

NÚMERO 332 / 2015

60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



| NOTICIA

Alfonso Alonso preside el Consejo Estatal de las Personas Mayores

| REPORTAJE

Más del 80 por ciento de los españoles piensa que la ilusión es mucho más que una emoción

| ENTREVISTA

Manolo Santana

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 o www.unicef.es/herencias

unicef 

60

y más

Número 332 / 2015

Sumario



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



CONSEJO EDITORIAL

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

DIRECTORA

Inés González Rodríguez

REDACTORES

Javier Vázquez-Prada
Rosa López Moraleda

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián

FOTOGRAFÍA

Eduardo Vilas Chicote y
M.ª Angeles Tirado Cubas

PORTADA

Archivo

ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González y
Rosa López Moraleda
Javier Vázquez-Prada

EDITA IMSERSO

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

DIRECCIONES DE INTERNET

www.imserso.es
@Imserso
www.revista60ymas.es
@Revista60ymas

REDACCIÓN

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

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03

DEPÓSITO LEGAL

M-11.927-1985
NIPO PAPE L: 686-15-004-9
NIPO EN LÍNEA: 686-15-005-4
NIPO DIGITAL HTML: 686-15-006-X
ISSN: 1132-2012

TIRADA: 15.000 ejemplares

IMPRIME



Tel.: 902 271 902
www.editorialmic.com



4| NOTICIA

Alfonso Alonso preside el Consejo Estatal de las Personas Mayores

8| REPORTAJE

Más del 80 por ciento de los españoles piensa que la ilusión es mucho más que una emoción

14| AFONDO

La mejor vivienda para los mayores

20| ENTREVISTA

Manolo Santana

24| IMSERSO ACTIVO

29| ACTUALIDAD

33| CUADERNOS

41| PUBLICACIONES

42| CALIDAD DE VIDA

La dieta mediterránea suplementada con frutos secos, contrarresta el deterioro cognitivo asociado a la edad.

46 MAYORES HOY

Clive Finlayson, Ornitólogo y Antropólogo

50| INFORME

Envejecimiento activo en los centros municipales de mayores de Madrid

56| CULTURA ARTE

Ramón Gómez de la Serna se instala en el Museo de Arte

Contemporáneo.

60| MAYORGUÍA

66| CARTAS



4-7 NOTICIA



14-19 AFONDO



20-23 ENTREVISTA

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

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

Alfonso Alonso preside el Consejo Estatal de las Personas Mayores

En un momento en el que nuestro país se enfrenta a desafíos como el aumento de la esperanza de vida es necesario “afianzar la solidaridad entre generaciones” y otorgar “voz y protagonismo” a las personas mayores, con un papel cada vez más activo en nuestra sociedad. Así lo expresó el ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, en su intervención ante el Pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores, que presidió, el pasado 6 de mayo, en la sede del Imserso..

Texto: Cristina Fariñas
Fotos: : M^a Angeles Tirado

El ministro presidió por primera vez este órgano, que acaba de ser renovado para el período 2015-2019 y que este año cumple dos décadas de existencia. Alonso destacó su trabajo desde entonces, que lo ha configurado como el principal órgano de representación de las personas mayores en España.

Durante la reunión, el ministro anunció que en breve someterá a la aprobación del Consejo de Ministros el Marco de Actuación para las Personas Mayores, un desarrollo de la Estrategia 2020 y de las orientaciones que han de guiar el envejecimiento activo y la solidaridad entre las generaciones, en cuya elaboración ha tenido un papel especialmente importante, ya que se ha redactado en base a sus aportaciones.

Se trata de un ambicioso proyecto con el objetivo de reforzar y dar a conocer a los mayores sus derechos y, de este modo, incrementar su participación en todos los ámbitos.



Asimismo, el ministro se comprometió a seguir escuchando y apoyando al Consejo. En esta línea de intercambio de información, el Consejo anunció la creación de un “espacio colaborativo” entre las asociaciones de personas mayores representadas en el Consejo, para acercar el conocimiento de la realidad de estas personas a la sociedad y de cara a convertirse en referentes para las políticas sobre mayores.

Elección de miembros

Durante la reunión se abordaron puntos como la elección de los

miembros de la Comisión Permanente del Consejo Estatal de Personas Mayores, del vicepresidente tercero y del secretario. De los que de 13 candidatos presentados se eligieron 7 entre las organizaciones de mayores y de los Consejos Autonómicos, de 9 presentados se eligieron 5 vocales, de las Comunidades Autónomas, durante las dos votaciones se encontraban presentes 25 personas.

La Comisión Permanente del Consejo Estatal de las Personas Mayores para el mandato 2015 – 2019 queda constituida de la siguiente manera:

- Vicepresidenta primera del Pleno y Presidenta de la Comisión Permanente: Susana Camarero.
- Vicepresidente segundo: César Antón Beltrán
- Vicepresidente tercero: Luis Carlos Martín Pindado (UDP)

Dos representantes de los Departamentos Ministeriales, por orden alfabético y periodos anuales:



Período 2015-2016: Ministerio de Empleo y Seguridad Social, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Dos consejeros de entre los representantes de las Comunidades Autónomas (representación compartida por Andalucía, País Vasco, Galicia y Cataluña en el Pleno) para la Permanente, por un período de dos años, van a estar las Comunidades de Extremadura y Cataluña.

Un Consejero por parte de la FEMP.

Siete Consejeros de entre los representantes de las organizaciones de las personas mayores. Tras la votación, los candidatos que han obte-

nido más votos y, por tanto, forman parte de la Comisión Permanente son:

- Dolores San Martín San José (FAMPA)
- Juan Antonio Sánchez Espín (Federación Estatal de Pensionistas y Jubilados de CCOO)
- Jaime Moreno Monjas (Organización Social de Mayores, Jubilados y Pensionistas de IU)
- Jacob Serfaty Benarroch (UDP)
- Luis Álvarez Rodríguez (AGMT)
- Margarita García Durá (UDP)
- Santos Asensio Muñoz (FOAM)
- Cinco consejeros de entre los representantes de los Consejos Autonómicos y de las Ciudades de Ceuta y Melilla:

- Francisca Díaz Jiménez, Consejo Regional de Servicios Sociales de Murcia
- María Luisa Ansorena Hortega, Consejo Gallego de Servicios Sociales
- Ramón Munera Torres, Consejo Regional de Personas Mayores Castilla-La Mancha
- Reyes Ramos Gómez, Consejo Regional de Personas Mayores de Extremadura
- Francisco Javier Iriarte Irúrzun, Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Secretario del Pleno y de la Comisión Permanente: Manuel Francisco Menéndez García.

El ministro hizo hincapié en mantener el poder adquisitivo de las pensiones y recuperar el Pacto de To-

ledo, y que el reto más importante que tiene España son las personas mayores. Además de acuerdo con las palabras del ministro se espera que en 4 años se tengan 20 millones de cotizantes.

Además se informó sobre el funcionamiento del Consejo Estatal de las Personas Mayores en el 2015, proponiendo el calendario de reuniones del Pleno y de la Comisión Permanente, etc..., y la información del acuerdo sobre la creación en la web del Imsero, de un espacio colaborativo para el intercambio de datos y programas de las entidades de personas mayores representadas en dicho Consejo.

Consejo Estatal

El Consejo Estatal de las Personas Mayores es un órgano colegiado interministerial de carácter asesor y consultivo de la Administración General del Estado, adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Además, en 2006, por la Ley de Dependencia, se creó como órgano de consulta y participación del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia, el Consejo tiene la finalidad de institucionalizar la colaboración y participación de las personas mayores en la definición, aplicación y seguimiento de las políticas de atención, inserción social y calidad de vida dirigidas a este sector de población en el campo de competencias atribuidas a la Administración General del Estado.

Como órgano colegiado se constituyó en 1995 y por tanto este año cumple sus dos décadas de funcionamiento, lo que recordó el Ministro Alonso.

REPRESENTANTES DE LAS PERSONAS MAYORES	
CONSEJEROS TITULARES Y SUPLENTE	ENTIDAD
Luis Carlos Martín Pindado* VICEPRESIDENTE 3º	Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (U.D.P.)
Margarita García Durá *	Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (U.D.P.)
Jacob Serfaty Benarroch *	Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (U.D.P.)
Juan Fernández Romero	Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (U.D.P.)
Jaime Moreno Monjas *	Org. Social de Mayores, Jub. y Pens. de IU
Domingo Aceves Martín	Conf. Española de Asoc. de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)
Koldo Aulestia Urrutia	Conf. Española de Asoc. de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)
Juan Antonio Sánchez Espín *	Fed. Estatal de Pensionistas y Jubilados de CC.OO.
Ana Martínez López	Fed. Estatal de Pensionistas y Jubilados de CC.OO.
Luis Álvarez Rodríguez *	Asociación Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT)
Felipe Martín Moreno	Conf. Estatal de Asocs. y Feders. de Alumnos y Ex Alumnos de los Prog. Universitarios para Mayores (CAUMAS)
Rosario Vicente Durá	Conf. de Fed. y Asoc. de Viudas Hispania (CONFAV)

REPRESENTANTES DE LAS PERSONAS MAYORES	
CONSEJEROS TITULARES Y SUPLENTE	ENTIDAD
Manuel Fco. Menéndez García* SECRETARIO	Unión. Estatal de Jubilados y Pensionistas de U.G.T.
Sabin Ipiña Hormaetxea	Federación Territorial de Asocs.Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Alava, Guipúzcoa y Vizcaya (EUSKOFEDERPEN)
Julián Pérez Molines	Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores (FACOM)
Dolores San Martín San José *	Fed. de Asoc. de Mayores del Principado de Asturias (FAMPA)
Andrés Luis Rodríguez Gutiérrez	Fed. de Asoc. de Mayores del Principado de Asturias (FAMPA)
Enrique Peidro Albaladejo	Fed. de Asoc. de Gent Gran de Catalunya (FATEC)
Mario Cugat Leseurs	Fed. de Asoc. de Gent Gran de Catalunya (FATEC)
Santos Asensio Muñoz *	Fed. de Org.Andaluzas de Mayores (FOAM)
Martín Durán Torres	Fed. de Org.Andaluzas de Mayores (FOAM)
Marcial Fuentes Ramos	Confed. Reg. de Jub.y Pens. de Castilla y León
Domingo Muñoz Septien	Confed. Reg. de Jub.y Pens. de Castilla y León
Juan Martínez León	Coord. Nac. de Jubilats y Pens. de Catalunya
José Luis Elosua Sánchez	Federación Española de Asociaciones (NAGUSILAN)
Mª Cruz Mariscal Durán	Consejo Andaluz de Personas Mayores
Francisco Javier Iriarte Irurzun *	Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA)

REPRESENTANTES DE LAS PERSONAS MAYORES	
CONSEJEROS TITULARES Y SUPLENTE	ENTIDAD
Mª Luisa Fernández González	Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias
Jaime Medina Henríquez	Consejo Canario de los Mayores
Ramón Munera Torres *	Consejo Regional de Personas Mayores de Castilla- la Mancha
Enrique Rodríguez Rodríguez	Consejo Regional de Mayores de Castilla y León
Joan Cals Torres	Consell de la Gent Gran de Catalunya
PENDIENTE DE DESIGNAR	Consejo de Asuntos Sociales de Ceuta
Reyes Ramos Gómez *	Consejo Reg. de Personas Mayores de Extremadura
Mª Luisa Ansorena Horteiga *	Consejo Gallego de Servicios Sociales (UDP Galicia)
Saturnino Álvarez Bacaicoa	Consejo Sectorial de Personas Mayores de La Rioja
Gonzalo López Capdequi	Consejo Regional de Mayores de la Comunidad de Madrid
Rafael Ballesteros García	Consejo Asesor de Personas Mayores de la Ciudad de Melilla
Francisca Díaz Jiménez *	Consejo Regional de Servicios Sociales de Murcia
Salvador Rubín López	Consejo Navarro para las Personas Mayores
José Manuel Odriozola Azurmendi	Consejo Vasco de las Personas Mayores
José Sanchis Molina	Consejo Valenciano de Personas Mayores de la Comunidad Valenciana

* Representantes en la Comisión Permanente del Consejo Estatal de las Personas Mayores

Según un Estudio del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Más del ochenta por ciento de los españoles piensa que la ilusión es mucho más que una emoción

Al parecer “empezamos a envejecer cuando perdemos la ilusión”. La ilusión es un concepto que se mantiene vivo en nuestro lenguaje cotidiano. Con mucha asiduidad escuchamos frases como tengo ilusión, he recuperado la ilusión o por el contrario, he perdido la ilusión. La ilusión forma parte de nuestras vidas y es fundamental para que las personas continuemos caminando. Un estudio del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid confirma qué elementos del comportamiento humano componen la ilusión, cómo funciona y por tanto cómo educar para ilusionar. La ilusión se puede aprender. Las personas pueden aprender a gestionar su ilusión como una herramienta para su bienestar y crecimiento personal.

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Estar ilusionado y tener ilusión son dos expresiones de uso habitual en nuestra lengua, que no existen en otras de nuestro entorno, en las que la palabra ilusión tiene un sentido negativo, en relación con algo que no es realmente lo que parece. La ilusión, o su falta, en el sentido positivo apuntado, está presente diariamente en nuestras comunicaciones personales. También inunda la comunicación pública,

por ejemplo en los ambientes publicitarios y políticos.

¿Qué entienden los españoles por ilusión? ¿Qué elementos componen la ilusión para los ciudadanos de nuestro país? ¿Cómo influye la ilusión en nuestras vidas? ¿Cómo se genera o se pierde la ilusión? ¿Cómo puede recuperarse una vez perdida? y ¿Qué nivel de ilusión tienen los españoles? son algunas de las preguntas a las que



se da respuesta en este estudio realizado en todo el territorio nacional.

El estudio «¿Qué es la ilusión? Qué piensan los españoles que es la ilusión y cuán ilusionados están», ha sido realizado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, cuya autora es la psicóloga clínica Leciña Fernández, y que ha sido promovido por la ONCE y su Fundación y sus principales conclusiones son:

Si la ilusión es comportamiento y por tanto conducta, las personas pueden trabajar con ella y “aprender a manejarla” para su beneficio, apunta la experta

¿Qué entienden los españoles por ilusión?

La gran mayoría de los españoles al hablar de ilusión la entiende como algo positivo, y no como falsa esperanza o engaño como ocurre en otros idiomas.





Las ideas o conceptos que forman parte, a su juicio, de la ilusión son por orden de mayor a menor: personas; ganas de vivir; alegría y felicidad; la vida; confianza en uno mismo; tener proyectos; fuerza, constancia; esperanza; valorar lo cotidiano; incertidumbre y falsa esperanza.

¿Qué elementos componen la Ilusión para los españoles?

Los resultados de este estudio muestran que la ilusión la componen una suma de elementos relacionados con las emociones, pensamientos, acción, y las personas.



¿Cuál es el nivel de ilusión de los españoles?

El nivel medio de ilusión de los españoles en este estudio se sitúa en los 7,12 puntos, en una escala de 0 a 10.

- Mujeres y hombres están igualmente ilusionados de cara a los próximos dos años.

- Edad. Cuanto más juventud más ilusión. Es de destacar que la ilusión de los jóvenes está concentrada

Esto es la ilusión

- El estudio concluye que esto es lo que piensan los españoles que es la ilusión, a la que asocian a los siguientes valores, conceptos, ideas y comportamientos:
- Ilusión por las personas: Los españoles asocian la ilusión a personas cercanas y amadas como la pareja, los hijos...
- Ganas de vivir: Como motor de vida, energía, con ganas que motivan, estimulan e impulsan a hacer cosas.
- Alegría y felicidad: Incluye el concepto de alegría, sonreír, felicidad, fusión de felicidad y sorpresa, optimismo.
- Confianza en uno mismo: Sentirse capaz ante las adversidades, capaz de solucionar, para hacer realidad lo imaginado, los sueños, capacidad y confianza en sí mismo en creer que un sueño es realizable si te lo propone, confianza en lograr las cosas que parecen imposibles.
- Tener proyectos: Hacer cosas, ir hacia una meta, tener ilusión por conseguir cosas.
- Esperanza: Creer, esperanza que lo imaginado se hace realidad, tener fe tras mil decepciones, estar convencido.
- Lo cotidiano, lo que da sentido a la vida: El cada día, cada instante y al mismo tiempo ver algo nuevo en ello, lo que da sentido a la vida, lo que permite pasar de lo cotidiano a lo permanente.
- La vida: La vida es movimiento, implica hacer.
- Fuerza y perseverancia: Fuerza para superar, para luchar, para lograr, para seguir adelante, para conseguir, en la constancia y para perseguir tus sueños.

- El 93,5% de la población española asocia la ilusión a emociones como alegría.

- El 93% asocia la ilusión con las personas queridas.

- El 80% asocia la ilusión a pensamientos como confianza en uno mismo, tener proyectos, esperanza o valor cotidiano.

Estos porcentajes corresponden a la relación de encuestados que han respondido un nivel de asociación entre 7 y 10 en una escala de 0 a 10.

en altas puntuaciones mientras que la de los mayores de 65 años está más repartida por la escala.

- Desde la perspectiva de la situación laboral, las personas más ilusionadas son las que estudian y las que trabajan, presentando un nivel medio de ilusión superior a la media de la población. Las personas dedicadas a labores del hogar acumulan la mayor proporción de personas (5,9%) con nada de ilusión para los próximos dos años.

- Salud y el nivel de ilusión. Las personas con salud tienen un nivel de ilusión que supera el de la media

de los españoles. Las personas enfermas tienden a perder ilusión. Es sabido que la felicidad y el optimismo influyen en la buena salud. La ilusión lleva implícita la felicidad y el optimismo, y de los datos obtenidos en este estudio se concluye que entre salud e ilusión también se da una relación directa, de tal manera que se podría decir que la ilusión actúa a favor de la salud.

- Respecto a las zonas geográficas de España son las personas residentes en el norte del país y el Islas Baleares, las que se muestran más ilusionadas para los años venideros.

- El nivel de ilusión de una persona está relacionado directamente con lo que entiende por ilusión. Los españoles más ilusionados otorgan más peso a todos los elementos que componen la ilusión, y concretamente y que les diferencia de los menos ilusionados, son los relacionados con elementos cognitivos como valorar lo cotidiano que da sentido a la vida, tener proyecto, y tener esperanza en que se puede hacer realidad. Estos mismos elementos son los menos considerados por las personas menos ilusionadas. Estos datos son muy interesantes, porque nos orientan hacia dónde hay que hacer hincapié al educar en ilusión.

Las personas más ilusionadas viven en el norte del país

- Joven, entre 18 y 35 años, que estudie o trabaje, con buena salud, que vive en un municipio con una población entre 50 y 100.000 habitantes en el norte de España. Este es el perfil de los españoles más ilusionados. Por el contrario, los que tienen menos ilusión son mayores de 65 años, que se dedican a las labores del hogar, que no cuentan con buen estado de salud, y que viven en un municipio de menos de 50.000 habitantes en Castilla y León y Aragón.

- Estas son algunas de las conclusiones del estudio «¿Qué es la ilusión?», realizado por Lecina Fernández, psicóloga y directora del Laboratorio de la Ilusión. Uno de los objetivos de este informe ha sido constatar qué piensan los españoles sobre la ilusión y cuán ilusionados están. En respuesta a ello, la investigación concluye que la mayor parte de los españoles asocia la ilusión a ideas y valores positivos. Por ejemplo, entre el 80 y 95% lo relaciona con ilusión por las personas, con las ganas de vivir, la alegría y felicidad, la vida, la confianza en uno mismo, tener proyectos y fuerza y constancia. No obstante, existe un

26% de personas que asocia la ilusión a la incertidumbre y un 14% a la falsa esperanza, es decir lo relaciona con ideas negativas.

- El estado de salud, la actividad (tener trabajo, estudiar...), la edad y el lugar donde se fija la residencia son variables que influyen en el hecho de sentirse más o menos ilusionado. A mejor salud más ilusión, también si se cuenta con un trabajo, si se es más joven y si se vive en el norte. Los que tienen peor salud, no tienen trabajo, son más mayores y viven en el centro del país parece que tienen menos ilusión.

- El estudio, que ha sido editado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y la Fundación ONCE, también analiza en qué zonas geográficas del país están más ilusionadas las personas. Son los ciudadanos residentes en el norte (Galicia, Asturias y Cantabria) y el archipiélago balear los que se muestran más ilusionadas para los años venideros. Y en el polo opuesto, Castilla y León y Aragón presentan los niveles más bajos de ilusión.



¿Qué aporta la psicología a la ilusión?

Desde la Psicología, la autora defiende la posibilidad de convertir la ilusión en herramienta para el desarrollo y crecimiento de las personas. Si la ilusión es comportamiento, no es sólo un rasgo o estado de las personas, es conducta, por tanto además de ser algo interno es también algo externo, y como tal las personas pueden trabajar con ella y aprender a manejarla para su bienestar y crecimiento personal.

Con este estudio se conoce qué elementos forman parte de la ilusión y se puede ayudar a las personas a que encuentren su ilusión fomentando los elementos que les faltan. Este aprendizaje es posible en el área de la salud, educativa, social o laboral.



¿Podemos aprender a ilusionarnos?

Si no estás ilusionado no te preocupes, la ilusión se puede aprender. La psicóloga defiende que puede convertirse en una herramienta de la psicología para fomentar el desarrollo y el crecimiento de las personas.

Si la ilusión es comportamiento y por tanto conducta, las personas pueden trabajar con ella y “aprender a manejarla” para su beneficio, apunta la experta.

La psicología puede ayudar en cada una de las fases de la ilusión provocándola, manteniéndola y aumentando la posibilidad de que ocurra. En el momento que la ilusión empieza a fluir, explica la especialista, “ella misma genera ilusión” porque el estímulo acaba convirtiéndose en conducta y consecuencia y esa consecuencia es estímulo de la siguiente.

Para Fernández, la ilusión es una fusión presente, pasado y futuro, porque la persona que está ilusionada “lo está hoy con la historia de mañana hacia adelante y al mismo tiempo es lo que arrastra detrás, su historia personal de ilusión y de vida”. Algo importante en la sociedad actual porque estamos viviendo “una vida muy reactiva más que una vida proyectiva”.

