

60 y más

mayo 2016 n° 333

NOTICIA

- + **Acuerdo** para el reparto de más de 75 millones de euros para prestación de servicios sociales

INFORME

- + **Qué decir** cuando no se sabe qué decir

CARA A CARA

- + **Dra. Carmen Antúnez Almagro**, Unidad de Demencias del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

**María Luisa
MERLO**
Actriz



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



IMSERSO

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



World Health
Organization



60 y más

nº 333 | mayo 2016



CONSEJO EDITORIAL

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

DIRECTORA

Inés González Rodríguez

FOTOGRAFÍA

Eduardo Vilas Chicote
M.ª Ángeles Tirado Cubas

ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González

EDICIÓN

IMERSO
Avda. de la Ilustración s/n
c/v a Ginzó de Limia, 58. 28029 Madrid
www.imerso.es
@Imerso
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

DL: M-11.927-1985
NIPO PAPEL: 686-15004-9
NIPO EN LÍNEA: 686-15005-4
NIPO DIGITAL HTML: 686-15-006-X
ISSN: 1132-2012

TIRADA: 15.000 ejemplares

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Editorial MIC | 902 271 902
www.editorialmic.com



4 _ NOTICIA

Ministerio y Comunidades Autónomas reparten más de 75 millones de euros para la prestación de servicios sociales

6 _ PANORAMA +

Programa de Termalismo del Imerso 2016/2017

14 _ A FONDO

Tecnología móvil y servicios sociales

18 _ CARA A CARA

Dra. Carmen Antúnez Almagro

24 _ NOTICIAS IMERSO

De la crisis a la sostenibilidad (24)

34 _ ENCUENTROS

El Gobierno define las orientaciones de las políticas públicas sobre envejecimiento activo (36)

El colectivo de personas mayores deja de ser una amenaza y se convierte en una oportunidad (40)

43 _ PUBLICACIONES

44 _ PALABRAS MAYORES

María Luisa Merlo

49 _ CALIDAD DE VIDA

La práctica regular de ejercicio físico, mejora el control glucémico o metabólico

52 _ INFORME

Qué decir cuando no se sabe qué decir

58 _ ESCENAS

El Barrio de las Letras de Madrid

62 _ MAYORGUÍA

66 _ TRIBUNA

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. INFORMACIÓN: Centralita: 91 703 30 00 Información: 901 109 899

MINISTERIO Y COMUNIDADES AUTÓNOMAS REPARTEN MÁS DE 75 MILLONES DE EUROS PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

Texto: MSSSI

PLENO DEL CONSEJO TERRITORIAL DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPENDENCIA

El ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en funciones, Alfonso Alonso, presidió el Pleno del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia en el que el Ministerio y las Comunidades Autónomas han acordado el reparto de más de 75 millones de euros que los Presupuestos Generales del Estado de 2016 destinan a prestaciones sociales.

El ministro destacó que este año el Gobierno destinará al Plan de Apoyo a la Familia y la Infancia 48 millones de euros. Este fondo, creado en 2014, es una de las medidas principales del Ministerio para la lucha contra la pobreza infantil y la desigualdad. Entonces se proveyó de 17 millones de euros, cuantía que ascendió a 32 millones de euros en 2015 y que sube este año en 16 millones más, hasta los 48 millones de euros.

SIN COMPROMISO DE FINANCIACIÓN EXTRA

Este crédito, al igual que el año pasado, no tiene compromiso de financiación ni por parte de las CC AA ni de las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla, ni tampoco de los ayuntamientos. Por otro lado, para el Plan Desarrollo de Prestaciones Básicas de Servicios Sociales,

también llamado Plan Concertado, se han contemplado en los Presupuestos Generales del Estado para 2016 una dotación de 27.413.730 euros, la misma cantidad que en 2015.

En este caso, y como en ejercicios anteriores, se mantendrá el compromiso de financiación por parte de las CC AA, que aportarán, al menos, la misma cantidad del Ministerio. En relación a esto, serán las Comunidades Autónomas las que acordarán con las corporaciones locales de su territorio la gestión y aportación económica a los proyectos de los que sean responsables.

PLAN DE DESARROLLO GITANO

Otra de las cuestiones tratadas en el Consejo ha sido el reparto de los 412.500 euros que destinan los PGE de este año, al igual que el año ante-

ESTE AÑO SE REPARTIRÁN ADEMÁS 235 MILLONES DE EUROS, UNOS 14 MILLONES MÁS QUE EN 2015, PARA SUBVENCIONAR PROGRAMAS QUE BENEFICIAN CADA AÑO A MÁS DE SEIS MILLONES DE PERSONAS. ES LA CANTIDAD QUE RESULTA, PRINCIPALMENTE, DEL 0,7% DEL IRPF DE LOS CONTRIBUYENTES QUE MARCAN LA CASILLA "ACTIVIDADES DE INTERÉS GENERAL CONSIDERADAS DE INTERÉS SOCIAL"

rior, al Plan de Desarrollo Gitano, que se ha realizado con los mismos porcentajes de participación que en 2015.

Alonso subrayó que esta cantidad se destinará a proyectos de intervención social integral para la prevención de la marginación e inserción de los grupos de gitanos más desfavorecidos.

En este caso, la aportación económica de las Comunidades Autónomas y/o de los ayuntamientos, según el compromiso de financiación en este crédito, será de al menos dos tercios de la aportación del Ministerio.

En relación a estos 3 fondos, y de cara a 2017, se ha considerado necesaria la creación, en el seno del Consejo Territorial,

de un grupo de trabajo para llevar a cabo una revisión de los criterios de distribución y financiación de los créditos de estos programas sociales

SUBVENCIONES CON CARGO AL IRPF

Respecto a las subvenciones estatales destinadas a la realización de programas de interés general con cargo a la asignación tributaria del IRPF, el ministro aseguró que tras conocerse la sentencia del Tribunal Supremo, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha iniciado los trámites para publicar la convocatoria de este año. En este sentido, se explicó que las subvenciones del IRPF son el principal instrumento de vertebración social del país, ya que el reparto alcanza a todos los puntos del territorio nacional. Además, recordó que la sentencia avala esta convocatoria de subvenciones estatales para el Tercer Sector y su contenido permite mantener el apoyo económico a programas que benefician cada año a más de seis millones de personas.

Así, hay que destacar que entre las prioridades del Ministerio está atender las necesidades de personas en situación de pobreza y poner en marcha servicios de prevención contra la exclusión social y el apoyo a familias y niños en situación de precariedad social y económica.

En relación a la nueva convocatoria, este año se repartirán 235 millones de euros, unos 14 millones más que en 2015. De este incremento, 10 millones de euros obedecen al aumento de la recaudación, ya que

cada vez son más los contribuyentes que marcan la casilla de Actividades de interés social en su declaración de la renta.

Los otros 4 millones de aumento se deben a lo recaudado por el caudal hereditario procedente de personas que no tienen herederos legítimos y que hereda la Administración General del Estado. Este año, como novedad, las dos terceras partes de este importe se destinan a los programas sociales apoyados por el Estado a través de las subvenciones del IRPF.

ESTRATEGIA ESTATAL DEL VOLUNTARIADO

Otro de los asuntos tratados ha sido el Informe sobre los objetivos del Congreso Estatal de voluntariado de Aragón 2016. En este sentido, Alonso recordó que este Congreso se viene celebrando prácticamente todos los años desde 1997 en todas las Comunidades Autónomas.

Así, informó que el de este año tendrá lugar en Huesca (Aragón) del 24 al 26 de noviembre y el lema será "La Magia del Voluntariado". Este congreso está destinado a profesionales y voluntarios de entidades sin ánimo de lucro, empresas y universidades, técnicos y políticos de entidades autonómicas y locales.

Por último, el ministro animó a participar en este evento a cualquier persona interesada en la materia del voluntariado en ámbitos tan diversos como la salud, la cultura, el ocio y tiempo libre, el deporte, el medio ambiente, la protección civil, la educación o la cooperación al desarrollo.

Temporadas 2016 y 2017

PROGRAMA DE TERMALISMO DEL IMSERSO

El Programa de Termalismo Social está considerado como una prestación socio-sanitaria, complementaria a las prestaciones de la Seguridad Social, que tiene como objetivo principal proporcionar al colectivo de personas mayores, que por prescripción facultativa precisen tratamientos para problemas osteo-articulares o respiratorios, la posibilidad de acceder al disfrute de turnos de estancia en balnearios a precios reducidos.

Texto y Fotos: HelpAge

La tendencia demográfica mundial actual muestra un continuo incremento en el número de personas que superan la edad de 60 años. En concreto, según datos del INE (cifras de población a 1 de enero de 2015) el porcentaje de estas personas en España se eleva al 23,90%, que representa una de las tasas de envejecimiento más elevadas de la Unión Europea. Las personas de 80 y más años son ya el 5,88% de la población. A todos ellos es necesario proporcionarles los medios para que puedan disfrutar de una buena calidad de vida.

Entre las principales líneas de actuación desarrolladas por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad está el impulso de programas destinados a los mayores que les procuren un envejecimiento saludable. Entre ellos destaca el Programa de Termalismo del Imserso.

El Programa de Termalismo Social nace en el año 1989 (Ministerio de Asuntos Sociales) como una política de servicios sociales próxima a las necesi-

dades de los ciudadanos, en este caso concreto, a las demandas de las personas mayores de poder recibir tratamientos recuperadores en los establecimientos termales especializados.

Envejecimiento activo y saludable

El desarrollo del programa se ha efectuado con carácter ininterrumpido desde la fecha de creación. Desde entonces ha tenido un notable éxito y un elevado índice de satisfacción. La razón de este éxito se fundamenta, en primer lugar, en la satisfacción de los usuarios pero, también, en la gran aceptación y valoración que por parte de los distintos sectores que integran el mundo del termalismo se ha hecho del mismo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES



✓ El Programa de Termalismo Social está considerado como una prestación socio-sanitaria, complementaria a las prestaciones de la Seguridad Social, con el objetivo principal de proporcionar al colectivo de personas mayores, que por prescripción facultativa precisen tratamientos para problemas osteo-articulares o respiratorios, acceso al disfrute de turnos de estancia en balnearios a precios reducidos.

✓ El Programa se ejecuta a través de un paquete que incluye el alojamiento en régimen de pensión completa, una póliza de seguros colectiva, servicios de animación sociocultural y la recepción de los tratamientos termales que prescriba el médico del balneario, atendiendo al estado de salud del usuario.

✓ De forma experimental, en la temporada 2012 se introdujeron turnos con una duración en el número de estancias ligeramente inferior a las de los turnos de años anteriores, con objeto de obtener unos precios para los usuarios sensiblemente inferiores, permitiendo el acceso al Programa de Termalismo a colectivos con ingresos bajos, que tenían dificultades en el acceso. Viendo los buenos resultados de esta iniciativa se ha continuado con la misma en la planificación de las temporadas siguientes.

✓ Los turnos se realizan durante los meses de febrero a diciembre, ambos inclusive, de cada año, si bien las plazas se concentrarán significativamente en los meses de temporada baja.

✓ Una constante en el Programa de Termalismo del Imsero ha sido, desde su inicio, el marcado carácter expansivo en cuanto al número de balnearios incorporados al Programa.

Puede afirmarse que hoy el programa constituye uno de los pilares fundamentales que permiten a los establecimientos termales mantener unas instalaciones de primer nivel, gracias a las constantes obras de mejora y/o ampliación de instalaciones que realizan. Hace posible que los establecimientos tengan óptimas ocupaciones de sus plazas durante la temporada baja, paliando el fenómeno de la estacionalidad que tan negativamente incide en este sector.

El Sector Turístico está considerado como el primer sector económico de España, tanto por su volumen de negocio como por el número de trabajadores. Debido a la estacionalidad de la demanda, la pér-

didada de empleos en el sector es inevitable al final de cada periodo estival, sobre todo en un subsector como en el de los balnearios, donde la cura termal obliga a una estancia larga, superior a los diez días para lograr sus objetivos.

La gestión conjunta o centralizada del Programa permite ofrecer la máxima variedad de destinos y fechas a los usuarios. Al mismo tiempo, proporciona mayor estabilidad en la ocupación de las distintas zonas del interior, principalmente en el ámbito rural, donde están ubicados los balnearios, con el correspondiente impacto en el mantenimiento del empleo. En este sentido, el Programa promueve la solidaridad interterritorial, puesto que crea empleo

Evolución del número de balnearios y plazas participantes en el Programa

Año	Nº Balnearios	Plazas
1990	31	29.965
1991	34	36.000
1992	39	45.000
1993	43	49.790
1994	47	53.108
1995	49	57.960
1996	49	61.279
1997	53	65.000
1998	57	69.000
1999	57	75.000
2000	61	79.961
2001	65	84.359
2002	69	91.675
2003	69	92.902
2004	67	118.499
2005	68	125.168
2006	76	158.226
2007	80	169.395
2008	84	183.872
2009	90	196.399
2010	103	204.158
2011	105	206.770
2012	103	196.396
2013	103	187.761
2014	104	209.222
2015	105	210.500

en prácticamente la totalidad de las Comunidades Autónomas.

La sociedad en general reconoce la balneoterapia como un servicio sociosanitario adecuado no solamente para las personas mayores, sino que constituye una alternativa al turismo convencional, al incorporar a la oferta puramente sanitaria otras mejoras y servicios de carácter lúdico, recreativo y cultural. La utilización de la cura

termal tiene un doble interés para las personas mayores ya que, por una parte, evita otros tratamientos más lesivos y, por otra, contribuye a rehabilitar y recuperar funciones.

Según puede apreciarse en la evolución de indicadores del Programa, 2015 es el año de toda la serie histórica del Programa con mayor número de plazas (210.500) y mayor cuantía de la aportación del Imserso (35,87 M€).

Por tanto, a modo de resumen, puede decirse que en la actualidad el Programa de Termalismo Social tiene una fuerte demanda social y prueba de ello es que para la temporada 2014, última temporada cerrada, se recibieron 270.778 peticiones de plaza.

A la demanda del Programa de Termalismo Social, se une la satisfacción general de los usuarios, como detalla el último estudio efectuado por la Agencia de Evaluación y Calidad (AEVAL), dependiente del Ministerio de Hacienda y Administraciones Públicas, según el cual, el 97,2% de los participantes tiene intención de inscribirse en próximas convocatorias, frente a un 2,8% que no tiene intención de repetir.

La experiencia adquirida por el Imserso a lo largo de los ya más de veinticinco años de gestión así como el crecimiento progre-

sivo del Programa hasta llegar al actual número de plazas, ha sido una de las claves para conseguir altos estándares de calidad a la vez que una óptima utilización de las plazas de alojamiento. Gracias a dicha experiencia se consiguen elevados índices de satisfacción de los usuarios y unos niveles de coste muy reducidos, tanto para los usuarios del Programa como para el Imserso.

Al finalizar la temporada 2015 y desde el momento de su creación, más de tres millones de usuarios (3.057.365) se habrán beneficiado de turnos de estancia en los balnearios organizados por el Programa.

Temporadas 2016 y 2017

El presupuesto previsto para la contratación de la reserva y ocupación de las plazas del Programa, tanto para la temporada 2016 como para la temporada 2017, está dotado con un importe de 35.869.660 euros.

El desarrollo del Programa del año 2016 incluye a todos los balnearios interesados en participar, que cuenten con estándares de calidad y las instalaciones adecuadas para ello, así como con un abanico de precios comprendidos en los baremos aceptados por el Imserso.

En total, 105 establecimientos termal (el 89% de los balnearios

La utilización de la cura termal tiene un doble interés para las personas mayores: evita otros tratamientos más lesivos y contribuye a la rehabilitación

Evolución del impacto económico del Programa

Año	Aportación IMSERSO (€)	Aportación usuarios (€)	Total Programa (€)	% IMSERSO
1990	4.273.941,31	4.575.056,20	8.848.997,51	48,30
1995	10.597.640,43	12.307.226,40	22.904.866,82	46,27
2000	14.089.424,59	20.844.233,48	34.933.648,07	40,33
2005	18.752.530,00	33.980.608,64	52.733.138,64	35,56
2006	24.395.750,00	46.545.342,42	70.941.092,42	34,39
2007	27.589.593,48	53.691.439,20	81.281.032,68	33,94
2008	31.968.832,71	60.995.858,56	92.964.691,27	34,39
2009	31.982.684,13	71.475.488,07	103.458.172,20	30,91
2010	33.827.654,17	74.938.235,48	108.765.889,65	31,10
2011	34.701.682,03	77.634.614,60	112.236.296,63	30,92
2012	32.208.729,82	75.380.712,72	107.589.442,54	29,94
2013	30.185.988,61	67.507.979,07	97.693.967,68	30,90
2014	34.577.750,01	78.440.204,35	113.017.954,36	30,59
2015	35.872.064,66	80.107.357,29	115.979.421,95	30,92
2016*	35.869.660,00	82.336.289,20	118.205.949,20	30,35

* Datos previstos para la temporada 2016

Evolución de indicadores, número de plazas y presupuesto final



que están abiertos al público y en funcionamiento actualmente en España) ubicados en 13 Comunidades Autónomas: Andalucía, Aragón, Cantabria, Castilla La Mancha, Castilla y León,

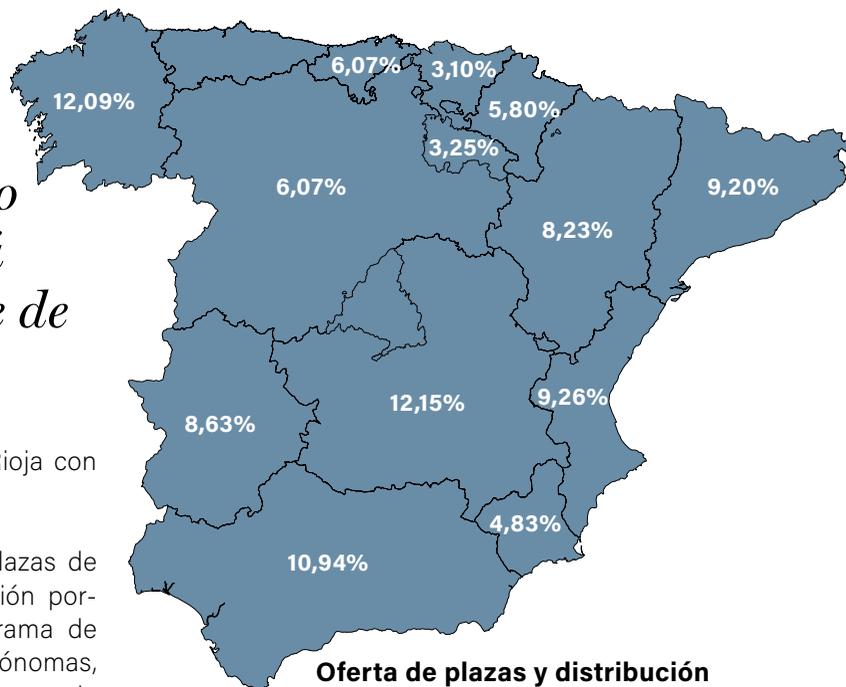
Cataluña, Extremadura, Galicia, Región de Murcia, Comunidad Foral de Navarra, País Vasco, La Rioja y Comunidad Valenciana. Esto es, todas excepto Principado de Asturias, Comunidad de

Madrid, Illes Balears y Canarias. Castilla-La Mancha con 25.583 plazas se sitúa a la cabeza de las Comunidades Autónomas en número de plazas termales, seguida de Galicia (25.449) y Andalucía

El presupuesto previsto para 2016 y 2017, está dotado con un importe de 35.869.660,00 euros

(22.825). En el extremo inferior están La Rioja con 6.834 y el País Vasco con 6.530 plazas.

Tomando en consideración la oferta de plazas de los distintos establecimientos, la distribución porcentual de las plazas previstas del Programa de Termalismo Social, por Comunidades Autónomas, tanto en la temporada 2016 como en la temporada 2017, se representa en la mapa adjunto.



Oferta de plazas y distribución porcentual en 2016 y 2017

El impacto económico previsto de los contratos y sus prórrogas ascenderá a 472,6 millones de euros, con una aportación del Imserso de 143,3 millones de euros.

La finalidad prioritaria, como ya se ha dicho, es facilitar el acceso de los usuarios del Programa, a precios reducidos, a los tratamientos que en los balnearios se presta a las personas mayores que por prescripción facultativa lo precisen. Además de esta finalidad prioritaria, el desarrollo del Programa contribuye, desde la sostenibilidad, a una política activa de empleo.

- **Política activa de creación de Empleo.** El Programa de Termalismo Social genera o mantiene, durante todo el año, 3.020 puestos de trabajo directos y unos 15.100 puestos de trabajo indirectos, por lo que constituye un importante yacimiento de empleo.
- **Sostenibilidad.** El Programa de Termalismo Social no sólo genera empleo, sino que lo hace a coste

ceros. El presupuesto invertido por la Administración se recupera gracias al empleo y a la actividad económica que genera (ahorro en los gastos farmacéuticos motivado por la reducción en el consumo de fármacos de aquellas personas que reciben un tratamiento termal, principalmente para problemas de artrosis, reumas y respiratorios; ahorro en prestaciones de desempleo e ingreso de cotizaciones del personal que presta sus servicios en los distintos establecimientos participantes en el Programa; mayores ingresos derivados de IRPF, IVA y otros). El Programa, por tanto, se autofinancia.

