

NÚMERO 330 / 2014

# 60

y más



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



IMERSO

## | NOTICIA

Alfonso Alonso,  
nuevo ministro de Sanidad,  
Servicios Sociales e Igualdad

## | ENTREVISTA

César Antón Beltrán,  
director general del Imserso





LOS NIÑOS PUEDEN RECIBIR UNA  
HERENCIA IMPORTANTE. **LA TUYA.**

**Incluye a UNICEF en tu testamento**

Extenderás tu legado a futuras generaciones

Para más información contacta con Silvia Llorens en el  
91 378 95 55, [herencias@unicef.es](mailto:herencias@unicef.es) o [www.unicef.es/herencias](http://www.unicef.es/herencias)

unicef 

# 60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Número 330 / 2014

## Sumario

### 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

### FOTOGRAFÍA

Eduardo Vilas Chicote y  
M.ª Ángeles Tirado Cubas

### PORTADA

Archivo

### ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

### CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y  
Rosa López Moraleda

### EDITA IMERSO

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

### DIRECCIONES DE INTERNET

www.imerso.es  
@Imerso  
www.revista60ymas.es  
@Revista60ymas

### REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n,  
c/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid  
Tel.: 91 703 34 03 Fax: 91 703 39 73

### ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03

### DEPÓSITO LEGAL

M-11.927-1985  
NIPO PAPE L: 686-14-003-9  
NIPO EN LÍNEA: 686-14-002-3  
NIPO DIGITAL HTML: 686-14-001-8  
ISSN: 1132-2012

TIRADA: 15.000 ejemplares

### IMPRIME



Tel.: 902 271 902  
www.editorialmic.com



## 6| NOTICIA

Alfonso Alonso, nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

## 8| REPORTAJE

Familia y discapacidad

## 16| ENTREVISTA

César Antón Beltrán, director general del Imerso

## 22| IMERSO ACTIVO

## 28| ACTUALIDAD

## 33| CUADERNOS

Prevención y lucha contra el maltrato a la mujer mayor. III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública. El reto del envejecimiento mundial.

## 42| EN UNIÓN

Teresa Silva, directora de la Fundación También

## 46| CALIDAD DE VIDA

El cerebro después de los 50 o más años

## 50| INFORME

Colágeno para todo

## 58| CULTURA ARTE

Un recorrido por los mejores mercadillos navideños de Europa

## 62| MAYORGUÍA

## 66| OPINIÓN

José Luis Méler y de Ugarte



6-7 NOTICIA



8-15 REPORTAJE



46-49 CALIDAD DE VIDA

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

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



## En 2015 habrá más fondos de apoyo a la familia, la infancia y contra la violencia de género

**E**l año 2015 será decisivo para consolidar el crecimiento, la creación de empleo, el apoyo a las familias y la sostenibilidad de los servicios básicos del bienestar, destacando sobre todo su marcado carácter social: aumenta un 3,7% el gasto social, hasta alcanzar los 187.408 millones de euros, un 54% del total. En cuanto a los créditos destinados a Sanidad, aumentan un 1,2% (3.861 millones) y los dirigidos a Servicios Sociales suben un 5,1%, hasta los 1.943 millones.

Asimismo, crece el apoyo al gasto social de Comunidades Autónomas y Ayuntamientos y, a los 56.000 millones de euros ya destinados a las Autonomías para el pago de deudas a través del Fondo de Liquidez Autonómica, se une el FLA Social, un fondo de 1.000 millones para garantizar el pago de la prestación de los servicios sociales por los ayuntamientos.

En cuanto al Presupuesto del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, asciende a 1.924,54 millones de euros, lo que supone 11,7 millones más que en 2014 y que refleja el compromiso del Gobierno con una sanidad de calidad, la atención a las personas en situación de vulnerabilidad, la igualdad entre mujeres y hombres y la erradicación de la violencia de género”.

El 81% del Presupuesto se dedica a políticas sociales y de igualdad, y destacan los aumentos en políticas de familia e infancia y de igualdad y contra la violencia de género. El Presupuesto de 2015 destina un 20,5% más a fami-

lia e infancia, en especial para las que están en riesgo de pobreza o exclusión social. A este esfuerzo presupuestario, hay que sumar la próxima aprobación del Plan Integral de Apoyo a la Familia, con el que se refuerza su protección social, económica y fiscal.

### Dependencia y mayores

Siete de cada diez euros del Presupuesto del ministerio para 2015 se destina a dependencia y atención a las personas mayores. La financiación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia cuenta con 1.177 millones de euros, partida que aumenta en 1,53 millones y que es ampliable en función de la incorporación de nuevos beneficiarios por las CC AA. Con ello, se consolida el trabajo hecho hasta ahora, que ha permitido la incorporación de 268.612 nuevos beneficiarios y la reducción de la lista de espera en un 43,46%.

Además, el Imsero contará con 3,59 millones de euros más para la puesta en marcha de cuatro nuevos centros de referencia estatal: el de Valencia, el de León, el de Soria y el centro Stephen Hawking de Asturias, para personas con graves discapacidades neurológicas.

En cuanto a los créditos para pensiones no contributivas, ascienden a 2.403 millones, un 3,48% más. También aumentan hasta 105,5 millones la cuantía para programas de turismo y termalismo social.

Otro eje prioritario del Ministerio es la Igualdad. En 2015, el nuevo Instituto de

la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades contará con 20,8 millones, un 7,88% más que el año anterior, para consolidar un trabajo basado en el Plan de Igualdad de Oportunidades aprobado este año. Destacan en este sentido, los programas de emprendimiento, inclusión e inserción sociolaboral.

Para combatir la violencia de género el presupuesto aumenta en un 6,86% hasta los 23,7 millones de euros. En 2015, además, el Ministerio contará con una nueva partida de un millón de euros para planes personalizados y ventanillas únicas, un “compromiso” de la Legislatura. Se refuerzan también las campañas de sensibilización hasta alcanzar los 4,77 millones y aumentan un 33% las subvenciones para programas de atención a víctimas de la trata.

### Sanidad y Consumo

El otro gran pilar del Ministerio es un Sistema Nacional de Salud cohesionado, que avance en equidad, calidad y sostenibilidad. En 2015 el Presupuesto es de 362,4 millones para seguir avanzando en las grandes prioridades: la sanidad digital, la mejora de la atención, la eficiencia y el apoyo a los profesionales.

En el ámbito de la e-Salud, se incrementan los esfuerzos que han hecho posible una Tarjeta Única Interoperable, que el 77% de las recetas sean ya electrónicas y que la historia clínica digital llegue ya a más de 21 millones de españoles.

Sobre estas bases, el Gobierno avanza en el mayor reto de futuro, que es la Medicina personalizada y la atención sociosanitaria, para la que se lleva tiempo reclamando un gran Pacto político y social, que ya se ha firmado con los profesionales sanitarios. En cuanto a las medidas de gestión eficiente, las compras centralizadas han permitido un ahorro superior a los 72 millones de euros.

## Reflexiones de un sexagenario

Juan Siso Martín, profesor de Derecho Sanitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

**A**l fin el fin. Se te pasan 40 años de trabajo como la vida al hámster empujando frenético su ruedecita. Vas en un empujón de los granos del acné a los pelos en las orejas y... cuando te has dado cuenta estás en la edad del 6. Notas que has llegado a ella cuando empiezan a dejarte el asiento en el metro, cuando la gente joven ya te llama de usted, cuando todo te parece carísimo (y en pesetas), cuando ya, al caminar, miras siempre donde pones los pies, cuando ya no te gusta una cena a la luz de unas velas (porque no ves el menú) y sobre todo cuando empiezas a oír aquello terrible de... claro a tu edad...

Mirar atrás, más de 30 años, es abrir en nuestro interior un tratado de paleontología, tratando de descubrir la forma en la que ya hemos doblado cumplidamente aquella edad. Cómo hemos podido distinguir (y confundir) tantas cosas. De qué manera hemos ganado (y perdido) en tantas situaciones hasta llegar a este momento, a esta edad terrible, en la que el destino nos ha alcanzado.

Tras periplos por diversas ciudades y muchos trabajos, en 1994, este buscavidas que os habla, abrió su camino profesional en Madrid. Lonja pública, zoco de papeles timbrados y arcón administrativo inagotable. Útero inmenso y seco que pare de continuo innumerables legajos. Ciudad acogedora de conspiraciones unas veces y de proyectos imposibles otras tantas. Urbe máxima que trata siempre de edificar cada vez más arriba, sin tener solucionado lo de aquí más abajo. Tormenta, siempre, de fervor urbanita en esta ciudad invivible pero insustituible. Ciudad, en palabras de Cela, a medio camino entre Navalcarnero y Kansas City, pero con muchos subsecretarios.

No alcancé, en todos mis años de vida funcional, cumbres que hubiera podido escalar, pero tampoco caí en algún abismo que amenazó con atraerme. Ni tan arrepentido ni tan encantado. Logré aislarme de cenáculos políticos y de intereses poco respetables, pude ganarme el respeto de mis oponentes y mantener mi dignidad y mi independencia, sin más militancia que mi trabajo. No me hubiera permitido otra cosa mi novia, una novia hermosísima y a la que amo con locura. Se llama LIBERTAD.

Llega el momento en que, a mis cincuenta y quince, entro en el último tercio de mi vida, el más corto y el que ha de traer más compromisos de salud. ¿Cómo verlo en positivo? Pienso que si no elegimos ni el nacer ni el morir, trataré de disfrutar el intervalo. Quiero sentir el paso, que no el peso del tiempo. Disfrutaré cumplidamente lo que me dio madre naturaleza, antes de que se lo lleve padre tiempo. Se me abre, ahora, una nueva etapa con dos períodos de vacaciones al año (de seis meses cada uno) o con doscientos veinte moscosos, como se prefiera.

Algunos enigmas se me han aclarado y otros me acompañarán hasta mi última hora. En el Péndulo de Foucault, libro que nunca conseguí terminar de leer, afirmaba el conde de Saint Germain "cuando se pasa la frontera de los 200 años uno empieza a aburrirse". Yo no espero aburrirme por este motivo. Pero sí sé que pasaré a ese colectivo de edad que es, en nuestro modelo cultural, socialmente considerado en la irrelevancia, incluso en la marginación y con el que se cuenta para organizarle el ocio y para reclamarle su voto en una especie de envejecimiento cultural, una suerte de Alzheimer social. El tiempo pasado, en esta implacable

rueda de la vida, va adquiriendo otro sentido y otra textura distinta de cuando era tiempo presente.

Avanzada ya la función, recuerdo el paso por el escenario de los distintos actos de esta tragicomedia que es la vida. Una infancia en la que dormías de un tirón y te despertabas sin que te doliera nada. Éramos felices sin saberlo. Jugábamos despreocupados en el patio del colegio y un día, de repente, vimos que la flaquita de las coletas tenía de mujer los ojos y los labios. El estallido hormonal de la adolescencia, abandonado el seguro refugio de la infancia, cuando los pies de hoy ya no cabían en los zapatos de ayer. Aquella juventud, de amoríos urgentes, inaplazables, en la que, como todos los jóvenes, en palabras de Gil de Biedma, vine a llevarme la vida por delante y enseguida tuve que darme cuenta que la vida iba en serio. Las responsabilidades e inquietudes de la madurez y el estupor de mi edad actual. Al final las personas, como apuntó el filósofo Sartre, sólo somos una mezcla de química y estupor.

En el umbral de esta nueva etapa de mi vida, hoy, me vienen a la mente aquellos pensamientos de Frida Kahlo y quisiera, de ahora en adelante, poder hacer lo que me de la gana, tras la cortina de la locura. Arreglaría las flores, pintaría el dolor, el amor y la ternura. Me reiría a mis anchas de la estupidez de algunos y todos dirían: ¡pobre está loco! Un punto de locura es imprescindible para sobrevivir, reírse de todo y sobre todo de uno mismo, porque de ese modo nunca falta motivo para la risa.

Muchas gracias a todos por vuestra compañía, en este punto y aparte vital de mi existencia.

# Alfonso Alonso, nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Texto: RAP

Fotos: © Casa de S.M. el Rey / Borja Fotógrafos

El nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, recogió la cartera de manos de su predecesora, Ana Mato, en un acto celebrado el 3 de diciembre en el que ha asegurado que “la recuperación económica debe ser también la recuperación social”.

**A**lfonso Alonso acudió al Palacio de la Zarzuela, donde juró su cargo ante el Rey, en presencia del presidente del Gobierno, Mariano Rajoy; de la vicepresidenta, Soraya Sáenz de Santamaría; y del ministro de Justicia, Rafael Catalá, que actuó como notario mayor del Reino.

El ministro Alonso juró su cargo ante un crucifijo, un ejemplar facsímil de la Constitución editado por las Cortes Generales en 1980, abierto por el artículo 100,

así como una Biblia editada en Valencia en 1791, propiedad de Carlos IV, abierta por el Antiguo Testamento, Libro de los Números, capítulo 30, del voto de juramento, página 157.

Tras jurar su cargo, en presencia de los máximos representantes de los tres poderes del Estado, Alfonso Alonso se desplazó a la sede del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad donde recibió la cartera de manos de su antecesora, Ana Mato.

## Trabajo, respeto y diálogo

En el acto de toma de posesión, el ministro Alonso mostró su compromiso de “trabajo, respeto y disposición al diálogo”, que asumirá “con toda la humildad. Todo, para avanzar en la Agenda Social del Gobierno y preservar la sanidad, porque “la recuperación económica debe ser también la recuperación social”, señaló.

“Quiero escuchar, aprender, y hacer más fuerte el proyecto social de



Toma de posesión del nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad,



## El ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad muestra su compromiso de “trabajo, respeto y disposición al diálogo”

España”. Con esta voluntad tomó posesión Alfonso Alonso como ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

En su intervención, tuvo palabras para las organizaciones del Tercer Sector de Acción Social y especialmente porque su nombramiento coincidió con el 3 de diciembre, Día Internacional de la Discapacidad. Así, destacó la “gran labor” que está desarrollando el movimiento asociativo de las personas con discapacidad. Asimismo, mostró su respeto por los profesionales del Sistema Nacional de Salud, que hacen que la Sanidad en España esté considerada “la mejor del mundo”.

El ministro, por otra parte, destacó su compromiso en la lucha contra la violencia de género, ya que se trata de una “lacra” ante la que será “intolerante”. “Luchamos por una sociedad de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres”, añadió.

### Toma de posesión

Alfonso Alonso estuvo flanqueado durante su toma de posesión por el presidente del Congreso, Jesús Posada, y la vicepresidenta del Gobierno, Soraya Sáenz de Santamaría. Y entre el público, han seguido el acto, además de la anterior secretaria de Estado de Servicios Sociales, Susana Camarero; y la secreta-

ria General de Sanidad, Pilar Farjas; altos cargos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, así como la delegada del Gobierno en Madrid, Cristina Cifuentes.

Asimismo, le han acompañado entre otros, los “populares” Rafael Hernández, Carlos Floriano, Jorge Moragas, Rafael Merino, Iñaki Oyarzábal, José Antonio Bermúdez de Castro y José Ignacio Echániz.

El nombramiento de Alfonso Alonso como nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad apareció publicado a primera hora de la mañana en el Boletín Oficial del Estado del 3 de diciembre, con la correspondiente firma del Rey.

**Subraya la labor de las organizaciones de personas con discapacidad y reclama “una sociedad intolerante con la violencia de género”**

## ALFONSO ALONSO



Alfonso Alonso recibe la cartera ministerial de manos de su predecesora Ana Mato.

Casado y con cuatro hijos, Alonso (Vitoria, 1967) es licenciado en Filología Románica y Derecho. Comenzó su carrera política como concejal en el Ayuntamiento de Vitoria (1996-1999), ciudad de la que fue alcalde durante ocho años, culminando su labor en la política municipal como portavoz del PP en el consistorio vitoriano.

En las elecciones generales del 12 de marzo de 2000, fue elegido diputado nacional tras encabezar la lista del PP por Álava al Congreso de los Diputados.

A finales de 2001 dejó su escaño en el Congreso para dedicarse exclusivamente a su cargo de alcalde, puesto para el que fue reelegido en las elecciones del 25 de mayo de 2003.

Encabezó de nuevo la lista electoral del PP por Álava en las generales del 9 de marzo de 2008 logrando el acta de diputado en el Congreso.

Ya en la Cámara Baja ha sido portavoz adjunto del Grupo Parlamentario Popular; coordinador del área social de dicho grupo; vocal de la Diputación Permanente; vocal de la Comisión de Educación, Política Social y Deporte; vocal de la Comisión de Reglamento (2008-2011); y portavoz del grupo parlamentario, cargo que ocupaba hasta su nombramiento como titular del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

# Familia y discapacidad

La Fundación Adecco ha elaborado el «Tercer Informe Discapacidad y Familia», cuyo objetivo es realizar una aproximación a la situación de las familias que tienen a personas con discapacidad, así como identificar sus preocupaciones, necesidades y demandas.

Texto: Fundación Adecco

**E**l pasado 15 de mayo se celebró el Día Internacional de la Familia, una conmemoración que alcanza en 2014 su vigésimo aniversario, ya que fue proclamado en 1994. Por este motivo, la Fundación Adecco realizó una encuesta a 500 familias residentes en España, que ha servido de base para elaborar el «Tercer Informe Discapacidad y Familia». La principal conclusión del informe es que para las familias el hijo con discapacidad es lo más importante.

Las familias encuestadas realizan demandas y peticiones para mejorar su situación y la calidad de vida de su hijo con discapacidad. Una de sus grandes preocupaciones es el gasto anual que ocasionan los cuidados al familiar con discapacidad, que asciende a una media de 4.800 euros.

Para un mayoritario 33,8%, esta cantidad representa entre el 20% y el 30% del presupuesto familiar. Para otro 18,4%, la cuantía supone entre el 30% y el 40% del total de ingresos familiares.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), un 75% de las familias con miembros con discapacidad afirma llegar con dificultad a fin de mes, frente al 60% del resto de las familias. Además el 58% de las familias encuestadas se sustenta con un solo salario.

Frente al aspecto económico, prevalece el sentimiento familiar: el 90% de los encuestados asegura que tener un hijo con discapacidad le ha aportado valores hasta entonces desconocidos. Los más repetidos: aprender a priorizar, fuerza de voluntad, tolerancia, amplitud de miras o empatía.

Otro de los datos a tener en cuenta es que un 59% cree que su hijo con discapacidad no podrá trabajar nunca, principalmente debido a prejuicios en la sociedad y en la empresa.

Pero la sobreprotección tampoco ayuda: 4 de cada 10 encuestados opta por pautar y supervisar a su hijo en lugar de fomentar que desarrolle por sí mismo sus tareas.



## El familiar con discapacidad es lo primero

Los resultados de la encuesta arrojan un gran compromiso de las familias con sus hijos con discapacidad. De hecho, un 85% de los encuestados afirma que éstos reciben terapias o tratamientos específicos que impactan positivamente en su desarrollo. Frente a ellos, un 15% declara lo contrario, en la mayor parte de los casos por imposibilidad de afrontar el gasto.

Centrándonos en este 85% observamos que la media de gasto mensual dirigido a estas terapias se sitúa en los 400 euros mensuales, cifra que anualmente asciende a los 4.800 euros.

Esta cantidad llama especialmente la atención si la traducimos a por-

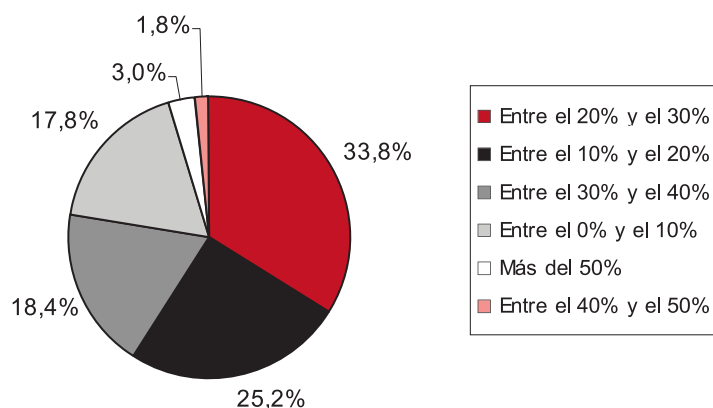
**En 2014 se conmemora el 20 Aniversario del Año Internacional de la Familia, que fue proclamado en 1994**



centaje. Así, para un mayoritario 33,8%, esta cantidad representa entre el 20% y el 30% del presupuesto familiar. Por otra parte, para un 18,4%, la cuantía supone entre el 30% y el 40% del presupuesto familiar. Además destaca un 4,8% para el que la cantidad representa más del 40% de sus ingresos.



¿Qué % de los ingresos familiares se invierten en las terapias de la persona con discapacidad?



Fuente: Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

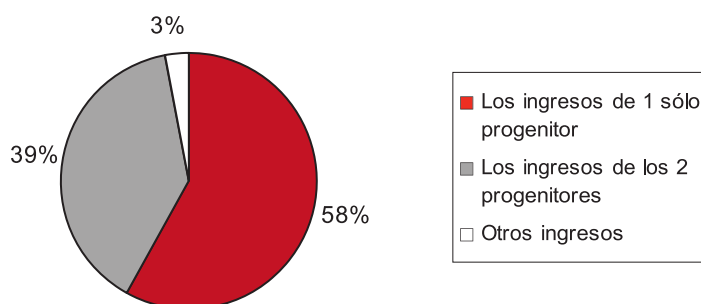
Según Teresa Pérez, Consultora de Plan Familia en la Fundación Adecco: “Estas terapias son diferentes a las actividades extraescolares que realizan los hijos sin discapacidad (fútbol, ajedrez, natación, etc.), ya que éstas persiguen un objetivo formativo o de ocio, y las que reciben los niños con discapacidad tienen un objetivo médico o terapéutico: mejorar la calidad de vida, el estado de salud, la autonomía física y/o psíquica, la integración laboral o el desarrollo psicosocial. En la mayoría de los casos, hablamos de tratamientos de larga duración, que se prolongan en el tiempo para reforzar habilidades adquiridas y conseguir nuevas”:

## La economía doméstica prioriza en la familia: los hijos con discapacidad, lo más importante

### Llegar a fin de mes: un reto mayor

Un 58% de las familias se sustenta a partir de los ingresos de una sola persona. En otras palabras, sólo uno de los dos progenitores tiene empleo. En muchos casos, esta situación se debe a una elección por parte de los padres, quienes optan porque uno de los 2 trabaje fuera de casa, mientras que otro se encargue de manera directa de los cuidados que el hijo con discapacidad requiere.

La economía doméstica se sustenta a partir de...



Fuente: Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

Siendo mayoritario el porcentaje de familias en las que sólo un miembro trabaja, resulta lógico pensar que las dificultades para llegar a fin de mes se hacen mayores.

Según constata la Encuesta de Condiciones de Vida realizada por el INE, aproximadamente un 65% de las familias españolas encuentra más o menos dificultades para hacer frente a sus gastos mensuales.

Esta situación aparece acentuada en el caso de las familias que tienen a una persona con discapacidad. Según la presente encuesta, un 75% encuentra dificultades para llegar a fin de mes. Un 29% de ellas afirma que tiene que afrontar “muchas dificultades;” un 17% encuentra “dificultades” y otro 29% “ciertas dificultades”.

El siguiente cuadro muestra esta información en detalle. En rojo, aparecen las familias que encuentran dificultades para llegar a fin de mes, clasificadas en función de la intensidad de esta dificultad. En blanco, las que no encuentran ningún tipo de problema.

Entre las causas que subyacen a los mayores apuros de las familias con miembros con discapacidad, podemos destacar los ya mencionados recursos destinados a su atención y los tratamientos específicos que recibe el familiar, para mejorar su calidad de vida y fomentar su desarrollo.