Ilusión es la historia que una persona imagina, con inicio, nudo y desenlace, que protagoniza en la vida real, activando sus fortalezas personales para conseguir el final imaginado. Como dice Lecina Fernández, “la ilusión es de todos y está al alcance de todos”. ¿A qué esperas para ilusionarte?



La mejor vivienda para los mayores

Mercedes Gutiérrez Ilarduya,
Psicogerontóloga clínica, Experta en Mindfulness
en contextos de salud.
Miembro de la SEGG. centrosmindful@gmail.com

El derecho básico a la libre movilidad es uno de los temas que atrae la atención de la sociedad en su conjunto. Todos conocemos o convivimos con una persona que ha visto limitada su movilidad por la existencia de barreras que le impiden el acceso a diferentes lugares, incluida su propia vivienda. Se trata de un problema que de forma cotidiana repercute en la calidad de vida de todas estas personas. Un colectivo que engloba tanto a las personas mayores que ven reducidas sus facultades de movimiento, como a las personas con discapacidad permanente o transitoria.

Los mayores son una parte muy importante de la sociedad actual y cada vez más numerosa. Su presencia será aún más relevante en un futuro próximo, debido al aumento de la esperanza de vida. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial, y del Instituto Nacional de Estadística (INE) a nivel nacional, en el año 2050 más de la cuarta parte de la población mundial estará formada

por personas mayores de 60 años. En España, concretamente, pasaremos del 18% actual a un 36% de mayores de 60 años para 2050.

Ante esta inminente situación, debemos de tener en cuenta, algunas de las claves para adecuar el hogar de una persona mayor. Nuestras viviendas tienen que cumplir unas condiciones de accesibilidad, comodidad y seguridad básicas para que siempre podamos seguir disfrutando de nuestra casa y nuestro entorno plenamente.

Accesibilidad a la vivienda

La primera clave es el acceso a la vivienda. La comunidad de vecinos debe dar una respuesta rápida a esta necesidad. Se requiere adecuar la distribución del mobiliario y adaptarlo para que sea posible maniobrar en él sin impedimentos para nadie. Es preciso cuidar los detalles para que en un mismo ambiente se sientan integrados todas las personas independientemente de sus capacidades: el ancho de la puerta, la existencia de rampas, de ascensores, etc.

Con la entrada en vigor de la ley 26/2011 de 1 de agosto, de adaptación normativa a la convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad, la ley de propiedad horizontal ha sufrido un importante cambio en lo relativo a la accesibilidad. Por otra parte, la Ley 15/1995, de Límites al dominio sobre inmuebles para eliminar barreras arquitectónicas de las personas con discapacidad, asegura el derecho de las personas discapacitadas a tener una vivienda digna. Ambas establecen la realización de obras o el establecimiento de nuevos servicios comunes que

tengan por finalidad la supresión de barreras arquitectónicas. Es necesario conocer las obligaciones que tienen las comunidades de propietarios para facilitar que las leyes se apliquen e identificar los elementos que impiden su cumplimiento.

¿Por qué modificar el entorno?

Los principios generales que regulan la convivencia están encabezados por el respeto a la dignidad de todos los seres humanos. Una manera de expresar esta dignidad es el derecho a la autonomía. En el caso de personas con capacidades limitadas, la arquitectura que representa un obstáculo a su libre movilidad es un atentado contra su dignidad. En una sociedad que valora la inclusión, el entorno debe ser apto para toda forma de expresión de la diversidad humana, favoreciendo la participación social en igualdad de condiciones para todos. No se trata de eliminar barreras solo para unos pocos. Si consideramos que actualmente la décima parte de la población española (más de cuatro millones de personas) vive con algún tipo de discapacidad, y que más de la mitad de todos ellos, encuentra barreras arquitectónicas para acceder con normalidad al edificio donde vive, nos damos cuenta de que modificar el entorno es una necesidad social urgente. Recordemos además que en un futuro próximo, todos necesitaremos de más o menos facilidades para gozar de movilidad en el entorno, puesto que la gran mayoría llegaremos a tener más de 70 años, edad en que las capacidades físicas se ven disminuidas y se nota profundamente la diferencia entre subir un escalón o usar un salvaescaleras.

El objetivo de impulsar una accesibilidad universal se orienta a im-

pedir que estas diferencias físicas se conviertan en un motivo de desigualdad para el desarrollo de los seres humanos. La accesibilidad es una de las claves de la justicia y la equidad del hombre en sociedad, dos pilares sobre los que se edifica la civilización moderna.

Los bloques de pisos deben contar entre otros equipamientos con:

- Varios ascensores que comuniquen el portal con los rellanos de las viviendas;
- En caso de haber escalones de acceso entre la entrada principal y los ascensores un salvaescaleras o rampa para evitar barreras;
- Puertas de ascensor automáticas y de dimensiones que permitan la entrada de una persona en silla de ruedas;
- Cabina de ascensor con capacidad para silla de ruedas y un acompañante;
- Amplitud de espacio suficiente tanto en el rellano como en la cabina del ascensor para realizar las maniobras de acceso y desembarco necesarias.

¿Quiénes tienen la facultad de decidir la instalación de elementos que eliminen las barreras arquitectónicas?

En principio, al tratarse de edificios en régimen de propiedad horizontal, la ley señala que los propietarios deben estar de acuerdo en instalar accesos que faciliten la movilidad de todos los vecinos con o sin discapacidad. Hablamos generalmente de salvaescaleras, plataformas elevadoras y rampas en diferentes versiones: inclinadas, de obra, etc. Para ello, se requiere que la mayoría esté a favor y que además esta mayoría represente el mayor porcentaje de las cuotas de participación, es decir, el 51 %.

Quienes inician la petición de un cambio arquitectónico son usualmente las personas que necesitan de estos elementos, o los propietarios en cuya vivienda habitan o trabajan personas con discapacidad. El protocolo empieza con una solicitud escrita al Presidente de la Comunidad, apelando al artículo 16.2 de la Ley de Propiedad Horizontal.

Además, la norma establece en su artículo 10.2, que la Comunidad está obligada a realizar y costear obras de accesibilidad solicitadas por personas discapacitadas o mayores de 70 años, así como la instalación de dispositivos mecánicos o electrónicos que favorezcan su comunicación con el exterior, siempre que el coste de las mismas no supere las doce mensualidades de gastos comunes.

Pero cuando la Comunidad rechaza la propuesta para llevar a cabo obras de accesibilidad, en este caso, si la mayoría de la junta de propietarios estuviera en contra de la propuesta para mejorar la accesibilidad, ya sea por motivos económicos (los más comunes) o porque no lo ven conveniente para la estructura de su propiedad, la decisión es impugnable, según reza el artículo 18 de la Ley 49/1960. Entonces, se puede solicitar a un juez la anulación del acuerdo y que se declare la obligación de realizar la instalación o modificación de los elementos solicitados.

Una vez dentro de la vivienda, también es muy importante su accesibilidad, ya que actualmente, existen en España cientos de miles de viviendas que cuentan con varias alturas. Muchas de estas casas están situadas en pueblos, centros urbanos o barrios periféricos, que sólo cuentan con una escalera para que sus propietarios, en su mayoría personas de avanzada edad, accedan



a sus viviendas. En este sentido, lo idóneo es instalar una solución salvaescaleras o un elevador vertical, para que los propietarios de estas casas puedan entrar y salir de su vivienda, evitando así el sedentarismo en el hogar y la libertad de movimiento.

Si se decantan por un ascensor es importante resaltar que una de sus principales ventajas es su bajo consumo, ya que aprovechan la fuerza de gravedad para bajar y para subir, por lo que utilizan poca energía. Tampoco necesitan ni cuadro de máquinas, ni foso, por lo que su mantenimiento anual es menor.

Además, son de fácil instalación e ideales para espacios reducidos, por lo que son idóneos en la rehabilitación de viviendas debido a que no hay que hacer ningún cambio de estructura. Lógicamente, esto va en beneficio de los propietarios ya que el presupuesto es menor que si tuviesen que realizar la instalación de un ascensor, que implica una obra mayor.

Acabar con la brecha digital

Pero no estamos tratando solo sobre temas arquitectónicas que limitan la accesibilidad o libertad de movimientos a nuestros mayores, sino

estamos ante una sociedad en el que el manejo y acceso a las nuevas tecnologías de la información y comunicación, se hacen primordiales para cualquier persona. La integración de las personas mayores en las TICs es imprescindible para asegurar su participación de una manera activa en la sociedad del siglo XXI. Sentirse incluido y utilizar las nuevas tecnologías, haciéndolas parte de sus hábitos diarios es un estímulo para los mayores. Para ello es clave potenciar el uso de las TICs, a través de una buena conexión de internet en las viviendas, en dispositivos móviles y tabletas, que permitan realizar actividades presentes en la vida cotidiana, como pedir hora al médico, realizar gestiones bancarias, ver opciones de ocio e incluso contactar de forma rápida y económica con familiares o amigos que incluso se encuentran en el extranjero. Actualmente las nuevas tecnologías permiten multitud de usos, que rompen con el aislamiento en el hogar y potencian la creación de lazos fuera de éste.

Diferentes estudios apuntan que Europa tendrá que fortalecer las habilidades digitales de sus ciudadanos si quiere aumentar su competitividad económica frente a otras potencias y mejorar la inclusión social de



la ciudadanía. Además, el análisis de la exclusión digital, confirma que está aumentando en los últimos años, y que afecta a aquellas personas, principalmente mayores, que no se benefician del uso de las TIC. Otro aspecto clave a tener en cuenta es la seguridad. Por encima de todo están las personas que habitan la vivienda, máxime si son de avanzada edad, debido a los problemas asociados que conlleva el cumplir años: movilidad, equilibrio y agilidad, así como de otros sentidos como la vista, el olfato, oído ... Por ello, las instalaciones de suministro de energía, gas y electricidad, deben

estar en perfectas condiciones. Además, es necesario contar con detectores, que avisen de posibles fugas de gas o humo, avisando de un posible incendio, ya que en la mayoría de los casos, la muerte se produce por la inhalación de humos. Entre las causas más comunes de incendios que ocurren en las viviendas son las producidas por braseros, cortacircuitos y cigarrillos mal apagados, por ello hay mayor concentración de incendios en los meses más fríos. Desgraciadamente las estadísticas indican, que la mayoría de las víctimas de los incendios son personas mayores.

Es preciso adoptar un sistema de gestión de la Accesibilidad que garantice su universalidad, para que todas las personas, con independencia de su edad o discapacidad, sean independientes y autosuficientes en su vida diaria. Gracias a una educación inclusiva y a una sociedad normalizada, será posible conseguir la accesibilidad universal, empezando por la propia casa de cada uno para llegar poco a poco a las zonas comunes.

Los edificios deberán ser accesibles antes de 2018

La convivencia en un entorno arquitectónico inclusivo es uno de los objetivos de la planificación urbana pensado para lograr un bien mayor: la libre movilidad de todas las personas. El entorno físico deja de ser un obstáculo para convertirse en facilitador de las actividades cotidianas. A favor de esta meta se promulgó primero el Real Decreto Legislativo 1/2013 sobre la accesibilidad, y luego la Ley 8/2013 de 26 de junio, que viene a reforzar el decreto y trata sobre rehabilitación, regeneración y renovación urbanas (LRRR). Un dato importante acerca de los plazos es el recogido en el Art. 25 del Real Decreto Legislativo 1/2013 sobre accesibilidad, que establece el 4 de diciembre de 2017 como fecha límite para alcanzar las condiciones básicas de accesibilidad en todos los edificios.

En su articulado, la ley fija la obligatoriedad del Informe de Evaluación de Edificios (IEE) con el fin de acreditar la situación en la que se encuentre el edificio en relación con el cumplimiento de la normativa. Por ley, el IEE deben tenerlo los edificios de vivienda colectiva con más de 50 años, así como los que tengan pendiente la revisión de la Inspección Técnica de Edificaciones (ITE),

El veinte por ciento de las Personas Mayores cree que las ciudades no están adaptadas

El Real Automóvil Club de España, RACE, y Liberty Seguros, han presentado los resultados del estudio "Movilidad Senior, el camino de todos", que se puso en marcha el año pasado con el objetivo de reducir los accidentes de tráfico en un grupo de edad tan vulnerable como el de mayores de 65 años. La campaña analiza los hábitos de desplazamiento urbano, las necesidades y demandas de este colectivo, con el objetivo de conocer las dificultades de la movilidad de las personas mayores en su entorno cotidiano, así como la de promover una concienciación en educación vial a esta población.

Entre las conclusiones del trabajo destaca que uno de cada cinco usuarios cree que las ciudades no están adaptadas a los mayores, por las barreras arquitectónicas; y el 71% realiza siempre los mismos trayectos, la mayoría de ellos a pie cada día.

Según la Dirección General de Tráfico, los usuarios senior (los mayores de 65 años) son un colectivo de especial vulnerabilidad, ya que aunque solo sean el 18% de la población en España, supone el 30% del total de víctimas mortales que se produjeron en 2013 como consecuencia de un accidente de tráfico. Las estadísticas muestran como en el último registro de accidentalidad se produjeron 11.300 víctimas con lesiones entre los mayores de 65 años, heridas leves y graves provocadas por culpa de un accidente de tráfico en España, y que en casi 500 de los casos supuso el fallecimiento de la persona. Por tipo de siniestro, la mitad de los muertos mayores de 65 años fueron por atropello, y con un índice de letalidad, cuatro veces superior al resto de la población.

Para establecer cualquier estudio, es importante ver cómo el ámbito urbano es el lugar de mayor actividad de este grupo de población, y por lo tanto, dónde se produce un mayor nivel de riesgo. Además, si tenemos en cuenta la proyección de esperanza de vida de la población española, la previsión es que el número de usuarios mayores de 65 años aumentará del 18% actual a cerca del 30% en 15 años, lo que supondrá un mayor movilidad en el número de usuarios senior (conductores, peatones, usuarios de bicicleta...). ¿Qué se puede hacer para evitar un aumento en el número de accidentes y lesiones en este colectivo? ¿Cuáles deberían ser las estrategias para mejorar su seguridad vial?

Para conocer mejor los hábitos de desplazamiento de los usuarios senior, se preguntó a 670 usuarios mayores de 65 años residentes en ciudades con más de 50.000 habitantes. El perfil de desplazamiento de estos usuarios en ciudad sería el de un usuario con una media de edad de 73 años, que camina todos los días más de 5 minutos por su ciudad (aunque baja ese ritmo los fines de semana) y principalmente para realizar compras. El modo de transporte varía si en lugar de ir de compras o al médico, se trata de trayectos por ocio o visitas a familiares, incluyéndose el coche y el autobús como medios alternativos.

Si profundizamos en los perfiles de desplazamiento como peatón, más del 80% de los senior reconoce caminar más de 5 minutos al día, y en la mitad de los casos solos, sin compañía. Además, de los que caminan a diario, el 70% realiza los mismos recorridos.

Este hecho facilita que los mayores de 65 años conozcan las rutas, sepan la ubicación de los pasos de peatones y respeten los semáforos para cruzar. Pero ¿qué sucede si no hay un paso de peatones cerca de su trayecto? Que un 40% cruza por donde no debe, y además, reconoce que lo hace de forma habitual. Otras de las cuestiones relevantes en este grupo de especial vulnerabilidad es la condición física de este colectivo, ya que con la edad se van perdiendo facultades físicas. Según los datos recogidos, uno de cada cinco usuarios reconoce tener dificultades para caminar, necesitando de ayuda para sus desplazamientos; la mitad de los encuestados declara tener problemas de reacción (una menor agilidad, andar con lentitud) y un 36% confiesa ver mal. Un hecho de especial importancia: el 15,9% de los usuarios de más de 65 años que tienen un problema físico para andar depende de otra persona para desplazarse.

Los mayores de 65 años reclaman medidas para mejorar sus desplazamientos urbanos

La percepción que tiene el colectivo de peatones senior de los conductores es que se respeta mucho o bastante a los mayores de 65 años (opinión que comparte la mitad de los encuestados). Por el contrario, un 27,1% de los entrevistados se muestra crítico con el comportamiento de los automovilistas de su ciudad.

A la hora de valorar la situación de movilidad en su ciudad, la crítica no solo se produce solo a los automovilistas, también se dirige al entorno urbano: el 21% de los mayores de 65 años considera que su ciudad está poco o nada adaptada al colectivo senior; frente a un 59,3% que sí cree que está muy adaptada o bastante adaptada. Prácticamente, tres de cada cuatro encuestados considera que su ciudad tiene pocas barreras para las personas que circulan a pie.

En opinión de los usuarios de más de 65 años, las barreras más importantes que se encuentran en su ciudad son el estado deteriorado de las calzadas, la aglomeración de vehículos que dificultan el paso y la ausencia de rampas, sobre todo para el 1,7% de los senior con problemas para caminar que necesitan de una silla. De esta manera, las principales demandas de la población mayor de 65 años en accesibilidad en las ciudades serían:

- La eliminación de obstáculos (mejor mantenimiento de aceras, más rampas y bordillos más bajos).
- La mejora de la accesibilidad en cruces y semáforos.
- Una mayor educación y respeto del resto de usuarios a las normas de circulación, con especial atención a la regulación de las bicicletas.
- Campañas de concienciación para peatones.

En este sentido, los ayuntamientos deben tener en cuenta al colectivo de mayores de 65 años en sus planes de movilidad y seguridad vial en las ciudades, sobre todo, teniendo en cuenta las próximas elecciones locales y autonómicas, donde se deberían abordar y recoger los planes futuros de movilidad y seguridad vial urbana. Entre las recomendaciones para reducir el riesgo entre este colectivo de especial vulnerabilidad, Liberty y el RACE sugieren que: Ya que en 15 años, el colectivo senior será el 30% de la población, adaptar ahora las infraestructuras en los nuevos planes mejorará la movilidad futura. Reducir las barreras arquitectónicas, facilitando la accesibilidad de todos. Conservar las infraestructuras peatonales, para mayor seguridad a los mayores. Realizar actuaciones de acondicionamiento en puntos de cruces con suficiente visibilidad para peatones y conductores, evitando las situaciones de peligro. Creación de Planes de movilidad senior en las ciudades que permitan detectar itinerarios peatonales utilizados por los senior. Ajustar los tiempos semafóricos a las necesidades de la población, especialmente en entornos senior.

y aquellos con menos de 50 años que soliciten ayudas públicas para realizar obras de adecuación.

Belén Galán, Responsable de Marketing de ThyssenKrupp Encasa, indica que “los edificios construidos después de esta fecha deben ser planificados acatando las normas que en su día ya estaban vigentes. Se trata por tanto de hacer ajustes razonables”.

En lo referente a la interpretación de ajustes razonables, el Real Decreto los define como “las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas del ambiente físico, social y actitudinal a las necesidades específicas de las personas con discapacidad que no impongan una carga desproporcionada o indebida”. Pero, ¿cómo se identifica una carga des-

proporcionada? Belén aclara que “simplemente se verificará que el coste de las obras en edificios de propiedad horizontal no exceda de las doce mensualidades ordinarias de gastos comunes, restando, por supuesto, la ayuda pública en caso de existir”.

Si bien las edificaciones son diferentes en cuanto a su estructura y estética, las adecuaciones a realizar para cumplir con la accesibilidad contemplan dos áreas generales, según el Plan Estatal 2013-2016: movilidad y comunicación. Para la libre movilidad será necesaria la instalación de ascensores, salvaescaleras, rampas u otros dispositivos, que permitan el acceso a todas las áreas comunes.

De la misma manera, la comunicación se pondrá al alcance de todos, gracias a la instalación de señales luminosas o sonoras que permitan la orientación en las zonas comunes. Para la comunicación entre viviendas y de éstas con el exterior, se sugiere la instalación de elementos o dispositivos electrónicos y análogos, como los telefonillos o los videoporteros, los que en muchos casos ya son de uso común.

“Para ser exactos”, acota la representante de ThyssenKrupp Encasa, “el IEE no se limita a estas condiciones sino que tiene una visión más amplia para verificar el cumplimiento de la normativa sobre accesibilidad, en consonancia con la aspiración común de no conformarse sólo con el libre acceso y buscar que las personas ganen en independencia, seguridad e integración. La adecuación arquitectónica es el medio para lograr el ejercicio de los derechos para una vida en igualdad de oportunidades”.

Manolo Santana, “Pienso que voy a llegar a los noventa años fácil y hasta los cien voy a estar en buena forma, seguro”

Inquieto, activo, educado. La personalidad de Manolo Santana está recogida de aquellos años de raquetazos de sufrimiento, éxito y agradecimiento, por este orden. Su vida no fue fácil, casi imposible de creer. Manolín, como muchas veces se recuerda así mismo, hace suya la frase de un célebre filósofo y poeta que decía que “la madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con la que jugaba cuando era niño”. En esa eterna juventud vive un tenista de 76 envidiables años que promete llegar hasta la última bola de su existencia en plena forma y “negando envejecer sentado enfrente del televisor”.

Texto y fotos:
Miguel Núñez Bello

Le encontramos rodeado de papeles, propuestas, Manolo Santana parece asumir más responsabilidades con los años. Acabas de cumplir 76...

Me niego a sentarme enfrente del televisor. Sigo haciendo ejercicio todos los días, jugando al tenis y al padel, tengo un preparador físico personal, pero con todo ello, hay que seguir activo en más facetas, y en mi caso, los proyectos, los eventos, las propuestas sociales-deportivas me mantienen activo en ese empeño por envejecer de la manera más saludable y feliz posible. Mi esfuerzo ahora está en colaborar con el COE y hacer realidad el sueño de traer a Madrid unos Juegos Olímpicos.

¿Qué sería de un deportista independientemente de la edad sin retos que afrontar en su vida?

El problema de mucha gente es que piensan que una vez que han reali-

zado su trabajo llegan a una edad en la que se rinden ante el hecho de envejecer, creer que no hay nada que hacer. ¡Es un error tremendo! Y pensarán que es más fácil evitarlo si eres deportista, y no es así. Andar cada día un poco más que el anterior, leer, memorizar y hacer de estos detalles un hábito son retos diarios que todo el mundo puede asumir. No tiene nada que ver con ser deportista, artista o político. Aconsejo hacer cosas que te gusten, pero que sean buenas también para los demás.