Asimismo cabe destacar que la mayoría de las estaciones termales se encuentran ubicadas en el ámbito rural siendo, en sus zonas de influencia económica, la principal actividad económica generadora de empleo.

La planificación de las temporadas 2016 y 2017 del Programa supone que los balnearios participantes

Magnitudes	2016	2017	Total 2016-2017
Número de plazas previstas	226.710	226.710	453.420
Aportación del Imserso al Programa	35.869.660 €	35.869.660 €	71.739.320 €
Aportación de los usuarios del Programa	82.336.289 €	82.336.289 €	164.672.578 €
Impacto económico del Programa	118.205.949 €	118.205.949 €	236.411.898 €
Nº de balnearios	105 balnearios		

no tengan que cesar su actividad a finales del mes de octubre de cada año, enviando al desempleo, hasta el comienzo de la siguiente temporada, a finales del mes de abril, al personal de sus establecimientos, permitiendo que éstos puedan permanecer abiertos durante prácticamente todos los meses del año.

Novedades en la regulación normativa

El 10 de agosto de 2015 se publicó en el BOE la nueva Orden Ministerial reguladora del Programa de Termalismo del Imserso, de 30 de julio de 2015, de la que merece destacar los siguientes aspectos.

Requisitos de los usuarios. Se incrementan los posibles usuarios del programa y se asimilan a los del Programa de Turismo.

- Los destinatarios son todos los pensionistas de jubilación e invalidez.
- Se rebaja la edad de participación de los pensionistas de viudedad a 55 años (antes eran 60).
- Se recoge la participación de los asegurados o beneficiarios del Sistema de la Seguridad Social con 65 o más años de edad, que anteriormente solo estaba reservada cuando eran pensionistas.
- Participación de los perceptores de prestaciones o subsidios de desempleo con 60 o más años de edad, que antes no podían participar.
- Se introduce la participación de las personas de nacionalidad española, residentes en el extranjero que perciban pensión del Sistema de la Seguridad Social español o sean asegurados o beneficiarios del Sistema y cuenten con la edad exigida. Estas personas ya podían participar pero esta posibilidad no estaba recogida en la Orden anterior.

Las razones que justifican la ampliación de los sujetos que potencialmente pueden beneficiarse del Programa se encuentra en su bondad terapéutica ya que la utilización de la cura termal tiene un doble interés para las personas mayores pues, de un lado, evita otros tratamientos más lesivos y, de otro, contribuye a rehabilitar y recuperar funciones.

Acompañantes

- Junto con el cónyuge se contempla también la pareja de hecho o persona con la que se constituya relación análoga. Esta situación no estaba regulada.
- Se introduce la posibilidad de acompañamiento de los hijos con discapacidad igual o superior al 45%. Esta posibilidad, aun no estando en la anterior Orden, se admitía cuando el padre o la madre percibiera una ayuda de la Seguridad Social por hijo a cargo.

Servicios incluidos

- Figuran como tales servicios la realización de actividades de ocio y tiempo libre. En la realidad se prestaban estos servicios pero no estaban incluidos en la Orden anterior.
- Se introduce la póliza colectiva de seguro. Desde el año 1991 se prestaba este servicio pero no estaba incluido en la Orden anterior.

Financiación

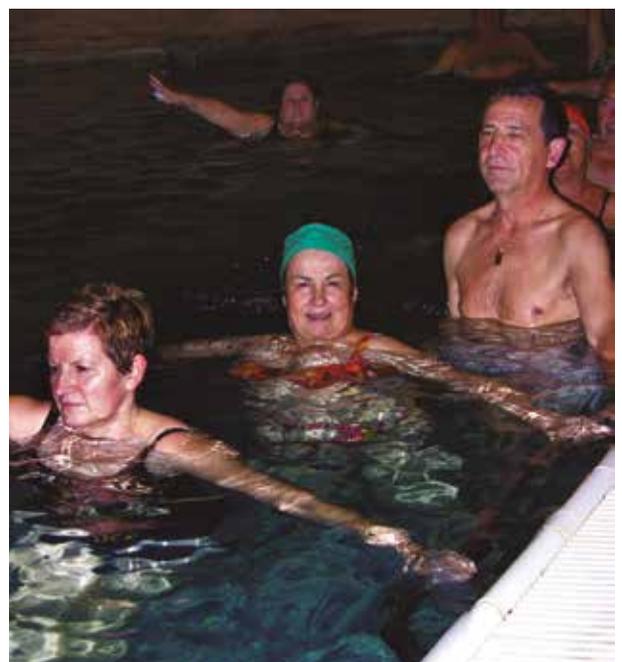
- Se establece que la aportación del Imserso oscilará entre el 20 y el 50% del coste del servicio, no fijado antes por la Orden. En estos momentos la media de financiación del Imserso está por encima del 30% del coste de los servicios.

Solicitudes

- Se señalan los lugares donde se pueden presentar las solicitudes.
- Se recoge que podrá presentarse por medios electrónicos.
- Se contempla en la solicitud, la posibilidad de prestar consentimiento expreso para que el Imserso obtenga sus datos sobre identidad y residencia. Este consentimiento podrá denegarse o revocarse expresamente.

Resolución y adjudicación de plazas

- Se indica, como garantía de los derechos, la posibilidad de interponer contra la resolución de adjudicación reclamación previa a la vía jurisdiccional laboral



LA ESTANCIA

Este apartado analiza los aspectos referidos al trato y atención del personal del hotel, limpieza y comodidad de las instalaciones, calidad y cantidad del menú alimenticio, así como una valoración general sobre el alojamiento hotelero.

Los resultados de la encuesta permiten asegurar que los usuarios se encuentran satisfechos, aunque son ligeramente inferiores a los obtenidos al analizar los tratamientos termales. Por otra parte, se observan diferencias en las opiniones según el balneario en el que han disfrutado del turno.

Sí parece existir relación directa entre la valoración general de la estancia hotelera y el mes en el que se ha disfrutado del turno. En febrero, marzo, noviembre y diciembre hay un predominio de las valoraciones de la estancia como buena y, en el resto de meses como de muy buena.

El aspecto peor valorado es la calidad de menú alimenticio, aunque siempre dentro de una puntuación aceptable.

El 81,89% de los usuarios valora la estancia hotelera en general como muy satisfactoria (40,76%) o satisfactoria (41,13%). Al analizar las sugerencias recibidas se ha constatado que ha podido incidir en algunos usuarios el hecho de no estar en el mismo inmueble el hotel y el balneario, el pequeño tamaño de las habitaciones y/o baños, al escaso mobiliario y/o su mal estado así como la poca luz artificial en la habitación.

que antes no constaba expresamente en la Orden.

Desarrollo del Programa

Comprobación de datos personales con objeto de simplificar la tramitación de las solicitudes de plaza.

- Se prevé que el Imserso podrá acceder a los datos obrantes en los ficheros de las entidades gestoras y servicios comunes de la Seguridad Social, imprescindibles para la valoración de la solicitud, sin consentimiento del interesado. Se venía haciendo en la realidad pero no estaba regulado.
- Se recoge que el Imserso siempre que actúe como entidad gestora podrá solicitar de la Administración Tributaria los datos necesarios para determinar la capacidad económica de los participantes

Análisis del perfil socio económico de los usuarios del Programa de Termalismo del Imserso

En cuanto a la distribución por sexo, la proporción de mujeres usuarias del Programa es muy superior al de los hombres. En concreto el 59,89% de los usuarios del Programa de Termalismo son mujeres y el 40,11% son hombres. Un 55,28% de las solicitudes están realizadas por matrimonios, que solicitan plaza para ambos cónyuges.

En cuanto a la edad de los usuarios, el grupo más numeroso corresponde al intervalo de 70 a 74 años (27,26%) seguido del de 65 a 69 años (25,20%). En la parte inferior están los mayores de 84 años que representan el 4,37% del total y los menores de 60 años que solo alcanzan el 2,75%.

Más del 52% de los usuarios del Programa tiene unos ingresos mensuales inferiores a 1.050 euros y, de ellos, el mayor porcentaje (27,73) corresponde a personas cuyos ingresos no superan 742 euros mensuales. El grupo menor de beneficiarios se corresponde al intervalo comprendido entre 1.650 y 1.950 euros que representa el 7,22%. Algo mayor (9,91%) es el grupo de quienes cuentan con más de 1.950 euros mensuales.

Por lo que respecta a las patologías tratadas a los usuarios durante sus turnos de estancia en los balnearios, hay que hacer la observación de que existen usuarios que reciben tratamiento para más de una patología. Las reumatológicas son, con gran diferencia, las patologías más tratadas (89,76%), seguidas de las respiratorias (36,13%).

Satisfacción. Evaluación del Programa por parte de los usuarios

El IMSERSO efectúa un seguimiento continuo sobre las prestaciones incluidas en el Programa, así como sobre la calidad de los servicios impartidos a los usuarios. El seguimiento del programa se efectúa de dos formas diferentes:

- Mediante vistas de control a los establecimientos termales con los que se mantiene contratos de reserva y ocupación de plazas.
- Por medio de un contacto telefónico con una muestra de beneficiarios de cada uno de los turnos del Programa con objeto de conocer su grado de satisfacción en relación con los servicios

recibidos, mediante la elaboración de una encuesta.

La valoración general del Programa es muy positiva para el 87,70% de los usuarios del mismo. El 48,24% se manifiesta muy satisfecho y el 39,46% se encuentra satisfecho. Sólo el 5,18% dice estar insatisfecho.

Los tratamientos

El objeto principal por el que las personas participan en el Programa es la recepción del tratamiento termal. Para evaluar la calidad del mismo se toman los siguientes aspectos: trato y atención por parte del médico, trato y atención por parte de los bañeros, horario de los tratamientos, limpieza y comodidad de las instalaciones y, por último, una valoración general sobre el tratamiento termal recibido.

Los resultados obtenidos han sido buenos, ya que la mayoría de los usuarios valora los aspectos analizados como buenos o muy buenos en un margen que se mueve entre el 80% (para la atención facultativa) y el 90% (para las instalaciones).

En cuanto al tratamiento termal, la valoración general que realizan los usuarios es, en su conjunto, muy satisfactoria. El 87,47 por ciento se manifiesta muy satisfecho (46,15 por ciento) o satisfecho (41,32 por ciento). No alcanzan el 4% (3,57%) los usuarios que dicen estar insatisfechos con los tratamientos.

Al analizar las sugerencias recibidas se ha constatado que ha podido incidir en algunos usuarios, al efectuar su valoración, el no poder utilizar gratuitamente

te todas las técnicas con que cuentan los establecimientos y el poco tiempo de aplicación de determinadas técnicas termales. Igualmente se ha constatado una valoración inferior en los establecimientos en los que la galería de baños está en un inmueble distinto al del hotel de alojamiento.

Por otra parte, y con objeto de tener más elementos de juicio para valorar la calidad del tratamiento termal, se ha efectuado un seguimiento específico de los informes médicos post-cura termal emitidos para cada uno de los usuarios por las estaciones termales, con objeto de comprobar la media de tratamientos recibida por los usuarios del Programa.

En concreto, durante el año 2014, los usuarios del Programa han recibido una media de 32,06 sesiones de tratamiento, en los turnos de 10 días de duración y una media de 39,67 sesiones de tratamiento, en los turnos de 12 días de duración, durante sus estancias en los balnearios.

LA ANIMACIÓN

Es este apartado se analiza la opinión de los usuarios que han participado en los programas de animación. Conviene destacar que un 39,11 % de las personas encuestadas manifiestan que no han participado en ninguna actividad de animación.

La valoración efectuada por los usuarios que han participado en alguna de las actividades de animación de las estaciones termales es positiva. El 78,04% de los usuarios opina que el programa es muy satisfactorio (26,91%) o satisfactorio (51,13%). El 8,82% dice estar insatisfecho y el 13,14% restante lo valora regular.

“La valoración general del Programa es muy positiva para el 87,70% de los usuarios del mismo”



TECNOLOGÍA MÓVIL Y SERVICIOS SOCIALES

Los dispositivos móviles son un fenómeno mundial que está teniendo, y tendrá en los próximos años, un enorme impacto en todos los ámbitos de la vida de las personas.

Texto: Lola Abril Abadín. *Responsable de Área de Productos de Apoyo y TICS del Ceapat-Imsero*

Fotos: Archivo

RESUMEN

Las Apps deben de estar centradas en la persona que va a disfrutar del uso de esa tecnología accesible, adecuada a sus necesidades y demandas. Todas las personas tenemos necesidades comunes y demandas específicas. Y si trasladamos esto al mundo de la discapacidad y los mayores, la individualidad y heterogeneidad se multiplica.

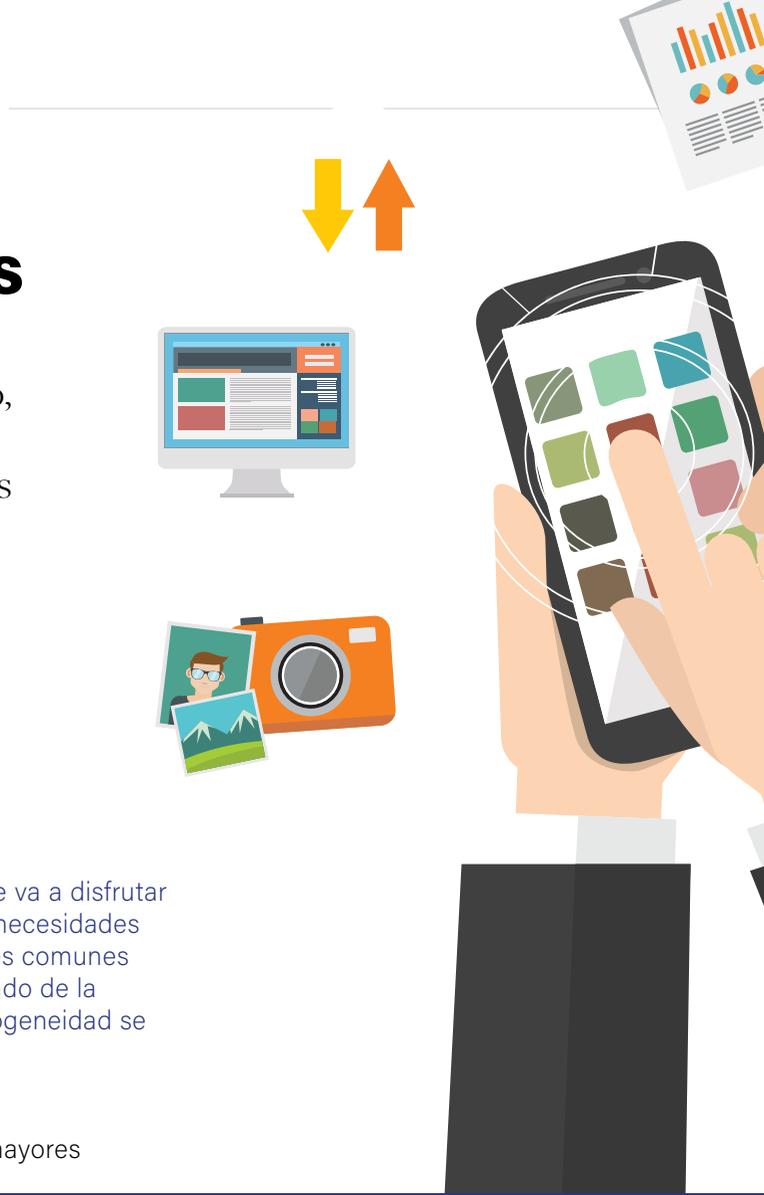
Palabras clave

Apps, tecnología accesible, discapacidad, personas mayores

De forma progresiva aumenta la evidencia sobre las múltiples oportunidades y beneficios de estas tecnologías móviles: relaciones con las Administraciones, salud información entretenimiento, formación, socialización, rehabilitación, estimulación, etc.

La Apps son aplicaciones informáticas que funcionan en un dispositivo móvil, tableta digital o teléfono inteligente. Constituyen nuevos soportes y canales para dar forma, registrar, almacenar y difundir contenidos.

Las personas con discapacidad y de edad avanzada se están viendo afectadas por esta revolución tecnológica de la misma manera que cualquier otro ciudadano y, además, necesitan en mayor medida beneficiarse del enorme potencial que ofrecen pues "si para la mayoría de las personas la tecnología facilita las cosas, para las personas con discapacidad las hace posibles".



Sin embargo para los colectivos de personas en situación de dependencia y mayores las consecuencias de este progreso tecnológico presentan a veces un carácter dual. Por un lado estos desarrollos pueden ser revolucionarios en cuanto a su capacidad de ofrecerles un medio alternativo para superar sus dificultades. Por otro, a veces, los desarrollos tecnológicos pueden plantear serios obstáculos difícilmente superables, cuando, por ejemplo no se aplican los principios básicos de accesibilidad universal y de diseño para todos.

El diseño para todos implica que los productos, entornos y servicios se piensen desde el inicio para el mayor número posible de usuarios.

El mercado de productos y servicios debe orientarse cada vez más, a incluir a las personas mayores y personas con discapacidad como consumidores, ya que la capacidad de ver, oír y desplazarse va-



personas en situación de dependencia van sumándose gradualmente al fenómeno de los dispositivos móviles y al uso de las Apps.

Puede que aún no se trate de un segmento de mercado tan explosivo como el de los jóvenes –ávidos consumidores de nuevos productos y aplicaciones–, pero las necesidades de los mayores están comenzando a ser cubiertas con herramientas específicas y adecuadas.

Las empresas más punteras han recogido este reto y valorado las ventajas de diseñar con la estrategia del diseño para todos sus servicios y productos.

Al incluir a las personas con discapacidad y personas mayores como consumidores potenciales ganan sectores de mercado y los productos que se diseñan pensando en los que tienen mayores dificultades resultan más fáciles de utilizar para la población general

¿Qué papel deben cumplir las aplicaciones móviles dentro del ámbito de los servicios sociales?

Para responder a esta pregunta podríamos analizar cuáles son las aplicaciones móviles más utilizadas por aquellos colectivos que son objeto preferente de atención en los servicios sociales por ejemplo personas mayores, personas con discapacidad, personas en situación de dependencia, adolescentes y niños en situación de desventaja social, violencia de género etc. y estudiar si estas Apps cumplen los objetivos para los que fueron diseñadas y vienen a mejorar en

ría de un individuo a otro y de un periodo a otro dentro de la vida de una misma persona. Algunas personas tienen dificultades desde edades muy tempranas y todos nos enfrentamos a un nivel creciente de limitación funcional a medida que avanza el proceso de envejecimiento.

Se requiere por tanto una mayor amplitud en el concepto de consumidor medio y esto se reflejará tanto en una mayor conciencia social, como en una mayor visión comercial y económica.

Las personas mayores y las

SERVICIOS SOCIALES PARA TODOS

Los Servicios Sociales por mucha tecnología que llegue a nuestras vidas no deben de perder su esencia:

Los Servicios Sociales son fundamentalmente apoyo y acompañamiento a personas desde personas ya que muchos colectivos no han incorporado la tecnología en su vida y no por ello deben de quedarse sin canales de información.

Hay un alto porcentaje de mayores que están más acostumbrados a informarse llamando por teléfono o acercándose personalmente para realizar sus consultas. Por tanto el derecho de la ciudadanía a relacionarse con las Administraciones Públicas a través de medios electrónicos debe de ser compatible con el derecho a seguir informándose como lo venían haciendo a través de los métodos tradicionales y las Administraciones deben garantizar esos derechos.

Las Apps son aplicaciones informáticas que funcionan en un dispositivo móvil, tableta digital o teléfono inteligente

DOCUMENTO CEAPAT - IMSERSO

Durante el año 2014 el Ceapat-Imsero lideró el proyecto «Apps gratuitas para el entrenamiento cognitivo y la comunicación» en el que participaron 114 Entidades y profesionales.

Entre las conclusiones del proyecto destacamos:

- Gran desconocimiento en el diseño de Apps accesibles
- Desconocimiento de las capacidades e intereses de la población objetivo
- Desconocimiento de la gran aportación que pueden ofrecer estas tecnologías a los colectivos atendidos.
- Escasa formación de los profesionales en estas tecnologías.

El documento se puede descargar de la página web: www.ceapat.es

parte su integración social y su participación en la comunidad.

Además los servicios sociales son transversales a todos los demás servicios: sanitarios, educativos, empleo, culturales etc. y están presentes e implícitos en todas las fases del ciclo vital de la persona, puesto que en algún momento puede surgir una situación de necesidad de apoyo y cualquier ciudadano necesita acudir a los servicios sociales en busca de respuestas a sus demandas. Por tal motivo estas aplicaciones deben de ser accesibles usables y comprensibles por todos y para todos.

Esto va a permitir a personas usuarias de servicios sociales el tener las mismas oportunidades y así poder beneficiarse de la potencialidad de las aplicaciones móviles actuales, y por tanto acceder a su entorno (social, educativo, sanitario, lú-

dico, cultural, etc.) en igualdad. De ahí la importancia del concepto de diseño para todos y la responsabilidad de todos los agentes implicados (Administración, diseñadores, empresas y asociaciones) de impulsar cada vez más las aplicaciones accesibles

La accesibilidad ha sido tradicionalmente contemplada únicamente como accesibilidad al entorno físico y es en la actualidad cuando empezamos a considerar la accesibilidad a los contenidos digitales.

