapacitados, que en la actualidad puede considerarse como realmente garantista. **La propiedad horizontal**, que tiene su origen en el artículo 396 del Código Civil, es aquella que se constituye sobre un edificio en el cual existen diferentes pisos y locales, normalmente propiedad de varios dueños llamados comuneros. Estos edificios, donde se forman las comunidades de vecinos, se rigen en el funcionamiento, acuerdos, derechos y obligaciones de sus miembros por la Ley de Propiedad Horizontal (**LPH**) que es la **Ley 49/1960**.

En su origen –argumenta Antonio Baños López, juez de carrera de Barcelona–, la LPH no reconocía expresamente a los comuneros discapacitados el derecho a que en su edificio se suprimieran barreras arquitectónicas o se instalaran los mecanismos necesarios para la adecuada utilización de las zonas comunes, y mucho menos que fueran todos los comuneros quienes por solidaridad debieran colaborar en el coste de tales obras e instalaciones. Era por tanto necesario que la comunidad (el conjunto de todos los propietarios del edificio) adoptara un acuerdo voluntario y por mayoría para que se realizaran dichas obras de adecuación y los comuneros estuvieran obligados al pago.

La **LPH** ha sido modificada por importantes leyes. Así, la **Ley 15/1995** da un paso importante pues, a fin de

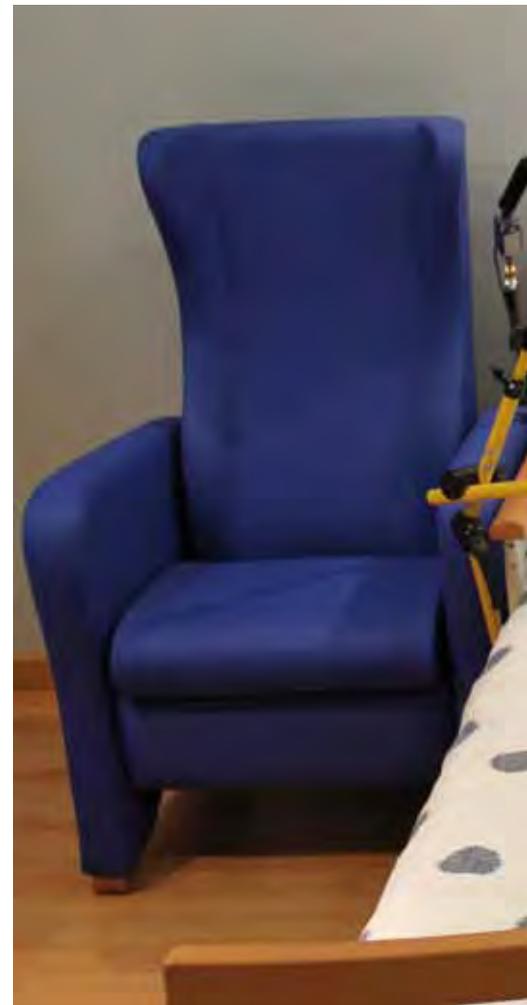
hacer efectiva la protección establecida por el **artículo 47 de la Constitución Española**, que garantiza “una vivienda digna y adecuada”, y el **artículo 49**, que afirma que “Los poderes públicos realizarán una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos, a los que prestarán la atención especializada que requieran y los ampararán especialmente para el disfrute de los derechos que este Título otorga a todos los ciudadanos”, dicha **Ley 15/1995** permite a los comuneros que tengan más de 70 años o determinada discapacidad, solicitar del juez la orden para que la comunidad se viera obligada a adaptar los edificios a sus necesidades.

Se exigían al discapacitado dos requisitos:

- 1) ser propietario o usuario del edificio (dueño, arrendatario, familiar de estos, etc., **artículo 2 de la vigente Ley 15/1995**);
- 2) que las obras que se pretendían no afectaran a la estructura, fábrica y resistencia del edificio, y que fueran compatibles con sus características arquitectónicas. A pesar de conceder la Ley 15/1995 dicha protección, existía una pega importante, pues aún obligando a la comunidad a realizar las obras, el coste debía ser sufragado por el discapacitado, según regula su **artículo 7**.

Ley impuesta desde Europa

Para Baños López, el paso más importante lo da nuestra legislación con la **Ley 26/2011**, que viene impuesta desde Europa, mediante la que se



amplía el coste obligatorio para la comunidad hasta una cantidad igual a doce mensualidades; no obstante, no estarán obligados a colaborar económicamente los comuneros en cuya familia no se superen unos ingresos mensuales equivalentes a 2,5 veces el IPREM (Indicador público de renta de efectos múltiples, que se publica por el Gobierno y que tiene una función parecida a la del salario mínimo interprofesional, es decir, sirve para medir la capacidad económica de las personas y las familias, y así concederles o no determinados beneficios o protección especial por disponer de rentas bajas). Hay una excepción a la excepción: estarán obligados a colaborar si, aunque ingresen menos del 2,5 del IPREM, su colaboración económica no supera el 33% de sus ingresos anuales, por recibir ayudas



Esta norma abarca la práctica totalidad de los elementos de accesibilidad de los edificios y de sus accesos: recorridos horizontales y verticales, plazas de aparcamiento, rampas, escaleras, medios mecánicos de transporte vertical, barandillas, pavimento táctil, señalización, aseos, seguridad en caso de incendio, etc.

“Seguridad de utilización y accesibilidad”

El documento básico DB SUA del Código Técnico de la Edificación es la principal reglamentación de rango estatal que hay que cumplir en materia de seguridad de utilización de los edificios y accesibilidad.

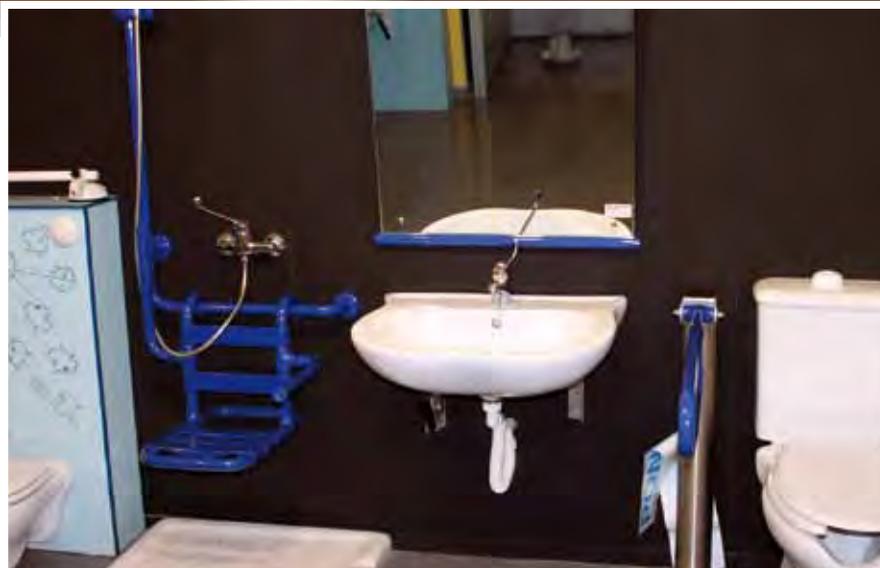
Con el fin de facilitar el acceso y la utilización no discriminatoria, dentro de los límites de las viviendas, incluidas las unifamiliares y sus zonas exteriores privativas, las condiciones de accesibilidad únicamente son exigibles en aquellas que deban ser accesibles.

Accesibilidad en el exterior del edificio

La parcela dispondrá al menos de un itinerario accesible que comunique una entrada principal al edificio, y en conjuntos de viviendas unifamiliares una entrada a la zona privativa de cada vivienda, con la vía pública y con las zonas comunes exteriores, tales como aparcamientos exteriores propios del edificio, jardines, piscinas, zonas deportivas, etc.