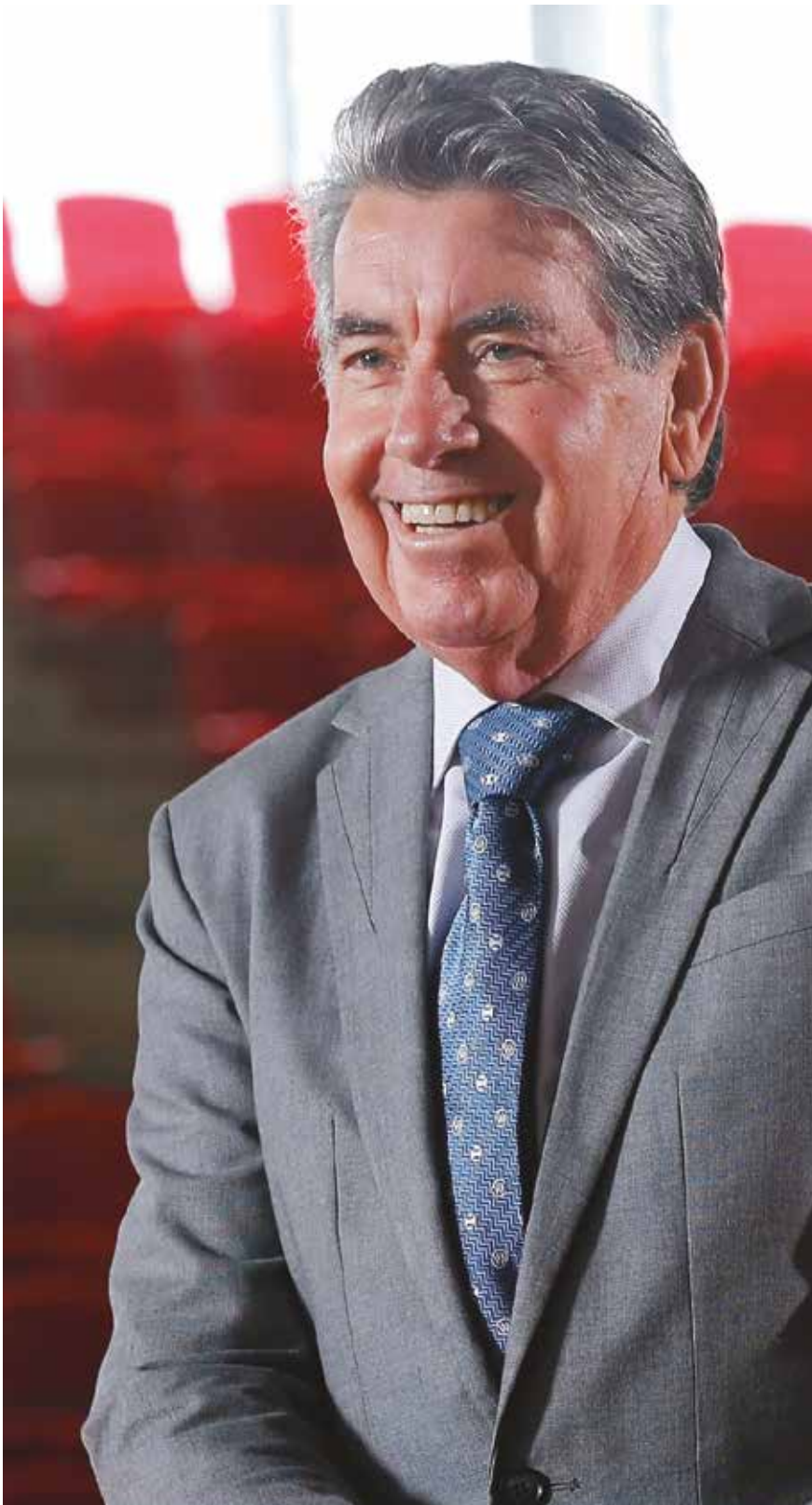
“Se trata de echarle vida a los años y no al revés”, nos dice. Entonces Manolo, ¿de cuántas maneras se puede envejecer?

A mí me quedan 25 años de vida, estoy convencido de ello. Pienso que voy a llegar a los 90 fácil y hasta los 100 voy a estar en buena forma, seguro. Me cuido mucho pero sin esfuerzo. Hay

mucha gente que se ve obligada a hacer grandes esfuerzos por recomendación médica, y lo entiendo, pero a mí no me cansa ni me supone un sacrificio calzarme las zapatillas y estar dos horas sudando. El hábito de hacer ejercicio tiene que salir de una manera natural para que no se convierta en una “cruz”.

Sin reparos, reconoce pesar 72 kilos. “Estoy para ganar otra vez Wimbledon”, ríe, mientras nos confiesa que...

Cuando estoy en París, Londres o Nueva York con motivo del torneo que se va a jugar, lo primero que meto en la maleta es el pantalón corto. Allí donde – sobre todo en Central Park – esté me pongo a correr a las nueve de la mañana. El resto del día se afronta de una manera más optimista. ¿Con quién tienes que estar bien primero? Contigo mismo.



¿Y la dieta y los buenos hábitos alimenticios viajan también en la maleta?

Un día normal desayuno avena con nueces, a mediodía incorporo el atún a mi alimentación junto a una ensalada de lechuga y tomate. De postre me tomo un café, y si es posible, que no falte una partida de mus para mentir todo lo que no puedes hacer en la vida.

Aquel que piense que Manolo Santana ha sacrificado muchos caprichos que trascienden hasta la gastronomía puede equivocarse. El cocido madrileño es algo que me encanta, lo puedo comer cada quince días, pero también me gustan las ensaladas y los pescados. No echo de menos nada porque los caprichos como las lentejas o las alubias, que antes evitaba, ahora las como y quemó con facilidad. Es importante no pegarse atracones, comer con moderación y llevar una vida saludable. No hago nada fuera de lo normal, me gusta tomarme una copa de vino tinto, levantarme a las ocho de la mañana, hacer una hora de deporte en el Gimnasio y jugar al pádel o al tenis durante dos horas.

Sigues siendo el mismo inconformista, ganador constante, pero, ¿alguna vez has perdido ante la pereza o la excusa piadosa de la edad?

El día que me canse y compruebe que no puedo hacer ejercicio sentiré que he perdido el partido más importante de mi vida, cualquiera de hace cincuenta años. ¿Por qué lo digo? Porque no habría vuelta atrás.

““Me niego a envejecer sentado enfrente del televisor””

¿No será qué todavía vives y piensas en tenista?

(risas) Puede ser porque pienso mucho en la competición. Desde que tenía 10 años he sido muy competitivo y me marcaba unos retos que pasaban por cuidarme para competir con los “armarios” que en aquella época eran los tenistas americanos y australianos. Mi fuerza siempre ha sido más mental que física. Si yo perdiese un partido contra ti nunca diría que he tenido mala suerte, tendría que examinar el por qué.

Echando la vista, aparece en la conversación Manolín, aquel recogepelotas del club Velázquez de tenis que se fabricó su primera raqueta con el respaldo de una silla. ¿Qué queda de aquel chiquillo?

Afortunadamente no he cambiado nunca. La primera vez que vi

una pista de tenis tenía 10 años, recuerdo que por costumbre llevaba a mi hermano un bocadillo de atún o de sardinas. En aquella época, como ahora, la suerte siempre estuvo conmigo aunque había que buscarla todos los días. Era un chico optimista que transmitía felicidad. Estoy convencido de que la persona que está insatisfecha consigo mismo convierte a los demás al pesimismo. En mi caso siempre miro para adelante con una sonrisa.

Y en este sentido, ni una mueca o un mal gesto cuando se le pide que mire a la madurez a los ojos y le diga lo que ve más allá del día de mañana.

Veo cosas increíbles. En diez años, por ejemplo, habrá grandes cambios en el tenis, en la política, y me gustaría vivirlos. Soy consciente de que llegará un momento en el que no podré hacer lo de ahora, pero

no lo pienso mucho. Lo que me preocupa es el físico más que lo mental. El Alzheimer me da terror, por eso leo mucho sobre esto para ponerlo en práctica. Cada año paso cuatro o cinco exámenes médicos. Si te acostumbras a la rutina estás perdido. Si hoy me he afeitado con la derecha, mañana lo haré con la izquierda. Todo ayuda para retrasar el envejecimiento y posibles recaídas en el sistema neuronal. Lo que le pasó al ex presidente Adolfo Suárez me preocupa mucho, me tiene muy triste.

Pese a lo que pueda parecer, Santana no lo ha tenido fácil en la vida. Una familia sin recursos y una “adopción” con la familia Romero Girón que cambió su destino como persona y deportista.

Cada vez que paso por la calle Velázquez esquina Goya y veo la casa de la familia que me acogió



“El día que me canse y compruebe que no puedo hacer ejercicio, sentiré que he perdido el partido más importante de mi vida”



siempre recuerdo la suerte que tuve en la vida, porque sin ellos nunca podría haber jugado a tenis. Ellos me inculcaron que aunque estuviese con ellos viviendo, siempre tenía que ir a comer a casa de mi madre. Sin el apoyo de la familia Romero Girón ahora sería electricista como lo fue mi padre. Ellos no tenían posibilidades económicas para pagarme una carrera o estudios. Lo que puedo asegurarte es que la campeona de tenis ha sido mi madre, sin ella no sería nada.

Deportivamente aprovechaste la oportunidad, ganaste lo impensable para un tenista español, viajaste por todo el mundo, pero la fama y el número 1 se quedaron allí. ¿Cómo se puede seguir siendo el mismo sin ser vanidoso ni altivo?

En esto Nadal me ha copiado (risas). Un campeón lo llega a ser

más fuera que dentro de la pista, porque al final pasas más tiempo sin la raqueta que con ella. La humildad, el respeto y la sensatez, dentro de un equilibrio, te mantienen como número uno toda la vida. Así me siento ahora. Me encanta hablar por la calle con la gente de mi edad, intercambiar inquietudes, preguntas...siempre me dicen lo bien que estoy, a lo que les respondo con un consejo. Hay que salir de casa y estar activos.

Comenzamos a pasear con Santana mientras la gente le observa, le admira y los más atrevidos le piden una fotografía. Han pasado cincuenta años y aún le recuerdan. ¿Sientes que has sido un ejemplo y una referencia para muchas generaciones?

Me gusta que la gente se acuerde de mí. Es curioso, pero cada vez que voy a Wimbledon o Roland

Garros me tratan fenomenal, me recogen en el aeropuerto, me llevan en coche a todos los sitios, me sientan en el palco presidencial... Siento que he hecho algo importante en mi vida, y más cuando voy a Londres.

¿Y cómo te gustaría que te recordasen?

Como una persona agradecida que ha sabido reconocer los errores que ha cometido. También me gustaría que me recordasen como una persona que ha tratado a todos por igual. La humildad me la enseñó mi madre. Recuerdo que vivíamos al final de la calle López de Hoyos en un piso en el que teníamos un baño para veinte familias. Siempre me decía a mi mismo que si alguna vez llegaba a algo en el tenis, lo primero que haría sería ponerle unos cuartos de baño impresionantes. ¡Y lo conseguí!

Visita al Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Alzheimer y otras Demencias

Alfonso Alonso apuesta por el diagnóstico precoz y la integración socio-sanitaria para mejorar la calidad de vida de los pacientes de Alzheimer

Texto: Jesús Zamarro
Fotos: Eduardo Vilas Chicote

Adelantar el diagnóstico, mejorar el tratamiento, incorporando la investigación, además de integrar los servicios sociales y sanitarios en beneficio del paciente son claves para mejorar la calidad de vida de los pacientes de Alzheimer. Así lo manifestó el pasado 19 de mayo el ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, en su visita al Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Alzheimer y otras Demencias, en Salamanca, dependiente del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMERSO).

El Alzheimer es el tipo de demencia más frecuente. En la actualidad afecta a entre 500.000 y 800.000 pacientes en España, y repercute en la vida diaria de 3,5 millones de personas, entre familiares y cuidadores. Las previsiones, además, apuntan a que en el año 2050 la cifra de enfermos se habrá duplicado, ya que la edad es uno de los principales factores de riesgo. Por ello, el Ministerio considera que ésta y otras demencias neurodegenerativas deben ser objeto de atención y evaluación prioritaria.

En este sentido, tras visitar las instalaciones del centro y conocer la actividad que realiza, de la mano de los profesionales, el ministro se-



ñaló que la Estrategia Nacional de Enfermedades Neurodegenerativas, que contemplará el tratamiento del Alzheimer, y en la que trabajan el Ministerio y las Comunidades Au-

El Alzheimer afecta a entre 500.000 y 800.000 pacientes en España y repercute en la vida diaria de 3,5 millones de personas, entre familiares y cuidadores

tónomas, estará aprobada antes del final de este año.

Después del recorrido, el ministro asistió a la reunión del Grupo Estatal de Demencias, formado por representantes de las Comunidades Autónomas y por sociedades científicas, de familiares y de pacientes, con el objetivo de mejorar el abordaje del tratamiento de las enfermedades complejas y de gran prevalencia, como el Alzheimer. Este grupo trabaja tanto en la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas como en la integración socio-sanitaria.

El Centro de Referencia Estatal

El Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demen-

cias (CRE), es un centro socio-sanitario especializado y avanzado en investigación, análisis, conocimiento, evaluación y formación para la atención de los afectados y sus familias. Persigue alcanzar la excelencia y ser referencia nacional e internacional.

Entre sus principales objetivos está el desarrollo de modelos de intervención en la atención a las personas con demencias, el impulso de

líneas de investigación específicas en terapias no farmacológicas, la formación continua para profesionales y cuidadores, el impulso de foros de encuentro para el intercambio de conocimientos y la creación de redes de expertos.

En la actualidad, el CRE se encuentra inmerso en un progresivo cambio de modelo para reorganizar todas las acciones orientándolas a la atención centrada en la persona,

dejando atrás modelos tradicionales que primaban los servicios y la enfermedad. Los ejes principales serán las personas con demencia, sus familias y los profesionales.

En cuanto a la actividad investigadora, su promoción en Universidades y Centros de investigación es una de las prioridades del CRE, que ha desarrollado 47 proyectos de investigación, propios y en colaboración.

Conclusiones y propuestas para avanzar en la definición de la política de Estado de Alzheimer



Este informe refleja las necesidades expresadas por los expertos en el cuidado de personas con Alzheimer y otras demencias. Algunas de estas necesidades son básicas (como establecer un censo de pacientes o reconocer el coste de la enfermedad), otras hacen referencia al ámbito institucional (para frenar las desigualdades territoriales o establecer las estrategias de coordinación necesarias), otras a la formación de

los profesionales sanitarios y del ámbito social... y así hasta más de 20 para conseguir establecer una Política de Estado de Alzheimer, que permita resolver el problema socio-sanitario que supone esta enfermedad.

En el acto intervinieron Teresa Millán, directora de Asuntos Corporativos de Lilly, Koldo Aulestia, presidente de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de

Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) y César Antón, Director General del Imsero.

Teresa Millán, comentó en su intervención que “Lilly investiga el desarrollo de nuevos medicamentos en Alzheimer con el objetivo de cambiar el curso de esta enfermedad y de convertirla en un trastorno prevenible en el 2025. Una labor en la empezamos hace más de 25 años, en los que hemos aprendido que no se puede ir en solitario”. La Directora de Asuntos Corporativos de Lilly añadió que “nuestra colaboración con CEAFA nos permite analizar la situación real del Alzheimer desde todos los aspectos, en la búsqueda de una Política de Estado, común, integral e integradora”.

Koldo Aulestia señaló, por su parte, que “se trata de un documento que recoge de manera exhaustiva y completa el conocimiento, la experiencia y el saber del tejido asociativo representado por nuestra Confederación a la hora de enfrentarse a la realidad cotidiana de las miles de personas afectadas por las demencias”.

Además el presidente de CEAFA concluyó en la rueda de prensa que “estamos convencidos de que este informe podrá ayudar a las Administraciones Públicas a adoptar las medidas adecuadas y oportunas para avanzar en la lucha que desde hace años todos mantenemos contra esta enfermedad y sus consecuencias.”

Por último, César Antón, Director General del Imsero, agradeció la entrega del documento por parte

de Koldo Aulestia y Teresa Millán, destacando que “con este documento se han puesto los pilares básicos que sin duda, compartimos desde la Administración. Para avanzar, tenemos que caminar todos juntos, obviamente cada uno asumiendo sus responsabilidades y con las competencias y los medios que tienen a su alcance”.

También resaltó que “tenemos que buscar espacios comunes donde sabiendo cada uno lo que hace bien,

pero trabajando y poniendo en común, facilitemos la calidad de vida de las personas con demencia y sus familiares”

Las bases que están creando desde la Administración “tienen que ver con la información, la prevención, la atención y la investigación. Para poder trabajar en todos estos aspectos se creó el Grupo Estatal de Demencias, y nos comprometimos a tener una fotografía de la situación para poder hacer un diagnóstico y trabajar hacia el futuro, con el único objetivo de conseguir una atención integral continuada desde el ámbito de la salud y lo social. Esto es lo que están reclamando las familias”. La Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) es una entidad que agrupa a más de 300 Asociaciones de Familiares, y que representa los intereses y necesidades de los más de 4,2 millones de personas que conviven en España con la enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (incluyendo también a los familiares cuidadores). El Alzheimer representa más del 60% de la dependencia en el país, y supone un coste anual de 35.000 millones de euros.

Lilly es una compañía dedicada a la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. La compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado.

Conclusiones y recomendaciones para resolver el problema socio-sanitario del Alzheimer en España:

- 1.- La necesidad de establecer un Censo de Pacientes.
- 2.- Frenar la desigualdad territorial cuantitativa, cualitativa e informativa, mediante acuerdos y consensos necesarios los consejos interterritoriales.
- 3.- Desarrollar e instaurar de una estrategia de coordinación Socio-sanitaria.
- 4.- Instar a la Administración a reconocer los costes de la enfermedad según estiman los familiares mientras no haya los estudios adecuados.
- 5.- Avanzar hacia el Diagnóstico a tiempo.
- 6.- Intervenir en prevención del avance/deterioro cognitivo.
- 7.- La importancia de la formación y capacitación de los agentes socio-sanitarios para favorecer ese diagnóstico a tiempo.
- 8.- Fomentar la investigación en Alzheimer.
- 9.- Solucionar y trabajar las necesidades del ámbito sanitario.
- 10.- Crear espacios de debate entre profesionales y voluntarios de las asociaciones.
- 11.- Trabajar en las necesidades socio-sanitarias de los pacientes y de sus familiares.
- 12.- Reforzar el papel de las Asociaciones de Familiares de Alzheimer.
- 13.- Apoyar la aportación social de CEAFA, como referente en el abordaje integral a las personas que conviven con la enfermedad.
- 14.- Apoyar la investigación social, contando con el conocimiento de las asociaciones.
- 15.- Integrar al cuidador en los protocolos de atención como población de riesgo en cuestiones de salud durante y después de todo el proceso de la enfermedad.

Ciudad inteligente o ciudad amigable

Carlos Martínez Orcáziz.
Unión Democrática
de Pensionistas y Jubilados
de España (UDP)

La expresión «ciudad inteligente» es la traducción y adaptación del término en idioma inglés «smart city». Es un concepto emergente, y por tanto sus acepciones en español y en otros idiomas, e incluso en el propio idioma inglés, están sujetas a constante revisión. Es también un término actual, que se está utilizando como un concepto de marketing (mercado-tecnia) en el ámbito empresarial, en relación a políticas de desarrollo, y en lo concerniente a diversas especialidades y temáticas.

La «ciudad inteligente» a veces también llamada «ciudad eficiente» o «ciudad súper-eficiente», se refiere a un tipo de desarrollo urbano basado en la sostenibilidad que es capaz de responder adecuadamente a las necesidades básicas de instituciones, empresas, y de los propios habitantes, tanto en el plano económico, como en los aspectos operativos, sociales y ambientales.

Una ciudad o complejo urbano podrá ser calificado de inteligente en la medida que las inversiones que se realicen en capital humano (educación permanente, enseñanza inicial, enseñanza media y superior, educación de adultos...), en aspectos sociales, en infraestructuras de energía (electricidad, gas), tecnologías de comunicación (electrónica, Internet) e infraestructuras de transporte, contemplen y promuevan una calidad de vida elevada, un desarrollo económico-ambiental durable y sostenible, una gobernanza participativa, una gestión prudente y reflexiva de los recursos naturales, y un buen

aprovechamiento del tiempo de los ciudadanos.

Las ciudades modernas, basadas en infraestructuras eficientes y durables de agua, electricidad, telecomunicaciones, gas, transportes, servicios de urgencia y seguridad, equipamientos públicos, edificaciones inteligentes de oficinas y de residencias, etc., deben orientarse a mejorar el confort de los ciudadanos, siendo cada vez más eficaces y brindando nuevos servicios de calidad, mientras que se respetan al máximo los aspectos ambientales y el uso prudente de los recursos naturales no renovables.

Hoy día, el concepto de ciudad (más) inteligente o de espacio (más) inteligente, es muy utilizado en marketing por parte de expertos en sociedades comerciales y en aglomeraciones urbanas, aunque en muchos casos poniendo énfasis en un solo aspecto, lo que en buena medida traiciona el concepto que se intenta desarrollar, que tiene un importante componente holístico e integral.

Una ciudad o un territorio que se considere inteligente se manifiesta fundamentalmente por su carácter multidimensional y multifacético, en términos de actores, en cuanto a dominios clave (transportes, energía, educación, salud, residuos, vigilancia, economía...), y en desa.

Las Redes de Ciudades: Inteligentes... ¿y Amigables?

La Red Española de Ciudades Inteligentes (RECI) empezó a gestarse en junio de 2011 con la firma del ‘Manifiesto por las Ciudades Inteligentes. Innovación para el progreso’, cuyo compromiso era crear una red abierta para propiciar el progreso económico, social y empresarial de las ciudades a través de la inno-

vación y el conocimiento, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Actualmente la RECI está formada por 60 ciudades

Misión

La Asociación tiene por objeto la generación de una dinámica entre ciudades con el fin de disponer de una “red Española de ciudades inteligentes”. Las cuales han de promover la gestión automática y eficiente de las infraestructuras y los servicios urbanos, así como la reducción del gasto público y la mejora de la calidad de los servicios, consiguiendo de este modo atraer la actividad económica y generando progreso.