Es por lo tanto evidente que hay un tratamiento y grado de avance distinto entre la accesibilidad al entorno físico (urbanismo, edificación, transporte) y la accesibilidad a la información digital siendo ya el momento de solucionar esta desigualdad.

Las Apps deben de estar centradas en la persona que va a disfrutar del uso de esa tecnología accesible, adecuada a sus necesidades y demandas. Todas las personas tenemos necesidades comunes y demandas específicas. Y si trasladamos esto al mundo de la discapacidad y los mayores, la individualidad y heterogeneidad se multiplica. Por tanto, la tecnología también tiene que saber adaptarse a las necesidades de las personas, a sus características y a su forma de interactuar. La tecnología ha de ser "inteligente" y adecuarse a sus potenciales usuarios. Es decir, personalizable.

Las aplicaciones tienen también que ser "portables". No solo entendidas como "fáciles de llevar o utilizar en cualquier

Los desarrollos tecnológicos pueden plantear serios obstáculos, difícilmente superables, cuando no se aplican los principios básicos de accesibilidad universal y de diseño para todos



sito", sino que cada persona pueda elegir, según sus preferencias, qué sistema operativo quiere utilizar y en qué dispositivo, y que además, un cambio de dispositivo o sistema no implique un reaprendizaje total, sino una transición o cambio sencillo e intuitivo.

La tecnología ha de saber desarrollarse y avanzar ofreciendo cambios importantes, pero claros y sencillos, de forma que no se conviertan en inaccesibles para determinados colectivos.

Han de ser seguras. Hoy en día encontramos Apps muy útiles en todas nuestras actividades diarias. Pedir una cita médica, reservar un billete de tren, etc. Pero son muchos los datos personales que nos piden y que se intercambian en la red, por ese motivo, es fundamental contar con una tecnología protegida que ofrezca garantía y seguridad.

Al existir la posibilidad de conexión a redes públicas wifi que no son seguras, no sabemos quién puede estar accediendo a nuestro dispositivo y a nuestros datos personales.

Perfil de uso de las APPS en España

Existen tantas Apps disponibles que la búsqueda de la más adecuada resulta difícil, por lo que se hace necesario en muchas ocasiones acompañar a la persona en la toma de decisiones de que Apps instalar.

Sería conveniente desarrollar herramientas que facilitaran los criterios de selección y búsqueda de las Aplicaciones. El ámbito de actuación de

estas aplicaciones es muy extenso y abarca distintos y numerosos campos actividad:

- Aplicaciones para los mayores y cuidadores
- Aplicaciones para personas con discapacidad
- Aplicaciones sobre maltrato y violencia de género
- Aplicaciones para realizar trámites con las administraciones
- Aplicaciones para el entretenimiento
- Aplicaciones para la formación y el empleo
- Aplicaciones para....(Abordar todos los ámbitos sería una ardua tarea)

Dentro de otro ámbito las aplicaciones asociadas a la salud están cambiando la forma de interactuar del profesional y el paciente sobre todo en la habilitación de nuevos espacios informativos adecuados y fiables.

Se trata de informar al paciente para que se convierta en un elemento activo en su tratamiento y autocuidado. Es necesario modificar comportamientos en beneficio de nuestra salud.

Son ya 97.000 las Apps de medicina y salud que se pueden descargar y la mayoría de las aplicaciones desarrolladas en este campo se corresponden con las de mayor gasto sanitario como son las relacionadas con las enfermedades crónicas. La diabetes es la enfermedad de la que existen más aplicaciones.

El objetivo es desarrollar aplicaciones que se adecúen a las necesidades de los usuarios con un contenido riguroso y de calidad.

EL SECTOR DE LAS APPS EN ESPAÑA



Son tantas las ventajas de tener al alcance de nuestra mano estas herramientas que todos hemos aceptado sin ningún tipo de duda, las múltiples oportunidades que nos brinda la tecnología móvil.

Un ejemplo de esta conciencia de uso, son los datos desprendidos del Informe APPDate Sep. 2014 sobre el uso de las Apps en España:

- El uso de las Apps en España se ha duplicado en solo un año
- Se realizan 3,8 millones de descargas de Apps al día
- Hay 12 millones de usuarios que cada día usan Apps
- 33/39 es la media de aplicaciones instaladas por dispositivo
- España está a la cabeza de Europa en el uso de los Smartphone.



Cara a Cara

Hablamos con una de las personas más acreditadas en España sobre las demencias. Carmen Antúnez es una mujer polifacética en el ámbito de la neurología. Es directora de la Unidad de Demencias del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia, miembro de la Sociedad Española de Neurología, investigadora principal en distintos ensayos en relación con las demencias... e impulsora de un proyecto novedoso. “Arte y cultura como terapia para la enfermedad de Alzheimer” En una vida de supuestos y aseveraciones, se queda con una apreciación personal. “Tras años de trabajo con personas con Alzheimer, encuentro en muchas de ellas, desprendidas ya de algunos recuerdos, considerable dosis de espiritualidad, entendida en el sentido amplio de serenidad de espíritu y disfrute del momento.”

Texto y fotos:

Miguel Núñez Bello



CARMEN ANTÚNEZ ALMAGRO

EXPERTA EN ALZHEIMER

“Si lográsemos retrasar la aparición de los síntomas de la enfermedad se reducirían a la mitad los casos en el año 2050”

Leyendo varios artículos y entrevistas tuyas consigue explicar de manera fácil y sencilla la complejidad que rodea al Alzheimer. Después de haber presentado numerosos estudios, dirigir equipos científicos, incluso de adaptar el arte y cultura como terapia para personas con esta enfermedad, ¿cuál es la pregunta que aún se hace sobre el Alzheimer que no ha sabido responder?

Cuanto más trabajo y conozco sobre la enfermedad más preguntas me hago. Creo que aunque hemos avanzado muchísimo en su conocimiento nos quedan muchas cosas por desentrañar. Por ejemplo una de las que entiendo más importantes es el papel que juegan los factores proinflamatorios en la génesis del Alzheimer. Hay muchas situaciones, alimentarias y hasta de stress, es decir todo lo relacionado con los estilos de vida, que probablemente tengan más importancia de la que pensamos. Amén del papel que juegan los factores genéticos, diferentes en las demencias de inicio antes de los 65 años, del que juegan en el Alzheimer de aparición más tardía. Sin olvidar el papel clave de la educación como protector del Alzheimer. En este sentido tenemos una gran oportunidad y una obligación social y ética de procurar una educación que, a la luz del conocimiento que hoy tenemos del cerebro, forme personas con un cerebro estimulado y más protegido contra la demencia.

Tenemos por delante un panorama apasionante en el que creo que casi todo, sobre todo lo más importante respecto a esta enfermedad, está por venir.

Actualmente, uno de los objetivos de los médicos e investigadores en torno al Alzheimer se centra en la detección de la enfermedad en etapas precoces. Durante su intervención en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) comentó que “un diagnóstico identificado cinco años antes de que aparezcan los primeros síntomas reduciría a la mitad el número de pacientes en 50 años” ¿Podría desarrollar brevemente esta línea de investigación?

Es en la etapa de Deterioro Cognitivo Leve (DCL) en la que actualmente centramos nuestra atención, siendo el principal foco de las investigaciones. Es la etapa previa a la presentación de los síntomas, en la que el cerebro ya está enfermo pero aún la enfermedad no ha dado la cara de forma evidente, aunque hay “pequeños síntomas”. Teniendo en cuenta que el Alzheimer es una enfermedad de muy larga gestación, hoy en día estamos en condiciones de saber por medio de lo que llamamos biomarcadores (análisis de líquido cefalorraquídeo y PET amiloide entre otros) lo que ocurre en el cerebro años antes de que aparezcan los síntomas claros de enfermedad. Es por lo tanto en esta etapa cuando podríamos ensayar tratamientos que ralentizaran la aparición de los síntomas en aquellos pacientes que sean de riesgo. En ese sentido, y esto está publicado hace ya varios años, sabemos que si lográsemos retrasar la aparición de los síntomas de la enfermedad se reducirían a la mitad los casos en el año 2050.

Por otra parte no todos los pacientes que presentan Deterioro Cognitivo Leve van a padecer Alzheimer u otra demencia, si

“Hay muchas situaciones, alimentarias y hasta de stress, es decir todo lo relacionado con los estilos de vida, que probablemente tengan más importancia de la que pensamos”

una gran parte de ellos. Por lo que es un grupo para seguir y estudiar.

Como Directora de la Unidad de Demencias del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca ¿qué importancia tiene mantener las actividades de la vida diaria, aumentar la calidad de vida o gestionar las emociones en una persona mayor que sufre Alzheimer?

Las emociones residen en el llamado cerebro emocional, sito en el lóbulo límbico, con gran riqueza de conexiones por todo el cerebro. En muchos pacientes los primeros síntomas del Alzheimer son un problema en las emociones, en la empatía por ejemplo. Esto es difícil de detectar porque no pensamos en ello, pero cuando hacemos una valoración emocional del paciente encontramos muchas cosas, las cuales deberían darnos pie a trabajar e investigar en estas áreas.

Es poco lo que hemos aprendido acerca de las emociones en nuestra cultura, pero, sin duda, el conocimiento de cómo el cerebro procesa e integra las emociones nos dará claves para el tratamiento social de las personas con Alzheimer. En definitiva, cuando hablamos de mantener las actividades de la vida diaria y aumentar la calidad de vida, hablamos en parte de emociones, de mantener relaciones, de expresarnos con varios lenguajes, no sólo el de las palabras. Por lo tanto mantener las actividades de la vida diaria es clave para la calidad de vida de los pacientes; en definitiva lo que estamos haciendo es



mantener conexiones cerebrales activas, que aunque estén deterioradas, si las estimulamos tardarán más tiempo en desaparecer.

En nuestro cerebro, las emociones ocupan una parte muy destacada; usted ha reconocido que “conocemos poco sobre las emociones en personas mayores, y menos aún en personas con Alzheimer” ¿Qué nos falta por descubrir e investigar en este sentido?

Como antes hemos indicado, las emociones en nuestro cerebro ocupan una parte muy destacada; de hecho, grabamos en la memoria a través de ellas. Si un acontecimiento nos ha impactado emocionalmente, lo recordaremos mejor que otro que nos haya hecho menos mella. Todo esto tiene mucho que ver con el hecho de que somos seres sociales; las emociones y su expresión son un mecanismo de comunicación entre seres para conseguir protección y unión como grupo social. Son muy útiles para sobrevivir.



"Arte y Cultura como Terapia" constatamos en las pruebas de identificación de diferentes emociones en caras, previas al taller, que las emociones que no identifican bien los pacientes son la tristeza y la ira. ¿Quiere esto decir que nuestro cerebro olvida o quiere olvidar las emociones negativas? Las investigaciones lo dirán. También, cuando se puedan realizar, las pruebas de neuroimagen es probable que lo confirmen.

Doctora, ¿podemos frenar o detener el Alzheimer o sólo conseguimos ganar tiempo retardando el deterioro cognitivo?

En una enfermedad tan compleja, en la que intervienen tantos factores y de tan diversa índole, como ya antes he indicado es muy difícil que la podamos curar. La estrategia de la comunidad científica en la actualidad es la de retardar la aparición de los síntomas, a la vez que cuando estos aparecen, tratar de que las fases en las que el paciente es aún independiente duren el mayor tiempo posible. En definitiva hacer que la enfermedad sea crónica y que el paciente fallezca por otra causa que no sea el Alzheimer, tratando así de evitar que llegue a las fases últimas de la enfermedad, las más duras para él y la familia.



En una ocasión leí que decía que "la fuerza está aquí", señalando con el dedo índice la frente. ¿Conseguir un envejecimiento activo y saludable en qué porcentaje depende del cuidado que hagamos del cerebro?

Por supuesto. Recogeremos lo que hayamos sembrado en nuestro cerebro. Salvo en los casos en que hay una determinación genética, una herencia dominante para padecer la enfermedad, muy pocos en relación con el resto, (entre un 1% y un 3%), en la gran mayoría de los pacientes por ejemplo los factores vasculares tiene un papel crucial en la manifestación de los síntomas. Estos son los que tiene relación con la salud de nuestras arterias: colesterol, hipertensión, diabetes, obesidad, estilo de vida, etc. Este supuesto ya fue demostrado por el Dr. David Snowdon en su famoso estudio de la monjas, donde vio tras el estudio de los cerebros de las que habían fallecido con Alzheimer, que las monjas con arterioesclerosis tenían en vida más Alzheimer que las que aun teniendo lesiones típicas de la enfermedad no tenían enfermas sus arterias. Estos factores son modificables, por lo tanto en cierta forma el cerebro que tengamos depende de nosotros. También la educación es clave como antes hemos mencionado, para tener un cerebro bien conectado y pro-

Muchas veces las emociones no necesitan palabras para expresarse, de hecho el famoso psicólogo americano Paul Ekman con su extraordinario y vasto trabajo sobre expresión facial de las emociones así lo demuestra.

Las emociones, o mejor dicho, el proceso de cambio de las mismas a lo largo del Alzheimer no es bien conocido. En uno de nuestros talleres del proyecto

tegido. Y por supuesto unas emociones sanas y positivas junto con una vida social activa y gratificante, nos harán muy resistentes contra el Alzheimer.

Dirige el innovador proyecto de “Arte y cultura como terapia para la enfermedad de Alzheimer” y el proyecto Alzheimer MuBam junto al museo de Bellas Artes de Murcia. Sobre el primer proyecto, ¿qué influencia más destacada y positiva puede desarrollar en una persona con esta enfermedad? Sobre el segundo, ¿qué beneficios aporta el arte y la creatividad como mejora en la enfermedad del Alzheimer?

El arte, la capacidad de percibirlo y crearlo están en nuestro cerebro desde los primeros homínidos. Esto tiene una misión en nuestra evolución. Nada en la naturaleza está sin un sentido. Es probable que en los primeros tiempos cumpliera una misión de comunicación y refuerzo de los lazos entre el grupo. Las expresiones artísticas han formado parte de la historia de la humanidad y son consustanciales a su naturaleza. En los diversos talleres de nuestro proyecto “Arte y cultura como Terapia” hemos utilizado un estímulo artístico con el objetivo de desencadenar emociones y los recuerdos ligados a ellas. Los resultados han sido muy satisfactorios. Entre otras cosas, hemos observado que en los pacientes que formaron parte de estos programas la enfermedad ha ido bastante más despacio. Además los vínculos familiares se han reforzado, dado que en estos programas los familiares tienen un papel muy activo.

El Proyecto MUBAM Alzheimer, el primero desarrollado como proyecto de investigación para pacientes y cuidadores de personas con Alzheimer en un museo español. Consolidado a día de hoy como programa estable del MUBAM (Museo de Bellas Artes de Murcia) está abierto a todos los pacientes, familiares y cuidadores que lo soliciten.

¿Qué importancia tienen las asociaciones de familiares de enfermos de alzhéimer, y qué función y posicionamiento deben de asumir durante el proceso de la enfermedad?

El papel de las asociaciones de familiares es clave durante todo el proceso de la enfermedad, habida cuenta de que los familiares forman parte activa del tratamiento de la enfermedad. Entiendo que su papel debe ser de formación y apoyo a los familiares y cuidadores a la vez que ir de la mano de las instituciones sanitarias y profesionales que atienden los pacientes. En un proceso tan largo y con tantas vertientes como es la atención integral a la demencia necesitamos la coordinación de todos los eslabones



Rafael Blesa y Carmen Antúnez

de la cadena de atención social y sanitaria para optimizar asistencia y recursos.

En la actualidad, muchos centros residenciales, como Grupo Ballesol por ejemplo, apuesta en todos sus centros residenciales por la atención personalizada y profesionalizada de sus residentes. ¿Qué opinión le merece individualizar al máximo las terapias para enfermos de Alzheimer con el objetivo de adaptarlas al perfil de cada persona? Las terapias individualizadas son el objetivo de toda terapia de excelencia. No hay dos personas iguales en el mundo porque no hay dos cerebros iguales. Cada ser humano tiene una historia personal rica y diferente, un cerebro único e irrepetible por lo que sufrirá el deterioro de la demencia de una manera diferente a cualquier otro. Por lo tanto las terapias deberán ser individualizadas al máximo.

Este tipo de residencias Ballesol desarrollan un programa Especializado de Atención a Residentes con Demencia Avanzada “Personas Siempre”.

“Las emociones y su expresión son un mecanismo de comunicación entre seres para conseguir protección y unión como grupo social. Son muy útiles para sobrevivir”

“El programa “personas siempre” del grupo Ballesol entiende que lo que importa es el estado funcional y emocional de la persona más que pueda mejorar en su cognición, cosa por otra parte complicada”



Desde su experiencia, ¿qué valoración podría hacer de este proyecto?

Me parece muy atractivo su proyecto porque cubre muchos aspectos de atención personalizada y de estimulación cognitiva y emocional en fases avanzadas. Su programa entiende que lo que importa es el estado funcional y emocional de la persona más que pueda mejorar en su cognición, cosa por otra parte complicada.

Destacaría dos cosas, el programa de musicoterapia y su lema, que es muy “emocional”: “Quizá no recuerde, pero no he dejado de sentir” al que yo añadiría que “sentir es una forma de recordar”. Porque aunque conocemos lo que supone para el paciente, la familia y la sociedad la enfermedad de Alzheimer y la dureza de enfrentarnos cada día con un ser querido al que vemos y nos ve como extraños. También sabemos que los pacientes, aún en estadios avanzados de la enfermedad, son capaces de emocionarse ante muchos estímulos y en cierta manera recordar. ¿Qué ocurre en su cerebro? Una manera de comprobarlo es investigando, midiendo qué puede mejorar en la vida de los pacientes cuando, con diferentes estímulos artístico-emocionales intentamos que recuerden y que sus emociones les hagan sentirse mejor.

UNA APRECIACIÓN PERSONAL:

“Tras años de trabajo con personas con Alzheimer, encuentro en muchas de ellas, desprendidas ya de algunos recuerdos, considerable dosis de espiritualidad, entendida en el sentido amplio de serenidad de espíritu y disfrute del momento”.

“El Gobierno, a través del Imserso, mejoró los Programas de Turismo Social y Termalismo Saludable, ofreciendo más de 1,1 millones de plazas, generando una riqueza de casi 435 millones de euros y sosteniendo más de 100.000 puestos de trabajo”

BALANCE DE LA X LEGISLATURA (2011-2015)

DE LA CRISIS A LA SOSTENIBILIDAD

El Imserso, centrado en preservar el carácter universal y la calidad de los servicios públicos

Un constante crecimiento y asentamiento de los programas de prevención y atención a la dependencia, del envejecimiento activo, del turismo y termalismo dirigido a las personas mayores, el incremento de la red de centros, la consolidación presupuestaria del Instituto y una intensa actividad internacional son las claves de las actuaciones llevadas a cabo por el Imserso durante la décima Legislatura que ya ha llegado a su término. Las acciones se han centrado en preservar el carácter universal y la calidad de los servicios públicos que conforman la Sociedad del Bienestar, además de emprender un serio programa de reformas para asegurar la estabilidad del sistema.

En materia de dependencia, uno de los pilares del Imserso, las actuaciones llevadas a cabo estos últimos cuatro años se han centrado en la plena aplicación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia con la incorporación, en 2015, de los beneficiarios de Grado I, dependencia moderada.

En diciembre del 2011, el Sistema de Dependencia estaba colapsado y funcionaba de manera compleja, desordenada, desigual y con poca transparencia. Más de 300.000 personas se encontraban pendientes de percibir su prestación, a pesar de tener derecho a ella. El



nible y que atiende en primer lugar a los grandes dependientes. Esta realidad se ha logrado gracias a las mejoras de Ley de Dependencia, introducidas en el Real Decreto Ley 20/2012 de medidas para garantizar la estabilidad presupuestaria y de fomento de la competitividad.

Concluida la décima Legislatura, el sistema de atención a la dependencia ha logrado, al finalizar 2015, tener más beneficiarios con prestación (796.109 personas); más beneficiarios nuevos incorporados al sistema (467.782); menos personas pendientes de recibir su prestación (un 54,36% menos); un incremento progresivo de las personas dependientes de Grado I; más servicios profesionales; más empleo (35.401 nuevas afiliaciones) y más cobertura (del 71% en 2011 al 85,1% en 2015). Se ha logrado, además, que los grandes dependientes y los dependientes severos logren una tasa de cobertura cercana al 87%. A pesar de la crisis económica y la situación de incertidumbre que se vivía en el inicio de la legislatura, el Gobierno actualizó anualmente las cuantías de las pensiones no contributivas (un 5,6% desde 2011 a 2015).

sistema mantenía, además, una deuda con la Seguridad Social de 1.034 millones de euros como consecuencia de las cuotas impagadas de los cuidadores familiares.

Cuatro años después, y partiendo de la necesidad de hacer de la dependencia un sistema sostenible y con visos de futuro, se ha logrado un sistema más transparente, soste-

El Gobierno, a través del Imsero, mejoró los Programas de Turismo Social y Termalismo Saludable, ofreciendo más de 1,1 millones de plazas, generando una riqueza de casi 435 millones de euros y sosteniendo más de 100.000 puestos de trabajo. Se puso especial interés en el turismo y termalismo para personas con discapacidad, con una subvención de 3 millones de euros que permitió que más de 10.000 personas

MÁS PRESUPUESTO



Durante la décima legislatura, a partir de 2013 se ha registrado un incremento constante de los presupuestos. Cada año ha habido un incremento total de 223 millones de euros, pasando de los 3.687 millones de 2013 a los 3.910 para 2016.