**Prioridad nº1: el bienestar del familiar con discapacidad**

Tengan o no dificultades para llegar a fin de mes, los encuestados tienen

claro que el bienestar de su familiar con discapacidad está por encima de todo.

Según un 90% de los encuestados, el hecho de tener un hijo con discapacidad le ha aportado una nueva perspectiva de la vida y se ha enriquecido como persona y ser humano.

De todos los valores citados por los encuestados, algunos han sido repetidos de forma recurrente. En esta tabla reflejamos el TOP 10, por orden de menciones:

ACTITUDES APRENDIDAS A TRAVÉS DEL HIJO CON DISCAPACIDAD	
1	Aprender a priorizar
2	Fuerza de voluntad
3	Tolerancia
4	Amplitud de miras: visión global de las personas y su diversidad
5	El valor de las pequeñas cosas
6	Empatía: capacidad para ponerte en la piel del otro
7	Paciencia
8	Solidaridad
9	Motivación
10	Bondad

Dificultades para llegar a fin de mes hogares	A nivel general	Hogares con personas con discapacidad
Con mucha dificultad	16,9%	29%
Con dificultad	19,7%	17%
Con cierta dificultad	28,3%	29%
Con cierta facilidad	23,8%	20%
Con facilidad	10,3%	4%
Con mucha facilidad	1%	1%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta condiciones de vida del INE (año 2013) y Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

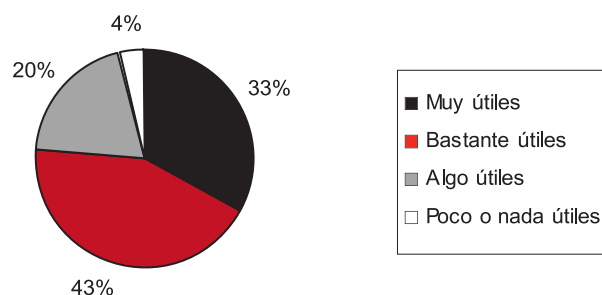
**La Fundación Adecco atiende a 1.170 personas con discapacidad a través del Plan Familia, programa para apoyar el desarrollo social y laboral de los familiares con discapacidad de los empleados de 171 empresas**



Aquí rescatamos la observación que ha realizado una de las encuestadas, por resumir muy bien este sentimiento: “lo que más me llena en el mundo es ver cómo mi hijo va progresando, siendo capaz de realizar cosas nuevas: decir una nueva palabra, aprender un nuevo movimiento, para él todo son hitos y cualquier esfuerzo se queda en nada comparado con la satisfacción que sentimos cuando le vemos avanzar”.

Por este motivo, los encuestados no dudan en poner en práctica terapias para mejorar el desarrollo, bienestar y calidad de vida de su familiar con discapacidad. Casi la mitad de ellas son de tipo terapéutico (hidroterapias, fisioterapias, equinoterapias, logopedias, etc.); seguidas de las formativas (26,1%) y las relacionadas con el ocio y el deporte, para fomentar las habilidades físicas, sociales y de comunicación (19,2%) Además, un 5,6% desarrolla otro tipo de terapias.

### ¿Crees que estas terapias serán útiles para tu familiar?



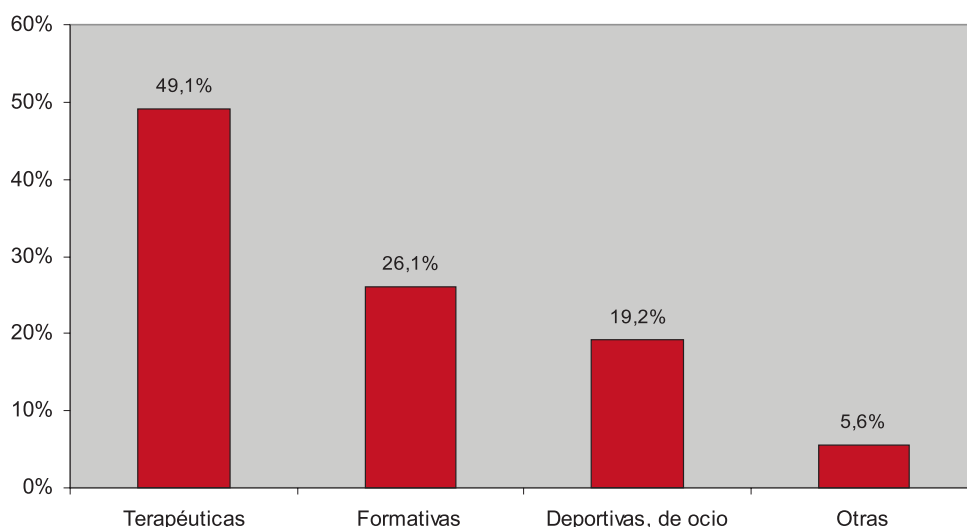
Fuente: Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

Estas terapias proyectan un gran optimismo a los familiares del beneficiario con discapacidad: el 33% cree que serán muy útiles; el 43% bastante útiles; el 20% algo útiles y tan sólo un 4% considera que serán poco o nada útiles.

### Escasa confianza laboral

A pesar de la inversión en terapias y tratamientos, un 58% de las familias no confía en que su hijo llegue a conseguir empleo algún día. Concretamente, un 30% cree

### Terapias realizadas por el familiar con discapacidad



Fuente: Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

Las familias con hijos con discapacidad invierten una media de 400€ mensuales en terapias y tratamientos específicos



que no conseguirá trabajo debido a prejuicios y estereotipos fuertemente asentados en la sociedad y en la empresa, que impiden la incorporación de personas con discapacidad en condiciones normalizadas.

Según Francisco Mesonero, director general de la Fundación Adecco: “En efecto, estos prejuicios son los principales frenos para la plena integración de las personas con dis-

capacidad y los responsables de que no puedan realizarse laboralmente en condiciones normalizadas. Desde la Fundación Adecco, ponemos el acento en la sensibilización y en el impulso de una nueva visión de la gestión de la diversidad, para erradicar por completo la discriminación”.

Asimismo, un 28% opina que su hijo no podrá acceder a un puesto de trabajo debido a que su disca-

**La mejor ayuda para que las personas con discapacidad se sientan integradas es conseguir un empleo.**

pacidad le impedirá tener la autonomía suficiente como para poder trabajar.

Frente a ellos, un 42% es más optimista y considera que su hijo podrá acceder a un puesto de trabajo como cualquier otra persona.

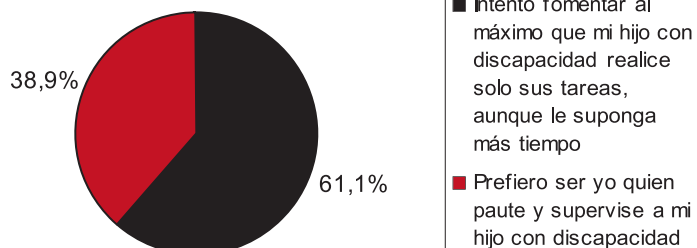
Sin embargo, y a pesar del ineludible peso de los estereotipos y prejuicios sociales, recientes estudios demuestran que la propia familia también puede suponer un freno para que la persona se realice plenamente.

Según José Marcos Gómez, profesor de Didáctica en la Universidad de Alicante (UA), “los miedos de las madres resultan especialmente intensos y condicionan el desarrollo





### Autonomía VS Sobreprotección



Fuente: Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

del potencial de su hijo mediante la sobreprotección”. Para favorecer la inclusión laboral de las personas con discapacidad, el experto propone una serie de actitudes prácticas como “involucrar al propio interesado en la toma de decisiones, per-

mitiendo incluso que se equivoque” o “realizar una orientación profesional desde la escuela”.

Según los datos de la presente encuesta, un 38,9% de los encuestados tiende a la sobreprotección, aunque

sin ser consciente de ello. Frente a ellos, un mayoritario 61,1% intenta fomentar la autonomía de su familiar con discapacidad.

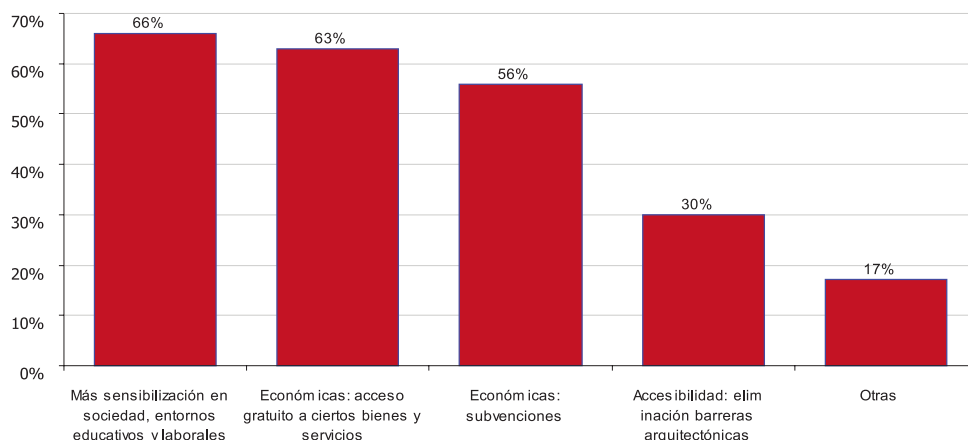
### Más sensibilización

Prácticamente la totalidad de los encuestados (97%) demanda más apoyos para facilitar la vida de las familias que tienen a personas con discapacidad. Por encima del aspecto económico, destaca el social: un 66% considera que hace falta más sensibilización en la sociedad y en los entornos educativos y laborales para hacerlos más inclusivos.

Asimismo, un 63% y un 56% demandan más ayudas económicas, en forma de acceso a bienes y servicios o a subvenciones, respectivamente. Por último, un 30% apela a la accesibilidad, destacando que es necesario eliminar las barreras arquitectónicas para normalizar.



### ¿Qué tipo de ayudas echa en falta?



Fuente: Encuesta Fundación Adecco a familias con personas con discapacidad

Aquí se incluyen algunas de las peticiones concretas:

- La mejor ayuda para una persona con discapacidad es conseguir un empleo. Sentirse integrado.
- Que realmente se vea a las personas con discapacidad como personas, no como problemas o cargas para la sociedad, y se prioricen recursos para la atención de las necesidades que presentan.
- Es muy importante trabajar con las personas con discapacidad para su integración en el mundo que les rodea, pero a la vez es igual de importante trabajar con el resto de la sociedad para que sepan cómo “tratar” a estas personas al encontrárselas en su día a día. Ellos quieren ser independientes e ir solos a comprar, a sus desplazamientos cortos, etc., pero la sociedad no está tan preparada para verlos solos por la calle, en una tienda, en el autobús, etc. Esto se tendría que trabajar mucho.
- Creo que sería muy importante que hubiera centros gratuitos con atención educativa, entretenimiento y ocio por las tardes y mañanas de sábados para atender al resto de la familia, en mi caso a mis otros 2 hijos pequeños en edad escolar.
- Que se mejoren las ayudas independientemente de las rentas. Hay que tener en cuenta que el tema de la renta es un dato subjetivo, pues hay gente que es autónoma por ejemplo y que puede tener mayores ingresos. No es justo que el hecho de trabajar por cuenta ajena pueda limitar estas ayudas que son necesarias para todos.
- Mi hijo es gran dependiente y echo en falta poder compaginar el trabajo con la familia sin que eso suponga una reducción tan grande en el sueldo, ya que por desgracia el dinero es necesario para los tratamientos de especialistas que mi hijo necesita. Yo tengo la necesidad de acompañarle a todos ellos.



- Que la gente no gire la cara al ver un discapacitado. Verlo como algo normal, no como excepcional. El tener que rellenar esta encuesta denota que aún no somos una sociedad avanzada que integra a las personas con discapacidad como uno más.



## El Plan Familia Fundación Adecco

Consciente de las dificultades añadidas que atraviesan las familias que tienen a algún miembro con discapacidad y en línea con su compromiso social, la Fundación Adecco desarrolla, desde hace 12 años, el Plan Familia en 171 empresas colaboradoras.

Este programa se dirige a las personas que están más cerca de los trabajadores de las empresas con las que colabora la Fundación Adecco: sus familiares con discapacidad. Con ellos se trabaja principalmente en 5 áreas transversa-





Hay que trabajar con la persona en diferentes áreas que le ayuden a fomentar su autonomía y habilidades y, de este modo, estar más cerca del objetivo laboral

les: médica, social, formativa, de ocio y laboral, con el objetivo de preparar a los beneficiarios para el acceso al empleo.

Según Sol Cano, consultora de Plan Familia de la Fundación Adecco: “buscar empleo no es tarea sencilla y no siempre puede abordarse de manera directa. Por este motivo, hay que trabajar con la persona en diferentes áreas que le ayuden a fomentar su autonomía y habilidades

y, de este modo, estar más cerca del objetivo laboral.

El Plan Familia no sólo supone un desahogo económico, sino un asesoramiento especializado e individualizado que garantiza el correcto desarrollo del beneficiario”.

Actualmente, ya existen 171 empresas las que desarrollan este programa, que da servicio a 1.170 beneficiarios con discapacidad.

15 aniversario  fundación Adecco

## FUNDACIÓN ADECCO

Constituida en julio de 1999, la Fundación Adecco es fruto de la Responsabilidad Social Corporativa que asume el Grupo Adecco como líder mundial en la gestión de los Recursos humanos. Su principal objetivo es la inserción en el mercado laboral de aquellas personas que, por sus características personales, encuentran más dificultades a la hora de encontrar un puesto de trabajo:

- Personas con discapacidad
- Mayores de 45 años parados de larga duración
- Mujeres con responsabilidades familiares no compartidas o víctimas de violencia de género
- Otros grupos en riesgo de exclusión social

## RESUMEN

El «Tercer Informe Discapacidad y Familia», presentado recientemente por la Fundación Adecco nos invita a profundizar en la situación de miles de familias que están atravesando grandes dificultades en tiempos de crisis, como pueden ser aquellas que tienen algún miembro con discapacidad y cuya inversión media en terapias y tratamientos específicos para sus hijos asciende a 400 euros mensuales, según el estudio.

# CÉSAR ANTÓN BELTRÁN

“Hablar de autonomía personal es hablar de dignidad, respeto y de compromiso, y ésta es, a mi juicio, la mejor seña de identidad del ser humano”

## DIRECTOR GENERAL DEL IMSERSO



En el marco de la XI Conferencia de la red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica, (Riicotec), celebrada en Montevideo, (Uruguay), en el mes de julio el director general del Imserso y secretario ejecutivo de la Red, César Antón Beltrán, concedió una entrevista a la Revista *Enlace*, que por su especial interés reproducimos en “60yMás”. En la entrevista analiza cuestiones como el creciente envejecimiento de la población en Iberoamérica, los trabajos encaminados a mejorar la calidad de vida y las prestaciones de las personas con discapacidad y de los adultos mayores, o la importancia del intercambio entre los países miembros de la Red de conocimientos y buenas prácticas a través de la cooperación internacional, en concreto, a través de la Riicotec.

Texto:

Javier Vázquez-Prada y José M<sup>a</sup> Alonso

Fotos:

Inés Filgueiras/MIDES y Eduardo Vilas

### ¿Está satisfecho del desarrollo de la XI Conferencia de Riicotec?

Mucho, tanto de la reunión de la XXXIII Comisión Permanente como de la XI Conferencia. Estuvieron presentes los representantes de las áreas de personas mayores y personas con discapacidad de la mayor parte de los 21 países que formamos la Red, lo cual, en sí mismo, pone de manifiesto el interés que suscitó la Conferencia. Además de ello he de destacar la gran participación que existió en las mesas redondas y paneles en que se trató la evolución, en materia de personas mayores y de personas con discapacidad, de los distintos países durante los dos últimos años y las previsiones de futuro. Doy especial importancia a los debates que se mantuvieron, en la Comisión Permanente y en la Conferencia, sobre el funcionamiento actual de la red y las perspectivas de futuro, en los que pude comprobar la gran implicación que existe de todos los países por seguir con proyectos de cooperación e impulsando la Red.

### Cómo valora la actividad global de Riicotec

Mi valoración tiene que ser necesariamente excelente, muy positiva. Se trata de un instrumento importante de cooperación entre países que compartimos muchos aspectos de nuestra cultura, de nuestro modo de ser, de entender la vida y, en es-





pecial, la misma lengua. Que durante más de treinta años haya existido esta Red, con una operatividad demostrada, traducida en proyectos de cooperación mutua, de distinta índole, dirigidos a personas mayores y personas con discapacidad, es el mejor aval de la valoración que le concedo. Pienso, por otra parte, que esta valoración es compartida por los responsables de los distintos países que forman la Red.

### Qué visión tiene el Secretario Ejecutivo de Riicotec del envejecimiento de la población en Iberoamérica

Hace algún tiempo el envejecimiento en Iberoamérica estaba algo más ralentizado que en Europa. Pero en la actualidad el proceso del envejecimiento en la Región se ha acelerado sobremanera; se produce, pues, tam-

bién en Iberoamérica el fenómeno del “envejecimiento del envejecimiento”. Se está produciendo ahora una mayor velocidad de envejecimiento en América Latina y el Caribe que en otras regiones del mundo. Por citar algunas cifras, según fuentes de la Cepal (ONU), si se toman como referencia los años 1990 a 2015, el porcentaje de personas entre 0 y 14 de edad, sobre el total de población, había disminuido del 36,3% al 26,1%; las personas entre 15 y 59 años habían aumentado del 56,4% al 62,7%; las personas de 60 y más años de edad habían aumentado del 7,2% al 11,2%, porcentaje que se estima vaya creciendo hasta llegar al 24,9% en el año 2050.

El mayor envejecimiento constituye un progreso indudable de la Región, pues pone de manifiesto que

se ha conseguido disminuir la mortalidad, aumentar la calidad de la asistencia sanitaria, de los servicios sociales y de otros factores que han dado como resultado un aumento de la esperanza de vida. Pero no es menos cierto también que constituye un reto muy importante para toda la sociedad iberoamericana, dado que ese envejecimiento es una variable transversal que afecta a todos los ámbitos sociales, y en especial al sistema de protección social (sanidad, seguridad social, servicios sociales, cuidados de larga duración, erradicación de la pobreza y exclusión social, vivienda, etc.).

**Ante el progresivo envejecimiento de la población, ¿qué hacer para vivir mejor esos años en que ha aumentado la esperanza de vida?**

La meta es ir haciendo todo lo posible para conseguir un envejecimiento activo. Éste no es una situación, sino un proceso que se realiza a lo largo del ciclo vital de la persona. Implica, de manera especial, el envejecimiento saludable, es decir llevar estilos de vida sanos, adoptar una postura proactiva de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad. Pero también está condicionado a otros determinantes, como son, entre otros, disponer de ingresos económicos dignos, acceso a una asistencia sanitaria y a servicios sociales de calidad, incluidos los cuidados de larga duración.

**¿En qué principios considera que debería basarse una sociedad para todas las personas y todas las edades?**

Esos principios deben ser los mismos que rigen una sociedad democrática: justicia, igualdad de todos los ciudadanos en el reconocimiento de sus derechos y en el cumplimiento de sus obligaciones. Añado a ellos la solidaridad intergeneracional, por la importancia decisiva que tiene en el envejecimiento activo.

**Qué cree que puede aportar España al resto de los países de la Red, y a su vez, qué pueden aportar el resto de países a España.**

Pienso que España se encuentra en una situación privilegiada, por decirlo así, en relación con Iberoamérica. Por un lado, ha recibido desde siglos, y continúa recibéndolas por su integración en la Unión Europea, las corrientes europeas en materia de protección social. Ello, la ha llevado a crear un sólido sistema de protección social, que se traduce principalmente en la existencia de una sanidad universal y gratuita, en un sistema de pensiones consolidado y una seguridad social generalizada

a la práctica totalidad de los ciudadanos, en servicios sociales que se están implantando progresivamente y en la existencia de un sistema público de atención a la dependencia. Todo ello no se ha conseguido de la noche a la mañana, sino que ha sido objeto de un esfuerzo de más de un siglo, en un proceso constante de ir avanzando hacia metas progresivas de bienestar social. Proceso que no ha estado exento de flujos y reflu-

suyos propios, adaptados a sus propias características.

Por supuesto que también España tiene mucho que aprender de los países iberoamericanos, donde se están realizando muchas experiencias originales, pegadas al terreno, que responden de manera concreta a las necesidades de sus ciudadanos. Esto se hace cada día más palpable.



jos, de formulaciones, reformulaciones y reformas; de todos ellos se ha aprendido para llegar a la situación actual.

Pues bien, creo que la mejor aportación de España es mostrar a nuestros países hermanos de Iberoamérica cómo ha sido ese proceso, qué pasos hemos ido dando para llegar a donde estamos. En otras palabras, no se trata de trasplantar a Iberoamérica modelos de protección social, sino de exponer cómo hemos llegado a establecerlos; de este modo cada país podrá crear los

**Qué programas de actuación de Imsero son exportables al resto de países de la Red.**

No me gusta hablar de programas exportables, en el sentido de trasladarlos de un lugar a otro. Por lo general, y salvo excepciones, es difícil exportar programas, pues éstos no son objetos o mercancías. Un programa, y más aún si se trata de programas para personas mayores, personas con discapacidad y otros de servicios sociales, tiene componentes interpersonales muy fuertes y necesita siempre adaptarse al territorio, a las personas que se dirige y a

sus necesidades, a los recursos personales, materiales y financieros de que se dispone, a las circunstancias concretas en que se va a desarrollar.

Ahora bien, lo que sí puede exportarse, y en el Imsero estamos en condición de hacerlo por la experiencia acumulada que tenemos desde hace ya muchos años, es el modo de diseñar, planificar, programar, implementar y evaluar programas de servicios sociales, en especial los relacionados con los ámbitos de las personas mayores y de las personas con discapacidad. Creo que esa es una de las mayores aportaciones que podemos hacer a través de Rii-cotec y, en general, de la cooperación técnica con Iberoamérica.

#### **Qué papel juega la cooperación internacional en la mejora de la**

#### **calidad de vida de los mayores y de las personas con discapacidad**

Me parece esencial la cooperación internacional en ambas materias por varios y diferentes motivos. Quizá el principal de ellos se refiera a la necesidad que todos tenemos de conocer las buenas prácticas que se realizan en otros países, pues sabido es que la experiencia, cuando está contrastada, es una de las primeras fuentes de conocimiento. En este sentido conviene saber qué se hace a otros niveles que desbordan no sólo el ámbito local o regional, sino también el nacional. Por eso es bueno conocer, en primer lugar, qué se hace en otros países sobre la calidad de vida de las personas mayores y personas con discapacidad y, en segundo lugar, intercambiar experiencias, dado que la transferencia de conocimientos y buenas prácticas

es uno de los mejores medios para planificar, ejecutar y evaluar programas sociales. Dígase lo mismo respecto de las medidas normativas sobre la materia. Es muy importante conocer qué se ha legislado en otros países, realizar intercambios con expertos de ellos, a fin de conocer las mejores orientaciones que haya de darse a la legislación.

#### **Cree que la visión social de los mayores y de las personas con discapacidad es positiva**

No lo es todavía como sería deseable. Aunque nos duela decirlo, tanto las personas mayores como las personas con discapacidad son objeto, en muchas ocasiones y en determinados ámbitos, de discriminación por su condición. Eso se traduce en disminución o ausencia de su participación social o fal-





"La mejor forma de afrontar el abuso y el maltrato a las personas mayores es prevenirlo, mediante una adecuada formación de los profesionales, especialmente en los ámbitos de la Sanidad y los Servicios Sociales"



ta de integración en la sociedad, cuando no simple y llanamente exclusión social. En este sentido estimo que siempre serán pocos los esfuerzos que hagamos, desde las Administraciones públicas y desde la sociedad civil, para procurar imágenes positivas y reales de las personas mayores y de las personas con discapacidad, es decir, imágenes en las se ponga de manifiesto la contribución que unas y otras están haciendo, y pueden hacer si sabemos aprovechar su rico potencial, a la sociedad. Ahora bien, para ello hemos de fomentar que puedan integrarse en el ámbito familiar, en el laboral, en el comunitario, en el político y, de modo especial, en los medios de comunicación, donde deben aparecer no sólo como objeto de noticias, por lo general peyorativas,

sino también como presentadores y transmisores de opinión.