Grupos de Trabajo:

1. Innovación social
2. Energía
3. Medio ambiente, infraestructuras y habitabilidad
4. Movilidad urbana
5. Gobierno, economía y negocios

La Red Española de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores nace (gestionada por el IMSERSO) como Red Nacional, dentro de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores de la OMS, también en el año 2011. Y también en este recorrido – breve pero intenso – ha alcanzado una dimensión y crecimiento espectacular (en la misma línea que la RECI). Actualmente, en mayo de 2015, son 60 municipios los que componen la Red Española de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, habiéndose convertido en la Red número 1 de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las personas Mayores de la OMS, por su dimensión.

Hay 13 Ayuntamientos que pertenecen a ambas Redes: Marbella, Zaragoza, Palma de Mallorca, Santander,

Guadalajara, Barcelona, Tarragona, Castellón, Torrent, Badajoz, Mérida, Vitoria-Gasteiz y Madrid.

Importancia de la participación

Si hay algún aspecto que otorga valor a la Red de Ciudades Amigables es la importancia que la participación de las personas mayores tiene en el diseño de toda la estrategia transversal que supone para un municipio su adhesión a esta Red Mundial. Desde el comienzo, la metodología de trabajo marca como imprescindible la participación de nuestro colectivo, no sólo en la primera etapa o fase de diagnóstico del municipio, si no en todas las demás fases (que abarcan 5 años).

La metodología propuesta por la OMS identifica 8 áreas del entorno urbano y social que influyen en la salud y calidad de vida de las personas y que son trabajadas y valoradas en los Grupos Focales y sirven de marco para la elaboración del Plan de Acción:

- 1) Espacios al aire libre y edificios
- 2) Transporte
- 3) Vivienda
- 4) Participación Social
- 5) Respeto e inclusión social
- 6) Trabajo y participación ciudadana
- 7) Comunicación e información
- 8) Apoyo de la Comunidad y servicios sociales y de salud

Necesidad de aunar esfuerzos hacia los mismos objetivos

Creemos que son de suma importancia las sinergias en todos estos procesos que tienden al mismo punto: el de hacer ciudades más habitables de forma racional y sostenible. Y recordamos – reivindicamos- la importancia que la participación ciudadana (no sólo de técnicos y expertos, también necesaria) debe tener en

todos los procesos encaminados al diseño de escenarios de futuros habitables y participativos. El verdadero valor de cualquier diseño radica en hacerlo nuestro desde el mismo momento en que decidimos crearlo. Y ello sólo es posible mediante la comunicación y el trabajo conjunto de los actores involucrados.

Teniendo presente que cualquier proyecto que aspire a ser transformador debe buscar la dimensión sistémica u holística, y que la realidad de nuestras sociedades es muy compleja, la interlocución y el intercambio entre los diferentes proyectos de transformación y mejora social es imprescindible, si no queremos caer en enfoques parciales y en diseños que caducan incluso antes de implementarse.

No podemos abarcar todos los aspectos y ámbitos de una ciudad/comunidad, pero sí podemos aportar, junto a otras Redes, nuestra especificidad y fortalezas para un diseño y construcción social colaborativas.

- La Red de Ciudades Amigables con los Mayores puede aportar su valor añadido. Este se “nutre” de elementos significativos e imprescindibles:

- El factor humano
- La participación de los actores
- La metodología de trabajo

- La Red de Ciudades Inteligentes trabaja con elementos importantes, de los que podemos aprender, y a los que podemos aportar:

- La tecnología
- El enfoque sostenible
- La eficiencia en los procesos
- La utilidad / usabilidad

No podemos perder de vista que la RECI, por sus características y por los elementos que maneja, está quizás más orientada a ciudades grandes y medianas, con un desarrollo

y crecimiento importante. Por el contrario, aunque la Red de Ciudades Amigables acoge a grandes municipios, por su orientación y metodología, puede (y de hecho lo hace) realizarse como proyecto en municipios y entidades poblacionales mucho más pequeñas, en las que muchos elementos de ámbito tecnológico y estructural no existen.

Mientras que desde la RECI se postulan soluciones a necesidades y problemas de sus habitantes desde elevados estándares tecnológicos, la Red de Ciudades Amigables con los Mayores, en muchas ocasiones, trabaja sobre “lo que hay” en pequeños municipios, a menudo lejanos a estos estándares tecnológicos. Baste poner un ejemplo para ilustrar esta diferente “ubicación”:

Muchas de las soluciones logísticas y de gestión aportadas desde la RECI para la mejora y optimización de procesos y necesidades en las ciudades pasan, necesariamente, por la disposición de infraestructuras avanzadas de telecomunicaciones.

En muchos municipios y entidades de población del ámbito rural en nuestro país no existen este tipo de infraestructuras TIC, y cuando sí existen, distan todavía mucho de la dimensión necesaria para incorporar soluciones tecnológicas.

- Según datos del Informe sobre Cobertura de Banda Ancha 2014 de la SETSI, hay todavía un 11% de población (2 millones de hogares) que no dispone de infraestructuras de Banda Ancha ≥ 2 Mbps, ubicada fundamentalmente en municipios pequeños (de menos de 5000 habs.)

- Según este Informe la Banda Ancha ≥ 10 Mbps llega al 69% de la población, quedando fuera todavía un 31%, siempre en municipios de pequeño tamaño.

Se inicia el programa “La salud también viaja” 2015

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad pone en marcha el programa “La salud también viaja 2015” para recordar a quiénes vayan a viajar al extranjero que consulten en un centro de vacunación internacional. Dichos centros facilitan información personalizada y recomendaciones de vacunación, especialmente en el caso de países tropicales o destinos poco frecuentes.

Para evitar esperas innecesarias y para hacer posible la mejor atención sanitaria, estos centros tienen habilitado un sistema de cita previa. Además, es aconsejable que los viajeros se informen de las vacunas necesarias con suficiente antelación, ya que hay ciertas profilaxis que necesitan un periodo de tiempo antes del viaje para ser efectivas. En este sentido, se dispone en la página Web de este Ministerio, de un enlace de acceso telemático de los ciudadanos a la autogeneración de consejos sanitarios (vacunas obligatorias, vacunas aconsejables, necesidad o no de quimioprofilaxis antipalúdica, etc.) cumplimentando los datos inherentes al viaje en cuestión, y la posibilidad de autoconcertarse una cita previa en cualquier servicio de vacunación internacional (<http://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>).

Otra recomendación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad es que, al regresar, y dado que algunas enfermedades no se manifiestan de manera inmediata, pongan en conocimiento de su médico de familia o de atención primaria cualquier síntoma que pudiera tener relación con el viaje.

Recomendaciones Generales:

Las recomendaciones básicas que los viajeros deben seguir cuando van a visitar países tropicales o donde exista algún riesgo para la salud son:

- Consultar al menos un mes o un mes y medio antes del viaje a un centro de vacunación internacional para conocer la situación sanitaria del país y las medidas de prevención que deban adoptarse. También deben informarse de las vacunas o tratamientos preventivos necesarios para el país que se visita (algunos de ellos necesitan varios días e incluso semanas para ser efectivos, por lo que es necesario administrarlos con suficiente tiempo)
- Visitar al médico antes del viaje si se padece alguna enfermedad o alergia o se esté tomando algún tratamiento. Es aconsejable tener un informe médico preparado y llevar la cantidad suficiente de medicación repartida en la maleta y bolso de mano en el caso de las personas sometidas a tratamiento. Hay que recordar a los viajeros que consulten las medidas de seguridad de los aeropuertos para que puedan organizar su equipaje de forma adecuada.
- Elegir ropa y calzado adecuados y llevar un pequeño botiquín que contenga material de cura.
- En el país de destino, precaución con los alimentos y bebidas, que son la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. Algunos consejos:
 - Lavarse las manos con frecuencia para evitar infecciones.

- Beber agua embotellada o tratada y evitar el consumo de hielo que no haya sido preparado con agua segura.
- Consumir sólo leche envasada y derivados lácteos higienizados.
- Precaución con la repostería y los helados.
- Las comidas deben estar cocinadas y conservadas a temperatura adecuada: evitar los productos crudos y tener especial cuidado con las salsas y los preparados que contengan huevo crudo.
- La fruta debe ser pelada personalmente.

Evitar el consumo de productos de mercadillos ambulantes.

Especial atención a los riesgos relacionados con el entorno:

- Protegerse del calor, de la humedad y de la exposición directa al sol, especialmente en las personas mayores y los niños.
- Protegerse contra picaduras de insectos con ropa adecuada, usar repelentes y, si fuera necesario, mosquitera para dormir.
- Extremar las medidas para evitar contagios en lugares de baño.
- Cuidar la higiene personal.

Para aconsejar al viajero, los expertos tienen en cuenta factores personales (edad, sexo, historia clínica, estado de vacunación...) y elementos asociados al viaje que van a realizar (países de destino, duración y tipo del viaje, época del año...).

Plan de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de de Temperaturas

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

Disfruta este verano con salud

Para minimizar los daños que estas personas pueden sufrir, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se insiste en un decálogo –“Disfruta este verano con salud”– de recomendaciones generales:

- Beba agua o líquidos con frecuencia, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
- No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la



deshidratación, como las patologías cardíacas.

- Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscase cada vez que lo necesite.
- Procure reducir la actividad física y evitar practicar deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00).
- Use ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Nunca deje a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).
- Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
- Mantenga sus medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
- Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2013/home.htm

Predicciones Meteorológicas

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

El objetivo es prevenir y reducir los efectos negativos del calor, especialmente en los grupos más vulnerables: ancianos, niños y enfermos crónicos

El Plan tiene en cuenta las siguientes variables meteorológicas: las temperaturas máximas y mínimas previstas a cinco días, las temperaturas máximas y mínimas registradas el día anterior al de la fecha de la predicción y las temperaturas umbrales máximas y mínimas, establecidas en base a las series temporales todo lo anterior junto a la consideración de la persistencia como factor de riesgo para la salud, la asignación de los niveles se realiza utilizando los siguientes criterios:

El nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo, se da cuando se prevé que en ningún día de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.

El nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo, se espera que 1 o 2 días de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.

El nivel 2 (naranja), de riesgo medio, se espera que 3 o 4 días de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.

El nivel 3 (rojo), de alto riesgo, se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco días siguientes.



Esta información se actualiza diariamente en la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (www.msssi.es). Los ciudadanos, además, podrán suscribirse hasta el 15 de septiembre a un servicio para recibir en el correo electrónico y el teléfono móvil la predicción de las temperaturas y el nivel de riesgo de la provincia solicitada. El acceso a estas suscripciones también se realizará a través de la web del Ministerio. Entre el 1 de junio y 15 de septiembre del año 2014, no se activó ningún día el nivel de alerta de alto riesgo o rojo. Tampoco se activó el nivel de riesgo medio o naranja y sí se activaron un total de 69 niveles de riesgo bajo o amarillo, siendo el 16 y 18 de julio los días en que mayor número de niveles se produjeron y la provincia donde mayor número se produjeron fue Ciudad Real.

Alfonso Alonso defiende la necesidad de llevar a cabo actuaciones en salud en los ámbitos autonómico y local

Las enfermedades crónicas suponen el 89,2% de la carga total de enfermedad en España, y la tendencia es a que aumenten aún más. En este contexto, las actuaciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad son claves. Y estas actuaciones son más efectivas si se llevan a cabo desde los ámbitos más cercanos al ciudadano: el autonómico y el local.

Así lo expresó el ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, que firmó en Santander con el alcalde de la ciudad y presidente de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Íñigo de la Serna, el acuerdo de colaboración para el año 2015 de potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables y para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.

Alonso señaló que durante el año 2014 se adhirieron a esta Estrategia 39 municipios y otros 65 están en proceso, lo que supone un total de 104 municipios que cubren una población de más de 11 millones de habitantes. El ámbito local, ha dicho el ministro “es un aliado imprescindible para intervenir de manera coordinada, integral y priorizada sobre el entorno”. Estas sinergias se traducen en programas e iniciativas en el ámbito del bienestar social, el deporte o la educación. Que sean efectivas requiere “actuar conjuntamente, fomentando la co-



laboración entre los gobiernos, la sociedad civil y los profesionales”, ha señalado.

27 años de compromiso

En 1988, el entonces Ministerio de Sanidad y Consumo, la FEMP y el ayuntamiento de Barcelona suscribieron un convenio para establecer el programa de creación de la Red Española de Ciudades Saludables (RECS). Hoy, está constituida por 146 municipios, que alcanzan el 40% de la población española.

El movimiento internacional de ciudades saludables (“Healthy Cities”) está dirigido por la Organización Mundial de la Salud. En 2001, el Ministerio de Sanidad firmó un Convenio Marco con la FEMP a partir del cual se han firmado Adendas anuales que han impulsado las actividades de la Red Española.

El acuerdo 2015 continúa con las actividades dirigidas a los temas claves incluidos en el proyecto

“Healthy Cities” de la OMS profundizando en ellas y consolidándolas. Se priorizan las que mejoran las condiciones y oportunidades que fomentan estilos de vida saludables en las ciudades, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (en el marco del abordaje de la cro-

nidad). Para ello se ha elaborado una Guía para la implementación local de la Estrategia que fue aprobada por el Consejo Interterritorial en enero de este año.

El Acuerdo 2015 tiene por objeto desarrollar actividades de promoción de la salud desde la óptica local con un enfoque multiestratégico interdisciplinar: estilos de vida, tabaco, alcohol, actividad física, alimentación saludable, envejecimiento activo, así como acciones concretas que promuevan entornos activos y seguros.

El Ministerio, como responsable de las relaciones internacionales, garantizará la coordinación con el proyecto “Healthy Cities” de la OMS. Por su parte, la FEMP presentará un plan de acción para el año 2015 con dos líneas: apoyo a los ayuntamientos de la red y apoyo a los nuevos ayuntamientos que se adhieran a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de salud.

60
y más

Cuadernos

III EDICIÓN
DEL SIMPOSIO
INTERNACIONAL
SOBRE ALZHEIMER

Paradigma de la Atención
Sociosanitaria

III CONGRESO DE
LA FEDERACIÓN
DE ASOCIACIONES
DE GESTORES DEL
DEPORTE EN ESPAÑA

JORNADA:
“TENDENCIAS EN
LA GESTIÓN DE LA
EDAD EN EL MUNDO
LABORAL”

Situación actual

ALONSO: “LA
TECNOLOGÍA ES MUY
IMPORTANTE, PERO
LO DECISIVO SON LAS
PERSONAS”

Inauguración en Salamanca de un simposio sobre avances en la investigación sociosanitaria de Alzheimer

Susana Camarero: “La coordinación sociosanitaria optimizará los recursos y dará una atención integral y más eficaz a enfermos, familiares y profesionales”

Texto: Redacción
Fotos: Comunica2



Foto de familia con S.M. la Reina Doña Sofía

El pasado 8 de junio, Salamanca se convirtió en sede internacional en los avances contra las demencias, dentro de la III Edición del Simposio Internacional sobre Alzheimer, donde expertos nacionales e internacionales intercambiaron ideas y proyectos.

El acto de inauguración estuvo presidido por S.M. la Reina Doña Sofía, la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero, el presidente de la Junta de Castilla y León, Juan Vicente Herrera y el director general del Imserso, César Antón.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero, afirmó que avanzar en la coordinación socio sanitaria es “uno de los ejes de la acción política del Gobierno” por cuanto propiciará la optimización de los recursos destinados a la atención de las personas y conseguirá una asistencia “más eficaz” al ofrecer una respuesta “integral”.

Camarero destacó, en el inicio de su intervención, que la sociedad está experimentando cambios en su calidad de vida sin precedentes gracias a los avances científicos y tecnológicos, ya que, cada día, ofrecen “nuevas opciones de disfrute y de conocimiento”, permitiendo que los ciudadanos aspiren a una “vida más larga, más rica, y sobre todo, más saludable”. “Cada vez vivimos más tiempo, y como ponen de relieve los expertos, ésta es una tendencia que, por fortuna, continuará acentuándose hasta llegar a una esperanza de vida, en 2050, que alcanzará los 87 años en los hombres y superará los 90 en las mujeres”, añadió la secretaria de Estado en referencia a datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Que mejore la esperanza de vida es, sin duda, “una muy buena noticia”, pero supone también, en palabras de Camarero, “un reto para el sistema de protección social”. Surgen, en consecuencia, “nuevos desafíos”.

Camarero defiende la importancia de la investigación en este campo por cuanto permite avanzar en la consecución de una atención integral y coordinada, y de mayor calidad



César Antón en un momento de su intervención

La enfermedad del Alzheimer es actualmente en España la séptima causa de defunciones, y se desarrolla, de acuerdo con datos del INE, en una de cada diez personas mayores de 65 años. Se trata, dijo Camarero, de una enfermedad cuya naturaleza “causa un enorme impacto en la persona afectada y en sus familiares y cuidadores”, especialmente en las mujeres.

Porque, como recordó la Secretaria de Estado, son las mujeres las que tienen mayor esperanza de vida y porque las cifras son ilustrativas: 7 de cada 10 muertes producidas en

España como consecuencia del Alzheimer corresponden a mujeres. Asimismo, cuidan de sus familiares dependientes en la mayoría de los casos; de hecho, el 85% de las excedencias solicitadas en España para cuidado de familiares las piden mujeres.

Paradigma de la atención socio-sanitaria

Susana Camarero abogó, por tanto, por una atención que vaya “más allá de aspectos meramente clínicos, en la que sanidad y servicios sociales estén coordinados en un Espacio Socio-sanitario Común”. Según declaró, la atención a las personas con alzheimer se erige en “paradigma” de lo que debe ser esa atención coordinada, integral y continuada. Así, se optimizarán mejor los recursos y se logrará una atención más eficaz, ya que trabajarán en estrecha colaboración las administraciones y los expertos. Por ello, la Secretaria



S.M. la Reina Doña Sofía junto a Susana Camarero y otras autoridades

de Estado valoró la importancia de la investigación en este campo. “Sin ella, no podemos avanzar”, añadió. La dimensión psicosocial debe constituirse en el pivote alrededor del cual gire el sistema de coordinación sociosanitaria, porque de esta forma se profundizará en el desarrollo de programas centrados “en normalizar la vida de los pacientes” y en dotarles de un ambiente propicio para su autonomía personal. No solamente saldrá ganando el afectado, sino también los familiares y los profesionales, señaló la secretaria de Estado.

Por su parte, César Antón, como director general de Imserso, presentó ante los más de 300 asistentes al Simposio y la Reina Social, la conferencia plenaria, que corrió a cargo de Concetta Tomaino, vicepresidenta Senior de Musicoterapia en Center Light Health System.

El director general del Imserso, ha sido una parte activa en la organi-

zación este este Simposio en Alzheimer, coordinado por el Centro Virtual del Envejecimiento de la Fundación de la Universidad de Salamanca, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Centro de Referencia Estatal del Alzheimer del Imserso y la Fundación Reina Sofía.

Cada vez más, los enfoques sociosanitarios para las demencias están ocupando un lugar por derecho propio en los sistemas de atención en todo el mundo, contribuyendo claramente a la calidad de vida de las personas. En esta línea, está trabajando el Imserso, según comentó César Antón. Desde la perspectiva del director general del Imserso, la investigación sociosanitaria analiza la influencia de los factores sociales y ambientales sobre el estado de ánimo y el comportamiento del individuo con el propósito de evidenciar la capa-

cidad que tienen las intervenciones psicosociales para estimular las capacidades preservadas del individuo, conseguir una mejor situación funcional en cada estadio de la enfermedad y ralentizar el declive cognitivo de la persona afectada con demencia.

Entre los participantes en el Simposio se encontraron el portugués Álvaro Andrade, director del Programa Nacional para la Salud Mental de su país, la presidenta de Inerdem, Myrra Vernooij-Dassen y, entre otros, Félix Bermejo, neurólogo y psicólogo, que ha desarrollado su labor en el Servicio de Neurología del Hospital 12 de octubre.

La presencia de S.M. la Reina Doña Sofía acercó también hasta el Simposio al Alcalde de la ciudad de Salamanca, Alfonso Fernández Mañueco y al presidente de CEAFA, Koldo Aulestia, entre otros.

Jornada: “Tendencias en la gestión de la edad en el mundo laboral”



De izquierda a derecha: José María Alonso Seco, Francisco Ferrándiz Manjavacas y Francisco Abad

Texto: Inés González
Fotos: Eduardo Vilas Chicote

El pasado 27 de mayo, se celebró en el Salón de Actos de los Servicios Centrales del Imsero, la Jornada: “Tendencias en la gestión de la edad en el mundo laboral”, con el objetivo de ayudar a que cualquier empresa u organización pueda contextualizar y comparar global y cualitativamente la gestión de la edad de sus plantillas con las tendencias emergentes en el mundo laboral.

Se trata de un primer paso para impulsar colaborativamente una de las principales perspectivas de innovación en la gestión de personas, que enseguida tendrá una importancia relevante, dado el incremento de la longevidad en la población y la evolución del mercado laboral.

Los temas tratados en esta Jornada fueron: fomentar hábitos de vida y pensamiento saludables; potenciar el intercambio intergeneracional de experiencia y conocimiento entre jóvenes y mayores; contemplar la evolución de responsabilidades, tareas, horarios y retribución según

la edad de los trabajadores; desarrollar el talento, el compromiso y la motivación de forma continua; Mantener vínculos activos con los jubilados de la empresa; tener en cuenta circunstancias de edad (del empleado/entorno) en las políticas de conciliación; e impulsar mensajes positivos sobre los trabajadores mayores.

El acto estuvo presidido por el Secretario General del Imsero, Francisco Ferrándiz y contó con dos ponencias que contextualizaron la Jornada. La primera contó con José María Alonso Seco, consejero téc-

nico del Imsero, que versó sobre el marco de referencia nacional e Internacional sobre el empleo de los trabajadores mayores.

Alonso Seco indicó que hay una discriminación clara por edad en el trabajo. La mayor tasa de paro está en aquellas personas mayores de 55 años, que solo tienen educación primaria y cuando estas personas pierden su empleo, tardan dos o más años en volver a encontrarlo. Ante esta perspectiva señaló que hay que favorecer la formación permanente, sobre todo en nuevas tecnologías: “Sin informática no se va a ningún lado”.