El incremento presupuestario ha venido acompañado de un gran esfuerzo para reducir la deuda acumulada. Se ha pasado de una deuda de 1.368,45 millones de euros en 2013 a solo 170.000 euros en 2015.

FONDO SOCIAL DE VIVIENDA

El 17 de enero de 2013, el Imsero participó en la firma del convenio para la constitución del Fondo Social de Viviendas destinado al alquiler. Actualmente, este fondo cuenta con 9.866 viviendas aportadas por 29 entidades financieras y ha realizado 7.818 arrendamientos de 2013 a 2015.

“Cuatro años después, se ha logrado un sistema más transparente, sostenible y que atiende en primer lugar a los grandes dependientes”

- Se mantienen los 19 centros actuales, que suman 1.465 plazas residenciales, 394 en centros de día y 1.800 profesionales cualificados.

RED DE CENTROS DEL IMSERSO

- Se han aprobado las Órdenes Ministeriales de creación y regulación de nuevos centros de referencia estatal de Valencia, León y Soria y se ha avanzado en las obras del centro de Langreo.
- Se ha puesto en marcha el centro residencial para personas mayores en Ceuta.



con discapacidad pudieran disfrutar de los programas de turismo y termalismo. Para las temporadas comprendidas entre 2015 a 2017, el Imerso ya cuenta con un nuevo diseño del programa de Turismo Social que presenta como novedad la incorporación de mayor diversidad y flexibilidad, así como un incremento de las plazas.

En cuanto a la red de centros del Imerso, se mantienen los 19 actuales, que suman 1.465 plazas residenciales, 394 en centros de día y 1.800 profesionales cualificados. Además, se han aprobado las Órdenes Ministeriales de creación y regulación de nuevos centros de referencia estatal de Valencia, León y Soria y se ha avanzado en las obras del centro de Langreo. Además, se ha trabajado en la puesta en marcha del Centro de Promoción de la Autonomía Personal de personas con discapacidad en Melilla y en Ceuta se ha puesto en marcha el centro residencial para personas mayores.

Agenda internacional

En el marco de la Red Inter-gubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (Riicotec), el Imerso ha participado durante la última legislatura en la XXXII Reunión de la Comisión Permanente de Riicotec en Cartagena de Indias; XXXIII Comisión Permanente y XI Conferencia, en Montevideo; así como en la XXXIV Comisión Permanente, en Chile; la edición de diez números de la revista Enlace; la revisión y la creación y permanente actualización

y mantenimiento de la cuenta propia de Riicotec en la red social Twitter.

Dentro de los proyectos de colaboración técnica dentro de la red, durante 2012-2015, el Imerso ha actuado en una treintena de proyectos, en países tales como Chile, El Salvador, Uruguay, Argentina, República Dominicana, Paraguay, Bolivia, Perú o Panamá. También ha participado en la convocatoria que anualmente realiza la Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo en materia de formación.

En el Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la situación de los Adultos Mayores en la Región, el Imerso ha colaborado en cursos de formación on line, foros on line, visita técnica de profesionales iberoamericanos y reuniones del Comité intergubernamental del programa.

En 2012, el Imerso fue designado como coordinador nacional del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional en España, en representación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Congreso de Servicios Sociales

En 2015 el Imerso organizó el Primer Congreso Estatal de Servicios Sociales, que se celebró en el mes de septiembre en Vitoria-Gasteiz y que reunió a más de 300 especialistas y profesionales de los servicios sociales, para debatir sobre el presente y futuro de las políticas sociales en España.



COSTE Y FINANCIACIÓN DE LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS DEPENDIENTES DE 2012 A 2015

Las aportaciones para la financiación de la Ley de Dependencia han sido objeto de debate y controversia desde su aprobación el 14 de diciembre de 2006. Este artículo analiza el coste de atención a las personas dependientes en el periodo 2012 a 2015, los años más cruentos de la crisis, así como la forma de financiación utilizada por las Administraciones públicas para asumir ese importe.

La aprobación de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia (Ley de Dependencia), supuso un importante hito en la construcción del Estado de Bienestar en España. Sin embargo, desde su entrada en vigor, coincidente con el comienzo de la crisis económica, tanto el coste del Sistema de Dependencia como las aportaciones públicas para su financiación han fomentado un intenso debate, centrado básicamente en su cantidad, en su suficiencia o insuficiencia y en la procedencia o no de una aportación del beneficiario.

El periodo que abarca los ejercicios completos de 2012 a 2015, coincidente con alguno de los peores años de la crisis económica afrontada por España durante el último lustro, muestra precisamente unos datos homogéneos, lo que facilita la realización de comparaciones fiables. Para conocer la situación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) durante esos años, basta con comprobar los datos oficiales del Sistema comunicados por las comunidades autónomas, aprobados definitivamente por el órgano legalmente competente, el Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y

Atención a la Dependencia, y publicados por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).

El número de beneficiarios con prestación, es decir, individuos realmente atendidos durante los años 2012 a 2015, se ha mantenido en torno a las 750.000 personas. En concreto, el año 2012 finalizó con 751.551 beneficiarios con prestación, en 2013 hubo 753.842, y 2014 se cerró con 745.720 personas atendidas y 2015 con 796.109. Por tanto, la verdadera situación del número de dependientes asistidos en el periodo 2012-2015, atendiendo a valores absolutos, se podría definir como de estabilidad y,

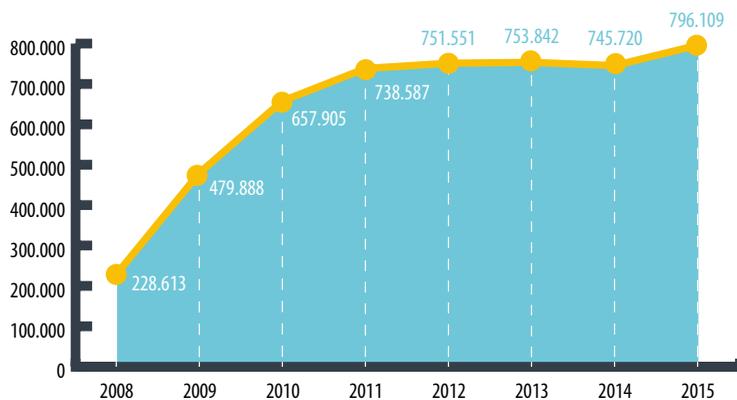
EL COSTE DEL SISTEMA DE DEPENDENCIA

Para determinar el coste de la atención a la dependencia en los años 2012 a 2015, se parte de las prestaciones reconocidas por las comunidades autónomas en cada uno de estos años, facilitadas por los gobiernos regionales y publicadas por el Imerso.

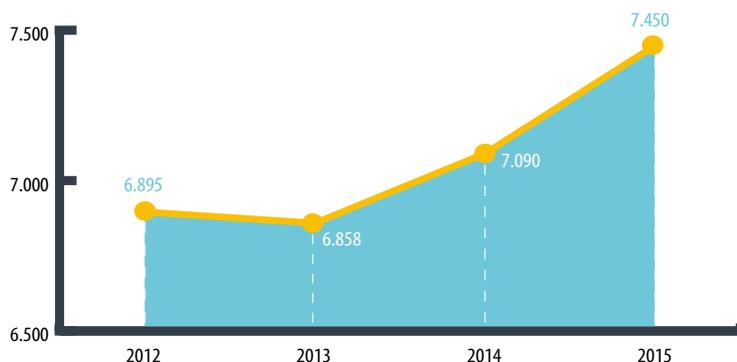
El coste total del sistema de dependencia en cada año se obtiene de la agregación de los sumandos de las prestaciones anuales o de los costes de comunidad autónoma, con un importe total en torno a los 7.000 millones de euros para cada uno de los años, de acuerdo con el siguiente desglose: 6.895 millones de euros en 2012, 6.858 en 2013, y 7.090 en 2014 y 7.450 millones de euros en 2015.

Todas las aportaciones de la Administración General del Estado para financiar la atención a la Dependencia se realizan, como ha expuesto el Tribunal de Cuentas, a través de transferencias a las comunidades autónomas, ya sea por lo dispuesto en la Ley de Dependencia, o en virtud de lo dispuesto en la Ley 22/2009, de 18 de diciembre, por la que se regula el sistema de financiación de las comunidades autónomas de régimen común y ciudades con estatuto de autonomía y se modifican determinadas normas tributarias, en adelante, Ley de financiación autonómica.

Desde la entrada en vigor de la Ley de Dependencia en 2007 y hasta 2015 inclusive, el Estado ha transferido a las comunidades autónomas más de 26.000 millones de euros para sufragar el capítulo de Dependencia, 15.000 de ellos en el periodo 2012-2015.



Personas beneficiarias de prestación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (2008-2015). Fuente: SISAAD



Coste del Sistema de Dependencia (2012-2015)

Fuente: SISAAD y estimación Imerso.

atendiendo a valores relativos de tasa de cobertura, de crecimiento sostenido.

Financiación por las comunidades

La financiación del coste de atención a la Dependencia debiera realizarse, como establece la Ley, a partes iguales por el Estado, las comunidades autónomas y los propios beneficiarios. Así, la Memoria económica de la Ley de Dependencia, que estimó el coste del Sistema de Dependencia en 2015 en 9.355 millones de euros, consideró que debieran ser aportados en partes similares por la Administración General de Estado (3.101,5 millones), las comunidades autónomas (3.101,5 millones) y los beneficiarios (3.153 millones).

Sin embargo, las comunidades autónomas no han establecido en su ámbito presupuestario una nítida separación entre los créditos para la atención de la dependencia y los previstos para los restantes servicios sociales. Asimismo, carecen de sistemas de contabilidad analítica aplicable a los gastos de dependencia y, en su mayoría, tampoco han dispuesto los instrumentos contables necesarios para efectuar el seguimiento de estos gastos, en su consideración de financiación afectada, lo que les impide certificar con exactitud el importe total de los recursos destinados a la dependencia. A tal efecto, el Tribunal de Cuentas recabó la información disponible y concluyó, en su Informe de 2014, que el reparto de

“El coste anual del Sistema de Dependencia en el periodo 2012-2015 se ha situado en torno a los 7.000 millones de euros cada año, alcanzando en 2015 los 7.450 millones”

financiación pública entre Estado (49,23%) y comunidades autónomas (50,77%) fue prácticamente equivalente, pero incluyendo en la estimación autonómica las aportaciones de los beneficiarios.

Junto a esto, la Ley de Dependencia establecía, ya en 2006, que además de las aportaciones de las diferentes Administraciones públicas, las personas beneficiarias participen asimismo en la financiación de las prestaciones que reciben con un tercio del coste total. De una lectura sistemática de la Ley de Dependencia y del Acuerdo del Consejo Territorial, se desprende la existencia de dos garantías para las personas beneficiarias. En primer lugar, una garantía “de mínimos”, que supone que ninguna persona se quedará excluida del Sistema de Dependencia por falta de recursos, lo que se traduce en que aquellas personas cuyos ingresos no alcanzan una determinada cuantía, por lo común el Indicador Público de Rentas de Efectos Múltiples (IPREM), no participarán en la financiación de sus prestaciones, de modo que no realizarán aportación alguna. Y, en segundo lugar, una garantía “de máximos”, que supone que, en todo caso, y por muy elevada que pueda resultar la capacidad económica de una persona beneficiaria, ésta aportará, como cuantía tope, el 90%

ABRIL DE 2016 CIERRA CON MÁS DE 808.000 DEPENDIENTES ATENDIDOS

 **Más beneficiarios con derecho a prestación.** A fecha 30 de abril de 2016, hay más de 1.200.000 personas beneficiarias con derecho a prestación.

 **Más personas atendidas.** A fecha 30 de abril de 2016, el número de beneficiarios con prestación se sitúa en 808.489, la cantidad de personas atendidas más elevada desde la entrada en vigor de la Ley. En abril de 2016 ha comenzado a recibir su prestación un total de 14.141 nuevas personas, de ellas 7.660 corresponden al Grado I (dependientes moderados). Casi dos de cada tres personas beneficiarias con prestación (529.818) han comenzado a recibir su prestación en los últimos cinco años (2012-2016).

 **Menos personas pendientes de recibir prestación**

En Grados y niveles ya efectivos y consolidados antes del 1 de julio de 2015 hay 164.342 personas menos que en 2011 pendientes de recibir prestación, lo que supone una reducción del 53,68%. Transcurridos nueve meses desde la plena implantación e integración del Grado I, siguiendo la evolución de las personas dependientes cuyo derecho efectivo entró en vigor el 1 de julio de 2015, nos encontramos con que se ha pasado de 314.570 personas a 253.962. En cuanto a las personas que han causado baja en lo que va de año 2016, el 78,59% ya se encontraban recibiendo prestación.

 **Más prestaciones de servicios profesionales**

Casi dos de cada tres prestaciones de dependencia son ya de servicios profesionales. Las prestaciones

de servicios representan el 64,67% del total de prestaciones reconocidas, mientras que las prestaciones económicas para cuidados en el entorno familiar suponen un 35,33%, lo que muestra una diferencia entre ambos de 29,34 puntos porcentuales. De este modo, las prestaciones de servicios profesionales se encuentran hoy más de 10 puntos porcentuales por encima del 54,6% que representaban en el año 2011.

 **Más empleo**

Se ha producido un aumento de 4.994 afiliaciones de profesionales de Servicios Sociales respecto al mes anterior, marzo de 2016, lo que supone un aumento del 5,92%, frente al mismo mes del año anterior, abril de 2015, de 20.997 nuevas afiliaciones. Desde abril de 2013 a la actualidad, se observa una evolución interanual al alza, obteniéndose un incremento de 42.363 nuevas afiliaciones, el 12,71% de aumento.

 **Más cobertura**

En relación con las personas reconocidas como dependientes severos y grandes dependientes, a fecha 30 de abril de 2016 existe un total de 686.583 personas con prestación reconocida, lo que significa una cobertura del 84,30% del total de 814.413 personas de los Grados III y II, frente al 71,1% de 2011. Respecto al Grado I, a 30 de abril de 2016, existe un total de 121.906 personas con prestación reconocida, lo que significa una cobertura del 31,28% del total de personas con derecho, frente al 14,02% de julio de 2015 cuando se implantó plenamente.

“En 2015 fueron transferidos por el Estado a los gobiernos regionales 3.920 millones de euros. El resto habría sido financiado por comunidades autónomas (1.451 millones) y beneficiarios (2.079 millones)”

del servicio que reciba, sin que en ningún momento financie la totalidad de la correspondiente prestación.

Financiación a tres bandas

Llegados a este punto, los cálculos de financiación del coste de la dependencia realizados por cada una de las tres partes en el periodo 2012-2015, han resultado distintos a los previstos en la Memoria económica de la Ley. De este modo, siguiendo las estimaciones realizadas por los profesores Prada y Borge, de la Universidad de Valladolid, podemos afirmar que la aportación de la Administración General del Estado a la financiación de la atención a la dependencia supuso más del tercio del coste total del Sistema previsto en la Memoria económica de la Ley de Dependencia. En el ejercicio 2012 las aportaciones de la Administración central cubrieron el 51% del coste total; en el 2013 un 56,5% y en los años 2014 y 2015 un 53%. Por el contrario, las estimaciones de las aportaciones de recursos propios de las comunidades autónomas estuvieron por debajo de la financiación del Estado y de las previsiones de la Memoria de Impacto de la Ley de Dependencia: un 22% en 2012, un 15%

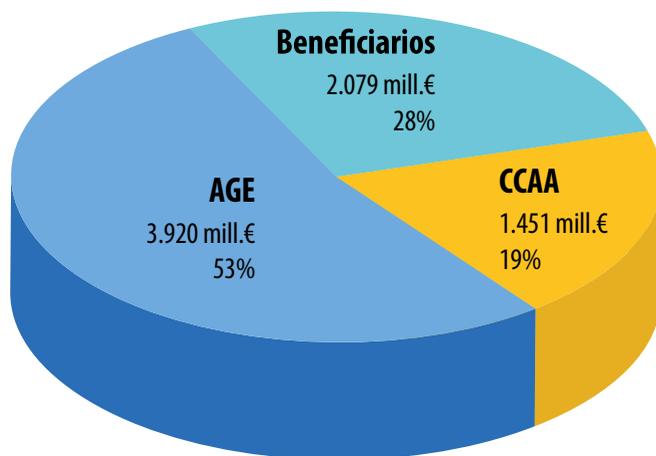
en 2013 y un 20% en 2014 y un 19% en 2015. Sin embargo, la estimación de las aportaciones de los mismos beneficiarios se acercan, según los profesores Prada y Borge, a las previsiones iniciales de la Ley de Dependencia y de su Memoria: un 27% en 2012, 28,5% en 2013 y 27% en 2014 y un 28% en 2015.

En definitiva, en 2015 fueron transferidos por el Estado a los gobiernos regionales 3.920 millones de euros. El resto habría sido financiado por comunidades autónomas (1.451 millones) y beneficiarios (2.079 millones).

A modo de conclusión

El coste anual del Sistema de Dependencia en el periodo 2012-2015 se ha situado en torno a los 7000 millones de euros cada año, alcanzando en 2015 los 7450 millones. La financiación de este coste, según la Ley de Dependencia, debiera realizarse a partes iguales por el Estado, las comunidades autónomas y los propios beneficiarios. Sin embargo, el coste de 7450 millones de euros del Sistema de Dependencia en 2015, siguiendo a los profesores Prada y Borge, habría resultado financiado por el Estado en un 53% (3.920 millones), por las aportaciones de los beneficiarios en un 28% (2.079 millones) y por fondos propios de las comunidades autónomas en un 19% (1.451 millones).

Durante toda la vigencia de la Ley de Dependencia, 2007-2015, la Administración General del Estado transfirió a las comunidades autónomas más de 26.000 millones de euros, 11.000 de ellos en el periodo 2007-2011 mientras que en el periodo 2012-2015 han ascendido a más de 15.000 millones.



Financiación Dependencia 2015
Total: 7.450 millones €

Fuente:
Elaboración propia, en base a los estudios de los profesores Prada y Borge



EL TRIBUNAL CONSTITUCIONAL DA LA RAZÓN AL GOBIERNO EN LA APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS PARA LA AUTONOMÍA Y LA ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA, A TRAVÉS DEL REAL DECRETO-LEY 20/2012

En el BOE de 7 de marzo, se publicó la Sentencia del Tribunal Constitucional de 4 de febrero de 2016, sobre el recurso de inconstitucionalidad núm. 1983/2013 interpuesto por la Generalitat de Catalunya contra el Real Decreto-Ley 20/2012, de 13 de julio, que da la razón al Gobierno de España en las medidas de mejora de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia.

El Tribunal Constitucional (TC) considera que el Gobierno ha justificado suficientemente la existencia de una extraordinaria y urgente necesidad, exigida por el art. 86.1

de la Constitución española y, por tanto, desestima la impugnación planteada por la Generalitat de Catalunya contra el Real Decreto Ley 20/2012, por el que se intro-

dujeron medidas de mejora de la Ley de Dependencia.

En su sentencia establece que el legislador estatal no ha rebasado el ámbito de las funciones que le corresponden en la apreciación de aquellas circunstancias socioeconómicas que inevitablemente condicionan la adecuación y actualización del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), cuyo nivel de cobertura se ve condicionado por las disponibilidades financieras y considera que no queda sino rechazar la queja que se planteaba por la Generalitat.

La demanda afirmaba que la regulación estatal habría invertido el orden competencial de manera que se vaciaría de contenido la competencia autonómica exclusiva en materia de servicios sociales.

“En su sentencia establece el TC que el legislador estatal no ha rebasado el ámbito de las funciones que le corresponden”

Sin embargo, para el TC el planteamiento de la Comunidad Autónoma no puede ser aceptado pues “supone confundir el plano de la disposición de fondos estatales con el de la delimitación de competencias en materia de dependencia”.

Para el TC el art. 32.3, segundo párrafo de la Ley de Dependencia únicamente exige que la aportación autonómica sea, al menos igual a la de la Administración General del Estado, en el segundo nivel de protección, lo que implica que, suspendidos los convenios mediante los que se financiaba ese segundo nivel, la aportación autonómica en aplicación de dicho precepto no es ya obligatoria, por lo que, al menos en teoría, la reducción de la aportación estatal es susceptible de producir el correlativo efecto de reducción de la aportación autonómica, sin que, por esa vía, se produzca irremediablemente un incremento de gasto autonómico.