Accesibilidad entre plantas del edificio

Los edificios de uso residencial-vivienda en los que haya que salvar



públicas del Estado debido a sus discapacidades.

La nueva norma **UNE-ISO 21542** es la primera norma internacional de accesibilidad al entorno edificado, consensuada internacionalmente como una herramienta útil para aquellos

agentes involucrados en la creación y construcción de los entornos edificados. La norma establece unos criterios claros y precisos sobre las condiciones que han de tener los edificios para ser universalmente accesibles, en el que han participado más de 20 países coordinados por España.

más de dos plantas desde alguna entrada principal accesible al edificio hasta alguna vivienda o zona comunitaria, o con más de 12 viviendas en plantas sin entrada principal accesible al edificio, dispondrán de ascensor accesible o rampa accesible.

Las plantas con viviendas accesibles para usuarios de silla de ruedas dispondrán de ascensor accesible o de rampa accesible que las comunique con las plantas con entrada accesible al edificio

Accesibilidad en las plantas del edificio

Los edificios de uso residencial-vivienda dispondrán de un *itinerario accesible* que comunique el acceso accesible a toda planta (entrada principal accesible al edificio, ascensor accesible o previsión del mismo, rampa accesible) con las viviendas, con las zonas de uso comunitario y con los elementos asociados a viviendas accesibles para usuarios de silla de ruedas, tales como trasteros, plazas de aparcamiento accesibles, etc., situados en la misma planta.

Vivienda accesible para usuarios de silla de ruedas

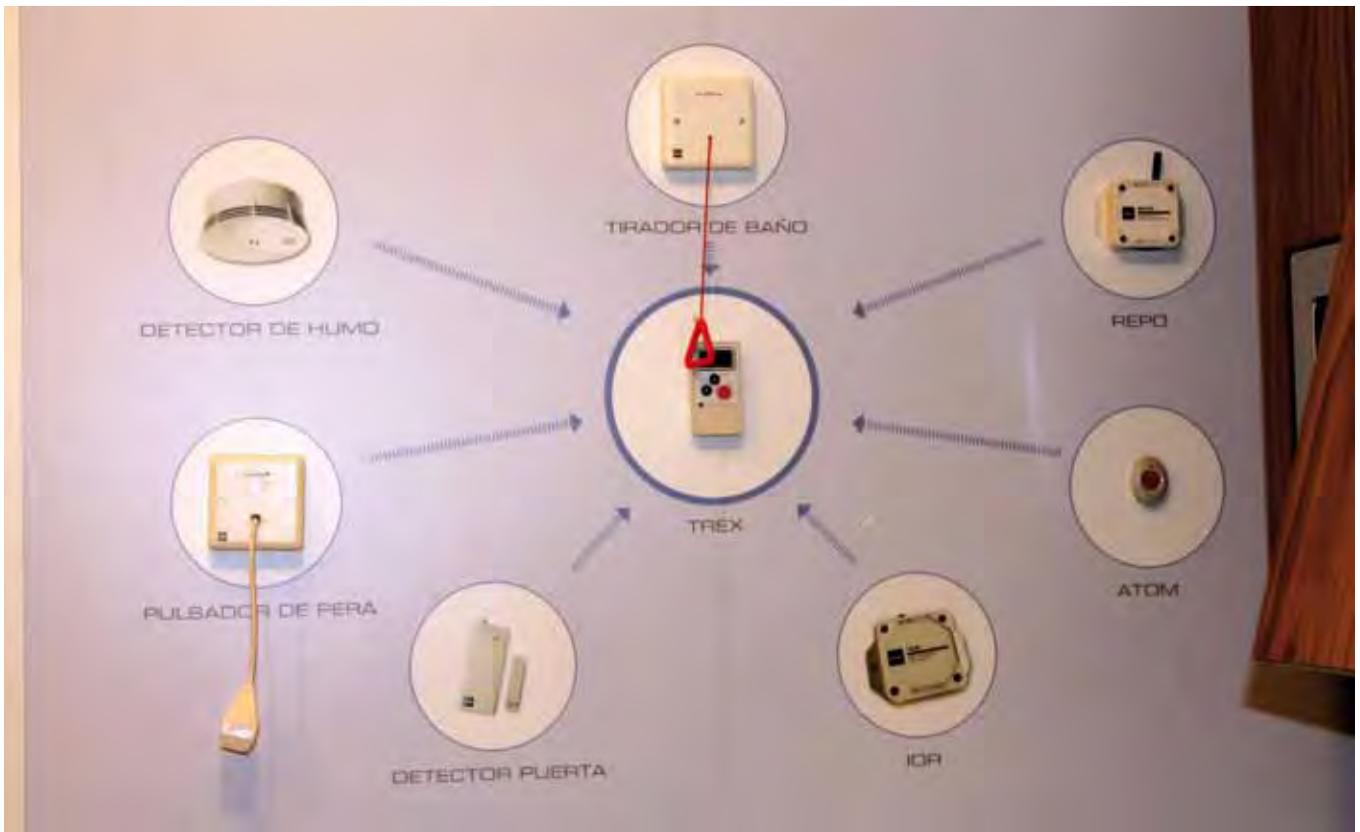
Vivienda que cumple las condiciones que se establecen a continuación:

- Desniveles: no se admiten escalones.
- Pasillos y pasos: anchura libre de paso $\geq 1,10$ m.
- Estrechamientos puntuales de anchura $\geq 1,00$ m, de longitud $\leq 0,50$ m y con separación $\geq 0,65$ m a huecos de paso o a cambios de dirección
- Vestíbulo: espacio para giro de 1,50 m de diámetro, libre de obstáculos.



Luis Cayo Pérez, del Cermi

- Puertas: anchura libre de paso $\geq 0,80$ m, medida en el marco y aportada por no más de una hoja. Mecanismos de apertura y cierre situados a una altura entre 0,80-1,20 m, de funcionamiento a presión o palanca y maniobrables con una sola mano, o son automáticos.
- Estancia principal: espacio para giro de 1,50 m de diámetro, libre de obstáculos considerando el amueblamiento de la estancia
- Dormitorios (todos los de la vivienda):
 - Espacio para giro de 1,50 m de diámetro, libre de obstáculos considerando el amueblamiento del dormitorio.
 - Espacio de aproximación y transferencia en un lado de la cama de anchura $\geq 0,90$ m.
 - Espacio de paso a los pies de la cama de anchura $\geq 0,90$ m.
- Cocina: espacio para giro de 1,50 m de diámetro, libre de obstáculos considerando el amueblamiento de la cocina.
 - Altura de la encimera ≤ 85 cm.
 - Espacio libre bajo el fregadero y la cocina, mínimo 70 (altura) \times 80 (anchura) \times 60 (profundidad) cm.
- Baño, al menos uno. Espacio para giro de 1,50 m de diámetro, libre de obstáculos.
- Puertas: cumplen las condiciones del itinerario accesible. Son abatibles hacia el exterior o correderas.
- Lavabo: espacio libre inferior, mínimo 70 (altura) \times 50 (profundidad) cm. Altura de la cara superior ≤ 85 cm.
- Inodoro: espacio de transferencia lateral de anchura ≥ 80 cm a un lado. Altura del asiento entre 45-50 cm.
- Ducha: espacio de transferencia lateral de anchura ≥ 80 cm a un lado. Suelo enrasado con pendiente de evacuación $\leq 2\%$.
- Grifería automática dotada de un sistema de detección de presencia



o manual de tipo monomando con palanca alargada de tipo gerontológico.

Alcance horizontal desde asiento ≤ 60 cm.