Alonso Seco se refirió, también al Marco Europeo: “Estrategia Europa 2020 y su desarrollo” que arroja los siguientes datos: Los niveles de empleo de trabajadores mayores son particularmente bajos. Solo el 46 % de los trabajadores más mayores (55-64 años) tienen un empleo, en comparación con más del 62 % en Estados Unidos y Japón. El nivel de empleo de la población de entre 20 y 64 años debería aumentar del 69 % actual a por lo menos el 75 % mediante, entre otras cosas: una mayor participación los trabajadores más mayores en la población activa. Adoptar planteamientos enfocados a los trabajadores más vulnerables, especialmente los trabajadores de mayor edad. Es fundamental dar un carácter prioritario a la actualización de cualificaciones de los trabajadores de mayor edad.

Habló también el consejero técnico del Imsero sobre las ideas recogidas en el Marco Europeo: Orientaciones sobre el Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional: “Fomentar unas condiciones de trabajo sanas. Adaptar las con-

diciones de trabajo a las necesidades cambiantes de los trabajadores. Evitar la discriminación por edad en el empleo. Poner de relieve la contribución que hacen los trabajadores mayores, fiscalidad favorable y beneficios al empleo: garantizar que a los trabajadores mayores les compense trabajar. Transferencia de experiencias entre trabajadores de distintas edades. Posibilidad de conciliar la vida profesional con la personal

“Cumplir años es algo que la sociedad no lleva bien. Uno no se acaba de sentir bien cumpliendo años”, así comenzó Francisco Abad, socio director de ABest Innovación Social su ponencia: “Tendencias en la gestión de la edad en el mundo laboral”, que es un documento elaborado por ABest y que pretende ayudar a que cualquier empresa u organización pueda contextualizar y comparar global y cualitativamente la gestión de la edad de sus plantillas con las tendencias manifestadas por las cuarenta y dos entidades participantes en este proyecto. En él han colaborado 42 empresas de diversos sectores con una plantilla total de 361.000 personas

Algunas de las ideas que arroja este documento son: Las personas como detonante, parece que empieza a despertar el interés de las empresas por gestionar la edad de sus públicos. Una evolución natural que se puede ilustrar leyendo sobre lo ocurrido, no solo en el singular mundo anglosajón, sino también en las empresas de países europeos en los que la explosión de la natalidad se produjo unos años antes que en España. Se percibe ya un cierto movimiento activo en el sector industrial, y su área más rompedora, no es la innovación ni

el marketing de producto, sino su efecto interno.

Para este documento, hablar, hace poco, de edad en una empresa, era hacerlo solo para establecer límites para las prejubilaciones y los ajustes. Diversos estudios coinciden en que, según las empresas, el rejuvenecimiento procedente de las reestructuraciones no ha supuesto una pérdida de talento porque siguen en plantilla los nacidos entre 1960 y 1970 y porque, los procedimientos están bien documentados para que no afecten los cambios de personas. Por otro lado, dicen que hay consenso en que en la próxima década se eliminarán las jubilaciones anticipadas y aumentará entre cinco y diez años la edad de jubilación. También en que se reducirán mucho las pensiones y crecerá la proporción de jubilados sobre activos. Y concluyen que la empresa no lo considera como un problema suyo, sino como un reto para el sector público. Unas conclusiones que no parecen sostenibles. Por eso hay que abrir caminos en el mundo de las ideas y el debate sobre buenas prácticas.

El documento termina diciendo que, conocer las motivaciones de las distintas generaciones que conviven en la plantilla, ayudará a entender mejor las de los interlocutores y clientes y a que se ponga en marcha el potencial ejecutor de las grandes empresas, cuando apuestan por algo. Apostamos por un cambio silencioso, pero de calado, en la sociedad y en el mundo empresarial durante los próximos años, en relación con el cambio demográfico y la gestión intergeneracional, en el que el ámbito de la gestión de personas está llamado a ser pionero.



Francisco Abad concluyó su intervención diciendo que “Trabajar con diversidad generacional y gestionar la edad es lo que intentamos promover desde nuestra empresa”.

Situación actual

La primera mesa redonda, estuvo moderada por Sonia Ruiz Moreno, directora de PrideCom. En ella participó Graciano Alías Álvarez, jefe de Área de Publicación y Difusión de Conocimiento Técnico Jurídico del INSS, que habló de las medidas para favorecer la continuidad de la vida laboral de los trabajadores de mayor edad y promover el envejecimiento activo y dijo que en el ámbito laboral no existe una edad obligatoria de jubilación, sólo existe para los funcionarios públicos que es de 70 años.

Estas medidas se dividen en dos partes: Antes de causar la jubila-

ción: Exoneración de cotización. Aplicación de porcentajes adicionales a la cuantía (Jubilación demorada). Jubilación parcial. Penalización de las jubilaciones anticipadas y después de la jubilación ordinaria: Jubilación flexible. Jubilación activa. Y compatibilidad de la pensión con trabajos por cuenta propia.

A continuación tomó la palabra María Luisa García Arias, directora de Relaciones Laborales del Grupo EULEN, que habló de que en su empresa se ha creado la figura del Mentor, que es aquella persona de mayor edad, experiencia y cualificación profesional, que presta apoyo y consejo a alguien menos experto, con el objetivo de transmitirle sus conocimientos, sugerencias y cultura de la organización. Parte de los mentores son directivos mayores de 60 años que permanecen o han abandonado la

compañía y colaboran con la organización transmitiendo sus conocimientos, vivencias y cultura de la compañía.

La Segunda Mesa titulada: Perspectiva, contó con la presencia, entre otros ponentes, de María Jesús Otero Aparicio, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales de Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

De la integración de las personas con discapacidad en el ámbito laboral, habló Mar Castaño López, responsable técnica CRMF de Madrid, que habló de la situación actual del empleo de personas con discapacidad y de la formación para la inserción laboral que se imparte en estos centros. Terminó su intervención diciendo que: “Una sociedad justa nunca debe dejar a ningún individuo atrás. Cada individuo, en sus circunstancias, en su diversidad, merece siempre tener derecho a la esperanza y una vida digna a través de su trabajo. Nuestra es la responsabilidad. Hagámoslo realidad”.

La jornada organizada por el Imerso estaba dirigida a directivos empresariales, de Administraciones Públicas y organizaciones sociales, de las áreas de gestión de personas, responsables globales o de estrategia y políticas, innovación y cultura corporativa, estudios y prospectiva, desarrollo profesional, organización y planificación, gestión del talento, formación, relaciones industriales, laborales o con empleados, salud en el puesto de trabajo, compensación y beneficios, calidad, diversidad, discapacidad, gestión Social, benchmarking o sostenibilidad.

Inauguración del III Congreso de la Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte en España

Alonso: “La Sanidad y el Deporte son elementos esenciales de la Marca España”



El ministro Alonso presidió el acto de inauguración

El Deporte tiene en común con la Sanidad que es “cuestión de Estado” y que ambos “son elementos esenciales de la Marca España”. El ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad hizo esta valoración el pasado 7 de mayo, en su intervención en la inauguración del III Congreso de la Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte en España, que se celebró en Santander. Lo son, a su juicio, porque “nuestro país es un referente mundial en muchos ámbitos, pero en pocos alcanzamos reconocimientos y niveles de excelencia tan elevados como en la Sanidad y en el Deporte”.

El ministro destacó, además, el papel del ejercicio físico para prevenir enfermedades y en la promoción de la salud, para combatir la obesidad, especialmente en los niños y para

fomentar el envejecimiento activo. Entre otros, estos son los ámbitos en los que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad impulsa iniciativas relacionadas con el deporte.

Alonso explicó que, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud, el 77,2% de la población no practica la actividad física suficiente y esta inactividad es el cuarto factor de mortalidad y de enfermedad prevenible. Por ello, apostó por incrementar las acciones relacionadas con el deporte.

En la actualidad, el ejercicio físico es uno de los ejes de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, con actividades como el Consejo Integral en estilos de vida

en Atención Primaria, tanto en población adulta como infantil.

También el IMSERSO contempla el deporte como aliado esencial para fomentar el envejecimiento activo y libre de dependencia.

Por su parte, la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas participa en numerosas iniciativas en las que se impulsa la prevención y la deshabituación de consumo de estupefacientes desde la práctica del ejercicio físico y la promoción de los valores ligados al deporte.

Asimismo, señaló el ministro, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) colabora activamente con la Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte en la lucha contra el uso de sustancias dopantes.

En definitiva, afirmó Alonso, la suma de Sanidad y Deporte es un claro ejemplo de sinergia “que no sólo hay que consolidar, sino que debemos desarrollar”. El ministro terminó su intervención con una referencia a la Carta Española del Deporte, que resultará del Congreso que arrancó, y que definirá el ejercicio como un medio esencial para promover el bienestar físico, mental y social de los ciudadanos. “Es esencial que así lo asumamos todos y que nos impliquemos en mayor medida”, concluyó.

Alonso: “La tecnología es muy importante, pero lo decisivo son las personas”

Texto: RAP

Fotos: M. Angeles Tirado Cubas

El ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, alabó, el trabajo del Centro de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del Imserso, donde, afirmó, se utilizan como motor las tecnologías, pero lo importante son las personas. “La tecnología es muy importante, pero lo decisivo son las personas”, insistió Alonso en la inauguración de la semana de puertas abiertas del Ceapat-Imserso, que se desarrolló bajo el lema «Ceapat 5G: 85 años y más».

En su intervención, destacó el proceder del Centro de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas, que, dijo, trabaja “de abajo a arriba, desde la demanda concreta”, lo que significa que sus empleados escuchan las necesidades de sus usuarios y tratan de solucionarlas con ayuda de la tecnología.

“Lo que más me gusta del centro y de lo que más quiero aprender es que aquí se escucha a las personas”, declaró el ministro, quien abogó por usar este procedimiento a la hora de impulsar el sistema sociosanitario que a su juicio necesita España para hacer frente al crecimiento de la población mayor en los próximos años.

En este sentido, Alonso recordó que las previsiones apuntan a que el 17% de personas mayores de 65 años se duplicará hasta 2049, cuando las instituciones tendrán que estar preparadas para acoger a esta población.

Pero acoger no es solo “cuidar”, sino también “integrar”, al menos para los daneses, según puso de

manifiesto en el mismo acto de inauguración la embajadora de Dinamarca en España, Lone Wisborg Dencker.

Tal y como explicó, su país, organizador junto con Noruega de la semana de puertas abiertas del Ceapat-Imserso 2015, comparte la creencia de que la verdadera grandeza de una nación se mide teniendo en cuenta cómo cuida a los más débiles, pero, añadió, esa grandeza no consiste solo en cuidar, sino también en “integrar”, que es la base de las políticas danesas para atender a las personas mayores, enfermas y a las que tienen alguna discapacidad.

Aportación de la sociedad

Y en este empeño, coincidió con el ministro, “la tecnología es importante, pero no lo es todo”, pues ha de estar acompañada de “una sólida base de leyes políticas y de directrices éticas”, además de una “actitud general emprendedora”, para que cualquier miembro de la sociedad pueda hacer su aportación.

Y es que, se preguntó a este respecto el embajador de Noruega en España, Johan Vive, ¿puede una sociedad ser útil desperdiciando el talento de las personas con discapacidad? A su juicio, no, por eso apostó por adaptar las escuelas y los sistemas educativos a los requerimientos de los niños con necesidades especiales y por prolongar las posibilidades de aportación social a los ciudadanos mayores.

Noruega y España

Durante la jornada inaugural, la científica del CSIC, Eloísa del

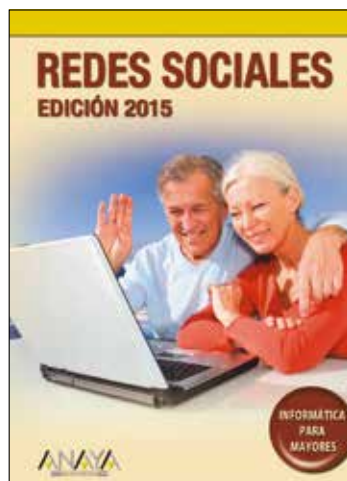


En la imagen junto al ministro Alonso, Susana Camarero, César Antón Beltrán y Miguel Angel Valero, director del CEAPAT

Pino, presentó los resultados de un proyecto elaborado por el CSIC y patrocinado por la Embajada de Noruega, en el que se analiza la realidad social tanto en España como en Noruega. En su exposición, incidió en los nuevos riesgos sociales desde la perspectiva nórdica y mediterránea, tales como el envejecimiento de la población, la disminución de la calidad del empleo, la desigualdad y la pobreza.

Por su parte, el director del proyecto «Welfare Policy and Welfare Technologies» del «Nordic Center for Welfare and Social Issues», Dennis C. Soendergaard, habló sobre las ayudas técnicas personales, como herramienta para la innovación en los países nórdicos. Se refirió especialmente a Dinamarca, donde los municipios son los principales suministradores de “tecnología del bienestar” («Welfare Technologies»), o productos de apoyo para todos los grupos de edad que los necesiten.

Redes sociales, edición 2015



Redes Sociales

Autora: Ana Martos Rubio
 Editorial: Anaya Multimedia
 N° de páginas: 128 págs.
 Precio: 10,50 €
 I.S.B.N.: 9788441536968

Sin duda, usted se ha dado cuenta de que la informática ya forma parte de su vida diaria. Se encuentra con ella en el banco, en la cultura, en los viajes. Y le llama la atención. Todos a su alrededor la emplean, ¿por qué usted no? Si usted se encuentra en esa edad en la que después de haber disfrutado de muchas cosas no quiere perderse nada del mundo actual, acérquese a ella. Compruebe que no sólo es un recurso escolar o laboral, sino que es también para usted, a la que puede acceder con un poco de tiempo, un poco de ilusión y un mucho de curiosidad. Este libro le ayudará a entender la informática y a utilizarla y, además, a disfrutar de ella. Aquí tiene un método sencillo, una forma cómoda de acercarse al mundo del ordenador y de extraer todo su contenido práctico. Compruébelo. Esta guía le llevará de la mano paso a paso, con unas instrucciones fáciles, claras y precisas, sin complicaciones ni tecnicismos. Todo es visible y todo está claro. Todo está a su alcance.

Generaciones conectadas



Generaciones conectadas

Autora: Sonia Rivas
 Editorial: Ediciones Pirámide
 Páginas: 176
 Publicación: Abril 2015
 Precio: 15,00€
 I.S.B.N.: 978-84-368-3353-9
 S.B.N.: 978-84-368-3354-6

En esta obra los autores tratan de dar respuesta a una única pregunta: ¿hasta qué punto son importantes para la vida de los individuos los vínculos que se establecen entre las generaciones? A lo largo de los siete capítulos del libro, el lector tiene la oportunidad de encontrar numerosas evidencias de por qué y en qué es importante la convivencia con un abuelo, con los padres o con un hermano con discapacidad. Primero se trata el marco general del tema para que se pueda llegar a comprender la riqueza que tiene este campo y su enorme repercusión y trascendencia social. A continuación se van desgranando, desde una perspectiva educativa, los beneficios que conllevan las relaciones intergeneracionales en diversos niveles: entre los nietos y los abuelos, entre los padres y los hijos en el ámbito de la discapacidad, y entre las fratrías con un hermano con discapacidad intelectual. Es una publicación muy útil para cualquier persona interesada en profundizar en el conocimiento de las relaciones intergeneracionales desde un punto de vista complementario y distinto al abordado en otras publicaciones.

Investigación publicada en The Journal of the American Medical Association

La dieta Mediterránea suplementada con frutos secos, contrarresta el deterioro cognitivo asociado a la edad

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

La Dieta Mediterránea fue declarada en 2010 Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO. Tres años después, concluía el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), uno de los mayores estudios clínicos de nutrición que se han hecho en el mundo y que confirmó que el riesgo cardiovascular se reducía de forma significativa, siguiendo una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos, la mitad de ellos nueces.

Ahora, cuatro años después, el estudio PREDIMED presenta nuevos y esperanzadores resultados, centrados esta vez en las mejoras que experimentan en su salud cognitiva las personas de entre 55 y 80 años que escogen este patrón alimenticio. El doctor Emilio Ros, Jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic (Barcelona) y responsable de la intervención nutricional PREDIMED explica: “Planteamos este sub-estudio porque había evidencias previas de estudios epidemiológicos de que una

alimentación saludable, sobre todo un patrón de dieta de tipo mediterráneo o en consumo frecuente de frutos secos, podía influir de modo beneficioso en la cognición y prevenir el Alzheimer. De cualquier forma, existía una falta de un estudio clínico, por lo cual el presente ensayo aleatorio controlado rellena este hueco y ofrece evidencias científicas de primer nivel”.

En concreto, 447 voluntarios de entre 55 y 80 años con alto riesgo cardiovascular pero con cognición

normal de los que participaron en el estudio PREDIMED fueron también sometidos a test neuropsicológicos al empezar y cerca de la finalización del estudio. Los participantes fueron asignados al azar a 3 dietas. Dos de ellas eran dietas de tipo mediterránea, una suplementada con aceite de oliva virgen extra y otra con frutos secos; y el tercer grupo fue asignado a una dieta baja en grasas.

Al finalizar el seguimiento, las personas que siguieron la dieta suple-





mentada con frutos secos (un 50% nueces), mostraron una mejora significativa de la memoria comparados con el grupo de control. Además, se identificaron 37 casos de deterioro cognitivo leve: 17 (13,4%) en la dieta suplementada con aceite de oliva, 12 en el grupo

control, y sólo 8 (7,1%) en la dieta suplementada con frutos secos.

Estos resultados sugieren que seguir una Dieta Mediterránea suplementada con frutos secos puede contrarrestar el deterioro cognitivo vinculado a la edad. Sus efectos be-

neficiosos probablemente residan en la abundancia de antioxidantes y agentes antiinflamatorios que ésta ofrece. Además, suplementarla con nueces, particularmente ricas en poli fenoles que contrarrestan la oxidación, podría mejorar la salud neurológica. Cabe recordar además

Los individuos que consumieron la dieta mediterránea suplementada con frutos secos (50% nueces), mostraron una mejora significativa de la memoria.



que las nueces, son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos Omega-3 (2,5 g por 30 gramos).

“El principal mensaje de nuestro estudio es que una dieta saludable como la mediterránea promueve un envejecimiento saludable y que nunca es tarde para cambiar la dieta y mejorar la salud (recordemos que al inicio nuestros participantes tenían una edad media de 67 años). El beneficio se obtuvo en personas mayores cognitivamente normales, subrayando que la intervención debe hacerse antes de que el dete-

rioro cognitivo de la edad haya empezado a manifestarse”, concluye el doctor Ros.

Las enfermedades cognitivas, una preocupación creciente

La población mundial tiende a envejecer y la esperanza de vida en los países desarrollados sigue aumentando, por ello todas las enfermedades que afectan a la memoria como el Alzheimer o la demencia se están convirtiendo en un problema de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud, el número es-

timado de nuevos casos de demencia a nivel mundial es de cerca de 7,7 millones al año y el número de personas que viven con demencia ronda los 47,5 millones.

En nuestro país, según la Fundación Alzheimer España, cerca de 650.000 personas están afectadas de Alzheimer y se manifiestan más de 100.000 nuevos enfermos al año. Además, teniendo en cuenta el envejecimiento de la población y el futuro incremento de personas mayores de 80 años, se prevé que el número de enfermos se duplique en 2020 y triplique en 2050.

La cantidad de ácido alfa-linoleico de las nueces, junto con los poli fenoles que contienen, podría explicar este efecto beneficioso.

PAN INTEGRAL DE NUECES Y ACEITUNAS

- 2 unidades . 55 minutos + reposo . Media

Elaboración

1. Engrasar dos placas de horno con mantequilla. Calentar el resto de la mantequilla en una sartén hasta que se funda, retirarla y dejarla enfriar. Mezclar los dos tipos de harina con la sal y formar un volcán en el centro. Disolver la levadura en la mitad de la leche, agregar la leche restante y verterla en el hueco del volcán.

2. Agregarla la mantequilla a la masa. Amasar hasta conseguir una masa húmeda. Disponer la masa sobre una superficie enharinada, amasarla durante 8 minutos más, formar una bola, disponerla en un bol y cubrirla con papel de horno ligeramente aceitado. Dejar fermentar hasta que doble su volumen.

3. Extender la masa sobre una superficie de trabajo y espolvorearla con las nueces de California y las aceitunas, todo picado. Enrollar la masa, cubrir de nuevo con el papel de horno y dejar fermentar 30 minutos más.

4. Dividir la masa en dos y darles forma de barra. Disponer las barras en las fuentes de horno, tapar de nuevo con el papel y dejar fermentar 45 minutos o hasta que doble de nuevo su tamaño.

5. Precalentar el horno a 190 °C. Hacer tres cortes profundos en la superficie de las barras y hornearlas a 190 °C durante 45 minutos o hasta que al golpearlas suene hueco. Dejarlas enfriar sobre una rejilla.

6. Para la mantequilla de aceitunas: Dejar la mantequilla fuera de la nevera durante 2 horas para que se ablande. Picar las aceitunas. Mezclar la mantequilla con las aceitunas y el orégano, disponer sobre un trozo de papel film, envolver dándole forma de cilindro. Dejar solidificar de nuevo en la nevera

Ingredientes

50 g de mantequilla

350 g de harina de trigo integral

115 g de harina de trigo

1 cucharadita de sal

20 g de levadura de panadero

2 dl de leche

175 g de nueces de california

75 g de aceitunas negras deshuesadas

Mantequilla de aceituna

200 g de mantequilla

50 g de olivas negras deshuesadas

1 cucharada de orégano seco



Clive Finlayson, ornitólogo
y antropólogo

“El Estrecho de Gibraltar era como un antiguo Doñana donde los neandertales cazaban águilas y leones

El director del Museo de Gibraltar dió una conferencia en Huerta Grande sobre lo que él también llama el Serengeti mediterráneo, último refugio del planeta para estos homínidos antes de su extinción total

Texto y fotos:
Huerta Grande

Clive Finlayson, ornitólogo y antropólogo, habla con el aplomo del sabio. Lleva 25 años investigando los vestigios del hombre de neandertal en Gibraltar. Primero en la cueva de Gorham y más recientemente también en la de Vanguard. Ambas son dos santuarios, lugares privilegiados para conocer la vida de una especie de homínido extinguido que tuvo su último refugio en este rincón del planeta. Finlayson coordina un proyecto inter-

nacional de investigación en el que, hasta el momento, han colaborado científicos, estudiantes y expertos de cuarenta y dos instituciones de todo el mundo: universidades españolas, portuguesas, británicas, alemanas o norteamericanas. Desde la Universidad de Oxford al Instituto Max Planck de Munich. Es un proyecto multidisciplinar en el que trabajan arqueólogos, antropólogos, geógrafos, biólogos, ornitólogos, etc. Su objetivo común es desentra-

ñar, saber qué nos dicen los vestigios acumulados en ambas cuevas, que son como dos grandes archivos, dos grandes bibliotecas con miles y miles de libros por abrir. La de Gorham tiene dieciocho metros de sedimentos por excavar y la de Vanguard diecisiete. Finlayson avisa: Hay tanto material y tanto que investigar, que este trabajo lo verán terminado nuestros hijos, como mínimo. Y seguro que dará frutos tan interesantes como los que ha dado hasta ahora. De algunos de ellos hablará en la conferencia que pronunciará el 27 de marzo a las 18.30 de la tarde en la Feria de la Naturaleza de Huerta Grande, a mitad de camino entre Algeciras y Tarifa.