Respecto al artículo 9.1 de la Ley 39/2006 sobre asignación del nivel mínimo a las comunidades autónomas considerando el número de beneficiarios, el grado de dependencia y la prestación reconocida, la Generalitat considera que añadir nuevos criterios en función de los cuales se determina la aportación estatal para financiar el nivel mínimo de protección a los beneficiarios del sistema, condiciona de ese modo la actuación en materia de servicios sociales de las Comunidades Autónomas, que van a recibir una mayor o menor aportación estatal en función de si ajustan su política asistencial para reconocer las prestaciones del catálogo que más retribuye el Estado. El Tribunal Constitucional desestima la impugnación, y considera que “el Estado es competente para determinar los criterios en virtud de los cuales se distribuye la financiación para atender el denominado nivel mínimo que le corresponde garantizar, en tanto que núcleo prestacional uniforme en todo el Estado. El considerar como criterio de reparto, además del grado de dependencia y del número de beneficiarios, el relativo al número y tipo de prestaciones que efectivamente reciben los beneficiarios, no supone sino ponderar el gasto que suponen unas prestaciones frente a otras, de manera que así la financiación estatal, garantía del ejercicio del derecho, consigue aproximarse al coste efectivo de la atención prestada, en el nivel mínimo de protección garantizado para cada uno de los beneficiarios del SAAD, en función de su grado de dependencia y de los servicios que precisen”.

PRESTACIONES Y SERVICIOS DEL SAAD

Respecto a la nueva regulación del Estado sobre las prestaciones y servicios del SAAD, para el TC “es claro que la ampliación del campo subjetivo de la prestación económica de asistencia personal que ha introducido la reforma no vulnera el art. 149.1.1 CE, en la medida que determinar los posibles beneficiarios de las prestaciones del sistema forma parte de las condiciones básicas para garantizar la igualdad en relación con el acceso a las prestaciones del SAAD que al Estado corresponde establecer”. Corresponde al Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia establecer los criterios para determinar la intensidad de protección de los servicios, extremo que, se llevó a cabo por el Acuerdo del Consejo Territorial de 10 de julio de 2012, limitándose la norma ahora cuestionada a incorporar dicho criterio.

Los fundamentos jurídicos que ha puesto de manifiesto el TC en relación al concepto de “extraordinaria y urgente necesidad” indican que el Gobierno ha actuado justificadamente pues todas las medidas buscan, de uno u otro modo, redefinir el SAAD para asegurar su sostenibilidad, pues se orientan, fundamentalmente, a generar ahorros inmediatos en el gasto público dedicado a dependencia.

También resulta probado para el TC que la participación autonómica en el SAAD habrá de ser regulada por la legislación estatal.



EL GOBIERNO, RESPALDADO DE NUEVO POR EL TRIBUNAL CONSTITUCIONAL EN LA APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS DE MEJORA ADOPTADAS EN EL SAAD, A TRAVÉS DEL REAL DECRETO-LEY 20/2012

El BOE del 8 de abril publicó la Sentencia del Tribunal Constitucional (TC) de 3 de marzo de 2016, sobre el recurso de inconstitucionalidad núm. 5763-2012 interpuesto por el Parlamento de Navarra contra el Real Decreto-Ley 20/2012, de 13 de julio, de medidas para garantizar la estabilidad presupuestaria y de fomento de la competitividad, que da la razón al Gobierno de España en las medidas de mejora de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia. El recurso del Parlamento de Navarra consideraba vulnerada la autonomía financiera de Navarra expresada en el régimen de convenio económico y lo que denomina «sistema pactista de colaboración con

el Estado». Para el TC esta tesis no puede prosperar pues el régimen especial del convenio económico es fundamentalmente un régimen evolutivo dentro de la Constitución, y no al margen de ella. Por tanto, el régimen de convenio no supone una excepción al marco competencial en materia de atención a la dependencia.

En cuanto a otros aspectos que han sido recurridos, como el servicio de ayuda a domicilio, para el TC el Estado ha regulado la doble dimensión de este servicio (servicios de atención personal y servicios de atención de las necesidades domésticas), expresando un criterio de preferencia de los primeros, sin que esta decisión estatal excluya que las Comunidades Autónomas puedan estable-

cer servicios adicionales, ni que puedan excepcionalmente decidir que se prestan de forma separada.

Sobre el régimen de incompatibilidades de las prestaciones, para el TC el Estado fija una regulación unitaria tanto de la intensidad como de la compatibilidad de prestaciones, que cumple la función de garantizar un mínimo uniforme en el SAAD que puede ser considerado un parámetro que regula las condiciones básicas que garantizan la igualdad en el ejercicio del derecho, evitando así situaciones de desigualdad relevantes.

Respecto a la impugnación de las cuantías máximas de las prestaciones económicas por cuidados en el entorno familiar, de asistencia personal y de la prestación vinculada al servicio, así como la intensidad de protección del servicio de ayuda a domicilio, el recurso es desestimado por el TC ya que corresponde al Consejo Territorial de Servicios Sociales y de Dependencia, la función de acordar las condiciones y cuantía de las prestaciones económicas previstas.

EL CRMF DEL IMSERSO EN SAN FERNANDO ACOGE EL PRIMER ENCUENTRO ANUAL DE LA RED DE CIUDADES AMIGABLES

El CRMF de San Fernando se convirtió el pasado 5 de mayo en sede de la jornada *Cómo ser una ciudad amigable con las personas mayores* en la que se dieron cita cerca de un centenar de representantes locales de todo el país que ya participan de la iniciativa o con interés en conocer de primera mano la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores.



Se trata de un proyecto impulsado por la Organización Mundial de la Salud, apoyado en España por el Imsero y su Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat) que, consciente del progresivo envejecimiento de la población mundial, está destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable, con un abordaje integral de los aspectos que afectan a pueblos y ciudades, al que se han adherido ya alrededor de 300 ayuntamientos en todo el mundo, 70 de ellos en nuestro país.

Una nutrida representación institucional abrió la jornada, convocada a nivel estatal, en la que la direc-

tora del centro, Concha Mayoral, destacó la necesidad de devolver a las personas mayores mediante este entorno "amigable y vivible" parte de lo que nos han dado. Un aspecto en el que también incidió Luis Álvarez, representante del Consejo Estatal de Personas Mayores, quien puso el acento, además, en agradecer su esfuerzo al grupo de trabajo de las Ciudades Amigables. Por su parte, Ángel Mariscal, presidente de la Comisión de Accesibilidad de la FEMP y alcalde de Cuenca, destacó el "papel activo" que deben adoptar las personas mayores en los municipios "proponiendo soluciones a sus demandas y colaborando en la implantación de las mismas".



De izquierda a derecha, Luis Álvarez, Ángel Mariscal, Javier de Torre, Patricia Cavada, Isabel M^a Moya, Miguel Ángel Valero y Concha Mayoral

Tras él, tomó la palabra la diputada provincial de Igualdad, Isabel María Moya, para quien es esencial responder desde las instituciones a las exigencias de los ciudadanos partiendo de la promoción de un "envejecimiento activo y saludable" y destacó la labor provincial que en este sentido desarrolla la Diputación Provincial de Cádiz. Por su parte, el subdelegado del Gobierno en Cádiz, Javier de Torre, ensalzó el papel siempre abierto a la sociedad del CRMF de San Fernando, el impulso que le imprime al centro su directora y pidió un esfuerzo a los municipios andaluces y gaditanos para integrarse en una red de la que sólo forman parte seis ciudades andaluzas y ninguna de ellas de la provincia de Cádiz.

Finalmente, fue la alcaldesa de San Fernando, Patricia Cavada, la que se dirigió en la mesa inaugural a las decenas de representantes de municipios y entidades. En sus palabras ensalzó, nuevamente, la labor del CRMF de San Fernando, al que calificó de "centro de referencia" en la ciudad y fuera de ella y reivindicó "la responsabilidad" de los regidores municipales frente a sus ciudadanos y ciudadanas que está y debe estar "por encima de las competencias".

Concluido el acto inaugural, el director del Ceapat, Miguel Ángel Valero, presentó la iniciativa en el contexto del análisis de la OMS, -basado en el enveje-

cimiento global de la población y su concentración en los entornos urbanos-, así como el calendario que se establece para pertenecer y acreditar el establecimiento de medidas "amigables": mediante cuatro etapas de planificación, ejecución, evaluación y mejora continua.

Además de Valero, fueron tomando la palabra en la presentación del proyecto Carlos Ozcáriz, de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España y Maite Pozo, coordinadora del Programa por parte de la Secretaría General del Imsero, que ahondaron en la metodología innovadora de trabajo y en conceptos como la transversalidad, la difusión y la visibilización del mismo.

Por otro lado, a lo largo de toda la jornada y en diversos talleres, representantes institucionales y organizativos de aquellas instituciones, ayuntamientos y entidades que ya trabajan desde su creación en el año 2006 de esta red internacional y nacional, dieron a conocer sus experiencias con la mirada puesta en ampliar la misma a otros municipios españoles y andaluces.

Entre los ayuntamientos ponentes estuvieron los de La Palma del Condado, San Fernando de Henares, Manresa y Zaragoza.

EL GOBIERNO DEFINE, EN EL MARCO DE ACTUACIÓN PARA LAS PERSONAS MAYORES, LAS ORIENTACIONES DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El Consejo de Ministros de 23 de octubre de 2015 dio el visto bueno al informe sobre el Marco de Actuación para las Personas Mayores que fue presentado por el ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso. Un documento que se marca como objetivo recoger las líneas de actuación que habrán de orientar las políticas públicas hacia la promoción del envejecimiento activo y su participación en todas las esferas sociales, desde el plano político al económico. Recoge, asimismo, las actuaciones que hacia tales fines llevan a cabo las entidades y asociaciones de personas mayores.

Texto: MSSSI **Foto:** Archivo



Por ello, este Marco se caracteriza por el proceso de participación que ha acompañado la redacción y elaboración del mismo, ya que han sido las propias entidades y asociaciones (más de 100) las que, en colaboración con diferentes ministerios, han aportado sus propuestas y medidas, así como retos a corto, medio y largo plazo. Igualmente, el Marco recoge las Orientaciones de la UE, que se materializaron en 2012 con motivo del Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. España es uno de los primeros Estados miembros en incorporar estas orientaciones.

El Gobierno, por tanto, ha agrupado en un documento todos los aspectos que conciernen a las personas mayores, y lo hace sobre una base clara: el derecho de estas personas de edad avanzada a una vida digna, a su autonomía y a participar en la vida social, económica y cívica de modo activo. Además, marca el contexto en el que se desenvolverá este documento: hay más de 8,3 millones de personas con más de 65 años en España, casi un 18% de la población, y se prevé que en 2050 esta cifra llegue a cerca de 16 millones y medio, lo que supondría la tercera parte de la población española en ese año, según dichas estimaciones.

Un total de 348 recomendaciones componen el Marco, estructuradas en 4 bloques: empleo, participación social, vida sana e independiente e igualdad y no discriminación.

Empleo

El Marco de Actuación para Personas Mayores hace hin-

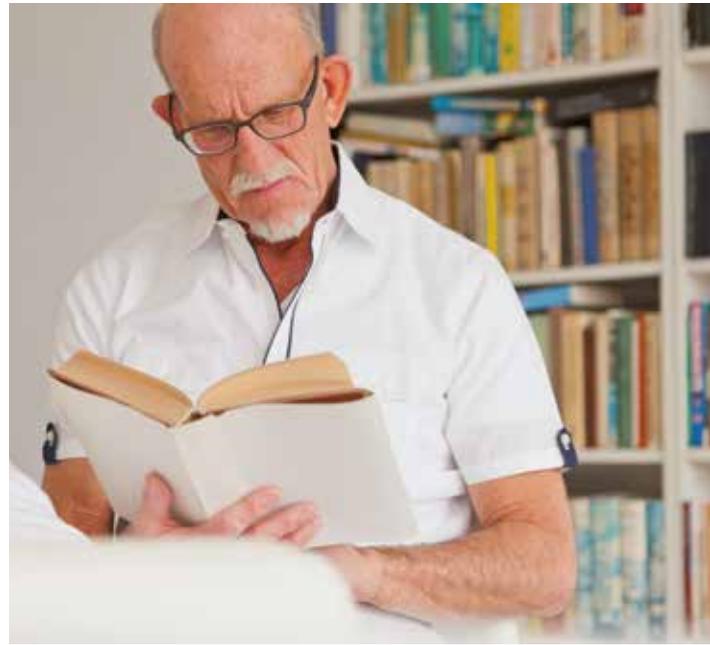
capié en la importancia del aprendizaje permanente y considera “oportuno” seguir incentivando la prolongación voluntaria de la vida laboral más allá de la edad ordinaria de jubilación.

Señala el documento que la jubilación anticipada debería reservarse a aquellos trabajadores que cuenten con largas carreras de cotización y opten voluntariamente por acogerse a ella, y propone seguir profundizando en mecanismos de jubilación anticipada para trabajadores cuya relación laboral se extinga por causas no imputables a ellos, para quienes realicen actividades concretas (atendiendo a su penosidad o peligrosidad) y para trabajadores con importante grado de discapacidad, o cuando la discapacidad pueda constituir una reducción de su esperanza de vida. Todo ello está ya estipulado en distintas medidas del Gobierno.

Una de las orientaciones aboga por contar con incentivos a la contratación de los trabajadores mayores, adecuados a sus condiciones, mientras otra de ellas, en este apartado, propone estudiar fórmulas para incentivar el mantenimiento del empleo para los contratados que tengan 55 o más años, en función de su antigüedad en la empresa. Otra propuesta aboga por preparar el tránsito a la jubilación mediante una formación específica y una flexibilización de la actividad y condiciones del trabajo, considerando el retiro gradual, el trabajo a tiempo parcial, los horarios flexibles y el trabajo voluntario o comunitario.

Este epígrafe, en diferentes medidas, plantea evitar la discriminación de los trabajadores de más edad (50 o más años) en los ámbitos laboral, social o sanitario, al igual que fomentar el intercambio de experiencias

Más de 100 entidades han participado en la redacción de este Marco, que forman 348 recomendaciones estructuradas en 4 grandes apartados: empleo, participación, vida independiente e igualdad y no discriminación



entre empleados de generaciones distintas mediante tutorías y equipos compuestos por personas de edades diversas.

Participación en la sociedad

Dentro de este bloque, las distintas orientaciones promueven seguir adoptando medidas que garanticen a las personas mayores unas pensiones adecuadas, seguras y sostenibles, así como mantener y mejorar los mecanismos de protección social.

Una de las propuestas que aquí se encuadra aboga por adoptar medidas para combatir la soledad en las personas mayores, lo que conlleva, por ejemplo, reforzar la formación de aquellos profesionales que directamente están en contacto con estas personas, bien en servicios sociales o bien en servicios sanitarios, y avanzar en una mejora de la prevención. Como colectivo prioritario, el Marco impulsa líneas de trabajo con las mujeres mayores, el sector que en mayor medida padece situaciones de soledad, algo que han indicado recientes informes. En cuanto al uso del tiempo libre, el documento apuesta por el fomento de actividades culturales para personas mayores, tanto en sedes públicas, bibliotecas o centros culturales, como por parte de las empresas. Otro de los ámbitos que el Marco pretende acercar a las personas mayores es el de las nuevas tecnologías, de ahí que se apueste también por el desarrollo de talleres o sesiones formativas.

Crear servicios comunitarios que favorezcan la inclusión de las personas mayores en situación

El objetivo que aglutina todas las medidas es la promoción del envejecimiento activo y saludable

más vulnerable (caso de las personas sordas), y les ofrezca información acerca de sus oportunidades, es otra de las propuestas, que se articularía mediante la creación de un grupo de trabajo, coordinado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad e integrado por comunidades autónomas y la Confederación Estatal de Personas Sordas.

Promover el voluntariado de personas mayores, facilitando que lleguen a estas actividades, impulsando en sus zonas de residencia, o barrios, el acceso a diferentes actuaciones en organizaciones educativas o culturales, constituye un eje de este epígrafe, en el que se deja claro que dicha actividad de voluntariado no podrá reemplazar en ningún caso el trabajo profesional. Otro eje viene de la mano de la apuesta por la educación durante toda la vida, lo que supone ofertar itinerarios formativos flexibles en los ciclos educativos, también en la Universidad.

El Marco, por otra parte, dedica varias medidas a la participación en la esfera política, desde la integración en listas electorales con opciones de ser elegidos, hasta la inclusión en órganos consultivos de las administraciones (sobre todo, si la materia a tratar guarda relación con las propias personas mayores) y de organizaciones empresariales.

Proporcionar formación continua a los cuidadores no profesionales que son personas mayores, y proyectos dirigidos a "cuidar al cuidador", abarcan una serie de orientaciones que, además, se detienen en el apoyo a las familias que tienen a su cargo a personas mayores con grado alto de dependencia, entre las que cabe destacar facilitar la adaptación de sus viviendas.

Autonomía y vida independiente

La esperanza de vida en España es de las mayores del mundo, y es uno de los primeros cinco países de la UE con la mayor esperanza de vida al nacer.

La población envejece y el sistema sanitario ha de prepararse para afrontar mejor la cronicidad o tratamientos y cuidados de duración en aumento. Este apartado, en consecuencia, aboga por el desarrollo de una Estrategia Sociosanitaria, en lo que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y las CCAA siguen avanzando.

Dentro del plano médico, una recomendación de este compendio de actuaciones indica que en las intervenciones quirúrgicas a personas mayores ha de contarse siempre con su opinión y consentimiento, y si éste se encuentra incapacitado judicialmente, habrá de tenerse la aprobación de su representante legal. Lo mismo se aduce para operaciones como trasplantes, tratamientos de cáncer o patologías análogas.

Promover recursos asistenciales específicos, impulsar servicios como telemedicina, asistencia a domicilio o teleasistencia son otras propuestas.

El Marco agrupa una serie de orientaciones dirigidas al alojamiento y vivienda digna de las personas mayores, sobre la sólida base que aporta el siguiente dato: el 87% de las personas mayores prefiere vivir en su casa, según un estudio del IMSERSO. Así que, el documento plantea recomendaciones como habilitar líneas de subvención para el arreglo de viviendas o promover ayudas de vivienda para los/las mayores que vivan solos. Unas ayudas, matiza el Marco más adelante, que no deben configurarse como prestación sólo para personas pobres, sino para todos los mayores con problemas de autonomía en su vivienda con independencia de sus recursos económicos.

Para el entorno rural, este texto que nace del diálogo y del consenso con el tejido asociativo propone la posibilidad de diseñar centros polivalentes, concebidos como prolongación de la atención familiar y de la ayuda a domicilio.

Transporte accesible, cuidados de calidad favoreciendo el papel que en este sentido puedan hacer los familiares y los profesionales, los centros de día o las residencias son otros apartados, así como el de la prevención de malos tratos en la vivienda en la que residan y en los propios centros o residencias. Prevención enfocada a los profesionales, de modo que reciban una adecuada formación para detectar eficazmente estas situaciones. Entre las circunstancias de malos tratos, figura la violencia de género.



IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN

El Marco concreta los colectivos de personas mayores considerados más vulnerables: mujeres mayores, personas con discapacidad, mayores en situación de marginación por su orientación sexual, dependientes o quienes viven en riesgo de exclusión por su nivel de ingresos. Se pide en el documento tener en cuenta a estos colectivos mediante orientaciones específicas.

Destaca en este epígrafe la perspectiva de género, y así, se aboga por medidas para mujeres en los ámbitos educativos, de pensiones, cultural o sobre conciliación. Y se destina un apartado a la lucha contra la violencia de género en las mujeres mayores, centrado esencialmente en la sensibilización y en la formación de profesionales sanitarios o sociales para que detecten posibles circunstancias de malos tratos.

España se convierte en uno de los primeros países europeos en adoptar las Orientaciones que al respecto estableció la UE en 2012, el Año Europeo del Envejecimiento Activo





EL COLECTIVO DE PERSONAS MAYORES SE CONVIERTE EN UNA OPORTUNIDAD PARA ESTIMULAR LA ACTIVIDAD EMPRESARIAL Y EL DESARROLLO ECONÓMICO

Texto: Redacción **Fotos:** Eduardo Vilas Chicote

¿Sabía usted que... más del 68,5% de los mayores de 60 años tiene conexión a Internet? ...los mayores son más fieles a las marcas y pagan más por la calidad que los jóvenes? ...los mayores gastan más que los jóvenes cuando viajan? ...los mayores de 60 años son los que menos dificultades tienen para llegar a fin de mes? ...los mayores de 60 años son los que más invierten en empresas que cotizan en bolsa? ...los mayores de 70 años son más felices que los jóvenes?

Estos y otros datos sorprendentes ofrece el ‘Estudio sobre Economía del Envejecimiento’ de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, que han elaborado catedráticos de la USAL. Este trabajo aporta una panorámica actualizada y estadísticamente rigurosa a través del análisis en base a seis ejes clave: Nuevas Tecnologías, Hábitos de Compra, Viajes y Ocio, Emprendimiento, Calidad de Vida y Satisfacción.

La población mundial está envejeciendo rápidamente. En España, el grupo de edad más numeroso es el de mayores de 60 años y las previsiones indican que alcanzará los 17,5 millones de personas en 2050. Lo que tradicionalmente ha sido concebido como una amenaza es en realidad una oportunidad para estimular la actividad empresarial y el desarrollo económico. Para ello, se requiere conocer las características y hábitos de comportamiento de esta población que inciden directamente en su impacto económico. El ‘Estudio sobre Economía del Envejecimiento’, que presentó la Fundación General de la Universidad de Salamanca, muestra la extraordinaria importancia y la fuente de oportunidades que supone el colectivo de personas mayores.