- Terraza: espacio para giro de 1,20 m de diámetro libre de obstáculos.
- Carpintería enrasada con pavimento o con resalto cercos ≤ 5 cm.
- Espacio exterior, jardín: dispondrá de itinerarios accesibles que permitan su uso y disfrute por usuarios de silla de ruedas.

Vivienda accesible para personas con discapacidad auditiva

Vivienda que dispone de avisador luminoso y sonoro de timbre para apertura de la puerta del edificio y de la vivienda visible desde todos los recintos de la vivienda, de sistema de bucle magnético y videocomunicador bidireccional para apertura de la puerta del edificio.

Evacuación de personas con discapacidad en caso de incendio

1. En los edificios de uso residencial-vivienda con altura de evacuación superior a 28 m, toda planta que no sea zona de ocupación nula y que no disponga de alguna salida del edificio accesible dispondrá de posibilidad de paso a un sector de incendio alternativo mediante una salida de planta accesible o bien de una zona de refugio apta para el número de plazas que se indica a continuación:
 - Una para usuario de silla de ruedas por cada 100 ocupantes o fracción.
 - Excepto en uso residencial-vivienda, una para persona con otro tipo de movilidad reducida por cada 33 ocupantes o fracción.
2. Toda planta que disponga de zonas de refugio o de una salida de planta accesible de paso a un sec-

tor alternativo, contará con algún itinerario accesible entre todo origen de evacuación situado en una zona accesible y aquellas.

3. Toda planta de salida del edificio dispondrá de algún itinerario accesible desde todo origen de evacuación situado en una zona accesible hasta alguna salida del edificio accesible.
4. En plantas de salida del edificio podrán habilitarse salidas de emergencia accesibles para personas con discapacidad, diferentes de los accesos principales del edificio.

Accesibilidad a la vivienda desde la discapacidad

Las personas con discapacidad, un 9% de la población española, aproximadamente cuatro millones de personas según las últimas estadísticas

oficiales del año 2008, participan de la posición y situación generales de toda la ciudadanía en relación con el acceso al bien básico de la vivienda.

La discapacidad también condiciona, de modo negativo, el acceso al bien básico de la vivienda, determinando o intensificando una serie de exclusiones. Según Luis Cayo Pérez, presidente del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), existen tres problemas para el colectivo de personas con discapacidad en el ámbito de la vivienda.

a) Los referidos al *modo de vida*, en tanto que un tipo u otro de moda-



Nieves Peinado, del CEAPAT

lidad de habitación indica si las condiciones de vida de las personas con discapacidad son inclusivas o participativas en la comuni-

dad de pertenencia, o segregadas y segregadoras.

b) Los referidos a *las condiciones de uso del bien*. Este ha de reunir determinadas condiciones estructurales y funcionales que guardan relación con su accesibilidad. La ausencia de accesibilidad impide o entorpece el disfrute de la vivienda por parte de las personas con discapacidad.

c) Los referidos al *coste de adquisición o uso del bien*. La discapacidad incide en un doble plano en la dimensión económica de la vivienda, cuyo uso o consumo comporta un coste para la persona

¿Qué debo de hacer para solicitar las modificaciones en mi comunidad de vecinos?

Hay determinados supuestos en los que se denegará la realización de las obras, como por ejemplo en los mencionados por la **Ley 15/1995 en su artículo 3:**

- a) Cuando afecten a la estructura o fábrica del edificio;
- b) Cuando menoscaben la resistencia de los materiales empleados en la construcción;
- c) Cuando no sean razonablemente compatibles con las características arquitectónicas e históricas del edificio.

Ejemplo: Sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Cataluña 36/2012, la cual deniega la instalación de un ascensor por haber acreditado el proyecto que la instalación del ascensor afectaría a las bóvedas de la escalera del edificio, de tal manera que no queda claro si se afectaría o no su seguridad y estabilidad.

Forma de solicitar las modificaciones

- 1) Dirigirse al presidente de su comunidad, o si es mero ocupante del inmueble, antes al propietario del piso o local ocupado, debiendo el presidente introducir en el orden del día de la próxima reunión de vecinos el punto correspondiente donde se detalle las medidas a adoptar que se crean oportunas.
- 2) Se deberá acompañar a la petición los documentos oficiales de ayuntamientos (padrón)

o servicios médicos o sociales que justifiquen la discapacidad que se padece, así como un proyecto del arquitecto o ingeniero en el que se detalle la obra a realizar y se acredite que no afectará a la seguridad o estabilidad del edificio.

- 3) El día de la reunión de la junta, los vecinos debatirán sobre la realización de las obras o no. Si se diera el visto bueno, recuerda Baños López, “el solicitante deberá de esperar un tiempo prudencial (dos meses) antes de solicitar auxilio de los jueces”.
- 4) Si la Junta rechazara la petición, “el comunero podrá solicitar judicialmente que se realicen las obras. Si su coste no excede el valor de doce meses de cuotas ordinarias de comunidad, será esta a prorrata la que deba abonar la actuación. Si se exceden los doce meses, podrá obligarse a la comunidad a realizar las obras, pero el coste será a cargo del comunero solicitante”, opina Baños López.
- 5) Por último, también se solicitará auxilio de los tribunales cuando el presidente no hubiera incluido en el orden del día la votación sobre las obras solicitadas, o cuando no contestándose negativamente la petición, no se permita realizar las obras o no se quieran asumir.

o familia. Las personas con discapacidad y sus familias, por causa de esta situación, disponen de menor renta, en comparación con la media, por lo que el acceso a los bienes básicos se encarece.

Sin accesibilidad, la posición de la persona con discapacidad respecto

de la vivienda se anula o se deteriora gravemente, por lo que constituye un elemento basilar en la trama vivienda y discapacidad.

“La ausencia de accesibilidad, muy extendida en el parque inmobiliario español destinado a uso residencial, supone un obstáculo más de enorme

entidad para que las personas con discapacidad disfruten del bien básico de la vivienda”, reconocen desde el Cermi.

La información estadística disponible ofrece datos que avalan estas afirmaciones. En el 72,7% de los hogares en los que reside alguna persona con discapacidad (2,4 millones de hogares), existen una o varias barreras de acceso a la vivienda.

Entre las consideraciones que particulares e instituciones relativas a la discapacidad creen necesarias en el futuro están:

- 1) La discapacidad puede incrementar el gasto necesario hasta en un 40% respecto del que tendría que hacer frente una persona sin discapacidad.
- 2) Las personas con discapacidad deben de ser tratadas a todos los efectos como un grupo de actuación prioritaria en las políticas oficiales de acceso a la vivienda.
- 3) Modificación de la legislación sectorial para elevar al 5% la cuota de reserva de viviendas de promoción pública para personas con discapacidad.
- 4) Extender, mediante programas públicos de promoción, la posibilidad legal existente desde el año 2011 de que la reserva de viviendas a favor de personas con discapacidad pueda adjudicarse tanto a particulares como a entidades no lucrativas del ámbito social de la discapacidad.
- 5) Creación por ley de un Fondo Estatal de Promoción de la Accesibilidad, que se nutriera del 1% del gasto del Estado en obra pública.

Contigo en casa

En el Barómetro de mayo de 2009, realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas, más de la mitad de los ciudadanos encuestados indicaron que las personas mayores que viven solas son el colectivo que debería estar mejor protegido. Bajo esta realidad surgió en 2008 el proyecto “Contigo en casa”, elaborado por UDP (Unión Democrática de Pensionistas) que, a través de la teleasistencia avanzada, nació para mejorar la seguridad y la calidad de vida de las personas mayores y de sus familiares mediante la utilización de las TIC por las personas mayores. El objetivo era hacer más accesible las necesidades de estas personas.