#### **Qué aportan las personas mayores a la sociedad, ¿y la sociedad a las personas mayores?**

Suele decirse que las personas mayores aportan a la sociedad su experiencia de vida, lo cual es innegable. De todos modos quisiera añadir que, además de esa experiencia, también aportan unos conocimientos madurados con los años, sólidos, que enriquecen a toda la sociedad, en especial a las generaciones más jóvenes. Esto debe afirmarse especialmente en los tiempos actuales, cuando el nivel de formación de las personas mayores ha aumentado. Piénsese, por ejemplo, en muchas personas mayores que han desempeñado importantes pue-

tos en empresas, incluso de alto nivel ejecutivo. Es evidente que la aportación que pueden hacer en conocimientos, experiencia y buen hacer está fuera de toda duda.

La sociedad, por su parte, tiene que contribuir a que las personas mayores disfruten de la mayor calidad de vida que sea posible. Una sociedad presente es resultado del esfuerzo que han hecho las generaciones anteriores; en consecuencia, debe revertir a éstas el bienestar conseguido, en especial a través de sistemas de protección social consolidados, adecuados y sostenibles. Esta meta ha de ser siempre un reto que han de formularse todas las sociedades, si quieren tratar con dignidad y respeto a quienes han dejado lo

mejor de su vida, muchas veces con grandes esfuerzos, para mejorar la sociedad.

### ¿Es necesario desde la Red impulsar programas que faciliten la autonomía personal de las personas mayores y personas con discapacidad?

Por supuesto que es necesario. Hablar de autonomía personal es hablar de dignidad, respeto y de compromiso, y ésta es, a mi juicio, la mejor señal de identidad del ser humano. Lo dicho anteriormente cabe acentuarlo aún más, si cabe, cuando estamos hablando de personas mayores y con discapacidad, porque muchas veces se ven con limitaciones para sus actividades diarias a causa de las discapacidades y de las situaciones de dependencia que les impiden desenvolverse por sí mismas.

### Cómo afrontar el abuso y el maltrato a las personas mayores

El maltrato a las personas mayores, ya se trate de índole física, psicológica, vejaciones mecánicas o químicas, negligencia, abandono, abuso de sus bienes patrimoniales o modos análogos, no puede consentirse, sencillamente porque atenta a la dignidad y el respeto que merecen siempre, además de constituir situaciones que están fuera de la ley. Desgraciadamente puede ser más frecuente de lo que parece.

La mejor manera de afrontar el abuso y el maltrato a las personas mayores es, sin lugar a dudas, prevenirlo, mediante una adecuada formación de los profesionales que trabajan con las personas mayores, especialmente en los ámbitos de

la sanidad y los servicios sociales. Pero también debe involucrarse a toda la sociedad, incluidos los medios de comunicación, para abordar este grave problema a través de medidas preventivas, de constante vigilancia y, cuando proceda, penales, pues se dan conductas de maltrato a los mayores que constituyen tipos penales.

### Qué programas de accesibilidad sería necesario impulsar para que las personas con discapacidad y los adultos mayores gocen de plena autonomía personal.

No tengo ninguna duda de que esos programas deben llevarse a cabo, y cada vez en mayor número. Ahora bien, la determinación de cuáles deben ser en concreto dependerá de



las necesidades, situación, circunstancias y posibilidades económicas de cada país. Lo importante, en este sentido, es seguir avanzando, pues el principio de accesibilidad y diseño para todos está universalmente reconocido por las Naciones Unidas, se está incorporando progresivamente a los ordenamientos jurídicos nacionales y es preciso que se traduzca en medidas operativas que resulten eficaces, no sólo para las personas con discapacidad,

a quienes tradicionalmente se dirigió, sino también a las personas mayores, que también necesitan de espacios urbanos o rurales, viviendas, lugares de esparcimiento, equipamientos, útiles de uso personal, etc., que les faciliten una mayor autonomía personal.

En este sentido, en el Imsero tenemos en Madrid un centro estatal especializado de ayudas técnicas (el Ceapat), con prestigio internacional reconocido, que ponemos a disposición de todos para que les pueda asesorar en asuntos relacionados con el diseño universal y la accesibilidad, en el más amplio sentido de estos términos. En este centro precisamente se pilota el programa, establecido por la ONU, de Ciudades Amigables con las personas mayores, que estamos impulsando a todos los niveles.

### Qué debería mejorar en su funcionamiento la Red para una mayor eficacia

La Red, a mi juicio, está funcionando bien, a pesar de las dificultades que conllevan las distancias, a veces bastante grandes, y las diferentes características entre países. En línea con lo que se dijo al finalizar la XI Conferencia,

estimo que deberían formularse proyectos globales para personas mayores y personas con discapacidad, fomentarse más el intercambio mutuo, buscarse una mayor relación entre los países que componen cada una de las cinco subregiones que forman Riicotec a la hora de presentar proyectos conjuntos en los que intervengan dichos países. Pienso, asimismo, que se debe tomar parte más activa en la revista Enlace y en la web de Riicotec.

## Convenio para desarrollar la figura del asistente de personas dependientes y promover así su autonomía

El director general del Imerso, César Antón, ha recordado que una de las medidas que incorporó el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para hacer sostenible el Sistema de Dependencia fue la ampliación de la prestación por asistente personal a todos los grados de dependencia, ya que la Ley sólo lo permitía para las personas consideradas grandes dependientes

**E**l Imerso, junto a la Fundación ONCE, la Federación Nacional ASPAYM y la Plataforma Representativa Estatal de Personas con Discapacidad Física (PRE-DIF), firmaron el pasado mes de noviembre un convenio para desarrollar la figura del asistente personal y promover, así, la autonomía de las personas dependientes.



En un acto celebrado en la sede del Imerso en Madrid, y que ha contado con el presidente de CERMI, Luis Cayo, César Antón ha manifestado su total respaldo a una iniciativa que, además, da respuesta a una reivindicación histórica de las personas con discapacidad. La figura del asistente personal, debidamente formada y especializada, resulta esencial no sólo para apoyar a las personas dependientes en sus tareas diarias, con lo que ello supone de ganancia en términos de autonomía, sino también porque implica el desarrollo de un nicho laboral.

Para lograr tal objetivo, y en virtud del presente convenio, se fomentarán las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación como medio de inclusión social. Se configurará, en consecuencia, una plataforma online, para lo cual se contará con la participación de la Fundación Vodafone España. Dicha plataforma acogerá toda la informa-

ción respecto de la figura del asistente personal y permitirá un punto de encuentro entre demanda y oferta. Asimismo, albergará pautas de formación, lo que las entidades firmantes han considerado de vital importancia por cuanto facilitará a los propios profesionales una metodología de trabajo y materiales formativos a escala nacional. Todo ello para favorecer el acceso al mercado de trabajo.

El director del Imerso, César Antón, que en el acto ha estado acompañado por el director general de Políticas de Apoyo a la Discapacidad, Ignacio Tremiño, ha recordado que una de las medidas adoptadas por el Gobierno para mejorar el Sistema de Dependencia, aprobada en julio de 2012, consistió en ampliar la prestación para asistente personal a todos los grados del modelo, ya que en la Ley ésta se limitaba sólo a los dependientes más graves.

La medida, tal y como ha destacado Antón, quien la ha calificado como “un acierto”, ha propiciado que desde el 1 de enero de 2012 hasta el 30 de septiembre del presente año, dicha prestación se haya duplicado: de 906 a 1.875 casos con asistente personal. Por tal razón, el Imerso quiere impulsar un convenio que permite iniciar “un instrumento de vínculo entre la demanda y la oferta de profesionales”, registrada en una base de datos, y que consolida una red clave para crear puestos de trabajo.

César Antón, asimismo, ha avanzado que su Dirección sigue trabajando en la cualificación profesional del asistente personal, lo que propiciará su regulación. Según sus palabras, el plazo previsto para la aprobación del Real Decreto que proceda a dicha regulación se sitúa en los primeros meses de 2015.

Los datos oficiales del Imerso indican que el 71% de los beneficiarios de la prestación para asistente personal son hombres, en tanto que el resto son mujeres. Por tramos de edad, casi 7 de cada 10 de estos beneficiarios (1.301 en total) tiene 80 años o más. Le siguen los beneficiarios en el tramo de edad comprendido entre los 65 y los 79 años (245 personas), un 13,1%.



# Presupuesto del Imsero 2015, las personas primero

La evolución de los presupuestos del Imsero en los últimos dos ejercicios y el previsto en 2015 destaca por un constante crecimiento y la consolidación de los programas de prevención y atención a la dependencia, de envejecimiento activo y de turismo social dirigido a las personas mayores. En 2013 se inicia el aumento de los presupuestos del Imsero. Desde entonces, han crecido cada año con un incremento total de 100 millones de euros, pasando de los 3.687 millones de 2013 a los 3.787 previstos para 2015.

En plena crisis, el Imsero cumplió con sus objetivos y responsabilidades ha aumentado sus presupuestos un 0,57% en el ejercicio 2013-2014. El ascenso ha sido más evidente en el siguiente ejercicio natural, ya que en 2014-2015 se inicia la recuperación económica y los presupuestos aumentan un 2,10% (3.708 millones). De este montante, 2.425 millones se destinaron a las pensiones no contributivas y a las prestaciones para personas con discapacidad; 105,56 millones empleados en turismo y termalismo social y saludable; y 1.177 millones invertidos en dependencia. Junto a estos incrementos anuales de 21 millones de euros en 2014 y de 78 millones en 2015, el Imsero garantizó tanto las prestaciones de la Seguridad Social (PNC y Prestaciones a personas con discapacidad), como la financiación de la atención a la dependencia, tanto con las comunidades autónomas como con la gestión propia y de Ceuta y Melilla.

Se mantuvieron y consolidaron los grandes programas de envejecimiento



activo y saludable –programas de turismo social y termalismo saludable–, y se mejoró la gestión de los centros propios, incluyendo la próxima apertura de cuatro nuevos centros. Este aumento presupuestario fue acompañado, además, de un gran esfuerzo para saldar la deuda acumulada de ejercicios anteriores pasando de 1.368,45 millones de euros en 2013 (1.034 en cuotas a la Seguridad Social de los cuidadores familiares y 334,45 en pensiones no contributivas) a solo 170.000 euros en 2015.

## Áreas de actuación en 2015

La prevención y la atención a la dependencia, el envejecimiento activo,

el termalismo social, el turismo saludable, son objetivos prioritarios en los presupuestos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para 2015. Casi 1.305 millones de euros de los 1.924,5 que alcanzan los presupuestos del Ministerio se destinan a tales estos programas organizados por el Imsero. Además, otras fuentes de financiación aportan casi 57 millones de euros a este tipo de actuaciones.

Por tanto, las políticas dirigidas a las personas mayores y a las personas en situación de dependencia acaparan algo más de siete de cada diez euros del gasto social del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Los créditos destinados a la atención a la dependencia continúan la tendencia al alza, ascendiendo a un total 1.177 millones de euros, lo que supone un aumento de 1,53 millones respecto al ejercicio de 2014. Estos presupuestos culminan, pues, el proceso de aplicación progresiva contemplado en la ley de dependencia y lo hacen, por tanto, consolidando la prioridad que a la atención a la dependencia se le ha dado en los últimos ejercicios.

El presupuesto mantiene los programas de carácter social de promoción de la salud, envejecimiento saludable y prevención de la dependencia. También de turismo social por un importe de 69,69 millones de euros y termalismo saludable por un importe de 35,87 millones de euros, lo que hace un total de 105,56 millones de euros. Presentan un ligero incremento respecto al ejercicio de 2014. Estos programas originan alrededor de 10,5 millones de estancias hoteleras, generan cerca de 435 millones de riqueza y mantienen 106.000 puestos de trabajo en el sector, directos e inducidos.

El Gobierno quiso poner, además, especial atención en estos presupuestos

con el turismo y termalismo para personas con discapacidad, que financia con subvenciones que hacen posible que más de 10.000 personas con discapacidad disfruten de estos programas. En 2015 se destinan 3,3 millones de euros, lo que representa un incremento del 10% sobre el ejercicio de 2014.

El Presupuesto mantiene los créditos para el apoyo del movimiento asociativo de personas mayores por un importe de 2,35 millones de euros, lo que representa un incremento del 10% respecto del ejercicio anterior. Con ello se contribuye al sostenimiento del mundo asociativo, beneficiándose más de 32 entidades estatales.

Se mantiene la dotación en inversiones de 6,12 millones de euros para la finalización de las obras de nuevos centros en construcción y obras de reforma y mejora de centros en funcionamiento así como de reposición de mobiliario de los 19 centros que conforman la Red de Centros del Imerso.

Los presupuestos consignan créditos por un importe de 3,59 millones de euros, para la apertura y puesta en funcionamiento, a lo largo del año, de los siguientes Centros de Referencia Estatal: de Atención Psicosocial a personas con trastorno mental grave, de Valencia; de Atención a Personas en situación de Dependencia, de León y de Atención sociosanitaria a personas en situación de dependencia, de Soria. El presupuesto contempla, también, una dotación presupuestaria de 565.000 euros para la apertura del centro de recursos para la promoción de la autonomía personal, de Melilla.

Los créditos destinados a las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla que son de gestión directa por el Imerso, en 2015, ascienden a 33,93 millones de euros, lo que supone un incremento de 1,04 millones (3,17%). Este aumento se debe fundamentalmente a la apertura y puesta en funcionamiento a lo largo del año 2015 del Centro de Re-

ursos para la Promoción de la Autonomía Personal de Melilla, al concierto de plazas con el centro residencial para personas mayores de Ceuta, así como al nuevo contrato de integración de ayuda a domicilio y teleasistencia, incluida la prestación de fisioterapia, con ambas ciudades autónomas. La prioridad es facilitar a los ciudadanos el acceso a los servicios sociales. Precisamente es eso lo que sustenta las delegaciones de competencias efectuadas a los gobiernos de las ciudades autónomas en atención domiciliaria y teleasistencia.

### Inversiones

- Para finalización de las obras y puesta en funcionamiento de los Centros de Referencia Estatal

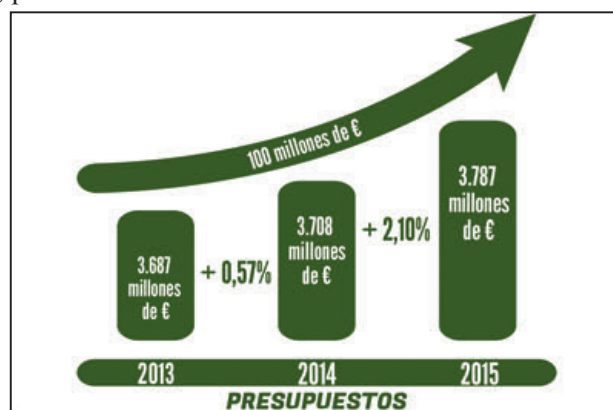
En el periodo se han invertido 5.063.177 destinados a la finalización y puesta en funcionamiento de los Centros de Referencia Estatal, mediante la realización de actuaciones en el Centro de atención a personas en situación de dependencia de León, en el Centro para personas con graves discapacidades Neurológicas “Stephen Hawking” en Langreo así como en el Centro de integración sociosanitaria para personas en situación de dependencia en Soria. Por otra parte, con respecto al Centro de Valencia se han iniciado las obras de adaptación, solicitadas por el Ayuntamiento, para la obtención de la licencia de primera ocupación.

- Para obras de mejora

Durante el periodo se han llevado a cabo una serie de obras de mejora de centros en funcionamiento, lo que supone una inver-

sión de 5.191.026 euros, cuando se finalicen las obras que aún se encuentran en ejecución. Actualmente, se encuentran en fase de finalización obras de reforma y mejora en el Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física de San Fernando (Cádiz) y Obras de mejora de la eficiencia energética en el Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física de Alcuéscar (Cáceres). También en el Centro de Referencia Estatal de San Andrés de Rabanedo se han ejecutado obras de ampliación. En el Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física de Leganés se está llevando a cabo una importante remodelación mediante una rehabilitación integral. En el Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física de Pozoblanco se han realizado obras de mejora. Finalmente, en 2014 se han realizado Obras de reparación Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física de Madrid (Vallecas).

- Para dotación de centros  
Se han destinado un total de 2.741.398 euros a la adquisición de mobiliario y equipamiento para los centros del Imerso.
- Para tecnologías de la información  
Se han adquirido equipos y aplicaciones destinados a la mejora de la gestión del Instituto por importe que asciende a un total de 2.968.050 euros.



# CIUDADES AMIGABLES: La perspectiva de las personas mayores

Paca Tricio.  
Directora Gerente de Unión Democrática  
de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)

## ¿Por qué este proyecto es tan importante para las personas mayores?

- Porque se dirige a todos los ayuntamientos interesados en promover el envejecimiento activo, mejorando sus entornos y servicios. ¿Y qué ayuntamiento no está interesado en ello? Sabemos que el porcentaje de personas mayores crece año a año en todo el mundo, con diferente ritmo, pero de forma constante. Hemos oído en numerosas ocasiones estas cifras y las proyecciones cuantitativas que se anuncian para el futuro. Actualmente en nuestro país, las personas mayores de 65 años somos 8,4 millones, lo que supone casi el 18% de la población. Para 2050 seremos casi el 32%. Es por tanto, evidente, la necesidad de disponer de entornos y servicios diseñados y mejorados para optimizar la calidad de vida de todas las personas y, especialmente, de las personas mayores.

- Porque este proyecto pretende incorporar la perspectiva del envejecimiento poblacional en la planificación de todas las áreas de actuación municipal. No se trata tanto de “hacer” como de “pensar” en otra clave, y desde ese pensamiento, diseñar y planificar en todos los ámbitos municipales. Al igual que ocurre con la accesibilidad, planificar y diseñar los entornos y servicios desde la perspectiva de las necesidades de las personas mayores redundará en



beneficio de toda la población, no sólo de los mayores.

- Porque este proyecto ofrece una metodología innovadora de investigación y acción que incluye la participación activa de las personas mayores, teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones y opiniones a lo largo de todo el proceso. No se trata de “hacer para” si no de “hacer con”.

## ¿Qué pensamos las personas mayores sobre lo que es una ciudad o comunidad amigable con nosotras?

Destacamos el término “amigable”, porque la amistad es quizás la forma de amor más profunda e incondicional que existe. Ser “amigable” con el envejecimiento significa ser empático, hasta “cómplice” con nuestra realidad, nuestras debilidades y también nuestras potencialidades. Definir una ciudad como “amiga” de las personas mayores dice mucho y muy bueno: signifi-

ca que en nuestro entorno, para los demás con quienes compartimos espacios comunes, somos amigos y amigas, por lo tanto no sólo recibimos... también damos, aportamos, construimos... y somos valorados.

Si son “amigables”, las políticas, los servicios y las estructuras relacionadas con el entorno físico y social de la ciudad se diseñan y reorganizan para apoyar y permitir a las personas mayores un envejecimiento activo; es decir, vivir de manera digna, disfrutar de una buena salud y continuar participando en la sociedad de manera plena y valorada.

En definitiva, una ciudad amigable con las personas mayores:

- Nos reconoce nuestra diversidad, sin caer en tópicos ni homogeneizaciones.
- Promueve nuestra inclusión y alienta nuestra participación activa en todas las áreas de la vida de la comunidad.



- Respetar nuestras decisiones y opciones de forma de vida.
- Anticipar y responder de manera flexible a las necesidades y a las preferencias relacionadas con esta “etapa” de la vida, que es el envejecimiento.

## Un reto de futuro

Una de las cuestiones en las que desde UDP más intentamos insistir es que en nuestros entornos sociales las personas mayores NO SOMOS ISLAS, no vivimos alejados de los demás, no vivimos en barrios ni espacios diferentes. Por el contrario, compartimos con todos y todas nuestro ámbito de vida y, con ello, muchas necesidades. También padecemos junto al resto de la población los problemas... a la vez que queremos participar con los demás en la búsqueda de soluciones a los mismos.

Si nos detenemos a pensar, son más los ámbitos que compartimos con los demás que los que nos son más exclusivos o específicos. Pensemos en el urbanismo, la sanidad, la convivencia social, la información, la cultura, el ocio, etc.

Por ello no queremos ser tratados ni como seres pasivos o meramente receptivos, ni como colectivo “especializado”. Estamos habituados a dividir y segmentar (diríamos especializar) a la sociedad: infancia, juventud, mujer... Pero, aunque entendemos la “utilidad” funcional de estos términos, apostamos por la integración, por una dimensión global, integradora y no disgregadora. En nuestra sociedad, en nuestros núcleos de convivencia social, somos vasos comunicantes, no jarrones aislados.

Llegar a ser una ciudad o comunidad amigable con las personas mayores supone un reto de futuro, que implica una gran transformación social, no sólo de espacios y servicios, si no también de perspectiva, de mentalidad.

Diseñar espacios y servicios amigables supone un concepto innovador de la convivencia social que tiene que ver con el carácter integrador, no disgregador: se trata de pasar de una sociedad competitiva a una sociedad colaborativa. Porque colaborar significa poner siempre como meta el bien común.

Plantear -diseñar- entornos y servicios basados en el bien común significa contar con las necesidades de todos y todas también con las de las personas mayores. Para estas puede ser un ejercicio de demanda de derechos pero también de asunción de responsabilidades. Una oportunidad de tomar la iniciativa, ofreciendo colaboración y cooperación, y haciendo de transmisores de las demandas y propuestas de los mayores en un municipio o comunidad.

Ser ciudades y comunidades amigables es un reto de futuro. Ello supone afrontar los problemas y deficiencias presentes desde una perspectiva a largo plazo, de diseño de escenarios de futuro. Vivimos unos momentos de evolución social muy rápida. La actual crisis a la que nos estamos enfrentando ha puesto sobre la mesa la caducidad de modelos que hasta ahora primaban, y que tenemos que ir cambiando, teniendo en cuenta factores nuevos y determinantes: cambios demográficos, tecnológicos, económicos, energéticos y climáticos.

Ello supone un ejercicio de responsabilidad y generosidad de todos: ciudadanos, empresas y administraciones. Iniciar -y culminar en un futuro de forma exitosa- esta “transición” de modelos implica traspasar los límites temporales de nosotros mismos y pensar en las siguientes generaciones, para las que quedará lo que ahora hagamos.

Y es en este punto donde las personas mayores podemos colaborar y hacer un valioso aporte que, de hecho, ya estamos haciendo, con solidaridad intergeneracional. Pensar, pues, y actuar con la perspectiva puesta en nuestros hijos e hijas, en nuestros nietos y nietas.

## Implicación de las organizaciones de mayores en la difusión del proyecto

Es muy importante la implicación de las organizaciones de mayores, especialmente de ámbito local y regional, dando a conocer este proyecto en nuestro territorio, a nuestros ayuntamientos, instándoles a participar y adherirse a la Red para llevar a cabo el Proyecto de la OMS en nuestro municipio.

Y en los municipios que ya se han adherido a la Red y van a desarrollar el proyecto, las organizaciones de mayores podemos y debemos fomentar y facilitar la participación de personas mayores en los Grupos Focales, grupos de consulta y debate para conocer la opinión, demandas y propuestas de la población mayor de ese municipio.

Somos conscientes de que la participación activa de las asociaciones en el proyecto de la OMS es importante y valiosa.

## Conferencia impartida en el CRE de Alzheimer sobre la pérdida de memoria

El pasado 15 de octubre el CRE de Alzheimer, dependiente del Imserso, acogió la conferencia del director científico del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Neurodegenerativas (CiberneD), Jesús Ávila, titulada «La pérdida de memoria en la enfermedad de Alzheimer».