Los autores del trabajo, investigadores de la Universidad de Salamanca, son los catedráticos de Comercialización e Investigación de Mercados Pablo A. Muñoz Gallego y Óscar González Benito, y el profesor Álvaro Garrido Morgado. En su estudio, señalan que sólo recientemente ha empezado valorarse el po-

tencial económico de los mayores de edad y su atractivo para generar oportunidades que estimulen la actividad económica. Se trata de población experimentada que además atesora patrimonio y recursos importantes acumulados a lo largo de una vida laboral.

El estudio sorprende con sus aportaciones, entre las que podemos destacar que más del 68,5% de los mayores de 60 años tiene conexión a Internet, que los mayores son más fieles a las marcas y pagan más por la calidad que los jóvenes y que los mayores gastan más que los jóvenes cuando viajan, además de que los mayores de 60 años son los que menos dificultades tienen para llegar a fin de mes, que son los que más invierten en empresas que cotizan en bolsa y que los mayores de 70 años son más felices que los jóvenes.

Durante la presentación del estudio –realizada en la Casa del Lector que la Fundación Germán Sánchez Ruipérez tiene en Madrid– importantes especialistas han acompañado a los autores del trabajo. Entre ellos destacan José Luis de Miguel, coordinador de



“Más del 68,5% de los mayores de 60 años tiene conexión a Internet”

“Los mayores son más fieles a las marcas, pagan más por la calidad y gastan más que los jóvenes cuando viajan”

Programas y Estrategia en la Fundación General CSIC; José Antonio Herce, profesor en Economía y director asociado de Analistas Financieros Internacionales, y Toni Segarra, director creativo y socio de SCPF.

Óscar González, director de la Fundación General de la Universidad de Salamanca y co-autor del Estudio, ha señala-



Toni Segarra, José Luis de Miguel y José Antonio Herce

do el reto que supone destacar el impacto económico de los mayores y que lejos de ser un problema, es una oportunidad. "Conocer los hábitos de consumo de los mayores nos dará las claves para reconocerlos como un sector con enorme potencial económico", señaló.

Pablo Antonio Muñoz, catedrático en Comercialización e Investigación de Mercados de la Universidad de Salamanca, explicó los pormenores del estudio y ha hecho hincapié en que en el año 2015 casi el 42% de la población española será mayor de 60 años, lo que a su juicio supone un reto y una oportunidad. Muñoz ha explicado que "la clave para entender el estudio es contraponer los datos de los mayores de los 60 años a los menores de esa edad".

José Luis de Miguel, por su parte, señaló que el papel de la investigación en este proceso de

cambio social es producir conocimiento, al tiempo que ha puesto de manifiesto que "la Fundación General del CSIC comparte la visión de comprender el cambio en la estructura demográfica, para lo que hace falta la investigación".

Numerosas personas de diferentes entidades públicas y privadas han acudido a este acto, que ha presentado la periodista María José Pintor, y han participado con sus preguntas y comentarios a las intervenciones de los especialistas.

En su intervención, José Antonio Herce consideró que las empresas saben que sus clientes están cambiando, pero el Estudio lo presenta de forma científica. "Dentro de treinta años los mayores tampoco serán como los mayores de hoy y no nos debe de preocupar. Serán felices", afirmó.

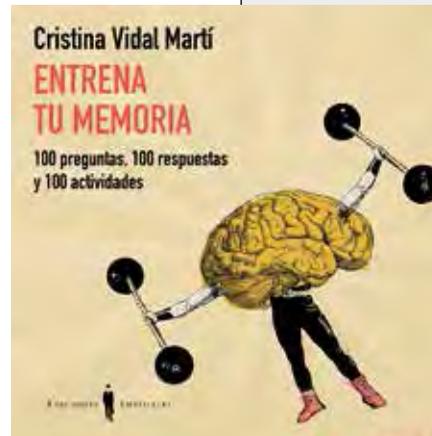
Toni Segarra manifestó por su

Recientemente ha empezado valorarse el potencial económico de los mayores de edad y su atractivo para generar oportunidades que estimulen la actividad económica

parte, que lo sorprendente es que todo lo que dice el estudio sabíamos que era obvio y ha añadido que "las marcas tenemos una enorme oportunidad y responsabilidad con este segmento de la población. En el mundo el 50% del gasto en consumo es de los mayores de 50 años".

Entrena tu memoria

El programa de entrenamiento de memoria más eficaz. 100 preguntas, 100 respuestas y 100 ejercicios muy prácticos para poner tu memoria en plena forma. Todos nos hemos apuntado alguna vez al gimnasio con la esperanza de ganar agilidad. Pero, en cambio, es muy poca la gente que ejercita su memoria y, de hecho, todavía menos la que sabe que, para que responda bien, hay que ponerla en funcionamiento todos los días y plantearle retos que la mantengan activa. Este es un libro que resuelve todas las dudas acerca de la memoria y que ofrece un montón de estrategias y de ejercicios prácticos para entrenarla a fondo y hacer que ganemos agilidad y agudeza mental



ENTRENA TU MEMORIA

Autora: Cristina Vidal-Martí
Nº de páginas: 192
Editorial: Ediciones Invisibles
ISBN: 9788494419515

PUBLICACIONES

LA EMPATÍA

Autor: Luis Moya Albiol
Editorial: PLATAFORMA
ISBN: 9788415880653
Nº de páginas: 146
PNV: 15 Euros



La empatía,

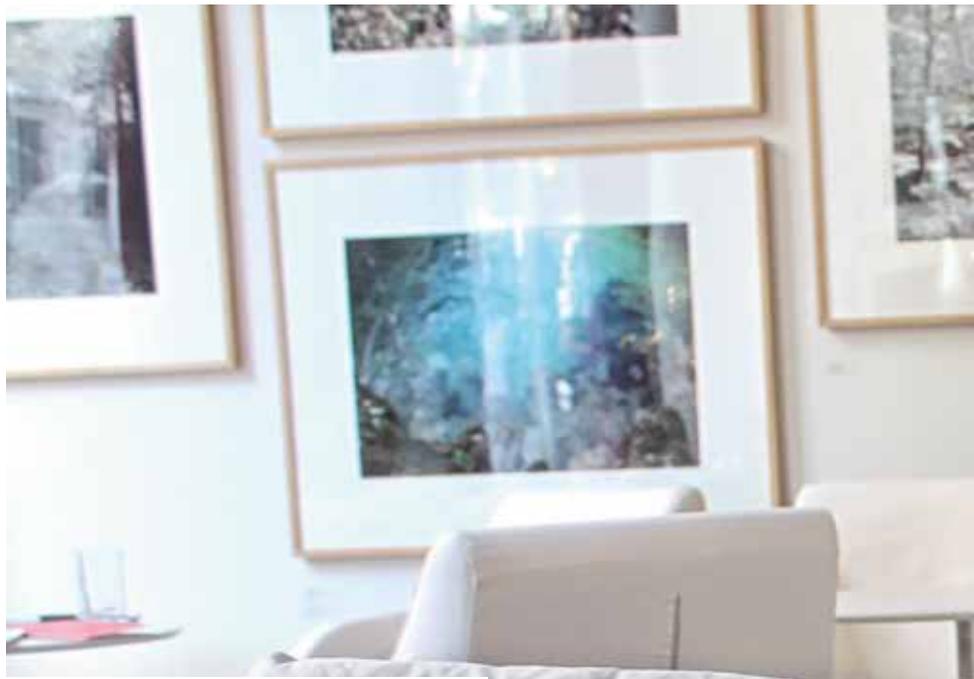
ENTENDERLA PARA ENTENDER
A LOS DEMÁS

La empatía es una capacidad fundamental para desenvolvemos de forma adecuada en sociedad. Nos permite entender mejor a los otros y nos ayuda a alcanzar tanto el éxito personal en las relaciones con la familia y los amigos, como el profesional, favoreciendo que seamos más sensibles a las necesidades y deseos de aquellos con los que trabajamos. Las personas más empáticas son con mayor probabilidad más felices. Con tantas ventajas, sin embargo, la empatía es un tema prácticamente inexplorado. Este libro, basándose en recientes estudios científicos, demuestra la importancia de la empatía y ayuda a comprenderla, para poder así comprender a los demás, extendiendo sus beneficios a toda la sociedad; de hecho, la educación en empatía es el camino hacia la no violencia, porque favorece la tolerancia, la convivencia, el respeto y la solidaridad. Esta cualidad humana nos ha permitido sobrevivir como especie y consiste en ser capaz de ponerse en el lugar del otro, para tratar de comprenderle. Entender mejor los sentimientos, las ideas y las experiencias de los demás nos hace más felices.

“Con los años desdramatizas mucho más las cosas”

**MARÍA
LUISA
MERLO**

*Por fin
la vejez
está
de moda*



Aparece María Luisa Merlo con una maleta de la que no se separa. “Mi vida ha sido un viaje constante en el que siempre hay que estar preparada para el cambio”, nos dice al tiempo que nos enseña las blusas y el maquillaje para la sesión de fotos. Se muestra coqueta, alegre, con una sonrisa en la que se vislumbra que vive una mujer feliz, familiar, y por favor “nada diva” aunque su último personaje se vanagloriase de ello para sobrevivir. Abusa de la tercera persona para referirse a sí misma, tal vez para quitarse protagonismo, algo que sólo recupera para confesar un sueño de vejez: “Si me desatase de mis obligaciones, cogería esta maleta y me iría a Broadway a ver a Glenn Close actuar en el teatro”. Palabra de una bisabuela feliz con el mejor papel de su vida.

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello



Adelanta su edad con orgullo. "Tengo 73 magníficos años" y buena salud a primera vista.

Me recupero de todo muy rápido. En verano me lastimé las costillas, que por cierto hay que fastidiarse lo que duelen, cuando murió Carlos -Larrañaga- también me fracturé la rodilla y por eso no pude despedirme de él. Está claro que los veranos no están pensados para mí (sonríe sin rencor).

"La única manera de sobrevivir en este mundo es siendo diva" ¿Estás de acuerdo con las palabras de tu personaje en Villa Puccini?

Mi personaje se tuvo que convertir en diva para protegerse de ese mundo tan terrible que era la ópera. Ser diva es aburrido y una ridiculez, y no entiendo que muchas cantantes y actrices que habiendo nacido en España, lo sean. Mi abuela fue una gran actriz



“Tengo mucha empatía con el ser humano, si puedo ayudo con una moneda pero también con una sonrisa, una conversación, un consejo”

de Valencia que cuando terminaba la función corría a darles el vaso de leche con magdalenas a sus hijos. La gente que hemos nacido en esto vemos las cosas de otra manera, y yo soy tercera generación, pero mis hijos son cuarta y no son nada divos. En mi caso no sirvo para ser diva porque me considero comunicativa, comprensiva en el escenario; generosa con mis compañeros de reparto, y sólo me puedo cabrear con los actores que trabajan solos haciendo su show sin pensar en los demás.

Podrías presumir de muchas cosas, pero por encima de cualquier función o galardón, la condición de bisabuela enorgullece mucho más. ¿Se altera más la vida o la felicidad?

El día que me dijeron que mi nieto Carlos iba a tener un niño me puse a gritar y a saltar como una quinceañera, ¡y eso que tenía setenta años! el cariño de la familia me viene muy bien porque es lo que me da energía. Siempre he pensado que con los hijos tienes que crear la relación, pero con los nietos existe desde que nacen, y tengo cuatro que son mi locura porque no les tienes que regañar, algo que por cierto hacen mis hijos conmigo (lo dice frunciendo el ceño, pero sonriendo y mirando unas fotografías de Luis Merlo y Amparo Larrañaga).

¿Y una madre cómo mira a sus hijos –sobre todo a Luis y Amparo por su condición de actores- desde el patio de butacas?

Lo primero que pienso y digo es: ¡Qué suerte tengo! Lo segundo... ¡se me caen los pantalones, si lo llevo! (carcajadas) pero también cuando veo a mi hijo Pedro siendo el mejor productor de España. Lo que pasa en esta familia es que todo lo hemos aprendido del señor Don Ismael Merlo, un ser muy grande que siempre nos dejó claro que no existe la competitividad en la familia.

Me da a mí que el amor de tu vida queda en familia
Por supuesto, Ismael Merlo es el amor de mi vida junto a mis nietos.

¿Es verdad que siempre querías tener un novio que se pareciera a él?

(risas) Siempre me encontraba con novios muy guapos, primeros actores, muy Cary Grant como él, pero al final era yo la que no los podía soportar. Ismael Merlo era un elegido, pero trabajando mi hijo Luis es igual que él.

¿Sigue habiendo tantos egos en las artes escénicas?

Los egos existían más en mi generación, sobre todo en los hombres porque estaban muy inseguros, por eso tenían que ponerse gallitos, porque como eran guapos la gente se metía mucho con ellos. Se decía que eran muy guapos pero malos actores, y no era verdad porque los había muy buenos.

En esa vida sin complejos ni vanidades, María Luis Merlo acepta con naturalidad sus años, hablar más del pasado que del futuro, de los recuerdos vividos, de desdoblarse en un instante el tiempo para reflexionar sobre...

Por primera vez en mi vida puedo elegir los papeles, pero he tenido que esperar a retirarme y a no tener que mantener a mi familia. Yo he tenido que aceptar todo lo que me ofrecían, pero como todo el mundo alguna vez en su vida.

No pienso cuándo me voy a retirar, pero sólo lo haré cuando no tenga condiciones por la voz, la memoria o el cansancio. En ese momento disfrutaré de más cruceros y de los teatros de Londres y Nueva York. Mientras tanto y ahora que puedo elegir, sólo puedo decirle al público que jamás le estafaría sobre el escenario. Me retiraré como mi ex cuñada Amparo Rivelles, que se despidió del público, de la manera más natural, al terminar una función en Avilés. No avisó a nadie, y eso es admirable.

Leyendo tu autobiografía – “las he pasado canutas, a veces”, se adelanta a decir- reconocemos a una luchadora a la que le gustaba vivir intensamente, ¿pero en un tiempo pasado o aún permanece algo de ese carácter y forma de vivir?

He cambiado en muchas cosas. Cuando termina la función, por ejemplo, no quiero ver a nadie ni ir a cenar, prefiero estar sola conmigo misma, pero ¿quieres que te hable de mi vida sana? Me despierto a las siete de la mañana, realizo meditación durante dos horas, desayuno muy sano porque mi organismo rechaza al instante lo que me sienta mal, adoraba las cebolletas en vinagre y ahora no puedo ni verlas. El ejercicio físico siempre ha estado presente en mi vida. Ahora realizo estiramientos y abdominales muy suaves. A mediodía como fruta y mis comidas son siempre con

proteínas y vegetales. Por la tarde me gusta leer y ver series americanas en versión original para no perder el inglés, aunque también hablo francés, italiano y valenciano. En cuanto hablas dos idiomas el tercero es facilísimo.

Para definir la gran familia que sois, una vez recurríste a una frase genial. “me he criado en una familia con un gran sentido del humor y en un ambiente tan liberal que ni siquiera el matrimonio existía”

Mis padres se casaron porque mi madre pertenecía a una familia burguesa valenciana. ¿Sabes por qué la gente del espectáculo no se casaba? En las compañías teatrales los actores se enamoraban porque eran grupos de muchos hombres y mujeres viajando todos los días y compartiendo muchas vivencias. Recuerdo que los actores decían “Pepita y Juanito ya han juntado el baúl”, una frase genial que resumía un hecho.

En esa vida de la que rebosa felicidad, ¿qué parte la encuentras en ayudar a los más necesitados con

colaboraciones a Mensajeros de la Paz y a los comedores sociales?

Intento ayudar a los más necesitados y a todo el que se me acerque. Tengo mucha empatía con el ser humano, si puedo ayudo con una moneda pero también con una sonrisa, una conversación, un consejo. No me hace falta conocer al que voy a ayudar, pero te aseguro que soy muy lista para saber quién viene a tomarme el pelo. Teniendo la conciencia tranquila se duerme mucho mejor. He estado mucho tiempo sin querer a María Luisa Merlo, pero ahora me quiero mucho. Si se portan mal conmigo duermo mejor que cuando sé que he hecho algo mal.

¿Y en qué momento estás de tu relación contigo misma?

Estupenda, aunque de las relaciones amorosas nada, ni lo más mínimo. Hay que buscarme un novio aunque sea muy difícil después de quince años sola (risas) Lo que más feliz me hace es hacer lo que me da la gana. A mis 73 años he conseguido ser más sana comiendo, deportista y comunicativa, algo impen-



“La madurez hace que salgas al teatro emocionada pero no nerviosa”

“Cada día me quiero más porque es la manera de querer a los demás”

sable con ciertas edades. Cada día me quiero más porque es la manera de querer a los demás. Si no me quiero a mi misma no podré hacer feliz a nadie.

Una de las frases que mejor refleja la vejez asegura que “Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos”

En mi caso no pienso así, pero con los años desdramatizas mucho más las cosas, y lo hago desde que me levanto porque tengo tendencia al drama de lo cotidiano. Se me estropea un grifo y me tengo que decir, “María Luisita, ¿cómo vas a dramatizar con esto después de todo lo que te ha pasado en la vida?” El drama del día a día con situaciones así es un absurdo.

La vida de María Luisa Merlo ha sido comentada, opinada y escrita en dos autobiografías “Más allá del teatro” y “Cambiando en la luz: meditaciones para un cambio feliz” en las que hablas de un ser humano con una serie de contradicciones con las que has aprendido a vivir y perdonar.

A través de la espiritualidad he podido salir de muchas depresiones, engaños y errores que todo el mundo puede cometer en su vida. Hasta en los peores momentos no he dejado de leer y meditar con los libros de mi maestro John Roger, un psicólogo espiritual que nos enseña a ser felices aquí, luego ya hablaremos de lo que pasa.

La filosofía que practicas pertenece al Movimiento Espiritual de la Conciencia Interna (MSIA). ¿En qué ha enseñado a VIVIR SANO a María Luisa Merlo?

Gracias a esas enseñanzas pude salir de las peores situaciones que he padecido a lo largo de mi vida. Una de las cosas que he aprendido es a perdonar y amar de manera incondicional. Cada día le dedicó dos horas a esta meditación, pero es una forma de vida que me ayuda a sonreír y vivir de manera sana todo el día.

“¡Envejece conmigo! Lo mejor está aún por llegar”, que decía un filósofo inglés.

Algo parecido. En el teatro se envejece de manera diferente. Aquellas funciones que empiezan tarde y terminan al día siguiente ya no me interesan. La noche no me interesa, en cuanto acaba la función María

Luisa Merlo se va a leer o ver la televisión, pero sobre todo a estar consigo misma.

¿No habrás firmado un pacto honrado con la soledad?

(risas) Ningún día estoy sola porque estoy con mis hijos, incluso cuando estoy en sus casas me acuesto a las nueve y media, pero jamás por soledad, sino por tranquilidad, paz, felicidad. La comprensión que tenemos unos con otros en esta familia es fantástica, por eso cada uno hace lo que le da la gana.

Lola Herrera, Arturo Fernández, Héctor Alterio, Concha Velasco, María Luisa Merlo...¿Qué aporta la madurez en el teatro?

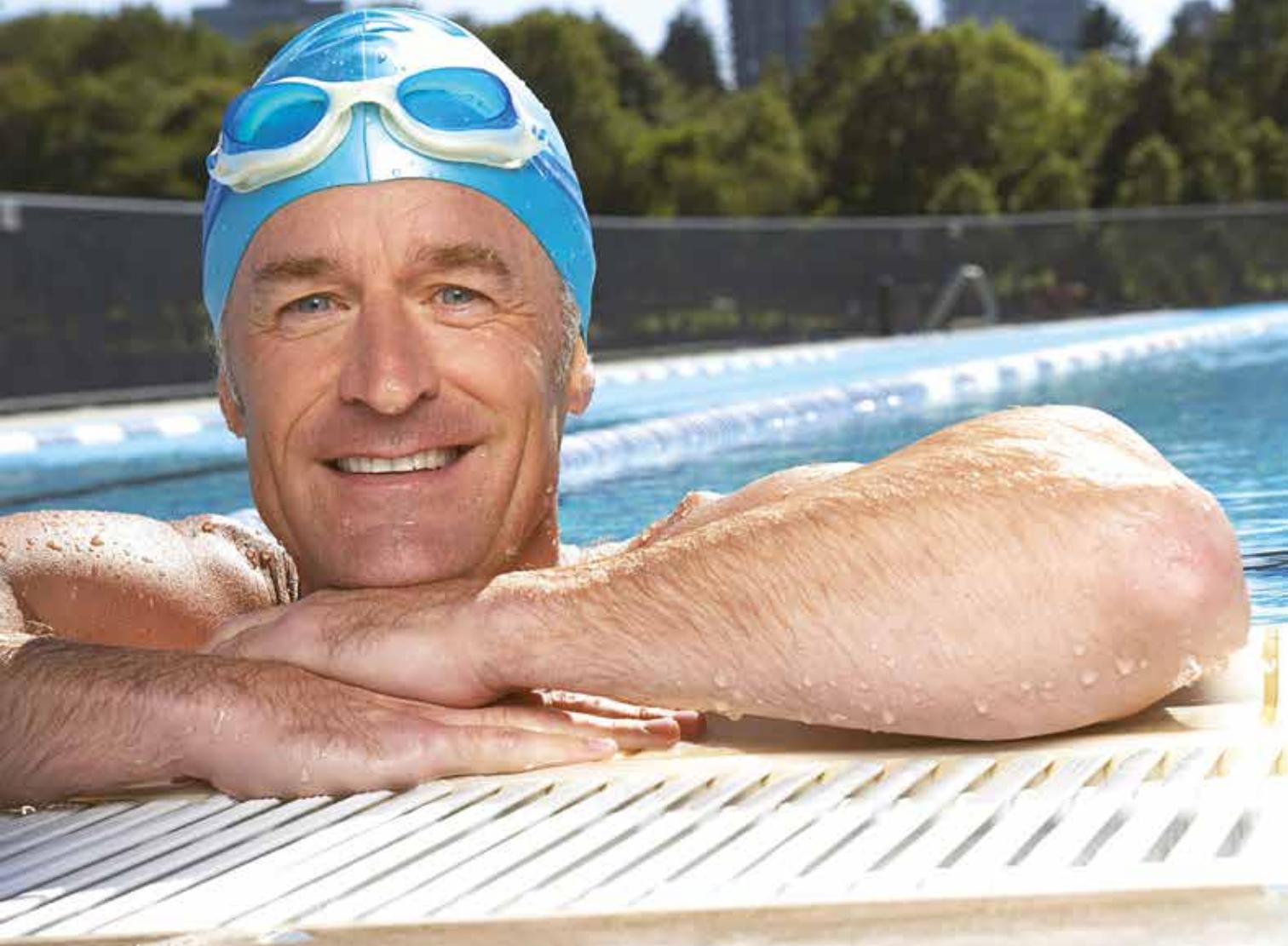
Todos nos queremos mucho, pero Arturo Fernández, por ejemplo, es un ejemplo de vivir sano y buen humor. A mí me ha hecho cada cosa en casa...como era muy amigo de Carlos Larrañaga, frecuentemente venía a cenar. Un día a las tres de la madrugada y después de una función se puso a hacer unos spaghetti...¡sólo se le ocurrió tirarlos a la pared para saber si estaban buenos! La madurez es maravillosa, y en el teatro hace que salgas emocionada pero no nerviosa. Aprendes a escuchar al público lo que le gusta, trabajas a medias con ellos. El aplauso a cualquiera de esos nombres es por la función y por toda una vida, eso lo reconoces al instante. El público es al que le debemos todo, mucho más que al productor.