En una primera fase se comenzó con un programa de teleasistencia, donde se empleaba una solución tecnológica asistencial como la aplicación de la domótica en el hogar (sensores de humedad, humo, apertura de puertas...).

En una segunda fase se añadió una solución tecnológica de acompañamiento. Como parte de esta solución se instalaron en los hogares de las personas mayores un ordenador multimedia adaptado y accesible con conexión a Internet de banda ancha y una webcam,

herramienta que les permitió estar conectados a través de Internet y comunicarse vía videoconferencia con:

- Centro de Asistencia y Acompañamiento;
- otros hogares de personas mayores participantes en el programa;
- amigos y familiares que disponían de PC y plataforma adecuada para realizar videoconferencias.

En la actualidad el proyecto se viene desarrollando en las comunidades autónomas de Andalucía, Castilla-La Mancha y Comunidad Valenciana, abarcando cuatro provincias y nueve municipios. A partir de este año se quiere ampliar su desarrollo a varias provincias de la Comunidad de Castilla y León.

“Acceder, además, a las personas mayores que viven solas en municipios y localidades aisladas, sin cobertura universal de banda ancha –asegura Paca Tricio, directora de UDP– es una prioridad que se pretende abordar desde este programa, que persigue, además, la ruptura de la doble brecha digital (por edad y por aislamiento geográfico), posibilitando su inclusión en la sociedad de la información”.



6) Reforma de la Ley de Propiedad Horizontal para socializar completamente en la comunidad de propietarios el coste de las actuaciones y obras de accesibilidad en los elementos comunes de los inmuebles, sin que recaigan, como ahora, en los vecinos que son personas con discapacidad o mayores de 70 años.

Accesibilidad a la vivienda para personas mayores

Muchas personas mayores habitan viviendas antiguas, residencias de toda la vida, que en la actualidad requieren mejorar las condiciones de accesibilidad y seguridad. Entre las peticiones que este colectivo transmite a las administraciones están las de mantener las ayudas para rehabilitar las viviendas, hacerlas más accesibles, mejorar la información



Se espera que el colectivo de personas con discapacidad vinculada a la edad aumente en la próxima década

sobre los derechos a los ciudadanos en materia de accesibilidad y exigir a los propietarios de edificios de renta antigua donde viven personas mayores que se realicen las obras oportunas de accesibilidad.

Un entorno accesible, como la vivienda, debe contemplar al menos tres aspectos fundamentales a alcanzar mediante la aplicación de dichos criterios de diseño: la seguridad, la autonomía y el sentido de pertenencia de las personas que lo habitan. Desde el Centro Estatal de Referencia de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat), Nieves Peinado Margalef, arquitecta, señala tres objetivos básicos:

- 1) En las viviendas, hay estancias que conllevan un mayor riesgo de utilización como son la cocina y el cuarto de baño. Esto debe ser tenido en cuenta para tomar las medidas oportunas para garantizar que la vivienda sea segura a los usuarios. Otros elementos a considerar desde la seguridad son las escaleras, las ventanas, los accesos, etc.
- 2) Otra medida será la de actuar para alcanzar un entorno accesible. Generalmente, la adaptación de la vivienda se basa en intervenciones en pequeñas áreas, siendo las más frecuentes: los espacios de circulación, como pasillos, vestíbulos y puertas; los espacios más técnicos, como el cuarto de baño; el dormitorio, como en-

torno más íntimo del usuario; y todos aquellos elementos que el usuario deba manipular, como interruptores, enchufes, llaves de corte, telefonillo, etc.

- 3) Debemos tener en cuenta que el usuario debe tomar parte en las decisiones de intervención que se vayan a realizar en la vivienda para que estas no resulten intrusivas o produzcan rechazo. A veces, esto no siempre es tenido en cuenta y creamos espacios seguros y accesibles, pero donde las personas mayores no se reconocen, provocando su aislamiento.

Seguridad, autonomía y sentido de pertenencia deben estar presentes en el resultado final de la adaptación de las viviendas, para facilitar la permanencia en el hogar de las personas mayores.

Modelo *cohousing*

Cohousing es el nombre de un tipo de vivienda colaborativa, una “iniciativa de convivencia más o menos compartida de las propias personas mayores con otras personas también mayores. Uno de sus fines es la autogestión de la comunidad, mediante la construcción de una comunidad de tareas y actividades”. Como especifica Peinado, estos modelos cuentan con zonas diferenciadas, unas donde se desarrolla principalmente la vida privada habitual, las viviendas, y otras, las zonas comunes –cocina, salón comedor– que albergan las actividades que las personas mayores comparten. En ambos modelos, y en la medida convenida por los propios usuarios, se atiende a este deseo de participación activa y de colaboración mutua, frente a otras formas de convivencia como las de tipo asistencial o residencial, donde res-

ponsables externos de la gestión de recursos son los encargados de resolver las necesidades de los usuarios.

Las casas de un *cohousing* son ligeramente más pequeñas que las casas convencionales porque el espacio se utiliza de una manera más eficiente. A menudo, las casas tienen porches que contribuyen a aumentar el sentimiento vecinal de la comunidad.

Conclusiones

La vivienda debe de ser adaptada y adaptable a los cambios de las personas a lo largo de su vida.

La vivienda debe de ser un elemento que posibilite la realización de las aspiraciones de las personas y de las familias, evitando la pasividad.

Una vivienda “amiga” para las personas mayores es una vivienda adecuada para todas las personas.

Técnicamente es posible actuar sobre las viviendas existentes para convertirlas en viviendas accesibles.

Una buena previsión y planificación de rehabilitación y reformas de vivienda es necesaria para evitar revisiones y actuaciones posteriores sobre lo ya rehabilitado y reformado.

Facilitar iniciativas de personas mayores para la promoción de construcción de viviendas accesibles, que promuevan el máximo de calidad de vida en un envejecimiento activo.

El entorno, el barrio donde se habita, debe ser accesible, sin olvidar la necesidad de la mejora y adaptación del mobiliario urbano.

Andrés Fernández-Albalat Lois

Las viviendas tuteladas para mayores ofrecen las ventajas de la comunidad y respetan la necesaria independencia

El arquitecto gallego Andrés Fernández-Albalat está considerado un referente en la arquitectura moderna de la segunda mitad del siglo XX en nuestro país. A pesar de que ha cumplido 89 años en el pasado mes de junio, continúa activo dirigiendo los proyectos que llegan a su estudio y, aunque tiene la ayuda de su hijo, también arquitecto, sigue inmerso en la vorágine que rodea la creación de una obra añadiendo reconocimientos y éxitos a sus 57 años de profesión; el último, del Colegio Oficial de Arquitectos de Galicia a la trayectoria profesional. Sin embargo, él se revela como un hombre humilde enamorado de su profesión y de su familia.

Texto y fotos: Ana Fernández

Testigo y participe de la modernización arquitectónica de España, Albalat regresa a Galicia donde desarrolla su obra y, tras fomentar la creación de la Escuela de A Coruña, ejerce como profesor de Proyectos.

El reconocimiento de su contribución a la arquitectura traspasa fronteras y ha sido invitado como conferenciante en distintas ciudades, pero en medio de los homenajes recibidos, él exhibe públicamente sincera gratitud hacia su familia.

¿Es importante la familia para usted?

Importantísimo. Cuando miro hacia atrás me doy cuenta de lo afortunado que soy. Agradezco las muestras de apoyo a un trabajo al que he entregado mi vida, pero lo que más satisfacción me produce es, sin duda alguna, la familia.