¿Cómo era el Estrecho de Gibraltar en la última época de los neandertales?

Hace 28.000 años, por efecto de la glaciación, el nivel del mar en el Estrecho de Gibraltar estaba 120 metros más bajo que hoy. Frente a Tánger había una serie de pequeñas islas separadas por brazos de mar de entre cinco y siete kilómetros. Y en la cara este de Gibraltar la orilla estaba como a cuatro o cinco kilómetros mar adentro de donde está hoy. Esa llanura estaba poblada por pinos y dunas, como una Doñana actual, con la diferencia de que tenía detrás el enorme peñón calizo que es Gibraltar. Los neandertales se refugiaban de noche en las cuevas y de día cazaban en esa llanura. Un lugar al que también me gusta describir como un Serengeti mediterráneo.

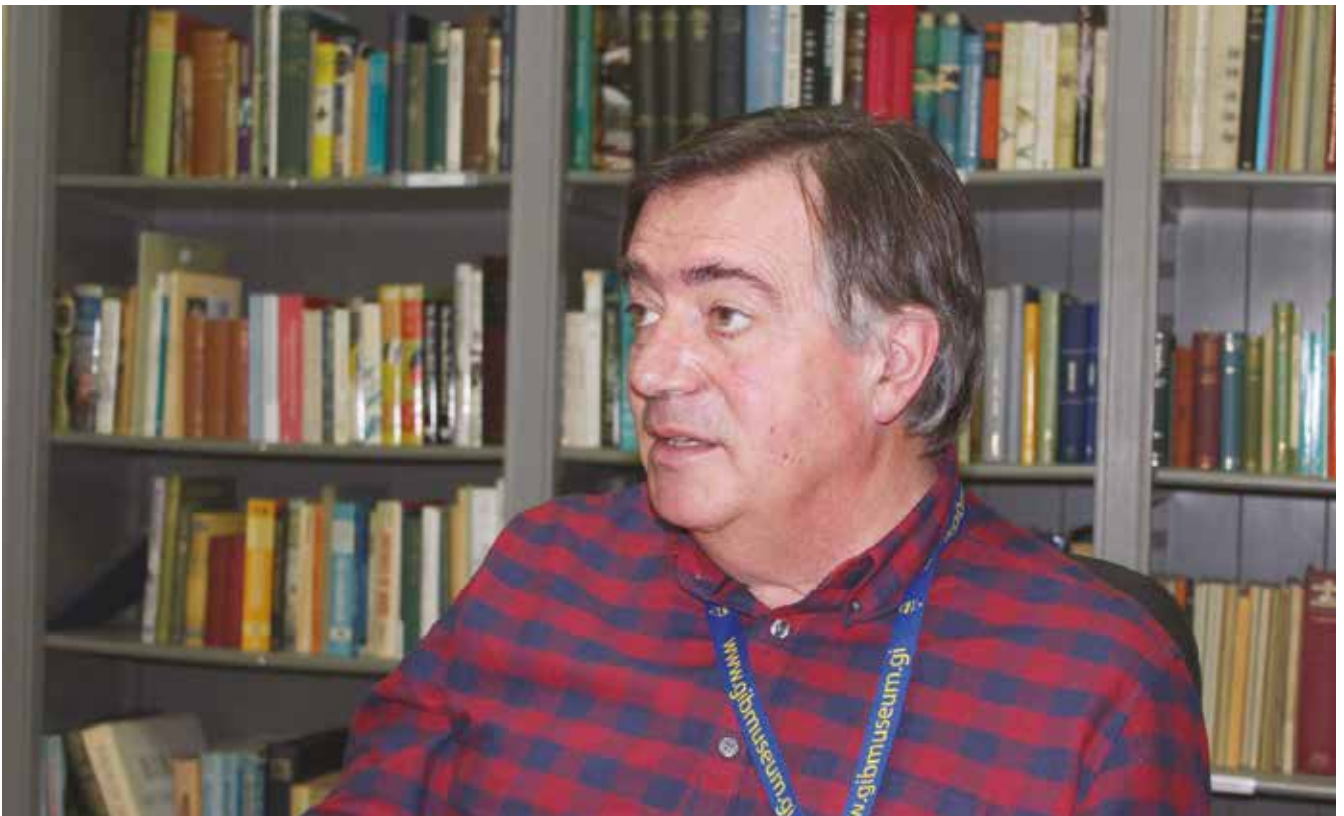
“Los neandertales se refugiaban de noche en las cuevas y de día cazaban en la llanura de pinos y dunas que se extendía cuatro kilómetros al este de Gibraltar. Era una especie de Serengeti mediterráneo.”

¿Qué materiales han encontrado hasta el momento?

Hemos hallado restos de hogares, de carbones usados para hacer fuego, herramientas de piedra, huesos humanos y de animales, restos de polen, etc. Los restos más antiguos son de hace 127.000 años y también los hay del máximo de la glaciación, que

muy inteligentes, tenían una capacidad cerebral muy grande y tenían una relación especial con las aves. Hemos hallado restos de hasta 150 especies de aves diferentes. Si tenemos en cuenta que en Europa hay actualmente unas 400 especies de aves, eso supone que ellos cazaban más de un 25 por ciento del total actual.

todo el sudoeste de la península. A pesar de las fluctuaciones del clima hay mucho parecido con la avifauna que habita hoy Doñana. Hemos encontrado pruebas de que, incluso en el periodo del máximo glacial, aquí crecían los acebuches.



fue entorno a los 20.000. Hay restos de moluscos y huesos de anfibios, de reptiles, de aves, de mamíferos... Eso nos indica que los neandertales los cazaban y los llevaban allí para comérselos. Los neandertales eran

¿Eran las mismas especies de aves que vemos actualmente?

Sí, claro. Hay muchas coincidencias. No sólo con las que viven por aquí, sino con las que habitan

¿Qué significa eso?

Significa que a pesar de la glaciación, en esta zona el clima no era tan extremo. Creemos que la proximidad del Atlántico y la ausencia

“Los neandertales eran muy inteligentes y en las cuevas que habitaban han aparecido restos de hasta 150 especies de aves diferentes.”



de grandes montañas suavizaban el clima, que era más cálido que en el resto de la península. Aquí había un clima muy parecido al actual, con unos veranos muy similares y unos inviernos un poco más fríos. Es decir, mientras Inglaterra estaba cubierta por kilómetros de hielo, la tundra llegaba hasta Francia y en Castilla había renos, aquí había especies animales de climas más cálidos que luego colonizaron el resto de Europa. Por eso aquí el neandertal tenía un buen territorio de caza, un paraíso. Cuan-

do en el resto de Europa ya habían desaparecido, ellos sobrevivían aquí con grandes recursos.

¿Era lugar de paso para las migraciones de aves también?

Sí, pero con una diferencia. El Sáhara entonces estaba cubierto por vegetación. Era verde y con ríos y lagos. Entonces, las aves no necesitaban parar aquí tanto tiempo para alimentarse antes de cruzar el Estrecho y el Sahara porque iban a tener alimento allí también.

¿Eran las mismas aves migratorias?

La mayoría sí. Pero por ejemplo no aparecen cigüeñas. Rapaces sí, como los milanos, las águilas calzadas, quebrantahuesos, águilas reales, perdiceras, pigargos.... También había moritos, ibis eremita. Limícolas muchas. Muchas acuáticas, paseriformes, avutardas. Y también abubillas, avefrías, currucas, tordos, zorzales y fringílicos como los jilgueros, verdrones, bisbitas o lavanderas.

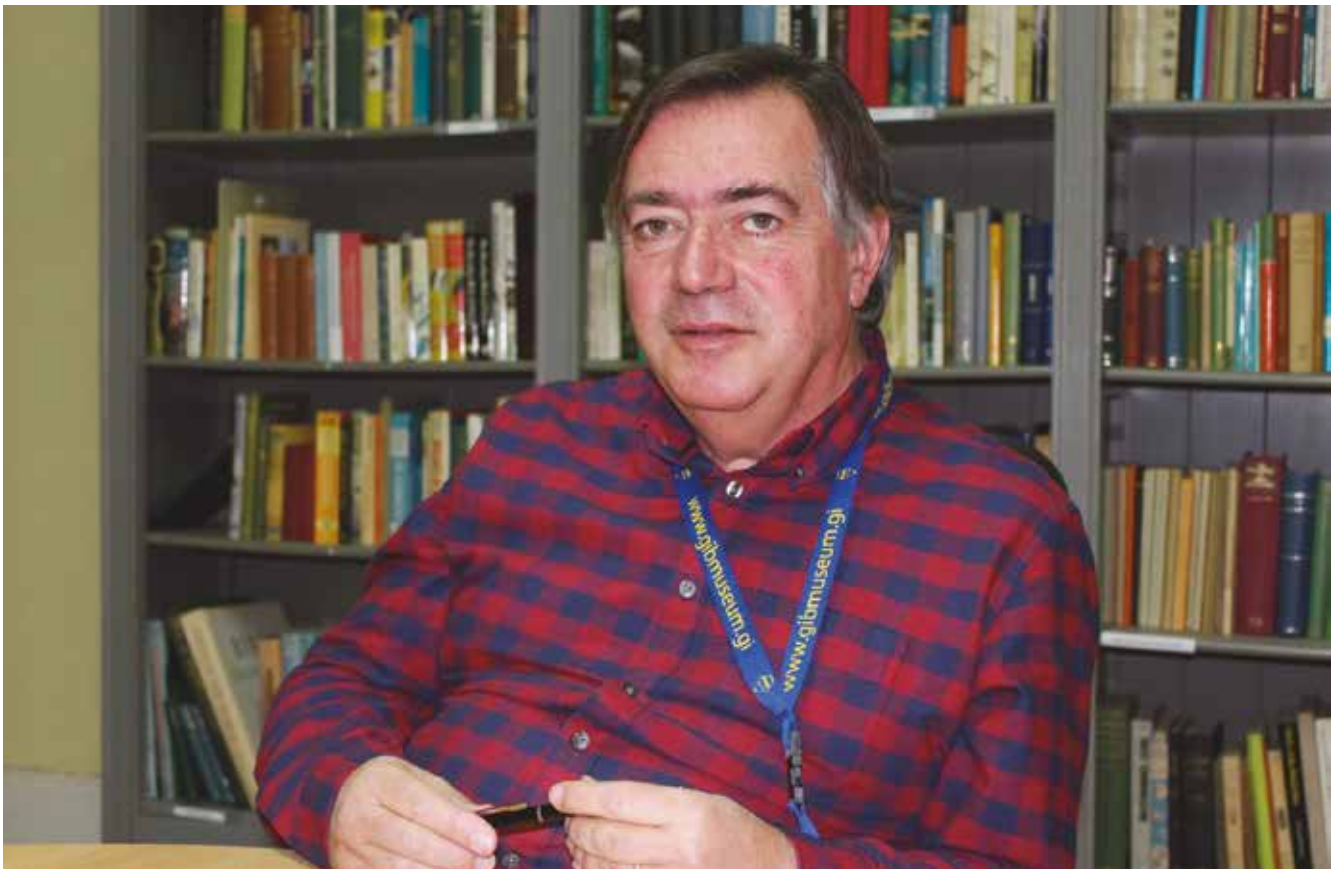
¿Habéis hallado algún ave rara o especialmente curiosa?

Hemos encontrado restos de aves marinas que hoy son difíciles de ver. Por ejemplo hemos hallado restos de aves polares, de una especie de patos que habita el Ártico. Esto se explica porque entonces el frente polar llegaba hasta Oporto, es decir a los 42 grados Norte. Lo que estaba más arriba estaba congelado, pero aquí el clima era más cálido. Entonces la fauna de un poco más al norte bajaba, pero también vivía la que hoy es propia de África. Es decir, en este espacio se comprimía la fauna que vivía en el Ártico pero también la que habita el Mediterráneo.

¿Y el resto de la fauna?

Muy curioso porque había hienas, leones, leopardos, pero también lobos y osos pardos. Es decir, era una mezcla de África y Europa que se extendía en unos 20 kilómetros a la redonda. Buscando el origen mineral de un instru-

“Inglaterra estaba cubierta por kilómetros de hielo, la tundra llegaba hasta Francia y en Castilla había renos, pero frente a Gibraltar vivían especies animales de climas más cálidos que luego colonizaron el resto de Europa. El neandertal tenía aquí un buen territorio de caza, un paraíso.”



mento de piedra, de un sílex hallado en la cueva de Gorham, no lo grábamos encontrarlo por ninguna parte. Hasta que un compañero lo halló en el río Palmones a unos 17 kilómetros desde su desembocadura. Esos eran más o menos los límites de su hábitat.

El título de su conferencia en Huerta Grande fué *Homínidos en el paraíso, la historia de los neandertales y su relación con las aves*.

¿Además de comérselas, qué otra relación tenían aquellos hombres con las aves?

Primero hay que decir que nosotros hemos demostrado algo que hasta hace poco la ciencia no admitía. Se decía que el homo sapiens cazaba aves y que el neandertal no porque su inteligencia no le daba para eso. Hemos probado la inteligencia y la capacidad del neandertal pues he-

mos hallado restos de multitud de aves que cazaban para comérselas, pero también para otras cosas. Entre los retos de la gran diversidad de rapaces hallados, hemos encontrados muescas de cortes en los huesos de las alas. Además eran huesos seleccionados en función del color. Es decir, hacían una discriminación positiva de las alas que cortaban por su color. Y eso nos hace pensar que usaban las plumas para adornarse, como elementos decorativos. Es evidente porque las alas de las aves no son más que huesos y tendones que no tiene carne ninguna, que no sirven para alimentarse. No decimos que los neandertales fueran como los indios norteamericanos, pero es evidente que las usaban con fines estéticos

En su libro *El sueño del neandertal* defiende la coexistencia de sapiens y neandertales. Eso y su explicación

de la importancia del clima y de la falta de adaptación a las condiciones ambientales en la desaparición de estos últimos ha sido revolucionaria. Si aquí sobrevivieron a la extinción que ya se había dado en el resto de Europa... ¿Qué acabo con ellos finalmente?

Creemos que la sequía puede ser una causa. Acabada la glaciación, que ya había matado al grueso de la población, aquí solo quedaban grupos pequeños con poca capacidad de recuperación. Entonces uno o varios periodos de sequía pudieron ir diezmando la población hasta darle la puntilla y llegar a la extinción final.

Para más información:
www.huertagrande.com
 659 68 99 07/956 67 97 00

Envejecimiento activo en los centros municipales de Mayores de Madrid

El aprendizaje a lo largo de la vida como se indica en documentos oficiales y legislativos, tiene carácter intencional. Las personas mayores son poseedoras de experiencia vital y conocimientos académicos acumulados durante su trayectoria profesional.

actividades de tiempo libre activación del cuerpo de la mente, mantenimiento físico, integración, actualización, educación para la salud con estimulación de la memoria, dietética, salud mental, etc.

Texto: María José Flores Tena

Fotos: Archivo

El presente artículo tiene como finalidad confrontar el grado de participación de las personas mayores y satisfacción en los Centros de Mayores en el Municipio de Madrid. Actualmente existen 90 centros.

Se ha iniciado un proceso de investigación cuyo desarrollo proceso metodológico se describe en este artículo. Se presentan algunos resultados significativos de una muestra de 100 personas. La investigación culminará con el análisis de datos correspondientes a una muestra de 800 personas.

En nuestro país, la población envejece aceleradamente debido al descenso de la natalidad y al aumento progresivo de la esperanza de vida. En esta evolución demográfica, también influye el acortamiento de la vida laboral, por las jubilaciones anticipadas.

La población de personas mayores es un colectivo con habilidades de formación e intervención socioeducativa privilegiada, que participa en



Estas actividades las desarrollan en los centros de mayores. Son instituciones encargadas de acoger a las personas a partir de 65 años. Se trata de establecimientos públicos destinados a promover la convivencia, el apoyo a la integración y el fomento de la participación, mediante la organización de actividades relacionadas con el ocio, tiempo libre y cultura. Estos espacios proporcionan un lugar de encuentro a las personas, en

En nuestro país, los Centros de Mayores están considerados como establecimientos públicos destinados a promover el aprendizaje y la convivencia de estas personas fomentando la participación, a través de diversas actividades relacionadas con el ocio y tiempo libre.



orden a facilitar la convivencia y las relaciones sociales e intergeneracionales.

El cambio que se está produciendo en este grupo poblacional supone un reto importante, para los centros que se adaptan a las necesidades, demandas y expectativas cambiantes en esta población. En este sentido se consideró necesario realizar un estudio que nos sirviera para: Analizar el perfil de los usuarios en los Centros de Mayores. Integrar los proyectos de animación sociocultural en la vida de los centro. Potenciar la autonomía y autoestima de cada usuario. Y fomentar las relaciones sociales.

Los datos obtenidos por medio del análisis de la realidad, nos orientan hacia la definición del problema que nos interesa investigar: ¿Los usuarios están satisfechos con las actividades ofertadas en los centros de mayores?; ¿Se ofrecen alternativas relacionadas con sus necesidades?

El número y la proporción de personas mayores aumenta, produciendo consecuencias en el orden demográfico y cambios en las demandas sociales y económicas.

A su vez en Europa, siendo el Año del Envejecimiento Activo y de la

Solidaridad Intergeneracional, se ofrece a todos la oportunidad de reflexionar sobre la calidad de vida, permaneciendo en el mercado laboral compartiendo la experiencia, viviendo una vida lo más saludable y satisfactoria posible.

Según el último informe de la División de Población de Naciones Unidas (2009) “El mundo entero envejece”, estamos inmersos en una importante transición demográfica. La reducción de la natalidad y de la fertilidad, causa el envejecimiento de la población.

La mortalidad disminuye, pero con grandes diferencias aún, entre los países desarrollados y los que están en vías de desarrollo. Este aumento de la esperanza de vida, junto con el control de la natalidad, están cambiando de forma espectacular las pirámides de población. Siguiendo el Informe de Envejecimiento 2009 ONU de 1950 al 2050 el porcentaje de mayores de 64 años, pasará del 8% al 22% a nivel mundial, casi una cuarta parte de la humanidad (Informe de Envejecimiento 2009 ONU).

Con este aumento progresivo de población mayor, crece como es natural la preocupación por la mejora de su calidad de vida. En esta etapa aparecen nuevas necesidades, que deben abordarse según sus intereses e inquietudes, en diversos ámbitos; por ello, se ofrecen alternativas para su estabilidad personal y emocional.

La búsqueda de mejora de la calidad de vida es el punto de referencia para nuestro trabajo de investigación. Se trata de evaluar los programas analizar la demandas e introducir mejoras, relacionadas con el ocio y tiempo libre en los Centros de Mayores.

Es importante subrayar que este colectivo dispone de bastante tiempo libre, de ahí la importancia de la utilización del tiempo libre con el fin de lograr su enriquecimiento social y cultural, usando para ello los cursos, actividades y talleres que puedan repercutir en su bienestar psicofísico, aumentando su autoestima.

Con la finalidad de descubrir los aspectos que contribuyen en la mejora de su calidad de vida. Hemos planteado los siguientes objetivos: Identificar el perfil de las personas mayores que acuden a los centros de mayores. Definir sus intereses y necesidades. Identificar los servicios con mayor demanda. Y conocer el grado de satisfacción.

Metodología

Teniendo en cuenta los objetivos, el proyecto se desarrollará siguiendo un modelo de investigación evaluativa; utilizando una metodología mixta (cualitativa y cuantitativa) lo que se denomina multimétodo. Esta modalidad de investigación es la más adecuada y pertinente, según nos demuestra la teoría científica.

Nos planteamos prestar atención al análisis de la realidad, estudiando el contexto de los Centros de Mayores y comprendiendo mejor los problemas y necesidades socioeducativas de las personas mayores.

Una vez determinado qué se quiere conseguir, elegiremos el modelo más adecuado para llevar a cabo todo el proceso. Es el momento de realizar el diseño de la investigación; seleccionamos el marco teórico y decidimos el método a seguir. Entre las decisiones tomadas, se encuentra la identificación y selección de las estrategias más adecuadas a la me-



todología establecida según nuestro estudio. La siguiente fase es la recogida de datos; para ellos utilizamos instrumentos de recogida de datos adecuadas al planteamiento metodológico como cuestionarios, grupos de discusión y estudio de casos, entre otras.

Nos encontramos en el proceso del análisis e interpretación de una pequeña muestra relacionada con la investigación para cuyo análisis se ha utilizado Excel. Una vez recogidos todos los datos de esta investigación, para el análisis de carácter cuantitativo, se utiliza el programa estadístico SPSS y la valoración de juicio de expertos, conocedores del tema, además del programa ATLAS-TI, para datos cualitativos. Una vez asegurada la validez de contenido y del diseño del instrumento de recogida de datos se comprobará la fiabilidad, mediante el índice Alpha de Cronbach. Para los instrumentos de carácter cualitativo



se triangularán perspectivas, instrumentos y resultados.