Concha Velasco se ha recuperado de serios problemas de salud. ¿Cuánto tenemos que aprender de esta generación, ejemplo de superación, sacrificio, vitalidad, ganas de vivir?

Me tuvo muy preocupada. Concha es energía por todo lo que ha luchado y superado, para mí es un ejemplo, pero te diré que cuando quedamos no paramos de reírnos y pensar en que deberíamos hacer algo de teatro las dos juntas, pero el problema es que no saben escribir buenos textos. Por cierto, también tengo pendiente trabajar con Arturo Fernández, él mismo ha reconocido que lo único que le queda es trabajar conmigo, por eso nunca se sabe, pero como estamos tan jóvenes y guapos todo es posible.

¿Qué tiene la vejez que parece estar de moda?

¡Por fin la vejez está de moda! Se está haciendo cada vez más caso a las personas mayores, sus opiniones, necesidades, inquietudes, ¡ya era hora porque antes estaban abandonados en un sillón en casa de sus hijos! Estamos aprendiendo a envejecer, mi gimnasio está lleno de mujeres mayores “machacándose” y dando ejemplo.



La práctica regular de ejercicio, aunque sea de intensidad leve, mejora el control glucémico o metabólico, disminuye el riesgo cardiovascular y aumenta el bienestar general. La actividad física más recomendada para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 es el ejercicio aeróbico. El Reloj de la Diabetes, que se enmarca en la campaña *esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO*, recoge una serie de recomendaciones para retomar la actividad física regular.

LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO, MEJORA EL CONTROL GLUCÉMICO O METABÓLICO

Texto: Lilly **Fotos:** Archivo, Lilly



INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA NATURAL

En este sentido, El Reloj de la Diabetes es un aliado para ayudar al paciente con diabetes a integrar la actividad física de manera natural en su día a día.

Se trata de un estándar de pautas saludables que se presenta en forma de reloj diurno y nocturno. El Reloj de la Diabetes ofrece, hora a hora, consejos sobre alimentación, ejercicio, controles de glucemia, visitas médicas y otros hábitos que son necesarios seguir para llevar un buen control de la diabetes durante las 24 horas del día.

El Reloj de la Diabetes se enmarca en la campaña *esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO*. Para más información, visita www.esdiabetes.org.



El paciente diabético debe realizar 30 minutos de ejercicio al día, según la OMS

Con la llegada de la primavera, es momento para retomar costumbres como la práctica de actividad física o bien de proponerse empezar a realizarlas. La actividad física es importante para todos, pero especialmente para las personas con diabetes o en riesgo de padecer esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un ejercicio de moderada intensidad durante 30 minutos la mayor parte de los días lo cual, acompañado de una dieta saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Una vez la diabetes se ha desarrollado, el estilo de vida saludable es fundamental para mantener la enfermedad bajo control.

La diabetes tipo 2 es una patología crónica que no tiene cura y cuyo control requiere una atención y cuidados

simples pero frecuentes. El ejercicio y la dieta son los pilares fundamentales en el tratamiento de esta tipología de diabetes y en algunos casos estas medidas son suficientes para controlar la glucemia. "Para los pacientes con diabetes de tipo 2, la necesidad de realizar ejercicio físico regular debe ser un hábito tan arraigado en el día a día como lo es el ponerse el pijama y cepillarse los dientes antes de acostarse", destaca el Dr. Antonio Hormigo, Médico de Familia del Centro de Salud Puerta Blanca (Málaga).

Está demostrado que la práctica regular de ejercicio, aunque sea de intensidad leve, mejora el control glucémico o metabólico, disminuye el riesgo cardiovascular y aumenta el bienestar general. Además, contribuye a la disminución del peso, uno de los principa-

les objetivos en la mayoría de pacientes con diabetes tipo 2. Por otro lado, se ha observado que el fortalecimiento de la musculatura también mejora la sensibilidad a la insulina y reduce los requerimientos de medicación.

CAMINAR, BAILAR, MONTAR EN BICI

La actividad física más recomendada para los pacientes con diabetes tipo 2 es el ejercicio aeróbico, es decir, de baja intensidad y larga duración. Caminar a paso ligero es la forma más común de ejercicio aeróbico, pero también lo es bailar, nadar o montar en bicicleta. "El paciente debe elegir el ejercicio que más le guste o divierta y que mejor se adapte a su estilo de vida. De hecho, es más importante la constancia o persistencia en la práctica del ejercicio que el tipo de ejercicio realizado", subraya el Dr. Hormigo.

La falta de tiempo no debería ser una excusa para no realizar ejercicio físico regular pues pueden aprovecharse las actividades y obligaciones de la vida diaria para practicarlo. Se ha demostrado que el acumulo de sesiones de 5-10 minutos de ejercicio no estructu-

rado a lo largo del día (evitar el ascensor y subir escaleras, evitar vehículos motorizados y caminar o ir en bicicleta para desplazarse, etc.) produce beneficios metabólicos y cardiovascularmente similares a los obtenidos a través de la práctica en una sola sesión de 30-60 minutos de ejercicio.

La frecuencia y duración habitualmente aconsejadas son 30-60 minutos un mínimo de cinco veces a la semana. Sin embargo, la intensidad y frecuencia deberá adecuarse a la edad y características de cada paciente y se recomienda acudir al médico antes de realizar una actividad intensa por primera vez o bien al retomar la actividad física habitual tras un tiempo de descanso. El profesional sanitario descartará la presencia de patologías que puedan contraindicar el ejercicio físico en general o bien algunas actividades concretas y considerará si es necesario ajustar la medicación para minimizar el riesgo de hipoglucemia. Sin embargo, "esta medida es sólo de prevención y, en cualquier caso, los beneficios de practicar ejercicio físico regularmente superan ampliamente los riesgos", tal y como explica el Dr. Antonio Hormigo.



esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO: CAMPAÑA GLOBAL DE CONCIENCIACIÓN

El Reloj de la Diabetes es una acción de la campaña esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO, cuyo objetivo es la concienciación global sobre la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para prevenir o mantener la diabetes controlada. La iniciativa, auspiciada por la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en diabetes, cuenta con la colaboración y el aval de SED (Sociedad Española de Diabetes), redGDPS (Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud), SEMI (Sociedad Española de Medicina Interna) y FEDE (Federación de Diabéticos Españoles).

La campaña esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO se puso en marcha en septiembre de 2011 con el lanzamiento de una encuesta de percepción sobre la enfermedad, en la cual participaron cerca de 600 médicos de distintas especialidades y alrededor de 300 pacientes. Posteriormente, la campaña recorrió los mercados de alimentación de varias ciudades españolas para concienciar de la gravedad de la diabetes tipo 2 y de la necesidad de abandonar hábitos de vida poco saludables, especialmente en personas diagnosticadas. En 2013, lanzó el Reto Sénior, un documental real sobre la diabetes tipo 2 que muestra el día a día de un matrimonio que sufre esta patología. Más información en www.esdiabetes.org

QUÉ DECIR CUANDO NO SE SABE QUÉ DECIR

Un nuevo libro del escritor y psicólogo Francisco Gavilán (*Qué decir cuando no se sabe qué decir*)* te ayudará a salir airoso de estas incómodas situaciones y evitar lo que le pasaba a Agatha Christie: "Yo sólo sé qué decir veinticuatro horas más tarde. Soy lenta de reflejos" ¿Qué decir o hacer cuando alguien te dice algo injusto u ofensivo? ¿O se muestra furioso contigo? ¿O cuando tú mismo has provocado una metedura de pata? ¿O has de visitar a un amigo gravemente enfermo? ¿O es tu propia pareja la que te saca de quicio?



¿Quién no se ha encontrado en su vida con alguien que le disgusta, le molesta, le irrita, le hace comentarios insidiosos? Se trata de personas capaces de crearte una situación tan desagradable –y, a veces, tan inesperada— que no sabes qué decir ni cómo afrontarla. Son personas con las que, en muchos casos, estamos obligados a convivir diariamente, sin que las hayamos elegido ni sean como nos gustaría que fuesen. Pueden ser amigos, compañeros de trabajo, jefes, vecinos, conocidos, desconocidos, familiares, o incluso tu propia pareja, que nos bloquean mentalmente, sin que acertemos, en ese momento, con la respuesta adecuada.

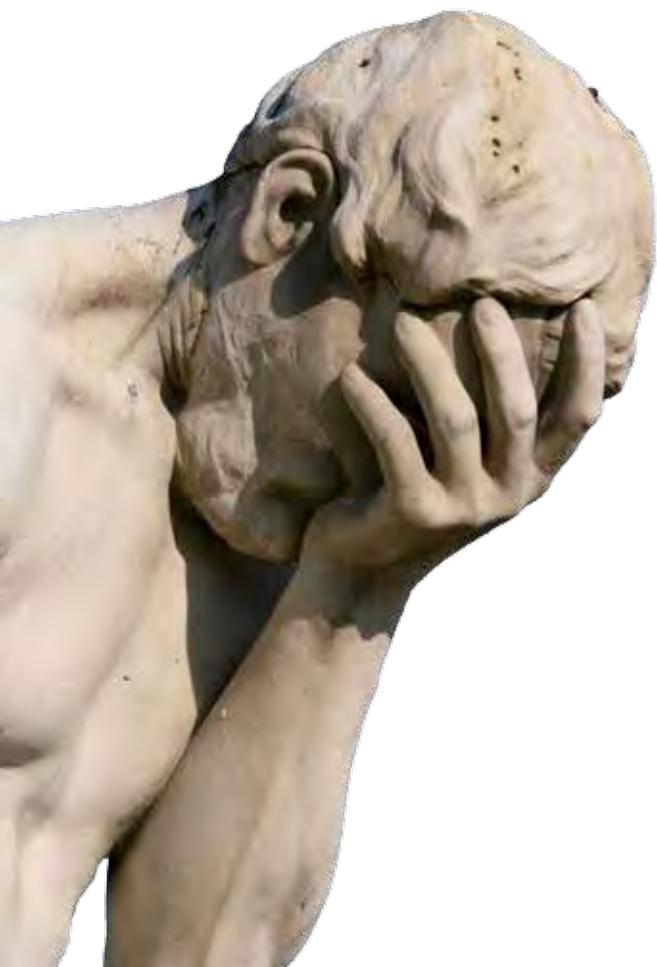
Texto: Francisco Gavilán **Fotos:** Archivo

REGLA DE ORO: PENSAR ANTES DE HABLAR

Con independencia del problema o conflicto en que te encuentres, hay que tener siempre presente una regla de oro básica: "Pensar antes de hablar". Si no respetamos esta premisa, corremos el riesgo de incrementar la confrontación con nuestro interlocutor. Esta regla consiste en no "reaccionar" sino "actuar". Cuando reaccionamos, nuestras palabras son impulsivas, irreflexivas, y pueden molestar u ofender a nuestro interlocutor. En cambio, cuando actuamos, nos hemos tomado varios segundos para pensar lo que vamos a decir. Esos seis, 8 o 10 segundos que nos demoramos en dar la respuesta nos permiten reflexionar sobre nuestra actitud: "Lo que voy a decir ahora va a mejorar o empeorar esta relación personal" y actuar en consecuencia.

Gran parte de los errores que cometemos en la vida son el resultado de "reaccionar sin pensar". Aunque los segundos que invirtamos en buscar en nuestro cerebro la frase adecuada nos parezcan eternos, es esencial tomarse esta pausa. No importa que ésta resulte extraña a los demás. Lo único que importa es no perder el control de las emociones negativas que nos embargan en esos momentos para no avi-

var la confrontación y evitar, si es posible, convertir a esos incómodos interlocutores en nuestros enemigos. Porque las situaciones difíciles, inesperadas -- o socialmente delicadas, como visitar a un amigo enfermo grave, asistir a un funeral, o hablar con un desconocido-- pueden surgir en cualquier ámbito... ¡Incluso provocadas por nosotros mismos!



QUÉ DECIR (O HACER) ANTE METEDURAS DE PATA PROPIAS

Las meteduras de pata están presentes en mayor o menor medida en la biografía de cualquiera. Se pueden cometer en cualquier lugar o situación. Nunca se sabe dónde ni cuándo. Pero suceden. Sin embargo, una cosa nos puede aliviar: "todo el mundo mete la pata alguna vez". Aunque, cuando ocurre, pocos pueden evitar sentirse humillados o estúpidos. Pero siguiendo algunas sencillas frases fáciles de recordar se puede aliviar la situación, en función de la gravedad de ésta:

- "Espero que me borres de tu lista de amistades"
- "No era mi intención ofenderte ¿puedes perdonarme?"
- "Lo siento, estoy enfermo. No debería de haber venido a trabajar"
- "Hoy tengo un mal día. Disculpadme"

Lo que nunca debe hacerse es denigrarse uno mismo diciendo frases como "¡Soy tan torpe!" o "No sé hacer nada bien". Hay que evitar que una metedura de pata afecte a nuestra autoestima.

QUÉ DECIR A GENTE MOLESTOSA (Y CÓMO MANEJAR LOS CONFLICTOS QUE PROVOCA)

Pueden ser muchas las situaciones generadas por la gente fastidiosa, insensible o necia que cumple perfectamente el principal objetivo de su vida: molestar a los demás. Pueden ser vecinos, compañeros de trabajo, o desconocidos. Y, muchas veces, no hay más remedio que afrontar el problema, pese a no estar seguro de cómo reaccionará el provocador. Conseguir que cambien su conducta estriba también en presentarles razones de tus quejas sabiendo qué decirles, cuándo y cómo, sin perder los estribos. Pero teniendo presente estas tácticas:

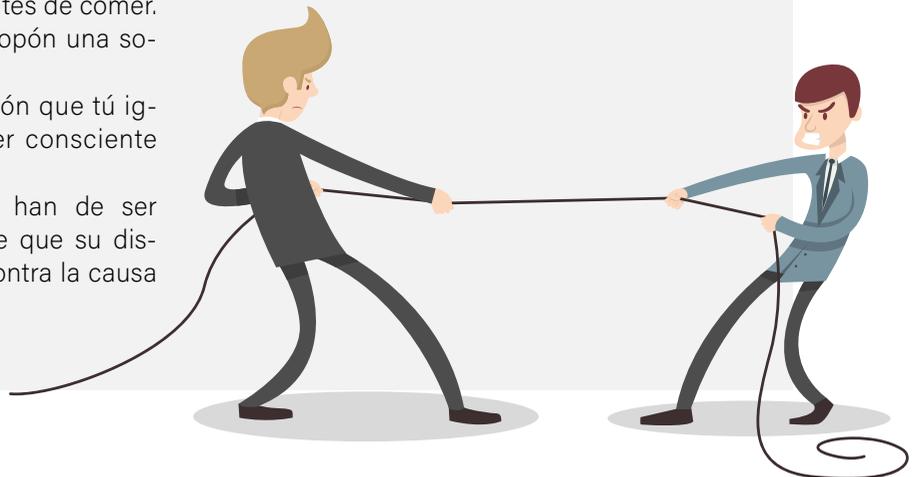
- Si tú sabes que el problema puede resolverse por sí mismo en un corto espacio de tiempo, es mejor evitar la confrontación
- Si el causante de la molestia es un vecino, es preferible plantear el conflicto en fin de semana que en días laborables, y nunca antes de comer.
- No sólo adviertas el problema: propón una solución
- Ten presente que, por alguna razón que tú ignoras, el molesto podría no ser consciente del problema que provoca
- Las frases introductorias nunca han de ser ofensivas (si tu interlocutor siente que su disgusto es contra su persona –no contra la causa

del conflicto—se mostrará menos dispuesto a cambiar de actitud).

Algunos ejemplos de frases introductorias pueden ser:

- “Hay algo de lo que me gustaría hablarte...”
- “Siento tenerte que hablar de ello, y...”
- “Me gustaría que pudiéramos llegar a un acuerdo que fuera justo para ambas partes”.

Lo más importante al reclamar ante una persona molesta es ser asertivo. Esto es, mantener una actitud firme ante ella, que te preste atención y te respete como persona. Ser capaz de hacer valer tus derechos con energía, pero sin agresividad ni vulnerar tampoco los derechos de tu interlocutora.



QUÉ DECIR A UN DESCONOCIDO (Y CÓMO CONTINUAR LA CONVERSACIÓN DESPUÉS DE HABER DICHO “HOLA”)

El mundo está lleno de gente interesante y desconocida. Pasan por tu lado en cualquier parte. Coinciden contigo en la parada del autobús, en el restaurante que tú frecuentas, en el parque donde sueles pasear, o en la fiesta a la que has sido invitado. Pero, muchas veces, te resulta difícil salir del anonimato y establecer contacto con esos desconocidos que, por alguna razón, te atraen. Te gustaría hacerlo, pero no sabes qué decir o qué pretexto utilizar para entrar en contacto. Según Daniel Goleman, autor de *Inteligencia Emocional*, este miedo social es el equivalente al “resfriado común” entre los desórdenes emocionales. Los pensamientos



negativos que te inhabilitan para hablar con desconocidos son:

- ¿Qué pensarán? ¿Qué motivo apelar?
- ¿Y si les parece inoportuna mi intromisión?
- ¿Creerán que quiero algo de ellos?
- Probablemente, no me harán caso (son atractivos y no desearán relacionarse conmigo) ¿Y si me rechazan?
- Ella (o él) es muy guapa(o); ¿cómo me verán a mí?

La dependencia de la aprobación de los demás o el miedo a hacer el ridículo retrae nuestros deseos. Con ello impedimos que muchas relaciones sociales fracasen antes de que nazcan. Una de las mejores

fórmulas para empezar a conversar con un desconocido es hacerle sentir que es absolutamente fácil hablar contigo. Dedicarle algún comentario que apele a su ego y le haga sentirse como una persona importante es la clave:

- Siempre me ha interesado tu trabajo, pero apenas sé cómo se organiza. Como tú eres un experto ¿podrías contarme algo más sobre él?
- Me ha llamado la atención la chaqueta que llevas. ¿Dónde la adquiriste? ¿De qué fabricante es?
- Me fascina tu apellido. ¿De dónde es originario? ¿Tiene algún significado?
- Apostaría a que hay una historia detrás de ese bonito anillo (o libro, perro, etc.) que llevas...

FORMAS DE CONTINUAR LA CONVERSACIÓN CON UN DESCONOCIDO

Ante todo, borra de tu mente las preocupaciones o el malestar que arrastras. Cuesta, pero es indispensable hacerlo. Las reglas para continuar la conversación, entre otras:



Sonríe: el contacto visual debe acompañarse siempre de una amigable sonrisa (ni lasciva ni maliciosa si se trata de una persona del sexo opuesto). La sonrisa ilumina a quien la cultiva, ¡sin que se note en la factura de electricidad!

Muéstrate abierto al otro: si éste observa reservas por tu parte, puede adoptar también una actitud reservada. Y no hables de problemas de salud

No respondas a una anécdota con otra anécdota: reduce la conversación a un juego de competición al estilo de "a ver quién cuenta la más interesante".

No uses coletillas: decir cada dos por tres ¿Me entiendes? ¿Me sigues? conduce a que el otro pierda interés por lo que cuentas.