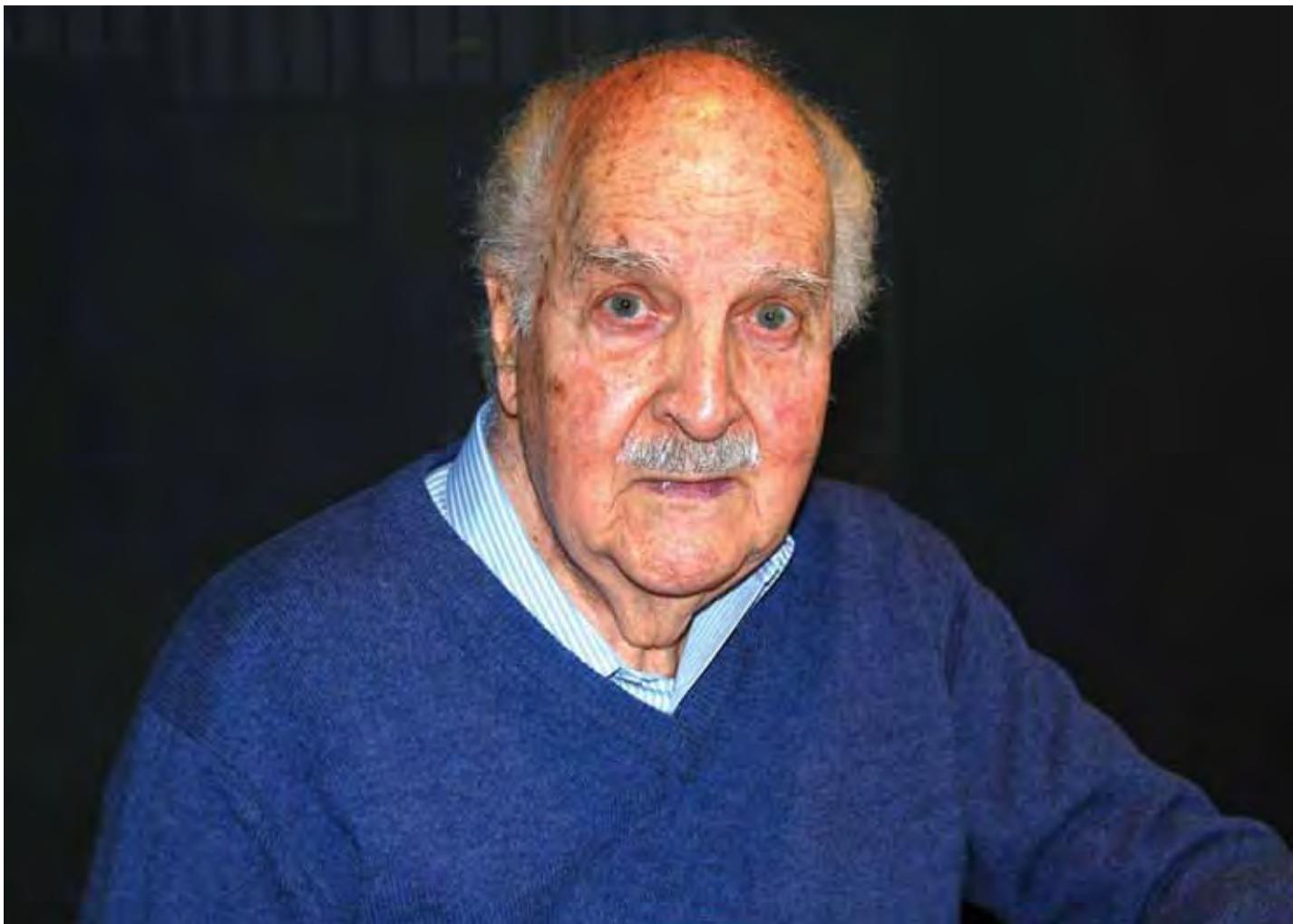
Su mirada delata esta satisfacción cuando menciona a los suyos al final de una conversación que salpica continuamente con anécdotas y

explicaciones mientras deja claro que la arquitectura sigue siendo su pasión. Sin embargo, usted hizo dos años de Ciencias Exactas en Santiago antes de irse a Madrid. ¿Llegó por casualidad a la arquitectura?

No, es que entonces el ingreso era durísimo. Antes de entrar en la Escuela de Arquitectura había que hacer dos años de Exactas y después teníamos los exámenes de ingreso que comprendían Cálculo integral, dos idiomas y pruebas de dibujo a carboncillo y lavado que duraban una semana. Si conseguías pasar, después te esperaban los seis años de la carrera. Aquella exigencia tan excesiva hacía que algunos abandonaran y se pasaran a Bellas Artes como José María Labra o Chillida, aunque sus dibujos eran excepcionales, claro. Hoy para ingresar basta con alcanzar la nota de entrada exigida, pero no estaría de más que hubiese una cierta selección para comprobar la aptitud, porque una cosa es la carrera y otra la profesión.

Por lo que dice, además del sistema de ingreso también ha cambiado la forma de dibujar, porque hoy los ordenadores y las nuevas tecnologías son imprescindibles en las escuelas y en los estudios de arquitectura.

Los ordenadores dan facilidad pero restan libertad. Es un adelanto tecnológico que tiene muchas ventajas, pero también sus trampas, y uno corre el peligro de caer en ellas. La libertad que da una mano, para un arquitecto, no la da el teclado. A medida que hay más elementos que interfieren entre la mente y el papel donde se plasma la idea, se resta expresividad. Qué duda cabe que los ordenadores tienen muchas ventajas, por ejemplo, tener unos



ANDRÉS FERNÁNDEZ-ALBALAT LOIS (1924)

Fernández-Albalat nació el 23 de junio de 1924 en A Coruña, hijo de un ingeniero militar. Decide estudiar arquitectura y obtiene el título en 1956 en la Escuela Técnica Superior de Madrid. Allí conoció a Chillida, con quien compartió residencia; Fisac, con quien mantendría una gran amistad, y algunos de los mejores arquitectos que ha dado nuestro país, como Vázquez Molezún, Corrales, que hizo el pabellón de España en la Expo de Bruselas, Javier Carbajal, Mariano García Benito, Arangüena, Gerardo Cuadra, Oiza...

Decano fundador del Colegio de Arquitectos de Galicia.

Decano de los Colegios de León y Asturias.

Director del Instituto José Cornide de Estudios Coruñeses.

Académico de la Real Academia Gallega de Bellas Artes.

Miembro de la Real Academia Gallega.

Premio ARQAno 2007 de los Colegios de Arquitectos del Noroeste a la trayectoria profesional.

Premio 2012 a la trayectoria profesional del COAG.

planos aquí y enviarlos a Berlín o París en tiempo real. Esto era impensable hace poco. Pero yo sigo creyendo que el mejor dibujo se desliza de la mente a la mano que lo interpreta.

¿Qué tal se lleva usted con las nuevas tecnologías?

Bien, más que nada porque lo hacen otros. Yo solo uso el móvil... y cuando estoy lejos. Con estas herramientas tecnológicas el mundo se ha convertido en una gran aldea global donde las verdades y las mentiras se perciben en tiempo real. Esto tiene muchas ventajas y muchos peligros también. Claro que el mismo impacto hubo cuando se inventó el automóvil y hoy es imprescindible.

Y en este mundo globalizado en el que vivimos, ¿hay alguien que esté haciendo un tipo de arquitectura que le llame la atención?

Personalmente, admiro y aprendo mucho de Renzo Piano, un italiano muy imaginativo y creativo, aunque en este momento los arquitectos en general tienen un nivel muy bueno.

¿También los españoles?