Como etapa final del proyecto, elaboraremos el informe de investigación en el que, además de describir la síntesis y el esquema del recorrido científico seguido, figurarán los resultados, las soluciones que se proponen y las conclusiones obtenidas. La investigación finalizará con propuestas para mejorar la satisfacción con los programas y actividades destinadas a las personas mayores, y el diseño de un programa de intervención para los Centros de Mayores.

Para la obtención de información, que vamos a presentar se ha utilizado la encuesta a usuarios de los centros. Se realizaron 100 encuestas presenciales a los socios de los Centros de Mayores de Madrid. Elegimos 3 centros para identificarse los perfiles.

Los resultados del presente estudio se recogen en este artículo, donde

Europa es consciente del importante papel que pueden desempeñar los mayores en nuestra sociedad. Prueba de ello es la Declaración de 2012 como Año Europeo del Envejecimiento Activo

se incluyen los datos más relevantes hasta el momento.

Análisis

En el análisis de los datos se han considerado las siguientes variables agrupadas en dimensiones: La primera agrupa variables relacionadas con “datos personales”

La segunda recoge aquellas variables que tienen relación con el acceso a los centros de mayores. A esta dimensión denominamos “Conocimiento y acceso a los centros”.

La tercera agrupa variables que tienen relación con la organización en el centro. Denominamos a esta dimensión “Estructura, organizativa y funcionamiento”.

La cuarta hace referencia a las variables de los servicios ofertados en el centro de mayores y denominamos a la dimensión “Uso de los servicios, frecuencia y desarrollo de las capacidades”.

La quinta tiene relación con la satisfacción de las personas mayores en el centro, denominamos esta dimensión “beneficios y grados de satisfacción”.

La sexta recoge las mejoras que realizarían en el centro de mayores, por ello, hemos denominado a esta dimensión “propuestas de mejora”.

A continuación se presentan los resultados obtenidos, llevados a cabo con las personas de los Centros de Mayores, cuya finalidad consiste en comprobar el grado de satisfacción que tienen los usuarios en el Centro de Mayores.

Se observa que la longevidad se ha incrementado tanto en mujeres como en hombres en el siglo XX, aunque la esperanza de vida sigue estando más alta en las mujeres que en hombres. Analizando el índice de sexo según los datos obtenidos el 68,7% son mujeres y el 31,4 % son hombres.

Una de las preguntas del cuestionario es averiguar la forma de conocimiento y acceso a los centros de mayores. Se pretende valorar el nivel de información de los usuarios de estas instituciones. Se ha comprobado que el 51,9% lo conoce por iniciativa propia, seguido del 43,3% que lo ha conocido a través de familiares, vecinos. Sorprende que los mayores conozcan el centro por ellos mismos y no por publicidad o por organismos como el ayuntamiento.

Los horarios establecidos para las actividades y talleres en el Centro de Mayores son los adecuados según el 96,2% de los participantes. Las personas encuestadas que no están de acuerdo con estos horarios representan el 3,8%

El horario que disponen los centros de lunes a domingo durante todo el

año es de 9,00 a 21,00 horas ininterrumpidamente, se cierran 5 días al año, los días 24, 25, 31 de diciembre, 1 y 6 de enero.

Uso de los servicios, frecuencia y desarrollo de las capacidades

Los participantes de los Centros de Mayores han manifestado en un 64,8% que suelen utilizar los servicios ofertados ocasionalmente. Los socios que acuden a estos servicios de forma habitual representan el 29,5%. El gráfico siguiente nos ilustra los porcentajes descritos anteriormente en el que se puede observar que más de la mitad de las personas encuestadas utilizan ocasionalmente los servi-

cios y, por otra parte, se destaca como el 5,71% de los encuestados no han contestado.

La mayoría de los centros de mayores dispone de los siguientes servicios: podología, peluquería, comedor, cafetería, salón de actos, biblioteca, consulta psicológica; puede apreciarse una mayor participación en los servicios siendo los más destacados el servicio de podología, peluquería, comedor, teniendo todos ellos un coste adecuado al nivel de ingresos de las personas mayores. Se puede valorar una importante notoriedad en el podólogo con un dato de 44,8%, el servicio de comedor es utilizado por el 35,2% lo que puede deberse la calidad de la oferta.

Beneficios y grados de satisfacción

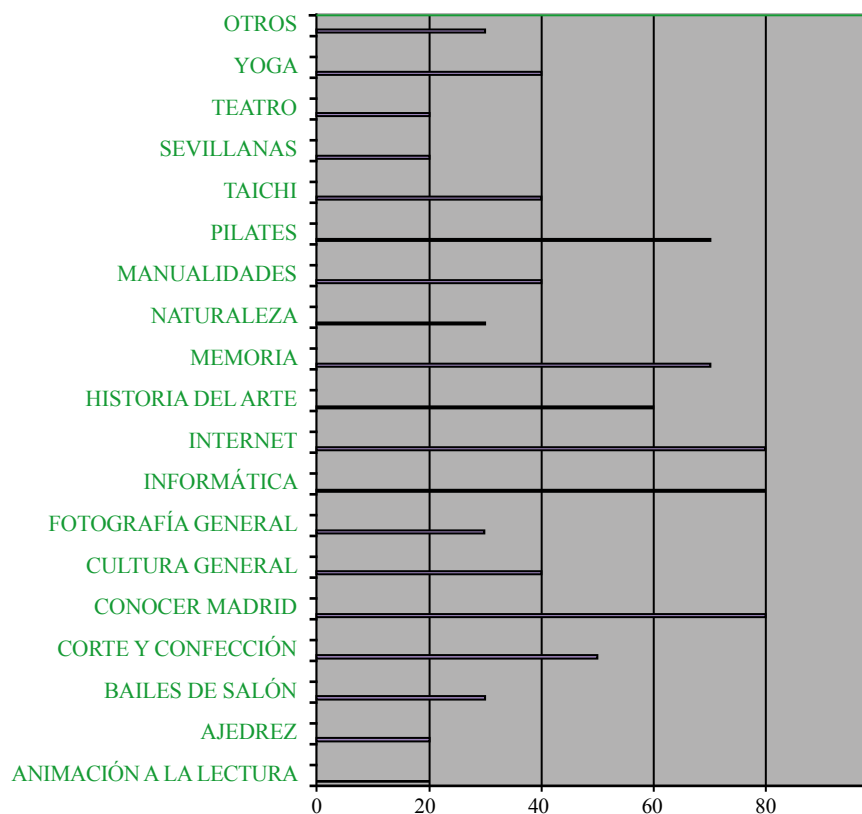
Los participantes de los Centros de Mayores encuestados que realizan las actividades manifiestan hacerlo de forma habitual en un 70,2%. Por otro lado, aquellos que indican que acuden ocasionalmente representan el 19,2%. En este caso, una persona encuestada responde que nunca realiza actividades o participa en talleres.

Las actividades que proponen los centros son las siguientes: talleres, baile, viajes, celebraciones y excursiones.

Las necesidades de formación, de aprender y utilizar lo aprendido de mantener y desarrollar capacidades, gustos, aficiones e intereses; al compartir diferentes temas comparan diferentes puntos de vista lo que genera sensación de bienestar y autoestima ya que se están relacionando entre sí; buscan reflexionar sobre temas de realidad actual, adquieren conocimientos prácticos y aplicables, comentan que acceden a la cultura para conocerla y disfrutarla.

Las necesidades de formación, de aprender y utilizar lo aprendido de mantener y desarrollar capacidades, gustos, aficiones e intereses; al compartir diferentes temas comparan diferentes puntos de vista lo que genera sensación de bienestar y autoestima ya que se están relacionando entre sí; buscan reflexionar sobre temas de realidad actual, adquieren conocimientos prácticos y aplicables, comentan que acceden a la cultura para conocerla y disfrutarla.

La programación de actividades en los Centros de Mayores está adecuada a las demandas que hemos





conscientes de que aún queda mucho por recorrer para mejorarlo. Una vez analizados los resultados podemos aportar posibles mejoras tenidas en cuenta para el futuro del Centro de Mayores, como incrementar mayor número de horas en los servicios más demandados y en las actividades con mayor número de personas, contar con el apoyo de un abogado que les ayude con los trámites de herencia, declaración de la renta, trámites bancarios, o cualquier tipo de duda que puedan demandar.

recibido de los mayores. Se observa que el 90% realiza alguna actividad en los Centros. La actividad junto con la socialización, participación y una actitud optimista es fundamental para vivir esta etapa con éxito.

Las actividades propuestas en los Centros de Mayores son las siguientes: ajedrez, animación a la lectura, abalorios, bailes de salón, bordado de cintas, cerámica, corte y confección, conocer Madrid, cultura general, coral, fotografía digital, historia del arte, informática, internet, inglés, gimnasia de mantenimiento, manualidades, memoria, naturaleza, Pilates, riso terapia, teatro, taichí, sevillanas, yoga, otros.

Observamos los talleres que tienen una mayor participación y mayor demanda son los siguientes: conocer Madrid, informática, internet presentan un 80 % de participación, memoria y Pilates tiene un 70% de socios.

Propuesta de mejora

En los últimos años los Centros de Mayores han mejorado mucho su servicio, no obstante somos

CONCLUSIONES

- El hecho de haber tenido la oportunidad de trabajar directamente con personas mayores ha debido influir en la manera de abordar entrevistas, interpretar datos y extraer conclusiones.
- Este estudio ha permitido llegar a una serie de conclusiones que se enumeran a continuación:
- En general todos los socios han mostrado un alto grado de satisfacción.
- El Centro se convierte para muchas personas mayores en un punto de referencia de encuentro, realizando alguna actividad.
- El desarrollo de actividades socioculturales en el tiempo libre puede ser un elemento de influencia en el bienestar personal a lo largo de la vida, debido al aumento de su tiempo libre. La mayoría de las personas entrevistadas manifiesta su opinión altamente positiva para realizar actividades propuestas en el centro tales como: Conocer Madrid, informática, Internet, baile de salón, excursiones, semana del mayor; obteniendo una alta participación en general en las actividades ofertadas en el centro.
- La percepción que manifiestan los mayores referentes a los monitores, la mayoría de los entrevistados opina que dichas relaciones son positivas, pues en la relación entre jóvenes y mayores aprenden los unos de los otros, se aportan ideas, experiencias, vitalidad, alegría.

Ramón Gómez De La Serna se instala en el museo de Arte Contemporáneo de Madrid

Texto: Javier Vázquez-Prada

Fotos: Museo Arte Contemporáneo de Madrid, foto: Pablo Linés y Natacha Aróstegui

El museo portátil es el nombre con el que el Centro Cultural Conde Duque de Madrid acoge las dos nuevas plantas del Museo Municipal de Arte Contemporáneo, una planta destinada a albergar la muestra “El orden de la colección”, una selección de los fondos permanentes del museo, otra planta dedicada a la figura de Ramón Gómez de la Serna, en la que se ha instalado el despacho de Ramón y que aspira a convertirse en la tarjeta de identidad del Museo, de la misma forma que otros museos tienen sus propias señas de identidad, en palabras del director del museo y comisario de la muestra, Eduardo Alaminos, el Reina Sofía el Guernica, El Prado, las Meninas, la Dama de Elche en el Arqueológico, tiene el deseo de que el despacho de Ramón sea la pieza que identifique y diferencie al museo.

Ramón y Madrid

En su obra Automoribundia, una especie de autobiografía publicada en Buenos Aires en 1948, Ramón Gómez de la Serna señala que “nací o me nacieron, que no sé cómo hay que decirlo, el día 3 de julio de 1888, a las siete y veinte minutos de la tarde, en la calle de Las Rejas,



número cinco”. De Madrid llegó a decir que “Madrid es no tener nada y tenerlo todo”

Descendiente de un conocido hombre de leyes se sintió presionado por la familia para estudiar derecho, licenciándose en la Universidad de

Oviedo, lo que no impidió que desde muy joven sintiera más interés por las letras que por las leyes. Publicó en los principales medios de la época como *El Sol*, *Revista de Occidente*, *El Liberal Arriba* o *ABC*. Junto a José Martínez Ruiz, Azorín,

fundó la sección española del Pen Club, el club de escritores más importante del mundo.

Pionero del vanguardismo literario y artístico del primer tercio del siglo XX, iconoclasta, siempre se mostró como un vanguardista de las vanguardias, introductor y embajador de todos los ismos que surgieron en la cultura en la primera mitad del siglo XX.

Ramón Gómez de la Serna, (Madrid, 1888-Buenos Aires, (Argentina), 1963) es desde el pasado mes de febrero el buque insignia, el mayor reclamo del nuevo Museo de Arte Contemporáneo. En una de las dos amplias salas que componen el museo inauguradas por la exalcaldesa de Madrid, Ana Botella, se puede visitar su despacho, el universo creado por Gómez de la Serna en el que recopiló la multitud de objetos recopilados a lo largo de su vida.

A pesar de coincidir cronológicamente con otros ramones ilustres del mundo intelectual de la época como Ramón Pérez de Ayala o Ramón del Valle-Inclán, Gómez de la Serna es el único que es conocido simplemente por su nombre, Ramón es él y nadie más, en consonancia con las vanguardias de la primera mitad del siglo XX creó su propio ismo que reflejó en el libro “Ramonismo”, en el que dejó clara su independencia y provocación.

Ramón Gómez de la Serna es el creador de la greguería, que por si sola es todo un género literario, son sentencias ingeniosas, casi siempre breves, que surgen del encuentro del pensamiento con la realidad, Ramón las definió muy esquemáticamente como la suma del humorismo con la metáfora.

Gómez de la Serna supo combinar su madrileñismo con un cosmopolitismo que le llevó a conocer las vanguardias literarias europeas para



traerlas al mundo artístico español. Poseedor de un madrileñismo nada castizo Ramón escribió muchas de sus páginas por y para Madrid formando una unidad perfecta. En muchos de sus libros Ramón vierte su particular visión de Madrid, títulos como “Toda la historia de la calle Alcalá” (1920), “Toda la historia de la Puerta del Sol” (1920), “El Rastro” (1915), “El circo” (1917), “Elucidario de Madrid” (1931), “Nostalgias de Madrid” (1956), novelas como “La abandonada en el Rastro” (1929), “La Nardo” (1930), “Las tres gracias” (1949), “Piso bajo” (1961), o biografías como las dedicadas a Valle-Inclán, Lope de Vega, Velázquez o su personal “Mi tía Carolina Coronado” (1940) o su peculiar “Automoribundia” (1948), están plagados de páginas en las que Madrid es protagonista único, lo mismo se puede decir de otras novelas cortas o comentarios publicados en los periódicos.

El despacho de Ramón

En la planta superior del museo el visitante se encuentra con el impacto de una especie de pecera enorme, que invita a asomarse al interior donde va a encontrarse con el microcosmos creado por Ramón en el que fue acumulando los objetos recopilados en El Rastro madrileño y otros mercados callejeros de las ciudades en las que vivió o visitó. Un despacho que Gómez de la Serna fue construyendo y reconstruyendo en sus sucesivos domicilios, desde la calle de la Puebla, pasando por la calle Villanueva, el conocido Torreón de la calle Velázquez, 6, hasta su última morada en la calle Hipólito Yrigoyen, 1974-76, en Buenos Aires. El despacho fue donado al Ayuntamiento de Madrid en 1967 por la



viuda del escritor, Luisa Sofovich, desde entonces ha sido instalado y reinstalado en varios lugares, en la Casa de la Carnicería, en la Plaza Mayor de Madrid, más tarde, en 1980 en el Museo Municipal, en la calle Fuencarral, o el Centro de Arte Reina Sofía, en 2002 formando parte de la exposición “Los ismos de Ramón Gómez de la Serna y un apéndice circense”, hasta llegar al Museo de Arte Contemporáneo, donde comisariado por el director del Museo, Eduardo Alaminos, se ha instalado en la planta segunda del museo.

Para la creación del universo del despacho Ramón se sirvió del collage y del fotomontaje. En su interior se puede ver la mesa en la que escribió





muchas de sus obras, la acumulación ordenada de los objetos que fue adquiriendo en El Rastro y otros mercados similares de las ciudades que visitó, el biombo, “el estamperio” como lo llamó, cargado de postales, fotografías o billetes, lo mismo que la contraventana o el aparador.

Para Alaminos con este despacho Gómez de la Serna construyó un mundo en el que se recreaba y necesitaba para escribir más de dieciséis horas diarias, no hay una pieza, dice Alaminos, que destaque sobre otras, el despacho es un todo en el que se refleja la personalidad ramoniana, el mundo más querido por Ramón, en el que están representadas muchas constantes de su obra, temas tan diversos como lo cómico, el erotismo, la muerte, no hay que olvidar que su obra autobiográfica titulada “Automoribundia”, sin olvidar lo cotidiano, lo fantasmagórico o sus obsesiones personales.

El despacho parece estar compuesto por multitud de objetos amontonados pero todos y cada uno de ellos tiene un orden lógico que refleja el

mundo emocional de Gómez de la Serna, su universo en el que se sentía a gusto, en el que le gustaba de encerrarse para escribir durante horas su voluminosa obra.

Otra sala del espacio dedicado a Ramón Gómez de la Serna acoge la exposición de fotos realizadas por el cineasta Carlos Saura que sirvieron para ilustrar una cuidada edición de la obra “El Rastro”.

Hablando de Ramón Gómez de la Serna no puede faltar un espacio dedicado a la tertulia del Café Pombo que él creó en 1915 cerca de la Puerta del Sol, en la calle Carretas, 4, casi esquina con la de San Ricardo, inmortalizada por su amigo y pintor Gutiérrez Solana, cuadro que puede contemplarse en el Museo Nacional Reina Sofía, miembro de la tertulia, lo mismo lo fuera Rafael y José Bergamín, Diego Rivera, Tomás Borrás, Rafael Calleja, Bagaría, Gustavo Maeztu, Ortega y Gasset, Díez Canedo, Valle-Inclán entre otros muchos. Una sala contigua a la exposición de fotografías de Saura recrea el ambiente de la tertulia del Pombo que Gómez de la Serna relató en sus obras “El Pombo” (1918) y “La sagrada cripta del Pombo, (1924). La tertulia del Pombo en la que Ramón fue el gran oficiante se celebraba todos los sábados y tuvo una larga vida, cerró sus puertas en 1942 con Ramón ya establecido en Buenos Aires, ciudad en la falleció el 12 de enero de 1963

Una sala de lectura y una galería de retratos cierran el espacio que en el Museo Portátil del Museo de Arte Contemporáneo de Madrid dedica a Ramón Gómez de la Serna, que llevó allá donde fue su madriñismo cosmopolita, que más escribió por y para Madrid. También puede verse un audiovisual con interesantes momentos protagonizados por Ramón Gómez de la Serna.



Exposiciones

Texto: Javier Vázquez-Prada

El tiempo de Cervantes en el museo de Santa Cruz, en Toledo

La exposición “La España de los Austrias” forma parte del Año del Quijote en Toledo, convocado con motivo del cuarto centenario de la publicación de la segunda parte del Quijote.

“La España de los Austrias”

La exposición “La España de los Austrias” que se podrá ver hasta el mes de septiembre en el crucero inferior del Museo de Santa Cruz, en Toledo, permitirá al visitante adentrarse en el mundo cervantino, pero de manera especial en la sociedad española desde mediados del siglo XV hasta finales del XVII.

Se exponen cerca de 300 piezas entre las que se incluyen cuadros del Greco, Vicente Carducho, Luis Tristán, Luca Giordano y José Ribera, también piezas de orfebrería, esculturas y textiles como los pendones de la Santa Hermandad y del cardenal Mendoza.

Víctor Varona, uno de los coordinadores de la muestra y jefe de Servicio de Archivos y Museos de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, explica que cuando la exposición era sólo una idea los organizadores pensaron que sería interesante enmarcar en su contexto a Miguel de Cervantes y la figura del Quijote, en lugar de ceñirla únicamente al escritor y su obra. De tal forma que decidieron abrirla a los Austrias porque “probablemente el Siglo de Oro no sería



lo que ha sido sin la presencia en su momento de los Austrias”, con lo que la exposición supone una oferta única de adentrarse en el universo cervantino encuadrado en su época.

La exposición “La España de los Austrias” está dividida en cuatro bloques muy definidos: un prólogo con piezas del siglo XV en el que se plantea el origen de la casa de Austria, dos salas dedicada a Carlos V y a Felipe II, y una síntesis final sobre el declive de la corona y a su vez, en opinión de los organizadores, uno de los periodos “más espléndidos” desde el punto de vista cultural, el Siglo de Oro. En resumen, la muestra supone el relato de una parte de la historia de España a través del arte, cubre el período comprendido desde el siglo XV y alcanza hasta Carlos II y el fin de la dominación española que había sido habitual desde la unificación del Estado gracias al matrimonio de Isabel I de Castilla y Fernando II de Aragón.

Escultura, orfebrería y textiles

La exposición la abre el retrato del cardenal Mendoza, un personaje

que no sólo fue consejero de la reina Isabel, una persona políticamente influyente y miembro de una de las familias más influyentes y poderosas del momento, sino que además fue él quien ordeno construir el antiguo Hospital de Santa Cruz, actual Museo. Su pendón sorprenderá a muchos y a todos llamará la atención por su valor histórico y por ser una pieza muy poco vista porque según explica Varona ha pasado mucho tiempo en los almacenes del Museo.

Igualmente, la exposición cuenta con un interesante conjunto de piezas de orfebrería y de valiosas esculturas, en cuanto a piezas textiles destacan los dos pendones ya citado, el del cardenal Mendoza y el de la Santa Hermandad.

Esta exposición nace con un valor añadido como es el propósito de convertirse en la exposición permanente del Museo de Santa Cruz a partir del próximo otoño, una vez clausuradas y reajustadas las salas a las que se añadirán más piezas y un apartado dedicado a la etapa de los Borbones.

INFORMACIÓN

La España de los Austrias
Museo de Santa Cruz
De febrero a septiembre
c/ Miguel de Cervantes, 3
Tél.: 925 22 14 02
Toledo

Enrique Meneses. La vida de un reportero

La exposición se inscribe en el marco de PhotoEspaña 2015, supone la primera retrospectiva organizada sobre la vida y obra de este incansable fotógrafo y periodista fallecido en enero de 2013, que siempre estuvo donde estaba la noticia desde que en 1947. Con tan sólo 17 años, se enteró de la muerte del torero Manuel Rodríguez, “Manolete” y se desplazó en un taxi hasta Linares para entrevistar a los médicos que atendieron al torero, para luego vender la noticia a un periódico. Fue su primera noticia, cuenta el fotógrafo y comisario de la exposición Chema Conesa, “el taxi le costó cuatro veces más que lo que le pagaron”.