**E**n este sentido, tal y como explicó, se está realizando, entre otros, un estudio en Colombia centrado en la obtención de los marcadores genéticos de la enfermedad de Alzheimer. Asimismo, el investigador del Centro de Investigación Biomédica recalcó la importancia de la prevención teniendo en cuenta los principales factores de riesgo externos, como son la diabetes, la hipertensión o el sedentarismo.

Jesús Ávila de Grado es un prestigioso investigador que cuenta en su currículum con múltiples publicaciones científicas que avalan sus más de 20 años como científico especializado en la enfermedad de Alzheimer. Ha sido presidente de la Sociedad Española de Bioquímica y Biología molecular y actualmente es el investigador principal del Grupo de Neurobiología Molecular perteneciente al Centro de Biología Molecular «Severo Ochoa», donde además es profesor.

Ha recibido múltiples premios y distinciones a su labor científica entre los que destacan el Premio Lilly de Investigación en 2002 o el Premio Nacional de investigación Santiago Ramón y Cajal en

2004. Es además, miembro de los comités editoriales de algunas de las revistas más importantes en su campo de estudio y su labor investigadora está recogida en numerosas publicaciones científicas de alto impacto.

### Pérdida de memoria

La conferencia impartida en el CRE de Alzheimer se enmarca dentro del conjunto de actividades y eventos formativos que organi-

**En su intervención, Jesús Ávila aseguró que “es imprescindible seguir investigando para obtener marcadores tempranos que permitan diagnosticar la enfermedad de Alzheimer y tratarla lo más pronto posible, antes incluso de que se manifiesten los síntomas o de que estos estén muy avanzados”.**



za el centro para la difusión y el conocimiento de la enfermedad de Alzheimer.

Durante su conferencia, Jesús Ávila realizó una presentación de los estudios que se están llevando a cabo actualmente relacionados con la pérdida de la memoria en la enfermedad de Alzheimer.

Con un lenguaje sencillo, el investigador expuso los principales conceptos asociados a la enfermedad de Alzheimer e hizo un repaso a las principales líneas de investigación que se están siguiendo, destacando la que lleva a cabo el propio Jesús Ávila junto a sus colaboradores en la fundación CIEN.

Insistió además, en la importancia de la inversión en las investigaciones en este campo puesto que, tal y como aseguró, “la incidencia de las enfermedades neurodegenerativas en la población se está incrementando a medida que la esperanza de vida es mayor”.

Al finalizar la conferencia hubo un espacio para el turno de preguntas en el que se abordó, entre otros temas, el de la posibilidad de donación de cerebros para la ciencia.

## Acuerdos del Consejo Territorial adoptados en la reunión del 16 de julio y de la comisión delegada de 29 de octubre de 2014

**P**romoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia

La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, establece una serie de mecanismos de cooperación entre la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas, entre los que destaca la creación del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

En este ámbito de cooperación se celebró con fecha de 16 de julio el Pleno del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, presidido por la Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

En dicha sesión se trataron temas relacionadas con el sistema de Dependencia como de Servicios Sociales, además relacionado con La ley de Garantía de Unidad de Mercado, se aprobó la constitución de un grupo de trabajo para analizar la normativa existente en relación con la autorización, apertura y puesta en funcionamiento de centros y servicios en el área de los servicios sociales, con la finalidad de ajustar esta materia a



la mencionada Ley de Garantía de Unidad de Mercado.

En cuanto al Sistema de Dependencia se aprobó, la Evaluación Anual correspondiente a 2013 sobre aplicación de la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Esta es la tercera evaluación que se aprueba tras la del periodo 2007-2011, dando cumplimiento a las previsiones de la ley. También fue aprobada la Memoria Anual de Actividades 2013 del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia.

La Ministra presentó los criterios para determinar el contenido del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal para las personas reconocidas en situación de de-

pendencia en los Grados II y III., siendo aprobados a continuación.

Sobre el procedimiento para el reconocimiento de la situación de dependencia y de Valoración de la situación de dependencia, y análisis de los resultados de la aplicación del baremo, se informó sobre las actuaciones realizadas por los dos grupos de trabajo constituidos en el procedimiento y seguimiento del Baremo de valoración de la dependencia, conclusiones que se han trasladado, en su mayoría, a la normativa aprobada en diciembre de 2013, de desarrollo de la ley 39/2006.

Para ello y de acuerdo con lo que establece el Real Decreto 174/2011, que aprobó el actual baremo, al finalizar el 2014, se realizará una evaluación de su aplicación, y se adoptaran las me-



didadas que procedan de mejora, en el supuesto que así se decida por el Consejo Territorial.

Otras de las medidas adoptadas en este Pleno es la constitución de un Fondo Social de Viviendas, destinadas a ofrecer cobertura a aquellas personas que, habiendo sido desalojadas de su vivienda habitual por impago de un préstamo hipotecario, se encontraran en situación de especial vulnerabilidad social y económica. Este Fondo Social de Viviendas se constituyó mediante Convenio suscrito el 17 de enero de 2013 por los Ministerios de Economía y Competitividad, Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Fomento, Banco de España, la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), la Plataforma del Tercer Sector (Organizaciones no Gubernamentales), las patronales bancarias y 33 entidades de crédito. La Secretaría corresponde al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

### Servicios Sociales

En cuanto a materia de Servicios Sociales, la Ministra sometió a informe del Consejo Territorial el Anteproyecto de Ley de Protección a la Infancia y el Anteproyecto de Ley Orgánica complementaria de la Ley de Protección a la Infancia. Los proyectos actualizan la legislación para la protección del menor en consonancia con la normativa internacional y las jurisprudencias española y europea, así como dan respuesta a las recomendaciones del Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas. Asimismo, La Ministra informó, del Proyecto de Real Decreto por

el que se regulan las condiciones básicas de emisión y uso de la tarjeta de estacionamiento para personas con discapacidad.

Otros asuntos que fueron puestos de relieve por la Ministra, en el seno del Consejo Territorial en materia de servicios sociales, fueron los criterios de distribución de los créditos para los programas de prestaciones básicas de servicios sociales y de desarrollo gitano y de un crédito extraordinario para la lucha contra la pobreza infantil. Por ello está incorporado este objetivo, de manera transversal, al Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social 2013-2016.

**Otras de las medidas adoptadas es la constitución de un Fondo Social de Viviendas, destinadas a ofrecer cobertura a aquellas personas que se encontraran en situación de especial vulnerabilidad social y económica.**

También informó sobre la Cooperación técnica con Comunidades Autónomas en materia de programas sociales y la resolución de convocatoria de subvenciones estatales destinadas a la realización de programas de interés general con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y de la resolución de convocatoria de subvenciones a entidades del Tercer Sector de ámbito estatal.

Con fecha de 29 de octubre se convocó la Comisión Delegada del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Au-

tonomía y Atención a la Dependencia, presidida por Director General del Imserso, entre los asuntos tratados, se acordó la aprobación de las actuaciones y procedimiento del trabajo del grupo de trabajo para el seguimiento y análisis de la normativa autonómica, en el marco del programa de Garantía de Unidad de Mercado.

En esta sesión de la Comisión, el Director General del Imserso, informó sobre los seguimientos de las actuaciones realizadas por las Comunidades Autónomas en relación con los Planes de prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal y de los Planes de atención integral a menores de tres años en situación de dependencia o en riesgo de desarrollarla.

Además el Director General del Imserso, manifestó que se está trabajando en el grupo de trabajo sobre la actual situación de la Resolución de 2 de diciembre de 2008, sobre los criterios comunes de acreditación para garantizar la calidad de los centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia e informo de las reuniones realizadas por el grupo de trabajo.

En materia de Servicios Sociales se informó del proceso de elaboración de la Estrategia Nacional Integral de Personas Sin Hogar y del Programa Operativo del Fondo de Ayuda a las Personas más Necesitadas (FEAD).

Por último, se dio Información sobre la preparación de la Jornada de Debate “La Garantía Juvenil y la Población Gitana”.

## Nueva campaña "Hay Salida", dirigida a adolescentes y jóvenes



El Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, que se celebró el 25 de noviembre, simboliza “la respuesta global a una injusticia universal”, como es “la violación de los derechos de las niñas y las mujeres por el mero hecho de serlo”. Así lo señaló la anterior ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, quien reiteró el “apoyo incondicional a todas las mujeres que han sido víctimas de cualquier forma de violencia”

La ministra rindió homenaje a las 45 mujeres que han perdido la vida en lo que va de año a manos de sus parejas o ex parejas, y que han dejado a 33 niños huérfanos. Además, cuando se cumple el décimo aniversario de la Ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, la ministra ha recordado a las más de 750 fallecidas en la última década, y trasladó a sus familiares el respaldo del Gobierno. Asimismo, reafirmó el compromiso

del Gobierno “por una política de Estado, integral, uniendo fuerzas”.

Pero la ministra no sólo tuvo palabras para las que, desgraciadamente, ya no están, sino que ha trasladado un mensaje de “fuerza, de esperanza y de ánimo” a todas las mujeres que aún están “prisioneras de la desigualdad y del miedo”. A todas ellas les ha recordado que “no están solas”: no sólo el Gobierno, sino también los medios de comunicación, el sector empresarial, los profesionales de la sanidad y de la enseñanza y, por supuesto, el conjunto de los ciudadanos “están colaborando con nosotros, siempre a vuestro lado”. Por tanto, la denuncia es la llave para recuperar la libertad de estas mujeres y la de sus hijos, a las que ha recordado que “son muchas las que ya han conseguido superar el dolor”.

En el acto conmemorativo, en el que se leyeron los nombres de todas las mujeres asesinadas a manos de sus

parejas o ex parejas en lo que va de año, se presentó la nueva campaña “Hay Salida” en medios de comunicación, en prensa, radio, televisión, medios digitales y exteriores.

En esta ocasión, la campaña, dotada con 1,64 millones de euros, está especialmente dirigida a los jóvenes y adolescentes en la prevención y detección temprana de las conductas violentas, de las primeras señales del maltrato y del uso responsable de las nuevas tecnologías, para prevenir el ciberacoso. El eslogan bajo el que se desarrolla la campaña es “Cuéntalo”.

La campaña está dirigida a jóvenes desde los 13 años. Y es que los últimos estudios de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género apuntan a que el acoso a través de las nuevas tecnologías se ha convertido en una forma cada vez más común de ejercer este tipo de violencia entre los más jóvenes. Whatsapp, Tuenti y las llamadas al móvil son los medios más frecuentes para enviar y recibir mensajes insultantes o amenazantes, como forma de maltrato.

En paralelo, los más jóvenes tienen una percepción del riesgo muy baja. Así lo demuestra el hecho de que el 28,1% de los adolescentes no consideren conducta de riesgo responder a un mensaje en el que se le insulta. Una proporción similar asegura que colgaría una fotografía suya en internet sin permiso de sus padres.

Para el año 2015, los jóvenes “continuarán siendo uno de los principales destinatarios” de las iniciativas de sensibilización. Iniciativas para

las que la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género cuenta con un aumento presupuestario de 3,3 millones de euros, además de una partida específica de un millón de euros para planes personalizados para las mujeres y sus hijos.

Para más información de la campaña, puede consultarse el siguiente enlace: <http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas14/haySalida016.htm>

Además de las campañas, la ministra se refirió a otras medidas emprendidas en el marco de la Estrategia Nacional para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer, que se pondrán en marcha en los próximos meses.

En concreto, mencionó el Plan de Lucha contra la Trata de Mujeres y Niñas con fines de explotación sexual y el Protocolo Sanitario para la Atención y Detección de la mutilación genital femenina.

Asimismo, señaló que “queremos ofrecer una atención integral y personalizada, promover la coordinación y la asistencia a los grupos más vulnerables, mejorar la prevención y detección de los malos tratos”. También, “atender a las hasta hace poco, víctimas invisibles: niños y niñas que sufren maltrato”.

En este sentido, el Estatuto de la Víctima “reforzará sus derechos y garantías procesales”, y el nuevo Código Penal “tipificará nuevos delitos para castigar con contundencia al agresor”.

La ministra concluyó su intervención asegurando que “desde las instituciones seguiremos trabajando de manera infatigable para terminar con la violencia contra las

mujeres, que supone una agresión contra su dignidad, su libertad y su vida”. “Juntos –dijo– haremos que el nombre del respeto y de los derechos humanos sea el único que se escuche el 25 de noviembre”.

### Reconocimientos

En el acto, la ministra también hizo entrega de los Reconocimientos con motivo del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. En esta ocasión, los galardonados han sido los siguientes:



- **Adriana Kaplan**, profesora de Antropología Social y Cultural de la Universidad Autónoma de Barcelona y Presidenta de la Fundación Wassu-UAB, que, desde hace más de 20 años combate la práctica de la mutilación genital femenina educando a la población de países de origen africano, y de países de acogida como España.
- **Revista MIA**, por su implicación en el logro de una sociedad libre de violencia de género con la puesta en marcha de la I edición de la carrera “Hay salida” y

su especial compromiso por la la sensibilización social a través de sus páginas.

- **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos**, por su compromiso en el logro de una sociedad libre de violencia de género y su iniciativa de poner a disposición de esta causa la red de Oficinas de Farmacia distribuidas por el territorio nacional para llevar a cabo actuaciones de sensibilización y concienciación social.
- **PSA Peugeot Citröen España**, por sus acciones de sensibilización en la iniciativa “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”.
- **Coro de RTVE**, por su buena disposición para colaborar con la causa del logro de una sociedad libre de violencia de género, por dedicar toda su profesionalidad y buen hacer a dar música y elevar las almas de todas las mujeres, las que están y las que ya no pueden acompañarnos.
- **AFFAMER**, la Federación de Asociaciones de Familias y Mujeres del Medio Rural, por su apoyo a las mujeres que sufren violencia de género en este medio.
- **Congregación de las Adoradoras del Santísimo Sacramento y de la Caridad**, por su trabajo en la concienciación y en el apoyo y atención a las mujeres y niñas víctimas de trata con fines de explotación sexual.
- **ONCE**, por su especial implicación en la lucha contra la violencia de género sobre las mujeres con discapacidad, expuestas a una situación de mayor vulnerabilidad ante la violencia y el abuso.
- **Las mujeres protagonistas de los 8 capítulos del programa “Amores que Duelen”**, emitido en Telecinco, que aborda casos reales de violencia de género.



## Las autoridades sanitarias alertan de los riesgos de la automedicación y el uso inadecuado de los antibióticos

En poco menos de cien años se ha pasado de la promesa de un mundo sin infecciones bacterianas al riesgo serio de no disponer de alternativas de tratamiento antibiótico frente algunas de estas infecciones. Así se ha puesto de manifiesto en la Jornada sobre el uso prudente de los antibióticos, organizada por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) coincidiendo con el Día Europeo para el Uso Prudente de estos medicamentos. La anterior secretaria general de sanidad y consumo y presidenta de la AEMPS, Pilar Farjas, clausuró esta jornada, que tuvo como objetivo concienciar de los riesgos asociados al uso indebido de los antibióticos y hacer un llamamiento al uso responsable, tanto en salud humana como animal.

Durante la jornada, y de la mano de profesionales sanitarios de distintos ámbitos (salud humana y veterinaria, salud pública y administraciones sanitarias), se debatieron sobre cómo combatir la amenaza que suponen las resistencias a los antibióticos y se repasaron algunas de las actividades que se están desarrollando para reducir el riesgo de selección y diseminación de resistencias a los antibióticos tanto en Europa como en España, actividades entre las que ocupa un lugar destacado el Plan estratégico y de acción para reducir el riesgo de selección y diseminación de resistencias a los antimicrobianos.

La amenaza de la resistencia a los antibióticos es seria. La falta de respuesta a los antibióticos tradicionales en las infecciones causadas por bacterias resistentes se traduce en una prolongación de la enfermedad e incluso en la muerte del paciente. Se estiman en más de 25.000 las muertes anuales en la Unión Europea con esta causa. Nos enfrentamos a infecciones por bacterias con riesgo de convertirse en clínicamente incontrolables, retornando a la era preantibiótica tanto en medicina humana como veterinaria. En el origen del problema se encuentra el uso inadecuado y el abuso en el con-

sumo de los antibióticos. Dicho uso inadecuado genera un rápido aumento de las resistencias bacterianas y, por consiguiente, una pérdida de la eficacia de estos medicamentos en el tratamiento de algunas infecciones. Uno de los ejemplos del uso inadecuado es la automedicación y el uso fuera de indicación.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recientemente ha alertado sobre la venta de antibióticos sin receta en algunos países de la Unión Europea, sitúa a España entre los países que son un buen ejemplo del papel que los farmacéuticos deben jugar para fomentar el uso correcto de estos medicamentos.

Por todo ello, la AEMPS, en coordinación con la Comisión Europea, el Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC) y el Instituto de Salud Carlos III, se ha querido sumar a la iniciativa del día europeo para el uso prudente de los antibióticos, con la intención de concienciar a ciudadanos y profesionales acerca de la necesidad de un uso prudente de los antibióticos de cara a preservar su utilidad.

Mediante esta jornada se ha tratado de movilizar de forma sostenida y firme a todos aquellos que tienen algo que ver con el ciclo de vida de los antibióticos, conciliando la calidad de la atención individual de los pacientes con el mandato colectivo de preservar un bien escaso y de difícil renovación.

Son muchos los que tienen que participar de esta tarea. La población, los pacientes y sus familiares, comprendiendo que los antibióticos no curan todas las enfermedades y que el uso incorrecto de los antibióticos puede comprometer su eficacia el día en que se necesitan; los profesionales sanitarios y socio-sanitarios, a nivel global y en cada una de las esferas asistenciales en la que desarrollan su trabajo, para que usen de forma juiciosa estos recursos terapéuticos y estructuren sus acciones para prevenir y controlar la propagación de bacterias multiresis-

tentes; los investigadores y compañías farmacéuticas, para garantizar el desarrollo de nuevos antibióticos y comprender mejor los fenómenos de resistencia; los expertos que trabajan conjuntamente para informar de las decisiones sobre salud pública y salud animal en el ámbito del uso de los antibióticos y la lucha contra las resistencias bacterianas así como las administraciones públicas centrales y autonómicas, de sanidad humana y veterinaria, a quienes corresponde el impulso político y la consistencia de las acciones.

En esta línea, se ha desarrollado el Plan estratégico y de acción para reducir el riesgo de selección y diseminación de resistencias a los antimicrobianos. El plan se estructura en seis líneas estratégicas, comunes para la sanidad humana y veterinaria, subdivididas en medidas y acciones concretas.

Las líneas estratégicas y las acciones a desarrollar se han diseñado considerando el hecho de que la selección y diseminación de resistencias a los antibióticos son un problema complejo y multifactorial, con múltiples afectados. Debido a esta complejidad, la implantación de medidas aisladas o mal coordinadas no es eficaz, siendo imprescindible la instauración de programas a escala nacional, con respuestas multisectoriales, para poder afrontar con probabilidades de éxito el control del riesgo derivado de la aparición de resistencias.

Durante la jornada se informó del grado de desarrollo en el que se encuentran cada una de estas estrategias y actividades para reducir el riesgo de selección y diseminación de resistencias a los antimicrobianos tanto en Europa como en España.

Igualmente, durante la mesa redonda dedicada a la automedicación con antibióticos, se hizo hincapié en que el buen uso de los antibióticos es una prioridad mundial de salud, y se trató de identificar los principales problemas que llevan tanto a los profesionales como a la población a hacer un uso equivocado de estos.

60  
y más

## Cuadernos

PREVENCIÓN Y  
LUCHA CONTRA  
EL MALTRATO A LA  
MUJER MAYOR. Mujeres mayores y  
vulnerabilidad

. Medidas jurídicas

III CONGRESO  
MUNDIAL DE  
NUTRICIÓN Y SALUD  
PÚBLICA

. Hambre oculta

. Sostenibilidad y  
alimentación. Retos y Políticas  
Públicas. Estilo de vida y  
obesidadEL RETO DEL  
ENVEJECIMIENTO  
MUNDIAL. Envejecimiento y ciclo  
de vidaPrevenición y lucha  
contra el maltrato  
a la mujer mayorJornadas: Aspectos claves en la  
prevención del maltrato y la violencia  
de género hacia las mujeres mayoresTexto: Juan Manuel Villa  
Fotos: Eduardo Vilas

Mesa inaugural de las Jornadas

La violencia de género es un grave problema que debe afrontar y resolver la sociedad española. En este contexto se encuentran situaciones de violencia y maltrato que afectan de forma importante a las mujeres mayores. Se trata de un maltrato más invisible y silencioso, para el conjunto de sociedad, y las víctimas son, en su mayoría, más vulnerables por motivos físicos, psicológicos, económicos, sociales y familiares. Definir el papel de las administraciones públicas y entidades privadas y sus profesionales, en la prevención y tratamiento de situaciones de discriminación por razón de género fue el objetivo de las Jornadas “Aspectos claves en la prevención del maltrato y la violencia de género hacia las mujeres mayores” que organizó el Imsero y que tuvieron lugar en su sede central.

El encuentro estaba dirigido a profesionales de ámbito social y sanitario, expertos en Derecho, profesionales de las fuerzas de orden público, profesionales y expertos de otras disciplinas, familiares, voluntarios y personas interesadas en general. El desarrollo de las jornadas puso de manifiesto las situaciones de maltrato que sufren las mujeres mayores y permitió trabajar en la generación de propuestas sobre la puesta en marcha de medidas que eviten estas situaciones de maltrato, abuso o violencia hacia las mujeres mayores. El entorno familiar como en el institucional fueron los ámbitos sobre los que se abordó este importante problema social, cuyas unas características hacen difícil su detección y cuantificar su dimensión real, de manera que precisa de medidas especiales para erradicarlo. Las jornadas fueron inauguradas por la delegada del Gobierno para la Violencia de Género, Blanca Hernández, el director general del Imserso, César Antón, y el vicepresidente tercero del Consejo Estatal de Personas Mayores, Luis Martín Pindado, que destacaron la importancia del problema del maltrato y la violencia de género hacia las mujeres mayores, y la necesidad de afrontarlo de forma efectiva por parte de las instituciones y de la sociedad.

César Antón subrayó la necesidad de condenar cualquier maltrato o violencia contra las mujeres y, especialmente las mujeres mayores. Además reivindicó la igualdad de oportunidades y la no discriminación, mientras que por otro lado abogó por un tratamiento, del problema de la violencia de género hacia las mujeres mayores, que tuviera en cuenta la sensibilidad, el respeto y el rigor.

Hay que profundizar “en la sensibilización de la sociedad y en la Edu-

cación en igualdad” afirmó el director general del Imserso que explicó que es preciso conseguir el equilibrio entre los cuidados familiares, que aportan cariño y dedicación, y precisan de formación y apoyo de los servicios sociales. Otro aspecto que destacó fue el de desarrollar sistemas de control para evitar el maltrato institucional.

Por su parte la delegada para la Violencia de Género dedicó una parte de su intervención recordando a las víctimas de la violencia de género. Por otro lado, también consideró imprescindible más educación y,



más conocimiento sobre este problema. De este modo indicó que cuantos más datos tengamos sobre el problema habrá más conocimiento del mismo y una mayor visibilización que permita tomar decisiones que lo prevenga y erradique.

Blanca Hernández afirmó que España tiene una madurez en políticas públicas importante en cuanto a puesta en práctica de medidas jurídicas e integrales. También explicó que, aunque cualquier mujer puede sufrir la violencia de género, los grupos más vulnerables son

las mujeres que viven en el ámbito rural, las que estén en situación de discapacidad, las extranjeras, o las mujeres mayores.