Son de los mejores. En España siempre ha habido muy buenos pintores y muy buenos arquitectos. Desde las cuevas de Altamira a Picasso, si hacemos un repaso por la historia vemos que causaban admiración allá donde iban, como cuando llegó Velázquez a Roma para ver cómo se pintaba allí y, tras el oportuno permiso del rey de España, hace el retrato al papa Inocencio X y este, al verlo, no puede más que expresar: *jtropo vero!* (me has calado). Pues lo mismo pasa con los arquitectos.

Entonces, ¿por qué no vemos arquitectura muy buena?

Porque en una obra está implicado el arquitecto, el propietario y el ayuntamiento u organismo oficial correspondiente, y claro, pasa lo que pasa.

... que vivimos una crisis que, según se dice, hunde sus raíces en la construcción.

En el mal negocio de la construcción: ¡la promoción! Los promotores son necesarios en una obra y tienen que ganar dinero..., pero no tanto.

¿Usted se arrepiente de alguna de las obras que ha hecho?

Cuando terminas una obra siempre estás satisfecho de ella, cierto que de

“En España no se construyen viviendas tuteladas para mayores por un problema económico y conceptual, pero con el tiempo se harán”

unas más que de otras. Algunas creaciones son como hijos que se emancipan y cada vez que las miras piensas: “esto se podría haber hecho así”, “aquello estaría mejor si...”. En A Coruña hice una obra a la que al cabo del tiempo, en época de bonanza económica, le fueron haciendo añadidos, y ahora cada vez que paso por allí prefiero no mirar para no ver el estropicio que han hecho. Tengo que decir que también rechacé un par de proyectos por feos. Los ayuntamientos me planteaban unas opciones que no me gustaban y no llegamos a un entendimiento y, como me lo podía permitir, los rechacé.

Se dice que la frustración de un arquitecto es intentar hacer algo y que no le salga. ¿Le ha pasado eso a menudo en 57 años de profesión?

Sí, muchas veces. Fue precisamente Fisac el que decía que los fracasos de un arquitecto son cuando quieres hacer algo y no te sale, cuando la haces y ves cómo se desarrolla su uso, y por último, cuando la obra te la hacen otras manos. Conocí a Fisac y nos hicimos muy amigos, y cuando hablábamos de esto nos dábamos cuenta de que, además de esto, la obra te la pueden destrozar por exceso o por defecto. Al final aprendes a ser humilde. La humildad es necesaria para el arquitecto. ¡Cuántas veces hablando con el maestro de obra, o incluso con un peón, te cuentan por qué hacen las cosas de una determinada manera y te das cuenta de que tienen razón!

Según Naciones Unidas, en el año 2050 España será uno de los países más envejecidos del mundo, solo por detrás de Japón. ¿Se está construyendo de acuerdo con las necesidades que va a tener esa población de mayores a medio plazo?

Se construye según evoluciona la familia. No se trata solo de cómo se hacen las viviendas, sino que hay que construir para vivir. Hasta ahora se hacían las casas de una manera acorde con el modelo de familia que imperaba en España, que no tenía nada que ver con los países del norte de Europa, por ejemplo. En este momento, la accesibilidad comienza a ser una tendencia en la normativa, aunque aún queda mucho camino por recorrer, y también se están empezando a hacer cada vez más residencias para mayores. Tenemos que tener en cuenta que las residencias no son aparcamientos de personas, hay que respetar siempre la individualidad, por eso estos lugares tienen que ser centros donde ellos se sientan como en su casa, incluso que puedan llevarse sus muebles; un lugar en que se disfruten al mismo tiempo las ventajas de la comunidad y de la independencia. También es muy importante que haya espacios de convivencia, donde descubran habilidades y se desarrollen talleres, porque tienen que mantenerse activos.

El modelo de vivienda tutelada para mayores, muy extendido ya en otros países, ¿podría ser un ejemplo de solución para aunar esas ventajas que ofrece la comunidad y la necesaria independencia del mayor?

Sí, pero aquí no se hacen por un problema económico y conceptual. Es una cuestión de civilización, pero con el tiempo se harán.



En el norte del país además tenemos el problema de los pueblos abandonados. Solo en Galicia ya hay más de 1.300 aldeas desiertas y 700 en las que solo vive una persona (padrón 2008), y siempre son mayores.

En esto tenemos un fenómeno demográfico y otro sociológico; pero no solo pasa en el norte: en su libro de viajes *Judíos, Moros y Cristianos*, Camilo José Cela ya hablaba de los pueblos despoblados de Castilla; evidentemente, por su idiosincrasia el hecho es más fuerte en Galicia, porque aquí se vive mucho en la naturaleza. Pero no tiene sentido que en esta autonomía haya 315 municipios. Desde mi punto de vista, es un

problema urbanístico de ordenación del territorio. Yo creo que la solución sería una comarcalización para buscar el bien de la población y para la que se necesitaría mucha generosidad, porque todos tendrían que ceder, pero que generaría grandes núcleos muy bien comunica-

“Es fundamental que se hagan espacios de convivencia para mayores donde descubran habilidades y desarrollen actividades para mantenerse activos, tanto física como mentalmente”

dos con cabeceras de comarca dotadas de todos los servicios, sería algo así como *urbanizar* el campo y *ruralizar* la ciudad. Conseguir que todo el territorio se sienta integrado y que el mayor no se sienta aislado en una aldea y el joven no sienta la necesidad de marcharse. Este tipo de grandes regiones se pueden ver cuando viajas por Europa.

Precisamente, usted hizo un viaje por Italia en el verano de 1955; supongo que no viajaría mucha gente en aquella época.

Efectivamente, no viajaba casi nadie. Yo conseguí una beca del ministerio. Se convocaron dos becas para arquitectura y diez para artes plásticas, y como las de arquitectura eran por expediente académico y había otros que lo tenían mejor que yo, pues yo me presenté haciendo acuarelas y me la concedieron. Así recorrí Venecia, Roma, Florencia, Asís; iba a pintar, a ver arquitectura y a escuchar música. Hoy los jóvenes viajan mucho y eso está muy bien, aunque posiblemente sería mejor que lo hicieran cuando tuvieran unos años más.

¿Qué le diría a los estudiantes que terminan ahora la carrera de Arquitectura?

Pues... no sé; pero si han llegado hasta aquí es porque les gusta la arquitectura, probablemente junto a medicina, la carrera que requiere más vocación. Les diría que si pueden hacer buena arquitectura aquí, bien, y si no que se vayan donde puedan hacerla; esto se lo diría hoy, pero a lo mejor mañana les diría otra cosa, porque esto pasará.

¿Nunca ha pensado en jubilarse?

No. Me siento bien y capaz. Solo le pido a Dios tener bien la cabeza, y la manera de no perderla es utilizarla.

Verano cultural

Multitud de propuestas permiten que los amantes de la cultura disfruten de unos meses estivales con arte

Los festivales de verano en España son oportunidades únicas para disfrutar de la música y el teatro al aire libre o en lugares emblemáticos, el buen tiempo y las vacaciones veraniegas son factores que invitan a disfrutar de la cultura en muchos lugares de la geografía española. Los espectáculos culturales son una opción perfecta para pasar las noches de verano de forma única.

Las alternativas culturales se multiplican en los meses estivales: ¿Música o teatro? ¿Baile flamenco o danza clásica o danza contemporánea? ¿Música tradicional o conciertos de piano? ¿Un espectáculo clásico o una sesión de jazz? Cualquiera que sea lo que nos guste o nos apetezca disfrutar, es casi seguro que en verano lo podemos encontrar en España. Además, los festivales casi siempre se celebran en espacios únicos por su belleza, ya sean lugares históricos como castillos o palacios, singulares como plazas o iglesias, o de belleza natural como jardines o espacios naturales

Entre la gran variedad de posibilidades que se programan, en grandes y pequeñas poblaciones, para todos los bolsillos y para todos los gustos culturales y artísticos, se pueden destacar algunas de las principales propuestas en teatro y música que ya son grandes clásicos y que, a pesar de la crisis, siguen apostando por la cultura.