Para Conesa Meneses “era ante todo un periodista, no se trata de descubrir al gran fotógrafo, sino a alguien que tiene la pasión y la habilidad necesaria para estar allí donde tenía que estar”, por eso llegó a recoger en sus cámaras algunos de los momentos más importantes de la segunda mitad del siglo XX, la lucha por los derechos civiles y la marcha sobre Washington, encabezada por Martin Luther King. Presenció el esplendor y muerte del presidente Kennedy, el Ku Klux Klan. Su mayor éxito internacional fue la exclusiva que consiguió al ser el primer periodista que alcanzó las alturas de Sierra Maestra en Cuba, para fotografiar la revolución que desde allí encabezaban Che Guevara, Fidel Castro y Camilo Cienfuegos.

Fotografió a muchas de las figuras importantes de la época en el mundo de la política y cultura, Pablo Picasso, Dalí, el Egipto de Nasser; personajes populares, Charles Aznavour,

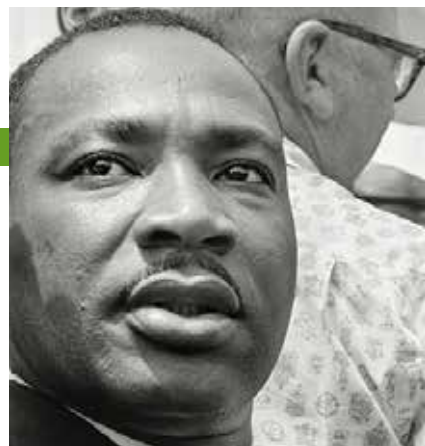
Henry Fonda, Marlon Brando, Luis Miguel Dominguín, Bob Dylan, Alfred Hitchcock o Tippi Hedren, también bodas reales como las don Juan Carlos y doña Sofía, y la de Balduino y Fabiola, en otros.

Meneses viajó por medio mundo, Oriente Próximo, India, Cuba África, vivió en Francia, Portugal, Egipto y Estados Unidos, llegó pronto al convencimiento de que “el mundo era mi casa y sintiéndome en todas partes en mí hogar no veía por qué debía darme escalofríos escuchar un himno o ver ondear una bandera”

Creó la agencia Fotopress, y más tarde el programa “A toda plana”, para Televisión española. Trabajó para las más importantes revistas, París Match, Blanco y Negro, ABC, y como editor ejecutivo para la edición española de Playboy.

Enrique Meneses vivió una vida apasionada y apasionante, llena de sorpresas, recogida en su autobiografía “Hasta aquí hemos llegado”, con historias contadas en primera persona descubren multitud de anécdotas sorprendentes pero todas ellas ciertas.

Meneses defendió ante los jóvenes periodistas que debían viajar al lugar donde sucedían los hechos, “les decía que no se comprasen pisos, que la esclavitud ya estaba abolida. Que era mejor utilizar el dinero para aprender idiomas y viajar”, recuerda Conesa que también defiende que Meneses era un periodista multimedia, “utilizaba la cámara como un medio para contar las cosas, sin preocuparse por la estética, como si fuera un lápiz”. Enrique Meneses utilizaba sus pro-



pias normas, sobre todo utilizaba un principio muy básico, cuanto más cerca mejor”

La exposición está dividida en varios apartados, en uno se recogen sus primeras experiencias en el Egipto de Nasser y en la Guerra del Canal de Suez. Otro, con abundante material, está dedicado a su gran exclusiva publicada en París Match, la Revolución Cubana. Otras secciones abordan temas como la lucha por los derechos civiles en Estados Unidos con Martin Luther King, las bodas reales o retratos a personajes de la cultura popular como Peter O’Toole, o Cassius Clay. Enrique Meneses murió ya octogenario, pero siempre al pie de la noticia. Familiarizado con las nuevas tecnologías, era culto, políglota, con una curiosidad insaciable que mantuvo hasta el fin, fue un gran reportero, un periodista todo terreno, multimedia que muchos recordarán y otros descubrirán en esta exposición que desde el 16 de abril hasta el 26 de julio se puede contemplar y saborear en la Sala de Exposiciones del Canal de Isabel II de Madrid.

INFORMACIÓN

**Enrique Meneses.
la vida de un reportero
Sala de Exposiciones del
Canal de Isabel II-Santa
Engracia
16/04/2015 hasta
26/07/2015
Santa Engracia, 125,
Tél.: 91 545 10 00**

“El auge del paisaje. Grabados Holandeses y Flamencos del siglo XVII” en la Fundación Carlos de Amberes

Cuando Bélgica se mantuvo católica y Holanda se hizo protestante se originaron “menos encargos por parte de la iglesia”, según explica la experta Concha Huidobro, comisaria de la exposición y exjefa del Departamento de Grabados de la Biblioteca Nacional entre 2004 y 2013, los artistas tuvieron que buscar nuevos motivos para sus obras, del modo que pintaron “muchos paisajes y escenas de género”. La situación desembocó en que los artistas recibieron “menos encargos por parte de la iglesia”, explica Huidobro, con lo que tuvieron que buscar otros géneros y pintaron “muchos paisajes y escenas de género”

Así nació el paisaje como “género artístico” libre de las “ligaduras” de servir a otros géneros como “telón de fondo”. El paisaje comenzó a ser el intérprete de las creaciones de los artistas y pasa de ser el actor secundario en escenas religiosas, mitológicas o de costumbres, etc. El paisaje es el tema central de la exposición “El auge del paisaje. Grabados holandeses y flamencos del siglo XVII” que se muestra en la Fundación Carlos de Amberes de Madrid y que permanecerá abierta hasta el mes de septiembre.

El paisaje como género artístico

“El paisaje aparece en el arte desde tiempo inmemorial, según explica Concha Huidobro, aunque en un principio lo hacían como fondo de escenas de diferentes temáticas, mitológicas, históricas, religiosas, etc. Es a finales del siglo XV y comienzos del XVI cuando pasa a ser principal pro-



tagonista de la imagen, especialmente en la obra de Joachim Patinir, (Dinant, ca. 1480-Amberes, 1524)” En la obra de Patinir el paisaje comienza siendo la excusa para representar escenas religiosas pero poco a poco va adquiriendo una mayor dimensión hasta llegar a ser el verdadero protagonista de la escena, como en el paso de la Laguna Estigioa, (1520). “Por ello, continua explicando la comisaria de la exposición, se considera que Patinir abre el camino del paisaje como género artístico, aunque esas escenas sean poco realistas y tengan un gran componente imaginativo. Para Concha Huidobro, “es en el siglo XVII, especialmente en los Países Bajos, cuando se desborda y surge una magnífica pléyade de artistas que se especializan en el arte del paisaje”

La colección Deltoro-Vives

Atraídos por la belleza de las imágenes y por la posibilidad de concentrar una serie de piezas originales y de una gran complejidad técnica los coleccionistas Vicente Deltoro y Carmen Vives han reunido durante años una de las más importantes colecciones de

grabados que ahora expone el Museo Carlos de Amberes y que de otra forma serían muy de difícil acceso para el público en general.

“En ocasiones nos preguntan por qué coleccionamos grabado antiguo, explican Vicente Deltoro y Carmen Vives, la respuesta es sencilla: es una forma asequible de adquirir obras originales, de gran belleza y complejidad técnica, creadas por antiguos maestros” y siguen afirmando que “En nuestro caso, hemos coleccionado grabado antiguo algo más de una década y prevemos seguir haciéndolo en el futuro. Nos interesa el grabado producido en los Países Bajos en el siglo XVII y, particularmente, el grabado de paisaje”

“Nos resulta aleccionador saber que decenas de pintores-grabadores de estos territorios adoptaron su entorno más cercano como sujeto artístico hace ya 400 años” Estos coleccionistas desean que “las estampas que ahora prestamos provoquen entre los visitantes de la Fundación Carlos de Amberes emociones tan genuinas como las que nos produ-



jerón cuando las adquirimos. No podemos imaginar un lugar más adecuado para ellos que esta institución, establecida por la voluntad de un flamenco en la época en la que los grabados que ahora se muestran fueron producidos”

Uno de los grabados más interesante entre los que se pueden contemplar en esta exposición es “Aestas”, (Verano), de Jan van de Velde II, grabador holandés formado en el Gremio de San Lucas de Haarlem que en un principio utilizó la técnica del buril, pasándose más tarde al aguafuerte. Sus grabados reflejan un gran naturalismo y sencillez que influyeron notablemente en la obra de Rembrandt.

El paisaje en el arte del grabado

Cerca de doscientos grabados analizó Huidobro para elegir las treinta y ocho de esta exposición en la que han colaborado la Biblioteca Nacional de España, que aporta dos grabados de Rembrandt y la colección Deltoro-Vives que aporta treinta y seis obras de diversos autores como Sadeler, van Uden, o van Ruysdael.

Las estampas que se pueden ver en la Fundación Carlos de Amberes se presentan en cuatro secciones diferenciadas por su temática. La primera de ellas con la denominación Paisajes Naturales muestra la naturaleza sin intervención de la mano del hombre.

Se trata de imágenes de montañas, árboles, ríos, en ocasiones aparecen viviendas o figuras empujadas por la grandiosidad del paisaje, tema central representado.

La segunda es la titulada Paisajes con edificios, viviendas, ruinas... Este tema se desarrolló fundamentalmente en Flandes y Holanda en el siglo XVII, se trata de paisajes en un entorno habitado, en el que parecen diversos edificios como iglesias, granjas, molinos, castillos, ruinas, etc. Son paisajes a veces urbanos y otras veces rurales, en los que en ocasiones aparecen pequeñas figuras o animales que sirven al autor para ambientar la imagen representada.

Una tercera sección es la titulada Paisajes con figuras en la que aparecen personajes en escenas de las afueras de una ciudad. Las figuras representadas servían no sólo como punto de referencia, también para realzar la grandeza del paisaje y para realzar la figura humana como parte de la naturaleza.

Por último, en la sección denominada Paisajes con animales a los que con frecuencia acompañan figuras humanas, se representan escenas de caza o pastoriles. En algunos grabados aparecen solamente animales, sobre todo vacas, caballos o cerdos, como elementos esenciales del paisaje holandés.

Según explica Huidobro “el aguafuerte se origina en Augsburg a comienzos del siglo XVI en el taller de los Hopfer y pronto se extiende por los Países Bajos, especialmente por Holanda. En el siglo XVII, impulsado por el avance del arte del grabado, se desarrolla a gran velocidad por toda Europa”. Al ser los propios pintores los que realizan los grabados es el aguafuerte la técnica más utilizada, en ocasiones acompañada del buril o la punta seca, al ser la más parecida al dibujo.

La anécdota de Rembrandt

La comisaria de la exposición se refiere a la inmediatez del aguafuerte relatando una anécdota protagonizada por Rembrandt, “cuenta Gersaint, autor del primer catálogo de Rembrandt en el siglo XVII, que estando éste a punto de cenar en la casa del burgomaestre Jan Six, el sirviente les avisó de que no tenían mostaza. Rembrandt apostó a que antes de que el sirviente volviera con ella grabaría una plancha. Dicho esto, cogió un cobre que tenía preparado y rápidamente dibujó con una punta sobre el barniz el paisaje que se veía desde la sala de la casa, finalizando la plancha antes del regreso del sirviente. Esta anécdota refleja la inmediatez y espontaneidad que la técnica del aguafuerte proporciona en las manos de un extraordinario artista”

INFORMACIÓN

El auge del paisaje. grabados holandeses y flamencos del siglo XVII”

**Fundación
Carlos de Amberes
Del 26 de marzo
hasta septiembre**

Calle de Claudio Coello, 99
Tél.: 914 35 22 01

Exposiciones

En la Casa Lis-Museo de Art Nouveau y Déco de Salamanca

Los amigos en el mundo de Coco Chanel, un universo desconocido

Desde El 16 de abril y hasta el 1 de septiembre podrá verse en la Casa Lis-Museo Art Nouveau y Déco de Salamanca, C/Gibraltar, 14, la exposición “Coco Chanel y sus amigos”, una invitación a sumergirse en el universo más desconocido de Gabrielle Coco Chanel, la que a través de la amistad que entabló con artistas de la vanguardia de la primera mitad del siglo XXI.

Entre los muchos matices que se presentan en la exposición Pedro Pérez Castro, director del Museo y uno de los comisarios, destaca el reconocimiento que se hace a Apeles Fenosa, “un gran escultor que tuvo que exiliarse en 1939, fue recogido en París por Picasso y después se convirtió, durante un año, en amante de Coco Chanel. Vivieron en el Ritz y Chanel fue una gran mecenas para él, al margen de que lo fuera para más artistas de la época”. Pérez Castro destacó los orígenes humildes de la modista que de pequeña acabó en un hospicio en el que las monjas la enseñaron a coser.

La modista Coco Chanel fue la musa de muchos de los grandes artistas del movimiento modernista, ahora recobra actualidad a través de una exposición en la que el visitante podrá sumergirse en su mundo a través de unas amistades de las que recibió notables influencias y que a



la vez fueron influenciadas por la desbordante creatividad de Chanel. Un juego de influencias cruzadas que en ocasiones alcanzaron cuotas históricas.

La exposición está compuesta por más de 80 piezas de autores como Picasso, Juan gris, José María Sert y Óscar Domínguez, escul-



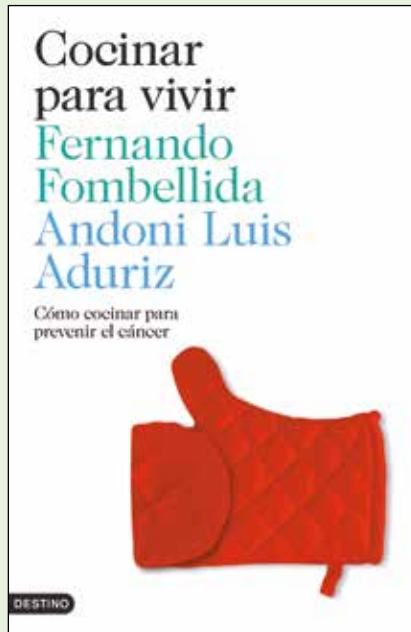
turas de Dalí, Giacometti, Apelles Fenosa y Demetre Chiparus. Destacan, asimismo, las fotografías de Médiathèque Française, nunca expuestas hasta ahora en España, la muestra cuenta igualmente con diseños representativos de Chanel y diversos elementos interactivos relacionados con sus perfumes, su voz, su obra y su vida. La fotografía adquiere un importante papel en la exposición a través de instantáneas firmadas por fotógrafos como Man Ray, Cecil Beaton y Host P. Host; aunque también de las fotografías realizadas por André Kertesz y Francois Kollar, pertenecientes a la colección de la Médiathèque Françoise, que nunca habían sido expuestas en España.

Coco Chanel estableció una red de relaciones personales con muchos de los protagonistas de la artística en un momento en el que se produjeron profundos cambios en el campo del diseño, de la literatura, el arte y de la música. Formó parte del movimiento modernista y de su amistad con muchos los artistas más destacados de su tiempo nació una malla de influencia recíproca, de tal manera que la mujer que revolucionó el mundo de la moda en el periodo de entreguerras, recibió el influjo de estos artistas y, al mismo tiempo, dejó su impronta en las creaciones de sus amigos.

Cómo cocinar para prevenir el cáncer

La alimentación juega un papel importante tanto en el desarrollo como en la prevención de las enfermedades, también del cáncer. De la mano del doctor Fernando Fombellida, *Cocinar para vivir* pone al alcance de todos, de un modo ameno y riguroso, la información científica más avanzada en relación a la alimentación, la nutrición y el cáncer.

Cocinar para vivir busca, a la vez, la reflexión y la toma de conciencia sobre la necesidad del cambio de hábitos en la alimentación, una tarea encomiable, y más cuando lo que se persigue es reducir en lo posible el desarrollo de una enfermedad, en este caso el cáncer.



El Dr. Fernando Fombellida y Andoni L. Aduriz analizan en este libro lo que hay de verdad y mentira en las teorías de los alimentos curativos y aportan pautas para una mejor alimentación: un patrón alimentario y formas de cocinar que contribuyen a minimizar la amenaza del cáncer. Todo pasado por el filtro de la ciencia

Cocinar para vivir

Autores: Fernando Fombellida y Andoni Luis Aduriz

Editorial: Destino
ISBN: 978-84-233-4849-7
PVP: 18,90 €

Pinturas de Pablo Picasso, Juan Gris, José María Sert y Óscar Domínguez, bronce de Salvador Dalí, Apelles Fenosa, y Picasso; escultura de Giacometti y figuras criselefantinas de Demetre Chiparus relacionadas con los Ballets Rusos de Diaghilev de los que Chanel diseñó el vestuario y Pablo Picasso la escenografía. A todo ello hay que sumar zapatos, sombreros, bolso, joyas y otros objetos diseñados por Coco Chanel, campanas acústicas con su voz, cajas de aromas relacionadas con sus perfumes, audiovisuales sobre su vida así como documentos inéditos en los que se demuestra como los amigos de Chanel fueron partícipes de su evolución creativa a la vez que recibían su influencia artística.

Entre las muchas frases conocidas sobre las creaciones de Gabrielle, (su nombre real), Coco Chanel hay dos muy repetidas y por ello muy conocidas. Las dos están relacionadas con sus perfumes, una es de la propia creadora, “El perfume anuncia la llegada de una mujer y alegra su marcha”; la otra tiene que ver con la anécdota que tiene como protagonista a Marilyn Monroe cuando en 1952, cuando contaba 26 años, un reportero de la revista estadounidense *Life* le preguntó qué se ponía para dormir, Marilyn le respondió que unas gotitas de “Chanel nº 5, porque es verdad. Como comprenderá, ¡no voy a decir que duermo desnuda! ¡Pero

es verdad!”. Aunque para tranquilizar al seguramente azorado reportero concluyó que también ponía la radio. Es posible que Coco Chanel nunca llegara a imaginar que los aromas creados por ella y sus colaboradores servirían para recordarla cuando ella no estuviera, como ocurre en la exposición “Coco Chanel y sus amigos” que se expone en la Casa Lis-Museo Art Nouveau y Decó de Salamanca, que a través de las cajas de aromas de sus creaciones, las grabaciones con su voz, sus diseños de trajes y complementos, más la obra de tantos amigos artistas con los que se relacionó en visitante puede sumergirse de lleno en el universo Chanel.

Junto al Sol, una Palomas

Quise volar, muy lejos
con esa elegancia que tiene el pavo real.
A tal altura soñaba como un necio,
con ciertas alas, que nadie puso precio,
al mismo cielo, quería yo llegar.

A tanta altura jugaba, con desprecio,
entre las nubes volvía yo a nacer,
con la esperanza de ver un mundo nuevo
con el delirio de amor, lleno de fuego,
tan loco y ciego, el cielo quise ver.

Sentí morir, en tal mortal caída grave,
a tanta altura no cabe ya soñar
con frágiles alas no puedes deslizarte,
solo los necios, de tales sueños,
hacen una aventura que no tiene final.

Porqué vivir con tanto sufrimiento
ingrato corazón que llora en vano.
No mientas al sufrir con tus lamentos,
ni sientas la alegría de otros tiempos
en esos vuelos tuyos, tan lejanos.

Siempre volando, volando hacia el cielo,
alucinando viajaba hacia la aurora
con tanta luz surgí de aquel desvelo,
viendo nacer en mi tantos anhelos
al encontrarme, junto al sol, una paloma.

Perdí altura pero jamás los sueños,
el dulce vuelo que el alma tanto añora
de las montañas creí sentirme dueño
ante el fracaso dejé guiar el vuelo
en el olvido, que todo lo perdona.
Jamás un ave se posó en las estrellas,
al infinito difícil es llegar
jamás tal ave volando llegó a ellas
olvida esos sueños que te queman
y jamás sueños igual que el pavo real.

Ave desconcertada,
a dónde vuelas, dónde?
no dejes tu morada,
ni vivas engañada
igual que tantos hombres

Agustín Humanes Sáez
Alameda de la Sagra (Toledo)

A MI QUERIDA CIUDAD

Hueles a jota y a ofrenda, a flores, a cabezudos, cachirulos y mantones y plegarias en le Templo.

¡Mi querida ciudad!

Nada te aparta de mi pensamiento, con nostalgia te recuerdo y sueño con poder volver, para perderme en tus calles.

Disfrutar de tus encantos, en un fuerte abrazo unirme con el cierzo y con el Ebro, y entrar a ver a la Virgen y decirle que la quiero

Mª Jesús Núñez (Zaragoza)

EL PASTOR Y GAÑÁN DE ANTIGUAMENTE

No puedo olvidar al pastor de hace años, hombre que de sol a sol y aún de madrugada se levantaba contento para ordeñar sus rebaños de objetas y cabras. Un tazón de café con leche y una tostada eran el alimento que tomaba hasta la hora de comer.

Salían con sus animales a pastar libremente por cañadas y veredas en los terrenos de rastrojitos y viñas ya cosechadas sin otro acompañamiento que sus propios perros y una radio que colgaba de su cuello. Su cara curtida por el sol, el viento, el frío y las inclemencias del tiempo no le arredraban pues esperaba ansioso que llegara el sábado para ir a ver a su familia.

A la madre de sus hijos, durante su larga jornada, le hacía versos que él sin saber leer ni escribir recitaba a sus compañeros y por supuesto a esposa e hijos.

Yo soy un pobre pastor que vivo en la serranía, que quiere a su familia como ninguno querría.

A la orillita del río, yo le canto a mi querer coplillas que nadie oye, coplillas que nadie ve.

En Badajoz cierto día, yo te juré gran amor en le altar principal de una ermita muy preciosa, cerca de la Catedral.

Y en mi caballo andaluz, yendo al paso castellano, tú a la grupa yo en la cruz del pedestal castellano.

La gente al verte pasar cubierta con tu mantilla, te cubrían de mil flores como a Isabel de Castilla.

Ramiro Alvarez-Ugena Guillén
Madridejos (Toledo)

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 Inmerso 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.imsero.es
ciudadesamigables@imsero.es



CONVENIO OMS-IMSERO