### Mujeres mayores y vulnerabilidad

Las jornadas abundaron en la percepción de la importancia de la existencia de los estereotipos y actitudes negativas hacia el conjunto de las personas mayores. Lo que incide en generar un caldo de cultivo para el abuso y la violencia hacia las mujeres mayores en diferentes ámbitos sociales, y haciendo perdurar un grave problema que resulta muy difícil de abordar dado el miedo de las personas mayores a denunciar a personas de su entorno familiar, residencial o institucional de los que dependen su cuidado y su supervivencia.

Según previsiones de la Organización Mundial del Salud (OMS), el número de casos de maltrato en las personas mayores puede verse incrementado en el futuro, teniendo en cuenta que muchos países experimentan un rápido envejecimiento de su población. Las necesidades de las personas mayores, en un contexto de envejecimiento demográfico, no podrán ser fácilmente atendidas debido a la limitación de los recursos existentes en materia de servicios sociales, sanitarios y de seguridad económica a través de las pensiones. Esta situación se incrementa notablemente en el caso de las mujeres mayores que se convierten a menudo en víctimas de violencia física, psicológica o económica muy asociada a la discriminación no solo por razón de género sino también de edad.

En este sentido, las estrategias de prevención deberían incluir medidas integrales encaminadas a la sensibilización social, formación de



cuidadores formales e informales, elaboración de protocolos y guías, y de forma imprescindible la creación y potenciación de servicios de detección y apoyo.

El vicepresidente del Consejo Estatal de Personas Mayores y presidente de la Unión Democrática de Pensionistas, Luis Martín Pindado, subrayó que “son imprescindibles la educación, la concienciación ciudadana y la disposición de recursos accesibles para la atención de las mujeres mayores dependientes para prevenir y tratar las situaciones de discrimina-

una dependencia funcional, tener deterioro cognitivo y físico, o la dependencia económica o emocional como algunos de los factores que ponen en riesgo a la mujer mayor. Pero no solo hay que buscar estos factores en la víctima de maltrato, sino que también hay que poner el foco en el cuidador, en el marco sociocultural y en las instituciones residenciales.

Por ello, en el caso del cuidador, que puede volverse agresor, se identifican factores como el aislamiento social, los problemas mentales,

Seco, consejero técnico del Imserso, recordó algunos problemas que se han detectado y que inciden en el riesgo de maltrato. Estos serían la falta de personal y de personal cualificado, que motiva en ocasiones el uso de sujeciones mecánicas o farmacológicas; las retribuciones salariales bajas; una insuficiente preparación y formación del personal; y el insuficiente control administrativo sobre el funcionamiento de estas entidades.

### Medidas jurídicas

La sensibilización, la educación, la formación especializada de los profesionales que tratan la violencia de género, o la necesidad de implantar recursos accesibles y suficientes fueron elementos importantes en el transcurso de las jornadas a la hora de un afrontamiento decidido de un problema social grave. La prevención y las medidas jurídicas fueron otros aspectos tratados.

De esta manera, Cristóbal Fábrega, fiscal de la Audiencia de Jaén, disertó sobre la protección jurídica de las personas mayores frente a los abusos y de la tipología de los malos tratos desde el punto de vista jurídico. En cuanto al perfil del agresor, Fábrega destacó que ocho de cada diez son hombres y son familiares cercanos a la víctima (el 30% es cónyuge de la víctima y más del 50% es hijo), además, estadísticamente, el agresor suele depender económicamente de la víctima. En otro sentido explicó que si el agresor es hombre suele cometer maltrato de tipo físico, mientras que si es mujer se tiende a cometer negligencia o abandono, muchas veces como consecuencia de sobrecarga de trabajo.

Una de las opciones que siempre se plantean ante este problema es tratar de resolverlo únicamente desde el



ción por razón de género que llevan a situaciones de maltrato”.

Entre los datos que se dieron a conocer en el encuentro figura que el 14,3% del total de casos de violencia de género afecta a mujeres mayores de 65 años. Además se constata que los abusos a las mujeres mayores se van incrementando a pesar del silencio de las víctimas y de la “invisibilidad” de las situaciones.

Aspectos como el del maltrato en el ámbito rural, en las mujeres en situación de discapacidad y dependencia, o en las mujeres españolas emigrantes fueron tratados en las Jornadas.

Los factores de riesgo considerados en las Jornadas son muchos. De esta forma se indicaron el aislamiento social, ser mayor de 75 años, sufrir

el estrés del cuidador y la falta de apoyo social, el parentesco con la víctima, la falta de preparación para cuidar o su dependencia económica de la víctima.

En el terreno sociocultural, el encuentro de expertos y profesionales planteaba el maltrato a las mujeres mayores como una consecuencia de la consideración de la vejez como una carga, olvidando la dignidad y el respeto que ha de tenerse a la gente mayor, o unas relaciones intergeneracionales deficientes. Todo ello se identifica como factores que no ayudan a erradicar el problema, que, además, se suma a la existencia de una cierta cultura de la violencia en el conjunto de las dinámicas sociales. Por su parte, en el marco de las instituciones residenciales, Alonso

punto de vista normativo y judicial. Sin embargo, a lo largo de las jornadas se concluyó que esa perspectiva es demasiado parcial. Así el aspecto normativo es importante pero “la ley por sí misma no sirve para solucionar problemas sociales”, subrayó Fábrega, que además insistió en que debe ser prioritario “cambiar actitudes y entornos” para poder hacer frente al problema, si bien también apuntó que “poner en marcha soluciones reales cuesta mucho dinero”, y abogó como elemento esencial por una “mayor coordinación entre las instituciones”.

La fiscal enumeró una serie de mecanismos de protección al servicio de las mujeres mayores víctima de maltrato tales como el Teléfono del Mayor, el Instituto de la Mujer, las distintas asociaciones de mayores, la inspección de servicios sociales, los servicios sociales comunitarios o el ministerio fiscal. Además se recordó que una vez se identifica el maltrato y su origen, existen mecanismos administrativos para ponerle freno como el cierre de la residencia en la que vive el mayor, apoyos sociales, internamientos temporales o mecanismos de tutela, además de las medidas penales.

En este sentido, Pilar Sepúlveda, vocal del Consejo General del Poder Judicial, explicó que efectivamente “existen métodos para prevenir el maltrato”, pero la realidad es que sigue siendo una situación invisible. Así, incidió en que “la mujer mayor maltratada no quiere denunciar en muchas ocasiones, sino que demanda ayuda”, ha señalado. De esta manera, concluyó que tanto menos va a denunciar la mujer mayor víctima de maltrato si esta denuncia va a conllevar medidas coercitivas como el ingreso en prisión del maltratador, que en muchas ocasiones es un familiar directo.

Por ello, insistió en la necesidad de impulsar medidas de apoyo y ayuda a estas mujeres para salir de las situaciones de maltrato.

La prevención y la detección en los ámbitos familiares e institucionales también fueron objeto de debate y reflexión. En este sentido el papel de los profesionales sanitarios y de los servicios sociales se reveló como fundamental, además de la propia sensibilización social que impulse la denuncia de los casos de violencia y fomente el rechazo de la sociedad hacia los agresores y las actitudes violentas.

### **La ley por sí misma no sirve para solucionar problemas sociales, debe ser prioritario cambiar actitudes y entornos para poder hacer frente al problema**

La acción del movimiento asociativo como agentes activos de sensibilización social, de información, de prevención y de apoyo a las víctimas, fue un aspecto que se puso de relieve en las jornadas. Las iniciativas de sensibilización y prevención se pusieron de manifiesto como formas esenciales de lucha contra la violencia de género. Entre los proyectos que se citaron se encuentran: Unión Europea (Daphne de violencia contra la mujer); IPVoW (Intimate Partner Violence and Older Women); y AVOW (Prevalence Study of Violence and Abuse against Older Women).

Las jornadas mostraron, también, iniciativas importantes en España de lucha contra la violencia contra la mujer mayor como el programa extremeño de capacitación y detección de la violencia de género en

centros de personas mayores, o el proyecto “Empresas por una Sociedad Libre de Violencia de Género” impulsado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, al que se han adherido cerca de 60 empresas de distintos sectores con el objetivo de sensibilizar y concienciar a las víctimas de que es posible romper con la espiral de violencia y maltratos. Desde la iniciativa de la sociedad civil se presentó el trabajo desarrollado por la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), que trabaja para romper con la invisibilidad del problema del maltrato a las mujeres mayores al tiempo que ha puesto en marcha iniciativas para formar y sensibilizar a los profesionales para que detecten estas realidades.

Como conclusión en las Jornadas se indicó que la solución a este problema no es sencilla, pero se hace indispensable abordarlo de forma transversal, centrando esfuerzos en las labores de sensibilización, pero también coordinando a los agentes sociales y a las instituciones para mejorar en la prevención y en la detección de los casos de maltrato. En este sentido, el secretario general del Imserso, Francisco Ferrándiz, ha destacado que “buscar soluciones jurídicas sirve para dar respuesta a situaciones que ya han ocurrido, pero es nuclear centrar los esfuerzos en el aspecto preventivo para lograr reconducir este problema y reducir los casos de maltrato a las mujeres mayores”.

**Información:**  
[http://www.imserso.es/imserso\\_01/innovacion\\_y\\_apoyo\\_tecnico/formacion\\_especializada/actividades\\_2014/maltrato/index.htm](http://www.imserso.es/imserso_01/innovacion_y_apoyo_tecnico/formacion_especializada/actividades_2014/maltrato/index.htm)

# III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública

## Las desigualdades mundiales en materia de nutrición: Hambre frente a las enfermedades de la abundancia

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: III Congreso Mundial/ Archivo



Mesa inaugural del III Congreso Mundial

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) la Asociación Internacional de Nutrición Comunitaria (IACON), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Nutrition Research Foundation (fN) y la ONG Nutrición Sin Fronteras organizaron, de forma simultánea, tres congresos sobre Nutrición y Salud Pública que congregaron a más de 1.000 expertos nacionales e internacionales de 90 países, en el Auditorio Alfredo Kraus de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.

Así, se celebraron el III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública,

el X Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y el II Congreso Latinoamericano de Nutrición Comunitaria.

El Congreso Mundial estaba presidido por el catedrático de la ULPGC Lluís Serra Majem y, en la jornada inaugural, intervinieron los expertos internacionales Isatou Jallow (miembro del Programa de Alimentos Mundiales de la ONU) y Andrew Prentice (Director del Grupo de Nutrición Internacional MRC) que se centraron en el continente más castigado por la desnutrición; de esta manera hablaron de “La mejora de la nutrición en África

ca y las mujeres” y “La investigación en Nutrición y su desarrollo en África”, respectivamente.

Además, con motivo de la celebración de los encuentros, el primer día del congreso se celebraron workshops sobre antropología de la alimentación, la salud emocional y la obesidad, la promoción de la salud cardiovascular entre escolares, epidemiología nutricional y un taller de cocina para patologías cardiovasculares.

El Congreso permitió abordar los grandes problemas de la alimentación y nutrición, desde una perspectiva global, poniendo énfasis en las desigualdades nutricionales en el mundo, que van desde las desnutrición hasta las denominadas “enfermedades de la abundancia”.

El presidente del Congreso, Luis Serra Majem, explicó que el encuentro científico ha puesto el acento en las desigualdades nutricionales en el mundo, sobre todo desde la perspectiva de la transición de las sociedades subdesarrolladas a las sociedades desarrolladas. Así indicó que “todos los países en general y Canarias en particular, hemos o tenemos nuestra propia transición nutricional que a veces proviene de una situación de hambruna, de defi-





ciencia, de mortalidad infantil asociada a la desnutrición, y que puede progresar de forma satisfactoria a una situación mejor, pero en la cual tenemos el riesgo de que aparezcan enfermedades de la abundancia o del exceso alimentario”.

### Hambre oculta

El congreso también abordó la denominada “pobreza o hambre oculta”, una situación que se deriva de la actual crisis económica. Según el doctor Serra esta situación lleva a que muchas familias y hogares no tengan los recursos necesarios para satisfacer una dieta sana y mínima, “por tanto corremos el riesgo nuevamente de sufrir deficiencias nutricionales en este primer mundo” destacó.

Este foro científico abarcó aspectos como la nutrición infantil y los últimos avances en nutrición, o la necesidad de un partenariado entre el ámbito público y el privado en nutrición, los aspectos relacionados con las encuestas alimentarias,

la sostenibilidad en los sistemas alimentarios, los impuestos alimentarios, el azúcar, la inmunidad nutricional, la nutrición fetal, la malnutrición en casos de pobreza y en casos del primer mundo, el balance energético, diferentes aspectos de la dieta mediterránea, la hidratación, o la nutrición en el espacio. En este sentido se planteó que los retos planteados son muy graves y requieren aunar esfuerzos, establecer alianzas y sinergias a escala global entre los diferentes sectores involu-

**Es mucho más costoso abordar la desnutrición que prevenirla, por ello es preciso hacerlo a través de la planificación correcta de la agricultura y de la garantía del acceso a los nutrientes por todos los sectores de la población**

crados como son los científicos, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, los legisladores, los profesionales de la salud, o la industria alimentaria.

La importancia de la nutrición también fue subrayada por Serra Majem al indicar que en la década de los 90, casi la mitad de las causas de muerte antes de los cinco años en el mundo estaban directamente relacionadas con la desnutrición, bien por inanición o por deficien-

cias inmunitarias severas por malnutrición. Hasta principios del siglo XX esta cifra bajó al 35%, pero desde entonces ha habido un retroceso, fundamentalmente por los recortes que se han producido en muchos países avanzados, en materia de cooperación.

El desequilibrio mundial en materia del acceso a nutrientes propia que 805 millones de personas sufran hambre crónica y otros 2 millones padezcan desnutrición. Esto supone altos costes a las economías de los países, a juicio de Alexandre Meybeck, especialista en Sostenibilidad de los Sistemas Alimentarios. “El precio de la desnutrición incluye tanto los costes directos, como en la productividad, la pérdida de ingresos o el incremento del gasto sanitario, como indirectos, derivados de todos ellos”, indicó.

### Sostenibilidad y alimentación

Meybeck, que participó en la Mesa de Debate “Sostenibilidad de los Sistemas Alimentarios: la Seguridad Alimentaria y la Nutrición”, explicó que la desnutrición “supone una carga intolerable no solo para las personas, sino para los Sistemas Nacionales de Salud y para todo el tejido social, ya que representa uno de los más grandes y evitables impedimentos para que el hombre pueda desarrollar todo su potencial”.

Un aspecto que afecta a todos es que el sistema alimentario mundial está experimentando una serie de presiones que jamás habían confluído antes. Así, la población mundial está creciendo a pasos agigantados y se estima que en 2050 alcance los 6,9 mil millones de habitantes. Esto provocará que la demanda de alimentos crezca un 60%, lo que unido



**Para reducir los índices de obesidad es necesario concienciar de la importancia de conseguir un equilibrio entre la energía que se ingiere, a través de una alimentación adecuada, y la que se gasta gracias a la actividad física**

al aumento de los precios de los alimentos, generará un grave problema a las regiones con peor acceso a los nutrientes.

Meybeck recuerda que “es mucho más costoso abordar la desnutrición que prevenirla, por ello es preciso hacerlo a través de la planificación correcta de la agricultura y de la garantía del acceso a los nutrientes por todos los sectores de la población”. Al mismo tiempo, el experto recuerda que la agricultura, la producción y el consumo de alimentos se han identificado como una de las principales causas de presión ambiental. “En la actualidad aproximadamente la mitad de las tierras del mundo se usan para la producción agrícola”.

Por otra parte, la agricultura genera la mayor parte de la deforestación y del consumo de agua, concretamente el 70% del total de su uso.

“En 2050 más de la mitad de la población mundial vivirá en zonas con escasez severa de agua”. Por ello, abordar la desnutrición, requiere una acción integrada en las que se incluya la agricultura, el sistema alimentario en general, la salud pública y la educación, así como los ámbitos políticos más amplios.

Para lograr una dieta sana se requiere un sistema de alimentación saludable. “Para lograr esto se precisa alcanzar un sistema alimentario sostenible, uno que pueda soportar choques y que siga proporcionando seguridad alimentaria y buena nutrición para todos”, confirma Alexandre Meybeck.

### **Retos y políticas públicas**

“Retos de la Salud Pública en Nutrición: la perspectiva de la actividad física” fue uno de los temas destacados en el desarrollo del III Con-

greso Mundial. En el desarrollo de esta mesa el profesor José Antonio López Calbet, Catedrático del Departamento de Educación Física del Instituto de Investigaciones Biomédicas y de la Salud (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria) indicó que durante los últimos siglos, la calidad, cantidad y seguridad de los alimentos han sido las preocupaciones fundamentales en salud pública. “Una vez superada esta fase, ahora es el exceso de comida el motivo que centra las preocupaciones de los países desarrollados”, explicó López Calbet. Por ello “para reducir estos índices de obesidad, es necesario concienciar de la importancia de conseguir un equilibrio entre la energía que se ingiere a través de una alimentación adecuada, y la que se gasta gracias a la actividad física”. Una actividad física adecuada a cada tipo de persona, que acompañe a una alimentación equilibrada, es fundamental para un control efectivo de los índices de obesidad.

### Estilo de vida y obesidad

“Durante los últimos años la lucha contra la obesidad se ha centrado en la reducción de la ingesta de calorías, pero aunque esta estrategia puede dar buenos resultados a corto plazo, en la mayoría de las personas no se produce el efecto deseado si ésta no va acompañada de cambios importantes en el estilo de vida”. Así lo explica en su conferencia el profesor López Calbet. “Es más, seguir una dieta basada en la reducción del aporte calórico es todo un reto para ciertas poblaciones, como los niños”.

Por ello el experto afirmó que “la mejor manera es combinar una alimentación apropiada con un volumen de actividad física adecuado con el fin de conseguir un balance

de energía negativo hasta conseguir el nivel de composición corporal idóneo”.

El exceso de actividad física, no acompañado de una alimentación adecuada al desgaste energético también puede conllevar consecuencias para el organismo. “Se trata de una vía por la que el organismo reduce su masa corporal libre de grasa y que puede afectar al tejido musculoesquelético, esencial en la preservación de la masa ósea y para mantener la capacidad de hacer ejercicio”, subrayó el López Calbet. “Esta pérdida de masa libre de grasa puede atenuarse realizando ejercicio de baja intensidad como puede ser caminar”.

La actividad física óptima para prevenir la obesidad debe formar parte de un estilo de vida saludable y debe consistir en un ejercicio programado por un especialista. “Esta dosificación de la actividad física ha de tener en cuenta que existen muchas formas de hacer ejercicio, dependiendo de las características de cada persona”, concluye el experto. “Además, hay que tener en cuenta que si esta actividad se detiene, su efecto positivo se desvanece de forma muy rápida”.

Por su parte la doctora Marcela González-Gross, catedrática de la Universidad Politécnica de Madrid, responsable del grupo de investigación ImFINE, miembro de CIBERobn y participante el Simposio, apuntó que “el ejercicio físico debe realizarse a determinadas intensidades, para forzar los mecanismos fisiológicos y aumentar la fuerza muscular, la condición física cardiorrespiratoria, el equilibrio, la agilidad y la coordinación, a todas las edades”. Pero este “ejercicio

**Se estima que en 2050 se alcance los 6,9 mil millones de habitantes. Esto provocará que la demanda de alimentos crezca un 60%, lo que unido al aumento de los precios de los alimentos, generará un grave problema a las regiones con peor acceso a los nutrientes**

físico debe estar integrado en un estilo de vida activo, que incluya realizar transporte activo, como ir andando o en bicicleta, usar las escaleras en lugar del ascensor, y aumentar los momentos de actividad tanto en el colegio, en el lugar de trabajo, en casa o por la calle”. Según González-Gross, “el gran reto del siglo XXI es integrar la vida activa sin renunciar al progreso. Son muchos los programas que están en marcha para aumentar la actividad física de la población, pero aún falta concienciación y adherencia a los mismos. La vida en movimiento, además de contribuir a mejorar nuestra salud, es divertida, sociable y mejora nuestro estado de ánimo”, apuntó la experta.

Información:  
<http://www.nutrition2014.org/>



# El reto del envejecimiento mundial

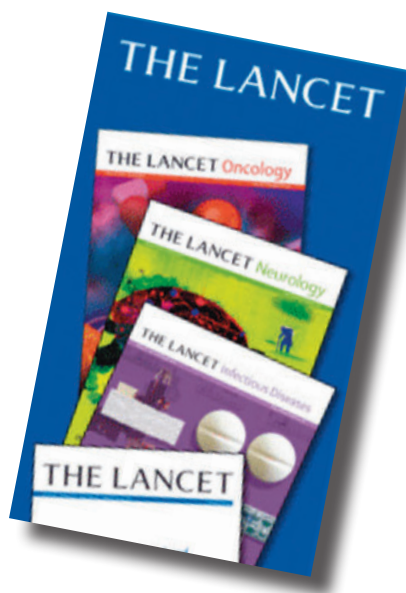
La revista "The Lancet" publica una importante serie de artículos sobre salud y envejecimiento

Texto: Juan Manuel Villa  
Imagen: Archivo

En una importante nueva serie sobre salud y envejecimiento publicada en la prestigiosa publicación The Lancet se advierte que, a menos que los sistemas de salud encuentren estrategias efectivas para abordar los problemas de una población mundial en proceso de envejecimiento, la creciente carga de enfermedades crónicas afectará enormemente a la calidad de vida de las personas mayores. Puesto que en todo el mundo se vive más tiempo, el aumento de las enfermedades crónicas y la reducción del bienestar están destinados a ser un destacado reto mundial de salud pública.

Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) participan en la serie publicada que muestra una visión actualizada y realista del proceso de envejecimiento demográfico.

Los datos que se muestran se concretan en que todo el mundo sigue aumentando la esperanza de vida de las personas mayores. En 2020, por primera vez en la historia, los mayores de 60 años superarán en número a los menores de 5 años. Para 2050 se espera que la población mundial de más de 60 años llegue a los 2000 millones, un aumento considerable frente a los 841 millones de la actualidad. El 80% de estas personas mayores vivirán en países de ingresos bajos y medianos.



## Envejecimiento y ciclo de vida

El aumento de la longevidad, especialmente en los países de ingresos altos, se debe en gran medida al descenso en el número de muertes por enfermedades cardiovasculares

**Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) participan en la serie publicada que muestra una visión actualizada y realista del proceso de envejecimiento demográfico**

(accidentes cerebrovasculares y cardiopatías isquémicas), gracias sobre todo a estrategias sencillas y costoeficaces para reducir el consumo de tabaco y la hipertensión arterial, y a la mayor cobertura y eficacia de las intervenciones sanitarias.

Ahora bien, aunque se vive más tiempo, no se goza necesariamente de mejor salud que antes: casi una cuarta parte (23%) de la carga mundial general de mortalidad y morbilidad se registra en los mayores de 60 años, y gran parte de esa carga puede atribuirse a enfermedades de larga duración como el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, las cardiopatías, las enfermedades osteomusculares (como la artritis y la osteoporosis) y los trastornos mentales y neurológicos.

Esa prolongada carga de morbilidad y reducción del bienestar afecta a los pacientes, sus familias, los sistemas de salud y las economías, y está previsto que vaya a más. Por ejemplo, según las últimas estimaciones se espera que el número de personas con demencia aumente de los 44 millones de la actualidad a los 135 millones para 2050.

Información sobre  
"Envejecimiento y salud"  
<http://www.thelancet.com/series/ageing>

# Fundación También

“El deporte es uno de los mejores medios para lograr la integración social”

Conseguir la integración social de las personas con discapacidad a través de todo tipo de deportes que se puedan practicar de forma inclusiva, al aire libre y en contacto con la naturaleza es una idea que germinó en el año 2000 cuando Teresa Silva creó la Fundación También. Además de dirigir esta Fundación, Teresa Silva sigue fiel a su espíritu deportivo y compite en las disciplinas de vela y esquí alpino, habiéndose proclamado Campeona de España de Esquí Alpino Adaptado y Campeona de Madrid de Vela Adaptada.