Festivales de teatro clásico



Los grandes clásicos son los protagonistas en muchos de los festivales. Así, se encuentran el **Festival de Teatro de Mérida**, en Extremadura, que se celebra en su impresionante teatro romano, parte del conjunto arqueológico de Mérida declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Un elemento de gran importancia de este festival de teatro es su apuesta por la accesibilidad universal, de modo que las representaciones en Mérida pueden ser disfrutadas por las personas con discapacidad, de igual manera que el resto del público.

El festival pondrá en escena del 5 de julio al 25 de agosto en el Teatro Romano siete grandes es-

pectáculos –uno más que el año pasado y cinco de ellos estrenos absolutos en Mérida– y ampliará su programación paralela con el propósito de convertir a Mérida un año más en el epicentro del teatro clásico grecolatino.

El espectáculo inaugural corre a cargo del Ballet Nacional de España y la Orquesta de Extremadura, con la reposición de la *Medea* que estrenó esta compañía hace tres décadas en el Teatro Romano. A este montaje de danza y música le seguirán hasta el 25 de agosto *Fuegos*, basada en la obra de Marguerite Yourcenar; *Hécuba*, de Eurípides; *Julio César*, de William Shakespeare; *El asno de oro*, de Lucio Apuleyo; *Las Tesmofos-*

rias, de Aristófanes, y *Los Gemelos*, de Plauto.

“Continuando con la senda iniciada el año pasado para devolver al festival su estatus de referente nacional de las artes escénicas”, explicó el director Jesús Cimarro, “se ha configurado una programación heterogénea, que mantiene la esencia grecolatina, dirigida a un público muy variado y, sobre todo, de gran calidad, refrendada ésta por algunos de los nombres más importantes de la escena española que integran el cartel artístico de esta 59 edición”: Antonio Najarro, Carmen Machi, Concha Velasco, José Carlos Plaza, José María Pou, Juan Mayorga, Mario Gas, Nathalie Poza, Paco Azorín, Rafael Álvarez El Brujo, Sergio Peris-Mencheta o Tristán Ulloa entre otros.



En Castilla-La Mancha, el festival más importante por trayectoria de calidad es el **Festival de Internacional Teatro Clásico de Almagro**, que se celebra desde 1978 en las calles y monumentos de la ciudad. También cuenta con la característica de ser accesible para personas con discapacidad.

El Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro es un auténtico acontecimiento para esta pequeña localidad de apenas 9.000 habitantes de la provincia de Ciudad Real, y se desarrollará hasta el 28 de julio.

Las representaciones inundan sus teatros, plazas, calles, museos e iglesias en 18 escenarios diferentes, como el Corral de las Comedias, auténtico monumento único en su clase en España que data del siglo XVII, la iglesia barroca de San Agustín o el Patio de Fúcares, espacio construido en el siglo XVI.

Entre los 52 espectáculos de 46 compañías teatrales, destacan por la mágica puesta en escena de *La verdad sospechosa*, de la Compañía Nacional de Teatro Clásico, bajo la dirección de Elena Pimienta, así como la otra representación de la Compañía Na-

cional, *El lindo Don Diego*, dirigida por Carles Alfaro y protagonizada por Edu Soto, más conocido por su personaje televisivo *Nen*, que llevará a las tablas el personaje de don Diego.

Además, se puede disfrutar de las representaciones de *El burlador de Sevilla*, de Factoría Teatro, en el Corral de Comedias; *El buscón*, de Arte Promociones Artísticas, protagonizado por Jacobo Dicenta, también en el espacio por excelencia del festival, el Corral de Comedias; y *El caballero de Olmedo*, dirigida por Mariano de Paco en la Antigua Universidad Renacentista.



Verano cultural

El Festival Grec de Barcelona se desarrolla hasta el 31 de julio. A pesar de que el teatro que da nombre al festival no es griego ni clásico, sino más bien moderno (se construyó en 1929), este es sin duda el gran festival de teatro de Barcelona. El Grec 2013 ha programado 79 espectáculos de diversas artes escénicas, 23 de ellas son producciones internacionales, al tiempo que diez de las mismas están coproducidas con el festival. Algunos de los protagonistas de la escena que participan en esta edición son Mario Gas (*El veneno del teatro*), Paco Mir (*La banqueta*), Joaquim Oristrell (*Tots fem comèdia*), Magda Puyó (*Persona*, de Bergman), Carme Cané i Rosa M. Sardà (*L'accident*), Toni Casares (*George Kaplan*), Lluís Danés (*Wasteland*), Carme Portaceli (*TV i misèria de la II Transició*), Pep Tosar (*Allò de què parlem roman inexplorat*) o Josep Maria Pou (*Fuegos*), entre otros.

Por su parte, en Castilla y León, en Olmedo (Valladolid), cada vez son más los que acuden al **Festival Olmedo Clásico** (hasta el 28 de julio), que además incluye cursos de interpretación y un congreso internacional sobre teatro clásico.

Festivales de artes escénicas



Muchos de los festivales de verano incorporan distintas propuestas artísticas. Por ejemplo, el **Festival Internacional de Santander** (Cantabria) mezcla en su

programa la danza, la música y el teatro clásico y moderno. Lo mismo ocurre en el **Festival Grec de Barcelona**. También es muy conocida la propuesta de Madrid,

los Veranos de la Villa, que incorpora el cine y la zarzuela en su programación. Así, en la capital de España se ofrecerán, hasta el 7 de septiembre, más de un centenar





Marsalis, Dulce Pontes, Luis Eduardo Aute, Concha Buika, “Carmen Amaya en la memoria”, Eva Hierbabuena o Paloma San Basilio. Como espacios figuran el Price, Centro en el Paseo del Arte, Galileo, Fundación Olivar de Castillejo, el Cine de Verano de La Bombilla, los Jardines de Sabatini, festival de títeres o las salas de música en directo, entre otros.

Andalucía también ofrece propuestas variadas. Por ejemplo, **el Festival de Música y Danza de Granada**, que se celebra en el entorno de la Alhambra, el Generalife y el Albaicín, declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y escenario inmejorable para disfrutar de la danza, la música y el flamenco.

de propuestas de música, danza y teatro en distintos escenarios de Madrid.

Los Veranos de la Villa 2013 cuenta con figuras

míticas como Elvis Costello o José Mercé; con Plácido Domingo, que dirigirá la Orquesta Sinfónica del Palau de las Arts Reina Sofía de Valencia en

un concierto especial en la Plaza Mayor, de apoyo a Madrid 2020; la Banda Sinfónica en Conde Duque; Fringe en Matadero; Diego el Cigala, Wynton



Verano cultural

Festivales de música

En muchas ciudades de España las noches de verano se acompañan de música clásica. Uno de los ciclos más reconocidos se celebra en el País Vasco con la Quincena Musical de San Sebastián. Entre los espectáculos que ofrece incluye óperas, ballet clásico y conciertos sinfónicos. La 74 edición de la Quincena Musical, que se desarrollará del 1 al 31 de agosto, ofrecerá cerca de 70 propuestas, enmarcadas en un total de

nueve ciclos, entre ellos los de Música Antigua, Música Contemporánea, Órgano, Jóvenes Intérpretes y Quincena Andante.