Texto: M<sup>a</sup> Sergia Martín González  
Oficina de Atención a la Discapacidad



Teresa Silva,  
directora de  
la Fundación  
También  
en su despacho

Gracias a su labor, hoy más de 5.000 beneficiarios disfrutan del deporte adaptado junto a familiares y amigos: ciclismo, piragüismo, vela, pádel, esquí, buceo, senderismo... multitud de apasionantes actividades en las que deporte e inclusión van de la mano.

Todo empezó en 1989 cuando Teresa tuvo un grave accidente deportivo en los entrenamientos de parapente preparatorios para el Campeonato del Mundo de Austria. Su espíritu deportivo revoloteaba con fuerza; no entendía de barreras y no se resignó a dejar de practicar ni a disfrutar del deporte desde su silla de ruedas.

En 1998, Teresa decidió abrirse paso en el deporte adaptado gracias al esquí.

Así, en el 2000, gracias al apoyo de empresas comprometidas, pone en marcha un equipo de exhibición de esquí alpino adaptado, único en el mundo, y en ese mismo año nace la Fundación También.

“Me siento afortunada porque el revés que sufrí hace ya veintidós años, lejos de anular mis anhelos, me ha dado la oportunidad de encontrar sentido a mi destino”. Son palabras de Teresa Silva recogidas en el libro conmemorativo de los primeros 10 años de la Fundación.

La Fundación También nace por la inquietud personal de Teresa, una mujer deportista, amante de los deportes de aventura, de riesgo y de todo tipo, que practicaba ala delta, paracaidismo, esquí, windsurf, buceo, pádel, tenis. Tras su accidente, ese tipo de prácticas deportivas no existían en España. Sí se podía jugar a tenis de mesa, a baloncesto

o practicar natación pero no a otro tipo de deportes. Esta situación le causa un vacío tremendo durante esos años en que no pudo practicarlos. Tras salir del hospital de parapléjicos de Toledo se integra con bastante normalidad (tanto en el ámbito profesional como en el personal) pero con ese vacío en cuanto a la parcela de ocio, tiempo libre y -sobre todo- en el ámbito deportivo.

Teresa continuó viajando con su familia y su pandilla (que sí practicaban deportes) mientras pasaba el tiempo en las cafeterías leyendo y observando a la gente esquiar. “Eso dolía...-según nos comenta la propia Teresa- y dolía más porque sabía que en Estados Unidos sí se podía practicar”.

### Proyecto piloto

Indagando y con unas pequeñas ayudas se prepara un proyecto piloto de exhibición de esquí alpino adaptado patrocinado por la casa «Santiveri». Se trataba de convocar a los medios y ver la respuesta social. La experiencia despertó una enorme curiosidad en la prensa que realizó una muy buena cobertura del evento. El principal objetivo fue dar a conocer al colectivo de personas con discapacidad que “ellos también podían esquiar”

Una vez que el evento se transmitió por televisión fue tal el éxito que se hizo necesario dar un paso más adelante y este paso importante fue crear la Fundación También, con la idea de hacer deporte como medio de integración social; por el disfrute del propio deporte y para recuperar la autoestima.

Se trata de prácticas deportivas al aire libre en contacto con la natu-

raleza y de forma inclusiva. No se debe pensar que son ghettos para personas con discapacidad sino todo lo contrario; se trata de grupos heterogéneos conformados también por los familiares y amigos, convertidos en lugares de encuentro y de charla entre personas donde comparten sus problemas, temores, dudas y experiencias.

### Dificultades o logros ¿Qué pesa más?

Teresa es una persona positiva y vital. Sonríe con frecuencia y no le gusta hablar de cosas malas que, “como en cualquier camino, también las hubo en los comienzos de la Fundación”.

En realidad tuvo tal acogida esta idea, financiada completamente desde la empresa privada, que pareció un proyecto diferente y fresco y obtuvo una respuesta mayoritaria, afirmativa y gratificante.

La Fundación, en sus inicios, requirió de muchas horas y esfuerzos pero era tanta la ilusión puesta en el proyecto que “ese tiempo, esas horas y ese esfuerzo a mí no me ha importado; para mí no cuenta y ya se me ha olvidado” –palabras de Teresa-. “Ha habido días buenos y días malos pero lo más gratificante de esta Fundación es ver cómo nacen nuevos proyectos; como va creciendo en beneficiarios y contemplar la felicidad en las caras. Eso no tiene nombre y ayuda a olvidar cualquier día difícil o cualquier situación poco agradable que se puede producir en cualquier día laboral de cualquier persona”.

Otro concepto que trabajan desde la Fundación es la sensibilización y el voluntariado. “Cuando los voluntarios llegan a una actividad (con sus

temores y sus dudas), lo primero que les sorprende es ver a las personas “partidas de la risa haciendo bromas de todo, unido a la felicidad que reina en el ambiente y el ambiente de superación. Todo esto supone un cóctel maravilloso”.

### ¿Es posible la integración a través del deporte?

En palabras de Teresa “es uno de los medios mejores para lograr la integración social”. Es apasionada de varios deportes siendo uno de sus favoritos el esquí. “Cuando bajo una pista no pienso ni por un segundo si la estoy bajando de pie, sentada o de qué manera. Lo único que sé es que estoy esquiando al mismo tiempo que mis amigos, que mi marido y que encima lo hago más rápido que ninguno de ellos. No siento ni por un segundo que soy una persona con discapacidad y además lo puedo compartir”.

Otra de sus pasiones es la vela dónde le sucede exactamente lo mismo. Una vez que está metida en un barco cada uno hace su parte y se siente una persona más sin ningún problema.

El buceo es otro de los deportes que practica. Lo hace sin ninguna prisa. “Es probable que alguna persona sin discapacidad lo quiera hacer más deprisa, pero en el buceo no se trata de eso sino de contemplar la fauna, de la flora y disfrutar del silencio, de la vista... Tampoco practicando este deporte me considero como persona con discapacidad”.

Con la bicicleta, le pasa como a todo el mundo. Hay tramos que le cuesta más subir, y otros menos; nada diferente a lo le sucede a todo el mundo y “no encuentra más que beneficios, nada negativo”.



Es una persona convencida de que el deporte es muy positivo y hace ver la vida de esa misma manera. El deporte es “vitamina para el alma y además te mantiene en forma y supone un hábito muy saludable”.

Teresa transmite y derrocha energía: “Tengo una energía enorme que logro encauzar con el deporte y supone un desfogue y una forma positiva de canalizarla”.

Aconseja a todo el mundo a que practique deporte pero a las personas con discapacidad más aún porque “necesitamos esa sensación de libertad que aporta el deporte y, sobre todo, los que se practican al aire libre en contacto con la naturaleza”.

### ¿Están adaptadas las pistas en las estaciones de esquí para que las personas con discapacidad practiquen este deporte?

Poco a poco van estando. En esto se ha progresado mucho en los últimos diez años; por ejemplo Sierra Nevada o la Pinilla.

En los últimos doce o catorce años, en los que el esquí alpino adaptado se introdujo en España, es raro que haya estaciones en las que no se pueda practicar. Igual todas las pistas no están adaptadas pero en muchas ya existen zonas (baños accesibles, rampas). Son raras las excepciones en que no existe accesibilidad.

### Una persona con discapacidad física, movilidad reducida y ganas de hacer deporte ¿qué tiene que hacer? ¿Dónde debe acudir?

Una de las posibilidades es ponerse en contacto con la Fundación También, visitando su página web <http://www.tambien.org/>

## “Hay que hacer llegar el mensaje de que se puede. Se puede viajar y disipar esos pequeños temores que surgen ante la realización de cosas diferentes”

[www.tambien.org/](http://www.tambien.org/) o llamando por teléfono o, dependiendo de su lugar de residencia, pueden dirigirse a su ayuntamiento o a algún centro o asociación para personas con discapacidad. Desde Fundación También trabajan y organizan actividades a nivel nacional; incluso realizan algunas etapas del Camino de Santiago. “Hay que hacer llegar el mensaje de que se puede. Se puede viajar y disipar esos pequeños temores que surgen ante la realización de cosas diferentes”. Hay una garantía



de que la ruta o la actividad a realizar está adaptada y es accesible; que el bus es adaptado; que el material también está adaptado... Todo esto hace llegar la percepción de confianza de que se puede hacer”.

Aún hay muchas personas que, por miedo, se quedan en casa sin salir pero esos miedos hay que superarlos. “El que no tiene miedo no es artista”, parafraseando a Lola Flores. “En todos nosotros hay un poco de

miedo pero no podemos convertirnos en esclavos de nuestros miedos. El deporte ayuda a equilibrarlos y a ser más independiente”.

### ¿Se requiere alguna preparación especial para hacer esquí adaptado?

Hay que aprender desde cero como en cualquier disciplina deportiva que se realiza por primera vez.

En el deporte adaptado hay una realidad y son los precios que se disparan, desde Fundación También ofrecen disciplinas deportivas subvencionadas para acercarlo a las personas con discapacidad y que puedan costearlo. Las actividades están subvencionadas hasta en un 70%. El concepto de la gratuidad absoluta conduce a error porque puede llevar a una persona a pensar que, por el hecho de ser persona con discapacidad, tiene ya el derecho a la gratuidad y nada más lejos de la realidad.

Teresa Silva considera que “hay que tener las mismas oportunidades, para realizarse, para encontrar trabajo y para hacer deporte. Son características de una vida justa, digna y en línea hacia la integración absoluta que está en conseguir tus metas como cualquier otra persona y no pensar que nadie te vaya a regalar nada en esta vida”.

### ¿Cuánto cuesta practicar un deporte adaptado?

Resulta más caro que hacerlo con un deporte normal. Por ejemplo, el

monoski cuesta 4.000€, la bicicleta adaptada está entre los 2.000 o 3.000€, un barco adaptado cuesta alrededor de 8.000€...

El material resulta caro; se trata de equipos importados normalmente. A eso hay que añadir la enseñanza personalizada realizada de manera particular por un experto.

A los beneficiarios se les hacen pagar un precio subvencionado; por que de otro modo a la Fundación le sería imposible costear completo un curso de esquí con profesores particulares, con materiales, con alojamiento y con desplazamientos. Por eso hay un esfuerzo continuo por conseguir empresas solidarias, comprometidas, para que se conviertan en patrocinadoras.

Lo más visible en el deporte adaptado es lo relativo a la discapacidad física. ¿Me podrías poner ejemplos de deporte adaptado para personas con otros tipos de discapacidad?

Fundación También llenó la enorme laguna que había en torno al deporte para personas con discapacidad física porque requerían de material adaptado (el que resultaba más caro) y eran a los que nadie quería atender, por eso la Fundación ha hecho especial hincapié en ellos. Pero la Fundación También tiene beneficiarios con todo tipo de discapacidad: intelectual, personas sordas, personas ciegas. En el esquí adaptado para personas ciegas, por ejemplo, emplean un método que consiste en “oír la voz de tu guía. Algo que aún asombra y emociona a Teresa es ver esquiar a personas ciegas acompañadas de sus guías y observar cómo confían, dependen y tienen fe, “una fe ciega en ellos”. En esta disciplina deportiva tene-

mos que congratularnos porque somos una potencia. Nos recuerda que Jon Santacana y su guía Miguel Galindo son los campeones del mundo y se le ilumina la cara.

Con las personas sordas pasa lo mismo, cuentan con personas voluntarias conocedoras de la lengua de signos que están a disposición de cualquier curso en el que quieran participar

Las personas con discapacidad intelectual requieren un cambio, únicamente, en la metodología de la enseñanza pero se puede trabajar estupendamente con ellos, sin ningún problema.

## “Necesitamos esa sensación de libertad que aporta el deporte y, sobre todo, los que se practican al aire libre en contacto con la naturaleza”

“Yo creo que los más pesados somos nosotros, las personas con discapacidad física, ya que requerimos mucha dedicación y material específico para las prácticas deportivas y esto resulta muy caro”.

## ¿Quiénes forman la Fundación También?

En palabras de su directora el equipo es estupendo y está formado por diez personas: una secretaria de dirección que lleva toda la administración, hay otra persona que se encarga de prensa, otra lleva comunicación y marketing, el director de programas, un equipo de coordinación que está formado por: cinco personas que son el núcleo duro de

la fundación. También hay colaboradores externos y hay un grupo de voluntarios que son los mejores del mundo y de los que “estoy verdaderamente orgullosa: personas comprometidas y generosas que regalan su tiempo libre para que las personas con discapacidad disfruten del suyo” —emocionan las palabras que dedica Teresa a su grupo de voluntarios.

## Un equipo pequeño que se lleva como una familia.

Lo mismo pasa con los beneficiarios a los que llaman “la gran familia”. El hecho de pasar fines de semana juntos, las actividades, los viajes. “Somos los viajeros sin barreras y sin límites y nos vamos a donde haga falta. Son muchas horas de convivencia y a la gente se le coge mucho cariño”.

## ¿Con qué sueñas?

“No se trata de un sueño muy extraño y es que todas las personas con discapacidad de España nos conozcan y dediquen un día al año, aunque fuera uno sólo, a hacer alguno de nuestros deportes porque les cambiaría la vida”.

Teresa trabaja y conoce a las personas que han decidido acercarse a la Fundación pero no a aquéllas que se quedan metidas en sus casas llevando una vida sedentaria; personas que pueden coger sobrepeso y que no se han dedicado a pensar que un día al año pueden hacer deporte o simplemente salir a tomar el aire. Ese sería su sueño, “que toda persona con discapacidad decidiera pasar un día de su vida por la Fundación También porque algo les iba a quedar para mejorar su calidad de vida”.

# EL CEREBRO DESPUÉS DE LOS 50 O MÁS AÑOS

Coordina : Redacción  
Fotos: Archivo

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro “Cincuenta y tantos .Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando”. No hay duda de que el ser humano vive cada vez más años, por ello cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal depende en gran medida de nosotros. Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años ó más se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos.



**C**on los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar: Las conductas con R: Resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia, represión, Son generadoras de cortisol, la potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para

las células cerebrales y los tejidos arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardiovascular-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D: Depresión, desánimo, desesperación, desolación. En cambio, las conductas con S: Serenidad, silen-

cio, sabiduría, sabor, sueño, sonrisa, sociabilidad, sedación, son motorizadoras de la Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular. Las conductas S generan actitudes A: Animo, aprecio, amor, amistad, acercamiento.

Resulta notorio que lo que siempre se llamó “hacerse de mala sangre” no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina funcionantes.

Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig serían:

- Presta atención a tus pensamientos pues se harán palabras.
- Presta atención a tus palabras pues se harán actitudes.
- Presta atención a tus actitudes porque se harán conductas.
- Presta atención a tus conductas porque se harán carácter.
- Presta atención a tu carácter porque se hará biología.

Es cuestión de poner manos a la obra y practicar.

Hace bastantes años el poeta Rabindranath Tagore decía: “Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?” Podría servirnos para aprender a dejar de lado las quejas y los pensamientos negativos y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. Porque el Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas activas, sociables y sonrientes. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas que nadie quiere tener cerca.



Podríamos empezar hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud. ¿Estás de acuerdo con el alfabeto emocional? ¿Qué abunda más en tu vida, R o S? Suena lógico que casi todo es cuestión de actitud.

### Las conductas con R:

- Resentimiento
- Rabia
- Reproche
- Rencor
- Rechazo
- Resistencia
- Represión...

### Las conductas R generan actitudes D:

- Depresión
- Desánimo
- Desesperación
- Desolación

### En cambio, las conductas con S:

- Serenidad
- Silencio
- Sabiduría
- Sabor
- Sexo
- Sueño
- Sonrisa
- Sociabilidad
- Seducción...

### Las conductas S generan actitudes A:

- Animo
- Aprecio
- Amor
- Amistad
- Acercamiento

## COMO LLEGAR A LOS CINCUENTA Y TANTOS...

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro **“Cincuenta y tantos”** Cuerpo y Mente en forma aunque el tiempo siga pasando.

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos. Transmitiendo experiencias y observaciones que ha hecho a lo largo de su carrera, el autor sugiere ideas y conclusiones que ayudarán a los lectores a acceder a una longevidad saludable. Tomando en cuenta aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos e incluso espirituales, presenta una manera de encarar los próximos años que permitirá frenar

el envejecimiento y renovar, con inteligencia, la segunda mitad de la vida de muchos.

Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable sostiene con humor que:

“El cerebro es un ‘músculo’ fácil de engañar; si sonríes cree que estás contenta y te hace sentir mejor”.

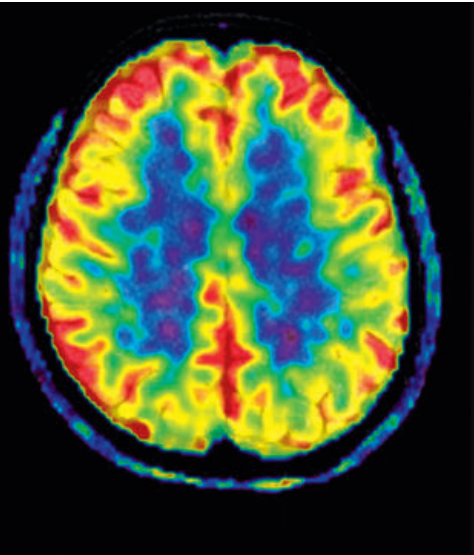
Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego emotion, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

Cincuenta y Tantos  
de **Juan F. Hitzig Mehr**  
Editorial: Grijalbo  
I.S.B.N 9502802810  
Clasificación:  
Autoayuda » Superación  
Personal » Varios  
Páginas:240



# Cómo mantener el cerebro en forma



Los cambios fisiológicos asociados a la edad provocan un deterioro físico, pero también cognitivo. A partir de los 45 años de edad, la memoria, la capacidad comprensiva y la racional, así como la fluidez fonológica y semántica comienzan a disminuir, según un estudio del University College of London publicado recientemente en el *British Medical Journalist*. Unos cambios que cada vez se producen antes, debido al estilo de vida de la sociedad moderna, principalmente por los hábitos alimenticios, el sedentarismo o el estrés. Al igual que el declive físico derivado del envejecimiento muscular se puede retrasar y contener mediante el deporte, el declive de las funciones cognitivas también puede retrasarse. Para ello es necesario adoptar una serie de hábitos saludables para la mente, por lo que proponemos diez consejos para mantener su cerebro a punto:

## Hacer ejercicio

La máxima latina ‘mens sana in corpore sano’ de las *Sátiras* de Ju-

venal tiene cada vez más relevancia para los científicos, que comienzan a asociar positivamente el ejercicio físico con la salud mental. Los beneficios del deporte para el cerebro se deben a que el ejercicio reduce la tensión neuromuscular y proporciona una subida endorfinica, dos aspectos cruciales para combatir todas aquellas enfermedades relacionadas con la psique, como el estrés, la ansiedad o la depresión. Por tanto, hacer ejercicio tiene efectos emocionales beneficiosos para todas las edades. Con 30 minutos diarios sería suficiente para mantener las funciones cognitivas al máximo rendimiento, según las recomendaciones de los profesionales.

## Dormir ocho horas al día

El descanso está directamente relacionado con la memoria. Cuando no se duerme lo suficiente, unas ocho horas al día, o se descansa mal, las proteínas interfieren en la función sináptica, lo que dificulta la capacidad comprensiva y la retención memorística. Algunos estudios han relacionado los problemas crónicos de sueño con enfermedades como el

Alzhéimer. Tanto el déficit como el exceso de sueño se encuentran vinculados con una menor capacidad mental.

## Beber café o té

El café y el té protegen el cerebro, según atestiguan numerosos estudios científicos. Todavía no existen las suficientes evidencias como para determinar si los beneficios de estas bebidas provienen de la cafeína y la teína o de los antioxidantes que contienen, pero sí se ha demostrado que una taza diaria mejora la cognición y disminuye la incidencia de la enfermedad de Alzheimer entre un 30 y un 60%.

## Comer pescado azul

Existe la teoría de que la introducción del pescado en la dieta de los humanos es una de las bases de la evolución cognitiva. Los **ácidos grasos esenciales y el omega 3 mejoran la memoria** y son especialmente recomendables para tratar patologías mentales como la depresión.

## Relajarse

El estrés es una patología que provoca problemas de memoria, como los olvidos, alteraciones en el estado de ánimo y falta de concentración. Actúa directamente sobre el hipocampo y otras áreas del cerebro involucradas en la memoria, por lo que es fundamental llevar un estilo de vida relajado y equilibrado para reducir el estrés y, con ello, la pérdida de la capacidad memorística.

## Suplementos vitamínicos

Diversos estudios y publicaciones han determinado que una buena parte de los suplementos vitamínicos o medicamentos destinados a frenar la pérdida de memoria son placebos sin efecto terapéutico alguno. Como indicaba recientemente a *El Confidencial* el profesor emérito de la Universidad Paris Descartes y antiguo miembro de la comisión científica del Ministerio de Sanidad galo, Philippe Even, los problemas cognitivos son “los pretextos más recurrentes por los profesionales médicos para recetar ciertos tipos de medicamentos sin efecto terapéutico”.

## Ser creativos y no dejar de aprender

En el ensayo de Isabel Agüera *El arte de envejecer. Guía práctica para mayores felices* se entronizan la creatividad, el espíritu libre y el ánimo de seguir aprendiendo o de desarrollar nuevos problemas como elementos fundamentales para mantener activo el cerebro. Fomentar la capacidad inventiva y artística, así como el conocimiento, es una de las mejores formas de retrasar el deterioro cognitivo.

## Alimentos de bajo índice glucémico

La energía que recibe el cerebro proviene de los alimentos que se consuman, por lo que a partir de los 40 o 50 años se recomienda una dieta de bajo índice glucémico, con un alto contenido en fibra y proteínas, así como bajo en grasas. Estos alimentos hacen que

## DATOS PRINCIPALES

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal? El Dr. Juan Hitzig, especialista en medicina del envejecimiento y prevención gerontológica, sostiene que cada uno puede hacer más por “sus años” de lo que cree que estos harán con uno.

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en que forma envejeceremos. Transmitiendo experiencias y observaciones que ha hecho a lo largo de su carrera, el autor sugiere ideas y conclusiones que ayudaran a los lectores a acceder a una longevidad saludable. Tomando en cuenta aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos e incluso espirituales, presenta una manera de encarar los próximos años que permitirá frenar el envejecimiento y renovar, con inteligencia, la segunda mitad de la vida de muchos.

El Dr. Juan Hitzig es médico. Coordina seminarios y cursos de su especialidad. Actualmente es profesor de Biogerontología en la Universidad Maimonides, miembro de la Academy of Antiaging Medicine y asesor gerontológico de la Fundación Convivir.

mejore el rendimiento cognitivo y la memoria a largo plazo porque permiten mantener un ritmo constante en la digestión y aseguran el flujo constante de la energía que recibe el cerebro.

## Controlar el peso

Al igual que el sobrepeso puede ralentizar las funciones cognitivas y causar a la larga un deterioro de la salud mental, estar por debajo de tu índice de masa muscular (ICM) también es perjudicial para el cerebro si no se consumen las calorías mínimas recomendadas. Asimismo, varios estudios neurológicos han determinado que las personas sometidas a regímenes alimenticios

durante un largo periodo de tiempo son más propensas a la distracción y la pérdida de memoria.

## Prevención de enfermedades

La diabetes tipo II, el sobrepeso o la hipertensión son enfermedades que se han relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y con distintos trastornos de la memoria. Todas ellas son perfectamente prevenibles con una buena alimentación y unos hábitos de vida saludables. Evitar las grasas saturadas y el tabaco es fundamental para retrasar los daños cognitivos relacionados con la edad.



# COLAGENO PARA TODO

Coordina: Redacción  
Fotos: Archivo

**E**l colágeno es producido entre otras células por los fibroblastos, las células principales en el tejido conectivo. Los aminoácidos principales en la formación de estas proteínas son la glicina, la prolina, arginina e hidroxiprolina.

Principalmente el colágeno aporta la fuerza y elasticidad a varios órganos del tejido conectivo y se va renovando durante la vida; así en los huesos dura hasta un año y en la piel 5 meses.

El colágeno en nuestro organismo es una proteína que puede atraer y captar el agua de nuestro organismo, las fibras de colágeno forman membranas que cubren órganos como puede ser la pleura entre otros.

Con el paso del tiempo la formación de colágeno se deteriora, perdiendo grosor y elasticidad, así se producen los problemas articulares y reumáticos, y por parte de la piel aumento de la flacidez y formación de arrugas. Es por ello que algunos médicos recomiendan el suplemento vía oral de colágeno hidrolizado (*aprox. 10 gr diarios*).

Existen varios tipos de colágeno diferentes: El colágeno tipo I, es el

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano y representa un 6% del peso corporal y un 65% de todas las proteínas corporales. Esta proteína se une formando fibras, que constituyen el tejido conjuntivo. Se encuentra en todas las estructuras importantes del cuerpo como los huesos, los tendones y los ligamentos. Desde hace años se ha venido utilizando en cremas para mejorar el aspecto de la piel, pero últimamente se está hablando mucho del colágeno como solución también para mejorar las articulaciones.



que se encuentra mayoritariamente en la dermis, huesos y tendones. El Colágeno tipo II, es el que se encuentra en el humor vítreo y los cartílagos.

Existen diferentes fuentes de colágeno para los distintos usos que necesitemos darle.

El sintetizado absolutamente en el laboratorio, de patente Japonesa, en forma polvo.

El de origen marino, vegetal derivado de las algas, de patente alemana, las proteínas de estas proveniente de algas fucus y laminarias, se extrae por procesos bioquímicos y se

hidrolizan para conseguir disminuir el peso molecular de las mismas, colágeno tipo I y de pescado, es el hidrolizado y suele ser líquido.

Y el de origen animal como el patentado: Biocell collagen tipo II, registrado en USA, este proviene fundamentalmente del colágeno hidrolizado del esternón del pollo pequeño, es fundamentalmente colágeno hidrolizado, es en forma polvo.

### **Algunos alimentos que aportan colágeno**

Algunos alimentos por su propia composición aportan colágeno, otros estimulan la formación del mismo por nuestro organismo. Los derivados de la soja, ayudan a la producción de colágeno y a proteger el que tenemos. Los alimentos que aportan vitamina C, así las verduras, y los frutos rojos ricos en Omega 3 estimulan la producción de colágeno.

Asimismo, los alimentos que aportan azufre son importantes en la producción de colágeno, las aceitunas, pepinos y apio. Aunque la fuente primordial de colágeno vía oral, es la gelatina, de origen animal (*de la médula ósea*) y la carne magra.

La industria farmacéutica ha comercializado el colágeno para tomarlo por vía oral en cápsulas, colágeno hidrolizado líquido, inyectable, en membranas y en cosmético. Algunos alimentos envasados como la gelatina ya incorporan esta proteína.





### Para qué sirve el colágeno oral

El colágeno oral sirve sobre todo para:

- Evitar la destrucción de colágeno en la piel por disminución de la producción de estrógenos como ocurre sobre todo en la pre-menopausia.
- Mejora la salud de la piel, uñas y pelo.
- Protege las articulaciones al estimular la síntesis de líquido sinovial, lo que ayuda sobre todo en problemas reumáticos y cuando hay especial desgaste de las articulaciones por sobre peso, deporte.
- Al tomar colágeno estimula la elasticidad y firmeza de la piel, juntamente con el ácido hialurónico, atrae la absorción de agua por lo que estimula la hidratación y previene la deshidratación, lo que hace rejuvenecer la piel y disminuir la apariencia de arrugas.
- Se puede encontrar en cápsulas o líquido.
- El colágeno hidrolizado líquido se absorbe mejor al tomarlo juntamente con vitamina C.
- En inyectables existen también implantes de colágeno natural de origen bovino, son los llamados ZYDERM y ZYPLAST. Se utilizan para corregir los volúmenes faciales al implantarlos debajo la piel, y disminuir las arrugas profundas. Las inyecciones de colágeno llena el colágeno natural de la piel. La belleza natural de la piel es mejorada como se restaura el contorno de la estructura de apoyo.

### Para activar la piel

Para activar el colágeno de la piel existen muchas técnicas en centros de estética, que al estimular la producción de colágeno, mejora el aspecto de la piel.

- Se puede usar la técnica Láser tipo fraxel, induce energía láser que se traduce en calor en las capas medias de la piel ayudando a la regeneración de las fibras de colágeno eliminando las capas más superficiales de la piel. Provoca, en cierto modo, una pequeña lesión en la piel a modo microscópico que provocara la producción de colágeno al responder la piel para reparar esta. Este tratamiento es solo a nivel médico.
- Radiofrecuencia, esta técnica está basada en las radiaciones electromagnéticas actúa a un nivel más profundo de la dermis, igualmente provocando un calentamiento y mejorando la activación celular de producción de colágeno, a largo plazo, restaura el colágeno más profundo ayudando a sustituir las células más envejecidas y estimulando la producción de las nuevas. El calentamiento ayuda a su vez a estimular la circulación de la zona.
- Por otra parte se produce una migración de fibroblastos a la zona, provocando así el rejuvenecimiento. Existen aparatos de uso médico como Thermage en las que se recomienda un tratamiento al año u otros tratamientos de uso estético que se han repetir más sesiones, como puede ser Indiba.
- Peelings con Alfa Hidroxiácidos y otros ácidos como el retinol: los peelings más o menos potentes actúan en las capas superficiales de la piel, eliminándolas, esto provoca que la piel se active y tenga que repararla o producir de nuevo el colágeno.
- Cosméticos con vitamina C, factor de crecimiento epidérmico, vitamina A y centella asiática, y silicio, estos cosméticos están pensados a su vez a estimular la producción de colágeno activando la renovación celular, igualmente protegen la piel frente a la acción negativa de los radicales libres.
- Mesoterapia: la mesoterapia pretende aportar nutrientes a nivel interno de la dermis, activar con el pinchazo las células internas de la piel y provocar igualmente la migración de los fibroblastos para que produzcan colágeno, los componentes ideales son las inyecciones con vitamina C y silicio.
- Colágeno de forma tópica, en ampollas, mascarillas, cremas o para el pelo, actúa como reparador, aunque el colágeno al ser una molécula muy grande no puede atravesar la capa dérmica, ayuda a restaurar las capas más superficiales, se aconseja sobre todo para finalizar



- Existen unos productos que se utilizan en forma de membranas en medicina y cirugía, como hemo-estáticos, y regeneradores, así como para el relleno de cavidades. Estas membranas son de colágeno de origen bovino y equino y se utilizan tanto en neurocirugía, oído, garganta y nariz, cirugía dental y plástica.

### El colágeno en la cosmética

La molécula de colágeno de origen bobino o procedente de origen animal es muy grande por lo que parece muy difícil que penetre en la piel. Aunque los geles transepidermales de origen marino (*sin gelatina*) o colágeno natural con una estructura con una cadena de aminoácidos parecido al colágeno humano, al tocar la piel este colágeno se fracciona en pequeños péptidos lo que mejora la penetración en la epidermis.

Este tipo de colágeno es el que se utiliza en muchos y diferentes tipos de cosméticos, desde tratamientos capilares, faciales o corporales. El colágeno tiene la facultad de formar una película en la piel que protege de las agresiones externas y evita la deshidratación de la misma. La acción es que da fuerza a la matriz de la piel por lo que ayuda a dar tersura a la piel disminuyendo las arrugas.

Parece que el colágeno es un buen activo para cuidar la piel aunque la mejor efectividad de los cosméticos con activos que estimulen la propia producción del mismo y que protejan o eviten la destrucción del mis-





mo, en este punto también es muy importante hablar de los nutricionales, que estimulen esta a través del estímulo hormonal, sobre todo la HGH (*esta se produce por la noche, es por ello que la reparación cutánea y la mayor producción de colágeno es por la noche*) y evitar la destrucción del mismo, podemos apuntar a la acción de las telomerasas, la Superoxidodismutasa y los activadores de las mismas, contenidos en la planta Astragalus y el Melón de Cantaloup.

Esta proteína, esta formada por los aminoácidos como la glicina, prolina, hidroxiprolina y la arginina, es importante también la cantidad de zinc, cobre y silicio. El colágeno se encuentra en todas las estructuras importantes del cuerpo como los huesos, los tendones y

los ligamentos, forma parte de los tejidos conectivos y concretamente da firmeza a la piel, por lo que el colágeno es vital en la elasticidad de la piel.

**El colágeno aporta la fuerza y elasticidad a varios órganos del tejido conectivo, el colágeno se va renovando durante la vida, así en los huesos dura hasta un año y en la piel 5 meses**

El colágeno da fuerza a las estructuras del cuerpo, protege estas estructuras igualmente formando una barrera frente a sustancias tóxicas, patógenas, toxinas medioambientales, microorganismos y células cancerosas. El colágeno compone la mayor parte de la dermis. Es la proteína que sostiene la piel y es la proteína más compleja del tejido conectivo, por lo que la falta del colágeno provoca una falta de firmeza y un incremento de la flacidez.

También protege las paredes de los vasos sanguíneos, el tracto digestivo, el corazón, los riñones, la vesícula biliar y la vejiga urinaria, mantiene también los tejidos y las células unidas. Igualmente es el mayor componente del pelo y las uñas. Los ligamentos, los tejidos co-

nectivos, tejidos que unen los músculos a los huesos...

### Cuándo y cómo se empieza a perder colágeno

Con la edad se empieza a perder colágeno, como consecuencia de la lentitud en los diferentes procesos metabólicos debido a la disminución de la producción hormonal, en definitiva como consecuencia del propio paso de los años.

Esta disminución de colágeno hace que las estructuras epiteliales sean más débiles, la piel es más fina, fácil de dañarse, el pelo menos fuerte, empieza la flacidez, aparición de las arrugas, así como los tendones y los ligamentos son menos elásticos y las articulaciones menos flexibles.

A partir de los 25 años, el organismo disminuye la producción de colágeno, a partir de los 40 años la disminución es mucho mayor, según dicen puede disminuir hasta un 1% por año después de los 40 años. A los 70 años la pérdida es de aproximadamente el 30%.

Las causas principales las podemos agrupar en cuatro:

1. Los radicales libres, producidos por la exposición solar en exceso, las personas fumadoras, los agentes contaminantes y algunos tóxicos, el estrés o el ejercicio físico exagerado, destruyen el colágeno existente
2. El envejecimiento no destruye el colágeno sino disminuye la producción del mismo. Por ejemplo, durante la menopausia, esta falta de producción hormonal puede hacer que se pierda hasta un 30% del colágeno de la piel
3. Alimentación pobre y los hábitos de vida poco sanos. Un aporte de minerales, vitaminas y aminoácidos son fundamentales en la formación de proteínas, entre ellas el colágeno, igualmente el aporte de antioxidantes son fundamentales para evitar la destrucción de colágeno. Así una dieta demasiado rica en azúcares simples, daña el colágeno.

4. Problemas médicos, que eviten la absorción de vitaminas y minerales. Infecciones y medicamentos.

Según vemos, la producción de colágeno está totalmente ligada a la producción proteínica en general. Es por ello que la producción de colágeno está implicada:

- La dieta y los nutrientes necesarios para que las células puedan realizar su función correctamente
- El sistema hormonal esta directamente relacionado con la producción de colágeno
- Unos niveles más elevados de HGH (**hormona del crecimiento**) pueden ayudar a al producción de colágeno como de otras proteínas e elastina.

Durante la menopausia, igualmente, la reducción de producción de estrógenos, provoca una disminución de producción de colágeno, es este otro de los motivos en los que muchos médicos están volviendo a recomendar la terapia hormonal sustitutiva.

La formación de colágeno se produce mientras dormimos (*un sueño reparador*) es cuando el cuerpo se recupera y se repara, sobre todo en la primera parte del sueño, es cuando existe la síntesis proteica a partir de los distintos nutrientes y sustancias del organismo.

### Cómo podemos estimular la producción de colágeno

Una vez conocemos cómo se pierde y por qué se pierde el colágeno, así como se sintetiza podemos actuar





para estimular la formación de este y evitar su destrucción.

Para evitar su destrucción está claro que es evitar la formación de radicales libres y si se forman, gracias a los antioxidantes, que actuarán combatiendo los radicales libres que provocarán esta destrucción. Por ello es necesario un aporte de nutrientes suficientes para que el organismo tenga la sustancia necesaria para “fabricarlo”.

hipófisis la Hormona del crecimiento, suelen ser complejos de aminoácidos.

- La Gelatina animal es una de las fuentes principales de colágeno, además es baja en grasa y calorías, por lo que es muy beneficiosa ingerirla.

fibras de colágeno y formación de radicales libres.

- Alimentos como la leche de soja rica en proteína también incrementa la producción de colágeno.
- El coenzima Q10, mejora la actividad celular, lo que mejorara la capacidad de reparación y producción de colágeno.



Para que esos aportes lleguen adecuadamente a las diferentes partes y órganos encargados de sintetizarlos, mejorando la circulación sanguínea, lo mejor que podemos hacer es ejercicio, ya que estimulará la misma así como mejorará la producción hormonal de HGH.

- Para acceder al colágeno se puede hacer mediante hormonas directamente que tienen que ser recetadas por el médico y que están indicadas para suplir nuestras propias carencias. Suplementos que ayudarán a segregar por la

- Vitamina C, esta vitamina es una de las más potentes como antioxidantes, lo que ayudara a mantener altos niveles de colágeno, así muchas fruta entre ellos los cítricos, tomates y verduras son fuente natural de vitamina C, sobre todo si se es fumador el aporte de vitamina C ha de aumentarse ya que este es una de las fuentes más importante de destrucción de las

- La aportación de colágeno a nivel oral, siempre será una ayuda sobre todo al ser fuente directa de aminoácidos.
- En la piel podemos actuar para que se active y forme de nuevo colágeno o que evite la destrucción del mismo.
- La forma más adecuada para evitar su destrucción a nivel tópico es aplicando filtros solares y evitar su exposición al sol.

# SI TU CHICO TE HACE SENTIR MIEDO CUÉNTALO

HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO



**hay salida**  
a la violencia de género

#haysalida016

**016** ATENCIÓN A VÍCTIMAS  
DE MALOS TRATOS

**LIBRES**  
DESCARGA LA APP

 **hay salida**  
a la violencia de género



# Un recorrido por los mejores mercadillos navideños de Europa

Las fiestas de Navidad, que en muchos lugares comienzan a mediados de noviembre, se viven de un modo especial en las ciudades europeas, que en estas fechas están llenas de vida engalanadas para recibir la Navidad y el Año Nuevo y sus extraordinarios mercadillos. Dulces aromas de canela y vino caliente, puestos adornados con figuras, adornos y pasteles, alegres iluminaciones y el fondo evocador de la música de Navidad hacen las delicias de pequeños y mayores. Estos son algunos de los mercadillos de Navidad más famosos de Europa.

Texto y fotos:  
Open Comunicación

## Alsacia

Alsacia, una región entre Alemania y Francia y que se extiende a lo largo del Rin se convierte en una continua postal navideña. Aquí las tradiciones se conservan como si estuvieran recién creadas; como si no hubieran pasado ya siglos desde la Edad Media y desde que nació Hans Trapp, el antepasado de Papá Noel. Pueblecitos de ensueño engalanados con decoraciones navideñas, vino caliente con especias para vencer el frío, pan de jengibre... Los mercados de Navidad de la Alsacia se visten de fiesta en diciembre. Una invitación a los más pequeños, pero también, una gran oferta gastronómica local para los mayores. Todos los habitantes de esta pequeña región salen a la calle a montar sus tenderetes con productos gastronómicos, decoraciones típicas de las fiestas, disfrazarse y demostrar al visitante que la Navidad puede y debe seguir siendo mágica. Es en la capital de Alsacia, Estrasburgo, donde la magia está en su punto álgido. Durante el mes de diciembre es sobre todo un enorme mercado navideño. Es un ambiente único, especialmente al final de la tarde. Según cae la noche, el sol desaparece, pero todo comienza

a brillar. Los escaparates se iluminan, las decoraciones adornan las fachadas de los edificios, los aromas de las especias y la canela acarician el olfato y los villancicos llenan los coros de las iglesias. El mercado navideño abarca varias calles y plazas del centro de la ciudad, en concreto la Plaza Broglie y la Plaza de la Catedral. Cientos de tenderos y de vendedores ambulantes venden decoraciones para nacimientos y árboles de Navidad, así como regalos y dulces, buñuelos, vino caliente y mucho más. El llamado Christkindelsmärik se celebra desde 1570 e impresiona tanto por su tamaño como por el maravilloso marco en el que está situado, al pie de la catedral gótica de Estrasburgo y la ciudad vieja. Este mercado está consagrado sobre todo a la artesanía y a las decoraciones navideñas. Por estas fechas, las calles de Estrasburgo huelen a barquillo, naranja, canela, crepes y anís, y se llenan de niños y mayores deslumbrados ante el espectáculo y los villancicos. Es el mercadillo más visitado de toda la Alsacia.

## Basilea

Sorprende un ambiente navideño tan tradicional en una de las ciudades más internacionales de Europa. En la ciudad suiza de Basilea, que hace esquina con Alemania y Francia, la belleza de la de-

coración en el casco viejo sumerge al visitante en una atmósfera verdaderamente especial. Cerca de cien abetos adornan e iluminan sus calles a orillas del Rin. Entre todas destaca la Freie Strasse, la calle adornada con motivos de Navidad más larga de Europa, que lleva al gran Mercado de Navidad en la Barfüsserplatz, también en el casco viejo de Basilea. Comerciantes y artesanos muestran sus mercancías en 130 puestos decorados con creatividad y esmero. El frío se olvida recorriéndolos y dejándose uno llevar por los muchos atractivos para todos los sentidos. Y si



Basilea



el hambre, la sed, el frío o el cansancio acosan, la solución puede estar en cualquiera de los diversos establecimientos cubiertos que ofrecen bebidas calientes, refrescos, el tradicional vino caliente y, por supuesto, especialidades de la región con queso o salchichas. Uno de los más concurridos es un antiguo vagón de tren.



Estrasburgo

### Bruselas

Durante todo diciembre, la capital belga celebra su célebre mercadillo navideño y una serie de festejos en torno a él, bajo el título genérico de “Placeres del invierno”. Es, sin duda, uno de los más célebres y coloristas y ha sido reconocido en varias ocasiones como uno de los más originales de Europa. En el centro de la ciudad, en torno a la



Grand Place, la vecina plaza de Sainte Catherine y las calles próximas, se reúnen unos 240 puestos en forma de cabañas, que, además de los artículos típicos de estas fiestas, venden artesanía, artículos internacionales y una amplia muestra de propuestas gastronómicas.

### Budapest

Budapest, la ciudad con mayor número de fuentes termales del mundo, celebra su tradicional mercadillo de Navidad en la Plaza Vörösmarty a partir del 18 de noviembre, con especial atención para la Nochebuena, en la cual el mercadillo abre sus puertas hasta las 2 de la madrugada. Este mercadillo se ha convertido en uno de los eventos de Navidades más popular de Europa, gracias a la presencia de más de 100 stands de artesanía tradicional húngara, además de chiringuitos donde el visitante puede probar delicias de gastronomía típicas del país. En casetas hechas de madera se pueden comprar regalos especiales, certificados por la Asociación de Artistas Folklóricos Húngaros, o simplemente pasear mirando los objetos de artesanía típicamente húngaros que estos comerciantes tienen

para ofrecer. Hay casetas donde se hace el tradicional pan lángos, cocido en el horno húngaro tóki, barbacoas, pastelería caramelizada y los famosos strudels. Jetcost te recomienda la bebida más popular en esas fechas, el ponche caliente de vino con especias, forralt bor, servido en una taza especial que el visitante puede llevarse consigo como recuerdo del Mercadillo.

### Friburgo

En la capital de la Selva Negra, el centro histórico de Friburgo ofrece uno de los más bellos mercados de Navidad de Alemania, país donde existe una magnífica tradición. En la Plaza del Ayuntamiento, en el corazón del casco antiguo, el Mercado de Navidad de Friburgo está considerado uno de los más bonitos de Alemania. Este tradicional mercado no sólo cautiva a los habitantes de Friburgo, sino también a miles de visitantes que van cada año dispuestos a dejarse embriagar por su especial encanto. El atractivo de este mercado radica tanto en el impresionante trasfondo, gracias a la belleza de los edificios históricos que lo rodean, como en el gran surtido de productos que se



Holanda

ofrecen en el mercado. Rodeado por el claustro gótico del antiguo monasterio franciscano, por la iglesia “Martinskirche” y por las bellas fachadas recientemente reformadas de los dos ayuntamientos, se agrupa un mercadillo navideño de ensueño durante las cuatro semanas anteriores a Nochebuena. El Mercado de Navidad de Friburgo está muy unido a la tradición de los mercados navideños de la Selva Negra. En las estrechas callejuelas del mercado, numerosos carpinteros, joyeros, sopladores de vidrio, alfareros y otros hábiles artesanos atraen cada año las miradas de los visitantes. Y sobre todos ellos flota el agradable aroma de las tradicionales pastas navideñas alemanas (como el “Lebkuchen”), del típico vino caliente (“Glühwein”), de las especias, de las almendras garrapiñadas, de las castañas asadas y de las deliciosas especialidades de la región como los embutidos ahumados de la Selva Negra, la pasta de patata (“Schupfnudeln”) y el chucrut con bacon (“Specksauerkraut”).



Finlandia

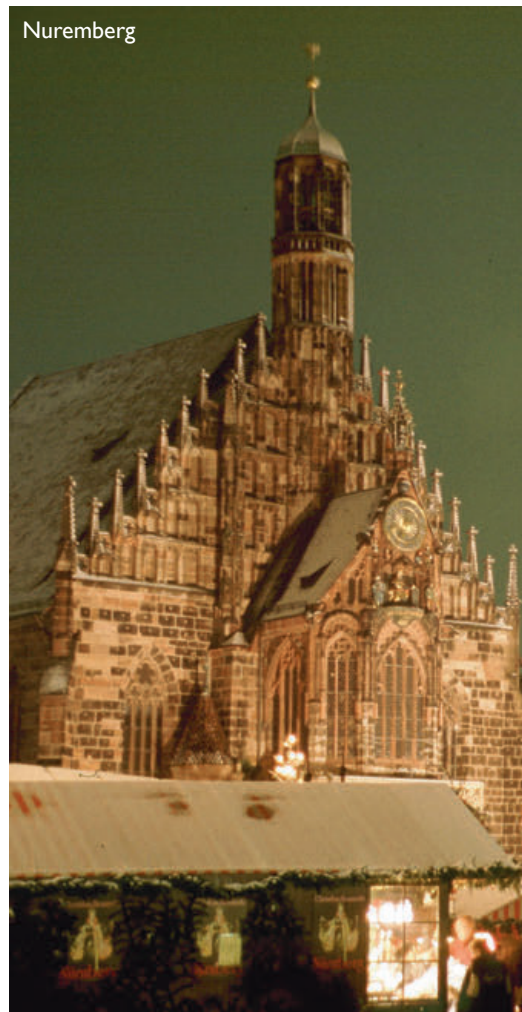
## Nuremberg

La tradición de los mercadillos navideños en Alemania es, seguramente, la más antigua de Europa. Hay cientos de ellos a lo largo de todo el país. Tal vez uno de los más populares es el Christkindesmarkt que se celebra en Nuremberg, el más impresionante del país y uno de los más bonitos del mundo. Los primeros registros del mercado sitúan su inauguración en el año 1628. Hoy en día algunos puestos son compartidos ya que pese a su enorme tamaño, no hay espacio para todos y no cualquiera puede vender sus productos en el Christkindesmarkt. De esta manera se mantiene el prestigio del mercado y su calidad artesanal. En las callecitas cercanas a la feria todo parece salido de un típico cuento de navideño. La decoración se ve por todos lados, con guirnaldas blancas colgadas en las calles con símbolos festivos, luces y objetos rojos y verdes. En el centro del mercado está el Pesebre, con figuras talladas en madera que cuentan historias de Navidad. Pero lo que todos van a ver son los puestos, decorados con ramas de abeto y faroles. La mayoría de las artesanías que se venden son decoraciones navideñas, juguetes, ángeles, figuras hechas de frutas disecadas y papel crepe. El frío aire invernal no impide que por todo el mercado se desprenda un celestial aroma a Stollen (pan dulce frutado), Bratwurst (salchichas) y Lebkuchen (pan de jengibre).