En esta edición se rendirá tributo a Giuseppe Verdi (1813-1901), en el 200 aniversario de su nacimiento, con la escenificación de *La Traviata* (11 y 13 de agosto). La obra será interpretada en el Auditorio Kursaal por la Orquesta Sinfónica de Euskadi (OSE) y el Coro

Easo, bajo la dirección musical de Pietro Rizzo y la dirección de escena de Susana Gómez. Los solistas Desirée Rancatore y Josep Bros encarnarán los papeles de Violetta y Alfredo, respectivamente. También se recordará a Richard Wagner (1813-1883), compositor coetáneo de Verdi, con la interpretación por la Sinfónica del Teatro Mariinsky del preludio del acto I de *Lohengrin* (3 de agosto), mientras que

la Sinfónica de la Radio de Frankfurt abordará la Sinfonía n.º 3 *Wagner* (23 de agosto), compuesta por Anton Bruckner y dedicada al autor alemán.

Por su parte, en la región de Murcia se organiza el famoso **Festival Internacional del Cante de las Minas**: una cita ineludible para los aficionados al flamenco. También en Murcia se celebra el **Festival La Mar de Músicas**, principalmente centrado



en la música folclórica y que cada año se dedica a un país distinto. Similar es la idea del **Festival Internacional de Torroella de Mongrí**, en Girona (Cataluña). Este ciclo reúne propuestas de música clásica y de músicas del mundo, que también tienen su presencia en festivales como el **Folklórico de los Pirineos o el Pirineos Sur** (ambos en Aragón), el **Festival del Mundo Celta** (en Galicia) o **Etnosur** (en Andalucía).

En Andalucía también se lleva a cabo una de las citas más especiales del verano: el **Festival de la Guitarra de Córdoba**, que continúa su cita anual con el prestigioso festival “Noches de Embrujo”. El certamen tiene un marcado carácter español con la guitarra como protagonista, sea en la música clásica, en el flamenco, el rock, el blues...

Los amantes del jazz pueden encontrar este tipo de música en prácticamen-

te todo el país durante el mes de julio. Estas solo son algunas de las propuestas:

En Galicia, el **Festival de Pontevedra**.

En el País Vasco: **los festivales de Getxo, Victoria-Gasteiz y San Sebastián**.

En la Comunidad Valenciana, el del Palau de la Música de Valencia.

En Murcia, el **Festival de San Javier**.

En Canarias, **el Jazz y Más**.

Las múltiples propuestas están pensadas y programadas para satisfacer a un público que tiene, durante un verano de festivales, oportunidad para acercarse a las artes escénicas. Solo basta buscar el escenario más apropiado en el lugar de residencia, en el de vacaciones, o aquel al que escaparse para disfrutar de una programación en la que la cultura sigue respirando y transmitiendo a pesar de los recortes.



LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA SALUD

Ángel Las Navas Pagán

Todos sabemos la gran importancia que tiene la salud física para una vida agradable y venturosa, completada, siguiendo el criterio de los clásicos, con la del alma. Recordemos el viejo dicho latino de “alma sana en cuerpo sano”. Los más destacados filósofos de todas las épocas, comenzando por los griegos de la Antigüedad, coinciden en esta sólida doctrina, que tiene tanta trascendencia para el ser humano en su existencia en este mundo.

La salud en el concepto de todos los pensadores de Oriente y Occidente, desde las más lejanas civilizaciones, es un don maravilloso, superior a la posesión de oro, plata y cualquier clase de bienes. Y solamente nos damos cuenta de su valor cuando la perdemos.

Por eso, uno de nuestros objetivos prioritarios debe ser conservar y, en lo posible, acrecentar esta envidiable cualidad, que con ella podemos acometer y realizar muy diversas actividades y empresas para nuestro bienestar personal y familiar. Y hasta social con amplia trascendencia. De lo contrario, es decir, si carecemos de salud, muy poco o nada podemos hacer en ninguna actividad, aparte de la posible depresión en la que podemos caer, que puede ser un pozo con demasiada oscuridad. La salud es primordial para vivir con pleno optimismo y radiante alegría, aparte de las grandes posibilidades de acción, que se puede desarrollar en muy variados ámbitos, como decía antes.

La higiene, aun en su forma más elemental, es una asignatura que debíamos estudiar todos, pues es de especial aprovechamiento. Ella nos orienta hacia la salud en todas las edades y circunstancias, abarcando las facetas de la alimentación, ejercicios físicos y deportes, equilibrio mental, formas y métodos de realizar los trabajos y estudios, descansos y distracciones, etc.

La alimentación del ser humano es fundamental en su salud física en general, tanto en la clase de sus comidas como en las cantidades.

La dieta mediterránea, que en España se extiende por todo el litoral de este mar, es antiquísima y está basada en los productos de la tierra. Siempre ha tenido fama de saludable y aconsejable. Pero últimamente, en estos años, está considerada a nivel internacional como la más óptima y recomendable. Y la más propicia para la salud.

Se fundamenta principalmente en toda clase de frutas, hortalizas, verduras, arroz, legumbres, patatas..., pescado en general y poca carne, con preferencia aves de corral (pollos y pavos). En la zona del levante se bebe mucha horchata, líquido muy agradable y deliciosamente refrescante si está frío, muy alimenticio además, que se hace a base de chufas.

Por supuesto que también se admite en las comidas, y esto es voluntario, el clásico vino de mesa de forma moderada y prudente. No olvidemos que esos vinos de mesa son ricos en vitaminas y favorables para hacer una buena digestión, siempre que no haya contraindicaciones.

Hay que reconocer que la dieta mediterránea es apetitosa, variada y sustanciosa, haciendo especial hincapié en su bondad para la salud, por lo cual está altamente indicada para nuestro sustento.

Esta dieta mediterránea tiene bastante semejanza con la llamada vegetariana, que tiene muchos seguidores y es muy buena, aunque tiene algunas carencias como los pescados y las carnes, que también son necesarios.

No olvidemos que la salud es uno de nuestros mejores valores y fundamento de nuestro bienestar y felicidad.

TECNOLOGÍAS DE APOYO

que le hacen la vida más fácil

1 Ascensor con llamada mediante tarjeta de proximidad

2 Puerta automática con sistemas alternativos de apertura. (RF-ID, teléfono, mando a distancia, pulsadores).
Videoportero manos libres accesible, integrado al teléfono o al televisor, con posibilidad de desvío de llamada a un teléfono móvil.
Sistema de cerradura motorizada inalámbrica de bajo coste accionado mediante mando.

3 Sistema de control de entorno (control de luces, apertura de puertas y ventanas, persianas, estores, barras de arriario, etc), accionado desde mando a distancia, tablet, Ipad o teléfono móvil.
Alfombra con detección de caídas o abandono.
Sistema de balizas para la comunicación sonora y visual de eventos (timbre de puerta, teléfono, alarmas técnicas, etc).

7 Cocina accesible con encimera y muebles altos regulables en altura y campana extractora accionados mediante pulsadores inalámbricos, mando a distancia, tablet, Ipad o teléfono móvil.

Las tecnologías de apoyo favorecen la autonomía en la vida diaria y las relaciones sociales

6 Detector crepuscular y sonda de temperatura para optimizar iluminación y climatización

5 Control de entorno (control luces, cortinas, apertura de puertas y ventanas, etc.) y de audiovisuales mediante mando a distancia, tablet, Ipad o teléfono móvil, Televisión con videoconferencia y acceso a Internet.

4 Cuarto de baño accesible conectado mediante grúa de techo con el dormitorio y coordinado con la apertura automática de la puerta corredera.
Detectores de caída automáticos y sensores de inundación.

¡ESTAMOS PARA INFORMARLE Y ASESORARLE!



Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

CEAPAT CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS

C/ Los Extremeños, nº 1 (esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid
Tel.: 91 703 31 00 - Fax: 91 778 41 17
Correo electrónico: ceapat@imserso.es
Información en internet: www.ceapat.es

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



hay salida

a la violencia de género