## Praga

Los mercadillos de Navidad en Praga son de los más bellos de Europa y se desarrollan bajo el signo de las costumbres y tradiciones populares, la música festiva y los manjares de Bohemia antigua. Comienzan el 28 de noviembre para terminar el 1 de enero. Tienen lugar, como ya es tradición, en la Plaza de la Ciudad Vieja y en la Plaza Wenceslao. Se ven-

Nuremberg



Praga





den objetos decorativos de Navidad, marionetas y juguetes de madera, adornos elaborados con cuerdas, madera y cristal, figuritas hechas de hojas de maíz, adornos de paja, pastelitos de miel maravillosamente adornados, candeleros, muérdagos, coronas de Adviento...Y entre puesto y puesto, para reponer fuerzas, no vendrá mal un ponche caliente a base de té con ron, un vaso de aguamiel, castañas asadas o mazorca de maíz, rollos de vainilla, pan de jengibre decorado, pasteles de nueces, salchichas a la parrilla y muchos otros manjares.

### Stuttgart

En la época de Adviento, el centro de Stuttgart se convierte en una festiva estampa navideña. Más de 280 puestos navideños con una belleza única y decorados con mucho esmero seducen a los visitantes de todo

el mundo. Las decoración y las luces de Navidad, el delicioso aroma de canela y vainilla, y conciertos navideños en la antigua corte renacentista, las fachadas de las casas del centro adornadas de ángeles y figuras navideñas, ramas de abetos decoradas con bombillas de navidad, crean un escenario único y una atmósfera de ensueño que cada año encanta a millones de turistas y visitantes. Todo ubicado sobre la Schillerplatz y sobre la Marktplatz una infinidad de casetas de madera suntuosamente decoradas muestran infinidad de objetos y sugerencias de regalos. No faltan delicadezas culinarias de todo tipo desde castañas y almendras tostadas a Lebkuchen (bizcochos navideños especiados), embutidos de la Selva Negra y las infaltables especialidades bávaras acompañadas del sorprendente vino brulé.

### Viena

El vino caliente con canela, las castañas asadas, el azúcar y sus múltiples formas y los adornos navideños artesanos han hecho de los mercadillos navideños austriacos unos de los más famosos de Europa. El más tradicional se levanta ante el Ayuntamiento de Viena, presidido por un abeto gigantesco que cada año llega de un rincón distinto del país. El nombre de este famoso mercadillo no puede ser más navideño: 'Christkindlmarkt (que traducido significa "Niño Jesús")'. Para Jetcost, pasear entre sus más de 145 puestos es una auténtica delicia, porque se pueden admirar todo tipo de decoraciones, figuritas, juguetes y muchos productos artesanales. Y si después le apetece, dé una vuelta por la muestra de belenes que se exhiben en las arcadas del Ayuntamiento o aprovecha para asistir a algún recital de música, hay decenas para elegir cada día.

Más información:  
[www.jetcost.es](http://www.jetcost.es)



## Exposiciones

## Goya en Madrid



Coordina: Inés González  
 Texto: Javier Vázquez de Prada

laborar, bajo la dirección de Antón Raphael Mengs, primer pintor de cámara y director artístico de la Real Fábrica de Tapices de Santa Bárbara, en el proyecto de los cartones para tapices destinados a los Sitios Reales, lo que supuso el definitivo establecimiento del pintor aragonés en la corte

“Goya y Madrid” evidencia la enorme importancia que los cartones para tapices tienen para profundizar en la obra de Goya. En contraste con otras exposiciones “Goya y Madrid” enfrenta y compara los cartones para tapices entre sí por sus temáticas, a la vez que los relaciona con la otros artistas contemporáneos como Mengs, Tiépolo Maella o Meléndez, pero también con otros autores anteriores como Tiziano, Rubens o Velázquez, que Goya pudo conocer y estudiar en la Colección Real y que pudieron servir a Goya como modelo de inspiración para sus creaciones posteriores.

Hasta el 3 de mayo de 2015 podrá visitarse en el Museo del Prado la exposición “Goya en Madrid” que fue inaugurada por el ministro de Educación, Cultura y deporte, José Ignacio Wert, en la que se exhiben 142 cartones para tapices que Francisco de Goya, (Fuentetodos, 1746-Burdeos, 1828) realizó para la Real Fábrica de Tapices de Snata Bárbara.

La exposición, comisariada por Manuela Mena, jefa de conservación del Área de Pintura del siglo XVIII y Goya del Museo del Prado, y por Gudrun Maurer, plantea un estudio de la riqueza de los cartones para tapices creados por Goya, por sus temáticas populares, el estudio de las figuras y sus expresiones. En

estos cartones Francisco de Goya reflejó la diversidad del pueblo madrileño en escenas que representan la alegría de las fiestas, las diversiones populares, los juegos de los niños, pero también la violencia, los engaños y la tristeza de una ciudad, Madrid, en la que transcurrió una parte importante de la vida del pintor, de una ciudad en la que Goya entabló conocimiento con sus gentes durante sus paseos, conociendo así sus costumbres y sus paisajes que después trasladó a su obra, y de manera especial, en los cartones para tapices que se exhiben

La muestra propone un acercamiento a los cartones para tapices que determinaron la llegada de Goya a Madrid en enero de 1775 para co-

Museo Nacional del Prado.  
 Calle Ruiz de Alarcón 23  
 Madrid 28014  
 Tel.+34 91 330 2800.

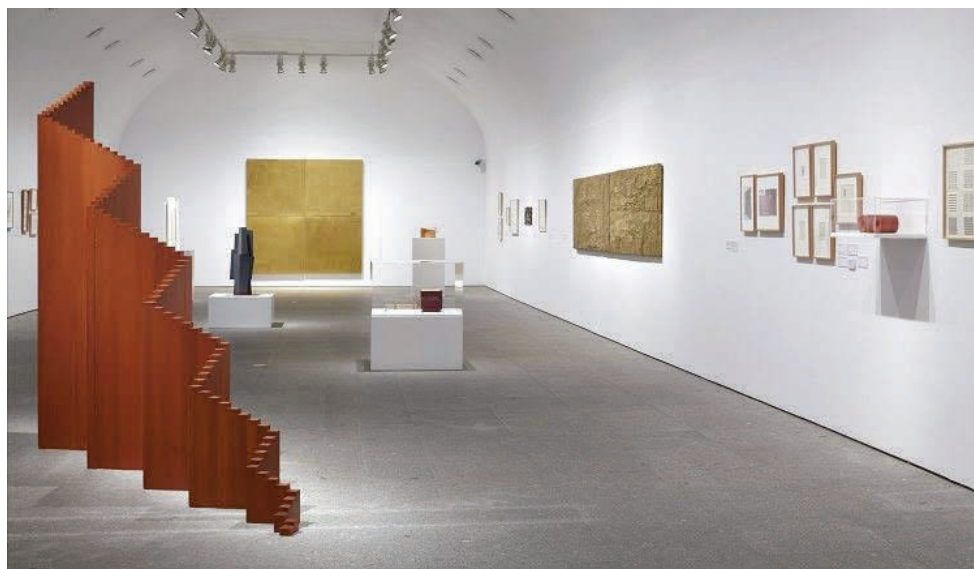
# El retorno de la serpiente

## Mathias Goeritz y la invención de la arquitectura emocional

La exposición constituye una aproximación al trabajo de Mathias Goeritz (Danzig, 1915 – México DF, 1990) realizado desde su instalación en México, en 1949. A lo largo de cuatro décadas, en su producción tanto teórica como práctica converge la utopía racional con el neoprimitivismo, factores que derivan de su propia biografía: el periplo por distintas ciudades de Europa y del norte de África (1948), su estancia en España y su participación en los prolegómenos de la Primera Semana de Arte en Santillana del Mar (septiembre de 1949), así como el contacto con la cultura mexicana.

La muestra toma el principio de la “arquitectura emocional” como el asunto sobre el que se construye y articula el discurso expositivo. Formulada por Mathias Goeritz en 1954, este principio se convierte en el eje dinamizador y fundamento teórico y estético de su trabajo. Con él apelaba a la necesidad de idear espacios, obras y objetos que causen al hombre moderno una máxima emoción, frente al funcionalismo, el esteticismo y la autoría individual. En este sentido, las nociones de colaboración, la libertad de creación y la recuperación de las funciones sociales del diseño se reconocen en todos los trabajos alentados y realizados por Goeritz en esos años.

Planteada como un recorrido por los trabajos emblemáticos de Goeritz, la exposición pone de manifiesto



Mathias Goeritz, La serpiente de El Eco, variante, 2010-2011. Cartón ensamblado y policromado, 11,5 x 32 x 9,5 cm. Colección particular, Madrid

cómo el conjunto de su obra y actividad surge de la asunción del arte como proyecto meta-artístico (extendiéndose al ámbito de lo social, lo político y lo público), donde una forma primigenia –las líneas en arista que conforman el cuerpo de una serpiente (La serpiente de El Eco, 1953)– deviene módulo formal y conceptual de todo su trabajo, desarrollado en un contexto de guerra fría. A su vez, términos como maqueta y monumento aparecen como las categorías entre las que transita su obra, evidenciando una voluntad de subvertir la noción de proporción.

Para ilustrar estas cuestiones y problemáticas referidas a la concepción y realización de los distintos proyectos e ideas, la exposición se compone de una selección de más

de doscientas obras. La naturaleza de las mismas –dibujos, bocetos, maquetas, fotografías, esculturas y cuadros sobre tabla– revela el carácter experimental, analítico e incluso lúdico de la producción de Goeritz, la cual queda vertebrada por la persistencia de un tema y motivo.

### Más Información

Fecha: 12 noviembre, 2014  
13 abril, 2015

Edificio Sabatini, Planta 3

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

Calle Santa Isabel, 52  
28012 Madrid

Tel. (+34) 91 774 1000

## Expectáculos

### DANZA



Una revisión de la pieza que Víctor Ullate estrenó el 28 de mayo de 1994 en la Maestranza de Sevilla. Para esta nueva ocasión se estrenan escenografía y vestuario, buscando dar mayor protagonismo a la luz -el fuego fatuo-, presente en toda la trama. En esta versión se lleva a cabo una apuesta musical rompedora con la inclusión del grupo de *dark ambiente* “In Slaughter Natives”, que se suma a los efectos musicales creados por Luis Delgado para la versión original y que conducen al espectador a una travesía entre la vida y la muerte, un viaje hacia el más allá.

La obra, escrita por Falla a principios del siglo XX y de marcado carácter andaluz, ahonda en el misticismo gitano, acercándose al amor en su forma más primitiva y esencial. Cuenta la historia de Candela, una muchacha gitana, cuyo amor por Carmelo se ve atormentado por el espectro de su antiguo amante.

Una historia de amor y pasión, de lágrimas y desconsuelo, de brujería y seducción, de muerte y de danza.

La coreografía contiene momentos de gran belleza, como *Canción del amor dolido*, *Romance del pescador* o *Canción del fuego fatuo*. Cabe destacar que esta versión incluye tres canciones populares escritas por Manuel de Falla: *Nana*, *Polo* y *Asturiana*, además de una variación de Paco de Lucía para José el eterno amante.

Una nueva versión de *El Amor Brujo*, distinto en sus formas, pero eterno en su esencia.

#### Programa

#### “EL AMOR BRUJO”

Manuel de Falla (1876-1946)  
Centenario del estreno (1915-2015)

#### Músicas:

Manuel de Falla  
Luis Delgado  
In Slaughter Natives

**Nueva producción del Víctor Ullate Ballet - Comunidad de Madrid**

**Victor Ullate Ballet  
Comunidad de Madrid**

**Orquesta Titular del Teatro Real  
(Orquesta Sinfónica de Madrid)**

#### TEATRO REAL

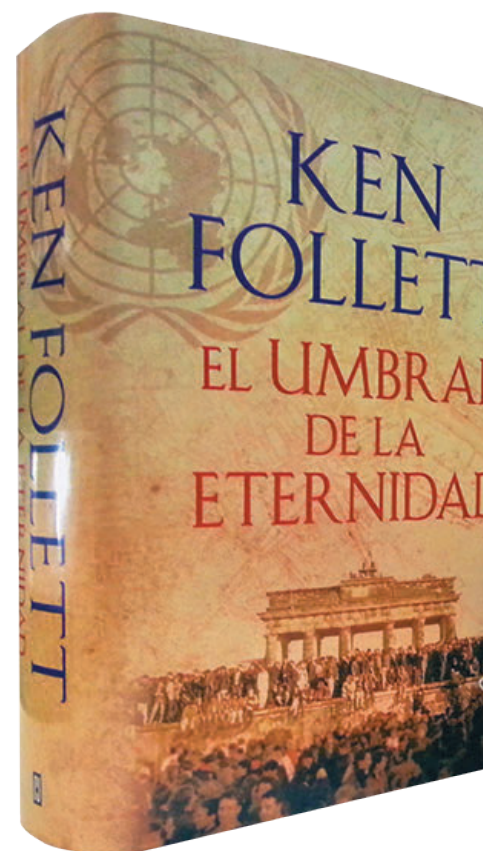
**Dirección:**  
Plaza de Isabel II, s/n. 28013 Madrid  
**Teléfono de oficinas:**  
91 516 06 00  
**Teléfono de taquillas:**  
91 516 06 60  
**Teléfono de información:**  
902 24 48 48

## Libros

### EL UMBRAL DE LA ETERNIDAD

En ‘El umbral de la eternidad’, el autor de ‘Los pilares de la tierra’ narra el final de una historia: la de cinco familias cuyas vidas se entrelazaron a través de los grandes acontecimientos sociales y políticos del siglo XX.

Después de “La caída de los gigantes” y “El invierno del mundo” llega el final de la gran historia de las cinco familias cuyas vidas se han entrelazado a través del siglo XX. En el año 1961 Rebecca Hoffman, profesora en Alemania del Este y nieta de lady Maud, descubrirá





que la policía secreta está vigilándola mientras su hermano menor, Walli, sueña con huir a Occidente para convertirse en músico de rock. George Jakes, joven abogado que trabaja con los hermanos Kennedy, es un activista del movimiento por los derechos civiles de los negros en Estados Unidos que participará en las protestas de los estados del Sur y en la marcha sobre Washington liderada por Martin Luther King.

En Rusia las inclinaciones políticas enfrentan a los hermanos Tania y Dimka Dvorkin. Este se convierte en uno de las jóvenes promesas del Kremlin mientras su hermana entrará a formar parte de un grupo activista que promueve la insurrección. Desde el sur de Estados Unidos hasta la remota Siberia, desde la isla de Cuba hasta el vibrante Londres de los años sesenta, “El umbral de la eternidad” es la historia de aquellas personas que lucharon por la libertad individual en medio del conflicto titánico entre los dos países más poderosos jamás conocidos.

### El Umbral de la eternidad

**Autor:** Ken Follet

**Editorial:** Plaza y Janés

**ISBN:** 9788401342196

**Páginas:** 1152

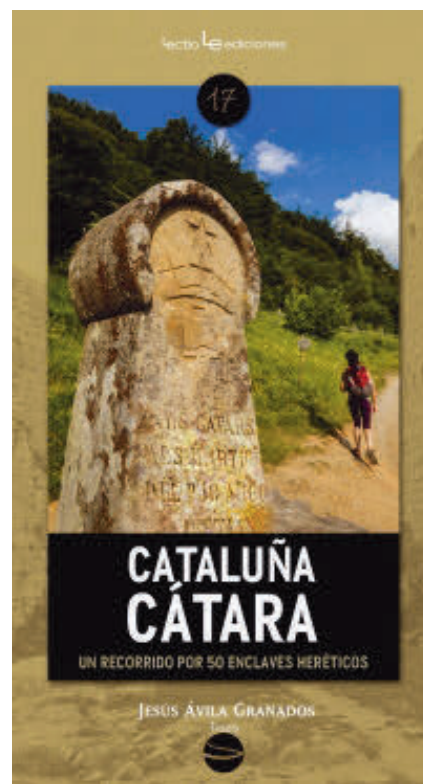
**Precio:** 24,90 Euros



## UN RECORRIDO POR 50 ENCLAVES HERÉTICOS

**La historia del catarismo desde el sur de Francia hasta las comarcas del Matarraña (Teruel) y el Maestrazgo castellonense: Rutas por Occitania, el Pirineo catalán, el interior de Cataluña, las Tierras del Ebro, el Matarraña y el Maestrazgo, con fotografías, mapas e indicaciones de los lugares de interés.**

Este libro ayuda al lector a seguir las huellas del catarismo en Cataluña, desde enclaves conocidos y clásicos hasta otros que apenas son mencionados en otros trabajos. Incluso algunos son totalmente desconocidos por el público. El catarismo fue una cultura medieval condenada por la Iglesia oficial como “herética”. La guía recorre su legado en suelo catalán, y sigue su rastro tanto al norte de los Pirineos, donde se generó, como al sur del Ebro, en el Matarraña y el Maestrazgo, a través de los testimonios que se han conservado, en forma de estelas discoidales, pentagramas, manos, cultos a María Magdalena, y otras manifestaciones artísticas.



### Cataluña cátara

**Autor:** Jesús Ávila Granados

**Editorial:** Ediciones Lectio

**ISBN:** 978-84-16012-17-6

**Páginas:** 192

**Precio:** 19,50Euros

# Nanotecnología al Servicio del Progreso

José Luis Méler  
y de Ugarte

Cuando el Premio Nobel Richard Feynman pronunció sus famosas charlas divulgativas sobre “nanotecnología”, nadie imaginó que sus ideas visionarias fueran a provocar una auténtica revolución en el conocimiento y en el desarrollo tecnológico.

La evolución de la Humanidad ha estado siempre marcada por los materiales que ha tenido a su alcance. Antes teníamos los materiales que nos brinda la naturaleza, pero ahora la “nanotecnología” nos brinda un abanico de materiales y estructuras mucho más amplio. Los nanomateriales pueden ser cruciales para resolver muchos de los problemas de la humanidad, como los relativos a la enfermedad, el desarrollo sostenible del planeta o las tecnologías de la información.

La “nanotecnología” ha dejado de ser la eterna promesa. El impacto en nuestra sociedad es más que evidente, con variados e interesantes desarrollos en la Industria, la sostenibilidad del medio ambiente, la búsqueda de nuevas fuentes de energía o la llegada de la nanobiotecnología.

La sociedad en la que vivimos se mueve gracias a los combusti-

bles fósiles. La dependencia del petróleo marca la economía mundial. Tarde o temprano se acabará y el mundo esperemos que siga en funcionamiento. Para el desarrollo sostenible del planeta, hacen falta fuentes de energía limpias, como la energía solar. Una sola hora de sol es suficiente para satisfacer las demandas energéticas de la Humanidad durante todo un año.

Hasta ahora, uno de los problemas de la célula solar fotovoltaica era su baja eficiencia en la conversión de energía (entre el 15 y el 25%). Con ayuda de la “nanotecnología” se están empezando a desarrollar nuevos materiales, que capturen la radiación solar en todo su espectro lumínico, al tiempo que abaratan los costes. Existen diferentes proyectos que utilizan estos nuevos materiales. Un ejemplo es la búsqueda de la mejora de la autonomía de los dispositivos móviles cuyo cue-

llo de botella es la duración de la batería. Para ello, han desarrollado un sistema de captura de luz -natural y artificial- y de reciclaje de energía a través de las pantallas que permitirá la recarga automática sin necesidad de conectar el dispositivo a la red eléctrica tan a menudo pudiendo multiplicar la duración de las baterías por 10 o por 15.

Basándose en la misma tecnología también se busca convertir las ventanas de los hogares en pequeñas centrales fotoeléctricas. Ventanas capaces de atrapar la luz del sol, redirigirla a los marcos y convertirla en electricidad mediante el uso de pinturas luminiscentes depositadas sobre la superficie del cristal. Si tecnologías como ésta llegan al mercado tal vez nos permitirá tener casas autónomas energéticamente.

Proyectos como éstos no saldrán adelante sin Empresas que se interesen en su desarrollo. La falta de inversión privada es uno de los problemas al que se enfrentan en España los proyectos de I+D, el paso del prototipo al mercado. No basta con captar capital, hacer I+D y disponer de productos valiosos. El siguiente paso es garantizar su acceso al mercado. Las raíces están en la Universidad pero el canal de comercialización debe ser a través de las Empresas. Tiene que haber una Empresa que crea en el proyecto e inversores. Debe buscarse el trinomio: Ciencia- Tecnología-Empresa.

La Ciencia trata de entender el mundo que nos rodea, la Tecnología a partir del conocimiento básico intenta generar aplicaciones primarias y la Empresa es el vehículo para mover el prototipo del laboratorio al mercado.

No debemos olvidar tampoco que muchos avances revolucionarios son confinados al olvido por intereses empresariales, políticos o administrativos, lo que resulta más triste si se trata de proyectos de eficiencia energética.

Ante esta situación es necesario que: las Universidades y Empresas se esfuercen en hablar el mismo idioma buscando la sinergia que ya existe en otros países como Alemania o EEUU, involucrando a Docentes, Investigadores y Empresarios.

Debemos buscar el equilibrio entre la alta calidad científica y el conocimiento del mercado, única vía para alcanzar una posición competitiva, apoyándose en gente que conoce los problemas reales del mercado y que tiene canales para que el “valor añadido” llegue a revertir en el bienestar general.



ACTUALIDAD · ENTREVISTA · REPORTAJE · SALUD · DEPORTE · INVESTIGACIÓN...  
TODO SOBRE EL MUNDO DE LAS PERSONAS MAYORES, MÁS RÁPIDO  
Y A GOLPE DE TECLADO, LO PUEDE ENCONTRAR TAMBIÉN EN SU  
REVISTA "60y más" DIGITAL.

www.revista60ymas.es

# 60y más Digital



Actualidad



Entrevista



Inmerso



Informe



Investigación



Reportaje



Salud



Mayor Guía



Publicaciones

## Destacados

- Jornadas sobre «Mediación intergeneracional»
- Propuestas al reto del envejecimiento
- Apertura del Programa de Turismo Social para Mayores del Immerso 2014-2015
- Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables
- 25 años del Ceapat

Nº 327, mayo de 2014



- Editorial
- Opinión

Enlaces

## Actualidad

3/06/2014

### Sanidad recuerda las recomendaciones para prevenir 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» que tiene por objeto 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 personas mayores, niños y enfermos crónicos, así como en las personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre; el Plan ha comenzado a aplicarse el 1 de junio y permanecerá activado hasta el próximo 15 de septiembre.





# RED MUNDIAL DE CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

Es un proyecto promovido por la Organización Mundial de la Salud, dirigido a los Ayuntamientos y destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable.



Si tu municipio está interesado en convertirse en un entorno amigable puedes informarte en:

[www.ciudadesamigables.imserso.es](http://www.ciudadesamigables.imserso.es)  
[ciudadesamigables@imserso.es](mailto:ciudadesamigables@imserso.es)



CONVENIO OMS-IMSERSO