No termines la frase de tu interlocutor ni le interrumpas: sé paciente. ¡Como cuando permaneces en la sala de espera del médico!

Haz un esfuerzo por recordar el nombre de la persona que acabas de conocer: repítelo a menudo. ¡Hay una maravillosa música en el nombre de cada uno!

Estas actitudes permitirán mantener una conversación sin que decaiga el ritmo hasta la despedida:

- "He disfrutado mucho con nuestra conversación. Espero verte de nuevo..."

QUÉ DECIR, HACER O PENSAR EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA

La actriz Natalie Portman, relaciona el bienestar con esta habilidad social: "La plenitud en la vida la encuentras en tu relación con tus amigos y familiares. Pero también con los extraños. Tu forma de interactuar con un desconocido resulta clave". Vivir el amor (o el enamoramiento) es una experiencia única y enriquecedora. Especialmente si se hace desde la madurez, el equilibrio emocional y el respeto mutuo. Así que hablar de la relación de pareja en términos elogiosos es lo que la mayoría desearía escuchar o leer.



El amor es una de las más ansiadas ilusiones que dan sentido a la vida de mujeres y hombres. Todos persiguen a través de este sentimiento amoroso su autorrealización. Es lo que Desmond Tutu decía: "Una persona es persona a través de otras, y eres humano precisamente por tus relaciones".

Sin embargo, no prever los riesgos, y sobre todo, los conflictos que a menudo encierra una relación de pareja es una omisión de vital importancia. El libro *Qué decir cuando no se sabe qué decir* advierte de los principales problemas que en este sentido pueden aparecer:

- ¿Por qué lo que uno dice no es siempre lo que escucha el otro?
- Lo que las mujeres pueden decir cuando hablan a los hombres
- Lo que los hombres pueden decir cuando hablan a las mujeres
- Qué decirte (a ti mismo) cuando recibes un rechazo de tu pareja.

En este sentido, veamos, a continuación cómo aprender a dar y recibir rechazos es una importante contribución a nuestra salud mental.

FÓRMULAS PRÁCTICAS PARA PENSAR SALUDABLEMENTE

PENSAMIENTOS IRRACIONALES A ELIMINAR

"Si yo rechazo las peticiones de mi pareja puede pensar que no la quiero y eso sería odioso"

"Tengo que ser considerado con la petición de mi pareja, pues si le doy una negativa me sentiré culpable por no cumplir mi parte del trato"

"Debido a que, precisamente, mi pareja casi siempre dice "sí" a mis peticiones, debería aceptar casi siempre las suyas"

"Si casi siempre estoy de acuerdo en hacer lo que mi pareja me pide, ella debería casi siempre aceptar lo que yo le pido"

"Cada vez que mi pareja rechaza mi petición, debe pasar mucho tiempo antes de que yo la complazca en algo de nuevo"

PENSAMIENTOS RACIONALES A INCORPORAR

"Es importante para ambos aprender que "amor" y "obligación" no son lo mismo. El hecho de que uno de nosotros no pueda entender esto en un momento dado, no significa el fin del mundo"

"He de considerar justamente la petición de mi pareja, pero cuando mi respuesta no es favorable, no tengo porqué sentirme mala persona"

"Aunque mi pareja es muy consecuente respondiendo afirmativamente a mis deseos, no existe una regla de oro que diga "debo corresponder a los demás en la misma medida que lo hacen conmigo"

"La regla de oro inversa "deben corresponderme en la misma medida en que yo complazco a los demás" tampoco existe. Tratar de reforzar este mito sólo puede acarrear a mí y a mi relación muchas preocupaciones.

"Es preferible que yo acepte con madurez el derecho de mi pareja a rechazar mi petición antes que protestar infantilmente"

CONFLICTOS DE SER "UNA PAREJA INSEPARABLE"

Por otro lado, el concepto de ser "una pareja inseparable, no es la única forma de estructurar una relación amorosa. Es más, puede estar muy lejos de ser el mejor sistema. Veamos:

QUÉ TE DECÍAS ANTES (Ideas asfixiantes irracionales)	QUÉ TE DICES AHORA (Ideas racionales liberadoras)
"Nunca podría conseguir nada sin mí pareja. Por tanto, necesito que esté disponible siempre que le llame"	"Me gusta mucho mi pareja, pero invertí todo mi tiempo sin ella antes de que nos conociéramos. Así, que también ahora puedo usar mi tiempo haciendo cosas individual y separadamente"
"No puedo permitirme el lujo de ser algo por mí mismo, sino una prolongación de mi pareja. No sabría asumirlo de otra manera"	"Puedo enfermar si yo no busco mi propio camino, al margen del de mi pareja, porque si no hago lo que deseo siempre seré dependiente de ella y eso no sería justo para ninguno de los dos"
"Necesito a mi pareja para organizar mi tiempo y mis entretenimientos, porque, en este sentido, no soy muy creativo"	"La capacidad de entretenerse uno solo, por sí mismo, es un factor de salud mental. Así que es preferible que parte de mi tiempo lo dedique a cuidar mi salud mental"
"Si yo no salgo siempre con mi pareja, puede pensar que estoy perdiendo interés por la relación"	"No es necesario dedicar absolutamente todo mi tiempo al ser amado para testimoniarle mi amor por él. Espero que tenga la suficiente madurez para entenderlo"
"Tengo que dedicar todo el tiempo de mi vida a mi pareja. Estoy ansioso y siento culpabilidad si no soy capaz de hacerlo"	"¿Dónde está escrito que debo permanecer inseparablemente unido todo el tiempo a mi pareja como una lapa?"
"Si no soy "uña y carne" con mi pareja, puedo perderla porque alguien se fije en ella"	"Estar pegado a mi pareja como un sello de correos a un sobre podría ser el final de todo. Si la pierdo por alguien ¿ella también me pierde a mí!"

QUÉ DECIR CUANDO NO SE SABE QUÉ DECIR



Francisco Gavilán.
 Ediciones Obelisco, Barcelona.
 12 euros.

El libro se extiende, asimismo, en otras situaciones. Pero en sus conclusiones, el autor enfatiza, entre otras, en una muy definidora: "No podemos cambiar la personalidad de nadie. Como mucho sus actitudes. Tenemos que ver su conducta como un conflicto a resolver. No como una personalidad a cambiar. Si tú puedes arreglar la situación con esa persona, hazlo; si tú no puedes, adáptate y vive con ella; si tú no puedes vivir con ella, déjala"

EL BARRIO DE LAS LETRAS DE MADRID

EN ÉL VIVIÓ Y MURIÓ CERVANTES HACE CUATROCIENTOS AÑOS

Por las calles del conocido barrio madrileño de las Letras pasearon algunos de los más ilustres escritores, intelectuales, y gentes del teatro de los siglos XVI y XVII. Algunos de ellos establecieron sus domicilios en sus calles atraídos por el Mentidero de Cómicos o de Representantes que entonces existía en la confluencia de las calles actuales del León y del Prado, donde se discutía de literatura y se firmaba la puesta en escena de las obras teatrales que se representaban en los corrales de comedias que igualmente había en el barrio, entonces conocido como Barrio de las Musas y ahora Barrio de las Letras. Es el barrio en el que Cervantes vivió sus últimos días y donde por expreso deseo está enterrado; en el que vivieron Lope de Vega, donde Quevedo compró una casa para expulsar de ella a Góngora que vivía de alquiler.

Texto y fotos: Javier Vázquez-Prada

El actual Barrio de las Letras es una red de calles comprendidas en el espacio limitado por la Calle de Atocha, Paseo del Prado, Calle de la Cruz y por la Carrera de San Jerónimo.

Los Corrales de Comedia y el Mentidero de Cómicos

En las calles del barrio existieron algunos de los más importantes escenarios en los que se representaban las obras escritas por los autores del Siglo de Oro. Muy cercano a la actual plazuela del Ángel estaba el Corral de Comedias de la Cruz; en el espacio que ahora ocupa el Teatro Español, en la Plaza de Santa Ana, estaba instalado el Corral de Comedias del Príncipe; en la entonces llamada calle del Lobo, ahora de José Echegaray, existió otro conocido corral de comedias, el Corral del Lobo o de Puente, por ser propiedad de Cristóbal de la Puente.

En la Calle del León, que por entonces era la calle del Mentidero, estaba el Mentidero de Cómicos o de Representantes, lugar donde



Estatua de Federico García Lorca en la Plaza de Santa Ana

se negociaban publicaciones y representaciones teatrales entre empresarios y autores. Esto atrajo a gran número de escritores y gentes de teatro, algunos eran vecinos, otros como Calderón acudían para cerrar los tratos para representar sus obras o para participar en las discusiones que se generaban en el Mentidero.

Cervantes

Una vez trasladada por Felipe III la corte de Valladolid a Madrid, Miguel de Cervantes trasladó su residencia a Madrid. Tuvo varios domicilios, todos ellos en el Barrio de las Musas o en sus cercanías. Vivió en la calle de la Magdalena, en Huertas, en la plaza de Matute, hasta llegar a su último domicilio en un edificio que entonces tenía su entrada por la calle del Mentidero, ahora del León, y que tras el derribo del edificio cambió la puerta de acceso por la que se conoce ahora y sobre la que existe una placa que recuerda al ilustre vecino, en la calle de los Francos, actual de Cervantes. Cuando cervantes se instaló en ese su último domicilio era ya un anciano venerable, hidalgo sin fortuna y con escasa fama, pero que traía consigo la primera parte del Quijote y no tardaría en publicar la segunda parte que vería la luz en 1615. Muy cerca de la casa de Cervantes, en la calle de Atocha, se encontraba la imprenta de Juan de la Cuesta en la que se imprimió en 1604 la primera parte de El Ingenioso hidalgo don Quijote de La Mancha. Ahora alberga la sede de la Sociedad Cervanti-

na de Madrid donde se puede ver la máquina con la que se imprimió esa primera parte del Quijote.

A su fallecimiento Cervantes pidió ser enterrado en el cercano a su domicilio Convento de las Trinitarias pues siempre tuvo presente que fue la orden de los Trinitarios la que recaudó el dinero necesario, y la que realizó el papel de intermediarios para su liberación cuando estuvo preso en Argel.

Convento de las Trinitarias

Con la casa de Lope de Vega es uno de los pocos edificios que se conservan de la época. Fue fundado en 1612, se encuentra en la actual calle de Lope de Vega, antes de Cantarranas, y en él profesó una de las hijas de Lope de Vega, Sor Marcela, y una hija de Cervantes, Sor Isabel.

Casa-Museo Lope de Vega

Se trata de la casa original en la que Lope de Vega vivió sus últimos 25 años, de 1610 a

ALGO DE HISTORIA

Entonces era un barrio de la periferia de Madrid, barato y arrabalero. Eran tiempos de lenguas afiladas, en cualquier esquina podían surgir pendencia que terminaban a navajazos, tiempos de escasa salubridad, Madrid no era como Roma que contaba con una “cloaca máxima”, era una ciudad en la que no había retretes por expresa prohibición, “salvo los conventos que tenían permiso de excusado”, por lo que las aguas menores y mayores debían guardarse en bacinillas u otros recipientes hasta llegada la conocida como “hora menguada” en la que uno de los mayores peligros podía venir de las alturas al conocido aviso de “¡agua va!”.

Un barrio en el que había muchas huertas con abundantes árboles frutales, con numerosos mesones, tabernas y mancebías o casas de lenocinio, algunas de ellas muy caras, como la que existió frente a la casa de Lope de Vega, que de tan cara Quevedo llegó a decir de ella, “sólo si calzas espuelas puedes catar carne”. A pesar de los ilustres vecinos que la habitaron era un barrio de mala fama, del que en la agencia de turismo cultural Carpetania afirman que “era lugar donde vivían artistas, personas de poca misa y menos rezo, gentes con una vida un tanto desordenada”.



Fachada de la casa donde vivió y murió Cervantes. A la derecha Convento de las Trinitarias, a la izquierda la casa donde vivió Góngora y compró Quevedo



IGLESIA DE SAN SEBASTIÁN

Esta iglesia guarda en sus archivos registro de bautizos, bodas y defunciones de un gran número de personajes famosos desde su fundación en 1541 a nuestros días. Entre los bautizos está registrados los de Tirso de Molina Fernández Moratín, Luis Candelas, Francisco Arjona “Cúchares”, Barbieri, Echegaray, Benavente o Rafael Gómez, “El Gallo”. Entre las bodas se encuentran las de Churriguera, Bocherini, Larra, Zorrilla, Gustavo Adolfo Bécquer, Fortuny, Canalejas, Sagasta, Valle-Inclán, la del torero Rafael Gómez, “El Gallo con Pastora Imperio, y más recientemente, el del escritor, autor teatral Antonio Buero Vallejo con la actriz Victoria Rodríguez.

En esta iglesia fue enterrado en 1635 Lope de Vega, aunque se desconoce el destino final de sus restos pues en una de las reformas que sufrió la iglesia parece que fueron arrojados a una fosa común por falta de pago de la sepultura.

1635. Muy cercana a la casa de Cervantes, en la entonces conocida como calle de los Francos, ahora de Cervantes, de la que Lope decía, “mi casilla, mi quietud, mi güertecillo y estudio”, allí vivió junto a su gran amor, Marta de Nevaes. La casa fue declarada monumento histórico-artístico en 1935.

Lope de Vega fue el vecino más conocido del barrio, tal era su fama que se decía que en las casas del barrio además del crucifijo las gentes colgaban un retrato del Fénix de los Ingenios, o que en las iglesias al rezar el credo y llegar al punto del “creo en Dios”, entonces bajaban la voz para añadir, “y en Lope de Vega, en el cielo y en la tierra.”

A su fallecimiento, en 1635, Lope fue enterrado en la cercana iglesia de San Esteban, aunque en una remodelación del templo y por impago de los gastos de la sepultura parece que sus restos fueron a parar a una fosa común.

Góngora-Quevedo

Conocidas son las disputas y afrentas mutuas entre Luis de Góngora y Francisco de Quevedo que en muchas ocasiones llegaban más allá de su rivalidad literaria llegando a la afrenta personal. Si Góngora llamaba a Quevedo la culta latinaparda por pedante y sus tecnicismos literarios, Quevedo decía de su rival que dormía en latín y soñaba en griego. Góngora tachaba a Quevedo de patán ignorante del griego, de enfebrecido cassador del peor vino, llamándolo “Francisco Quebebo”. Pero Quevedo tampoco se callaba, de Góngora decía que era un

clérigo huraño, homosexual, amigo de los naipes y le acusaba de judío, lo peor que en aquellos tiempos podía decirse a un español.

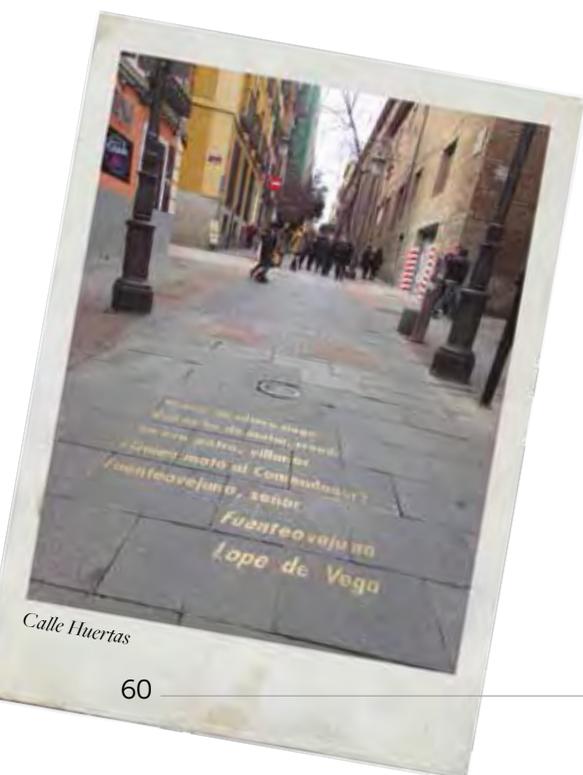
En 1617 Góngora fue nombrado capellán real por Felipe III, encontró una casa de alquiler en la calle del Niño, ahora Quevedo, esquina a la de Cantarranas, la actual Lope de Vega, frente al Convento de las Trinitarias. “He alquilado una casa que en tamaño es dedal y en precio es plata” decía el poeta cordobés.

Góngora tenía fama de vividor, amigo de juergas y sobre todo del juego: Esta afición al juego, unido a gastos para comprar prebendas a favor de su familia, llevó a Góngora a una situación de ruina económica hasta el punto de no poder hacer frente al alquiler de la casa. Fue entonces cuando Quevedo compró el edificio con el principal objetivo de expulsar a Góngora de la casa. Curiosamente, en la casa que ahora ocupa aquel solar existe una placa que recuerda que allí estuvo la “casa propia” de Quevedo, de Góngora nada dice.

Plaza Santa Ana

En la actual ubicación de la Plaza de Santa Ana San Juan de la Cruz fundó en 1586 el Convento de Santa Ana, que fue derruido por orden de José Napoleón en los años de ocupación francesa.

Muy cerca de la Plaza de Santa Ana se encuentra el conocido como Callejón del Gato, dedicado al poeta madrileño Álvarez del Gato, donde Va-



Calle Huertas

lle-Inclán encontró los espejos convexos y cóncavos deformantes que utilizó en su obra "Luces de Bohemia" para definir el esperpento, la visión deformada de la tragedia de España, vista por los ojos de un Max Estrella, personaje central de su obra. Los espejos originales ya no existen, pero en su lugar un local dedicado a la hostelería conserva unos de menor tamaño en los que pocos son los paseantes que no se paran ante ellos para ver su imagen deformada.

En la parte alta de la plaza se erigió en 1880 una estatua, obra de Joan Figueras, dedicada a otro autor fundamental del Siglo de Oro, Pedro Calderón de la Barca, que si bien no fue vecino del barrio, vivió en la calle Mayor, seguramente asistiría a las reuniones del Mentidero de Cómicos y a las representaciones de los corrales de comedias.

En el otro extremo de la plaza, mirando igual que la de Calderón hacia el Teatro Español, antiguo Corral de Comedias del Príncipe, una estatua de tamaño natural recuerda a Federico García Lorca, obra del escultor Julio López Hernández, erigida para conmemorar los 50 años del estreno de su obra Yerma.

**Otros tiempos,
otro paisaje urbano**

El barrio conserva su ambiente bohemio que en su momento atrajo a nuevos autores. Zorrilla, Gustavo Adolfo Bécquer, Pérez Galdós, Valle-Inclán, o el premio Nobel de Medicina de 1906, Santiago Ramón y Cajal, fueron visitantes del barrio.

Hay otros edificios monumentales más recientes como el palacio del Duque de Ugena, hoy sede de la Cámara de Comercio e Industria, el palacio del Marqués de Perales, el del Conde de Tapa, la Real Academia de la Historia, el Ateneo. Otros aún más recientes, con aires modernistas como la casa de Fernández Villamil o el viejo cine Doré, ahora Filmoteca Nacional.

Actualmente conviven establecimientos tradicionales, muchos con algunos siglos de antigüedad, zapateros, plateros, lutieres, con numerosos bares, tascas cervecerías y garitos de todo tipo que convierten al barrio de Las Letras actual en una zona en la que jóvenes y no tan jóvenes, vecinos de Madrid y visitantes van a ejercer ese deporte tan hispano, tan madrileño de "ir de tapas".

Pasear ahora por la calle de Huertas y alguna otra es pasear sobre inscripciones que reproducen fragmentos de las obras de aquellos geniales escritores que habitaron el barrio hace siglos, que en muchas ocasiones fueron colegas de profesión pero entrañables enemigos, o más que enemigos en alguna ocasión, que casi vivieron pared con pared, que seguramente se tropezaban por las calles, que compartieron muchos momentos de miseria moral y económica, pero con una riqueza literaria difícil de igualar, que forman parte eterna de nuestra cultura.



Calderón de la Barca en la Plaza de Santa Ana



Placa en recuerdo de la casa que vivió Gongora y compró Quevedo



Calle Huertas

El núcleo original del Museo de Bellas Artes de Asturias abrió sus puertas en 1980 teniendo como sede el Palacio de Velarde, un edificio barroco del siglo XVIII estructurado en torno a un patio central. Ahora y después de una remodelación que ha durado varios años reabre sus puertas a un nuevo Museo preparado para las necesidades y expectativas del siglo XXI, añadiendo el edificio de los Oviedo-Portal y el Edificio de Ampliación compuesto por cinco viejos del casco antiguo ovetense anexionados al Museo original.



1



2



4

1. Sala del museo, con obras de Picasso y Miró 2. Sala del Museo, al fondo retrato de "Jovellanos en el arenal de San Lorenzo", de Goya 3. Sala del Museo con el cuadro "Carlos II a los diez años", de Carreño Miranda. 4. "Recogiendo la manzana", de Nicanor Piñole 5. Sala del Apostolado de El Greco.

EL MUSEO DE BELLAS ARTES DE ASTURIAS, EN OVIEDO, REABRE SUS PUERTAS



5

Texto: Javier Vázquez-Prada Grande
Fotos: Marcos Morilla

A la sede original se han añadido nuevos espacios expositivos ubicados en la Casa de los Oviedo-Portal y en el nuevo edificio de Ampliación que forman las instalaciones del remozado Museo. Esta ampliación supone un total de 4.500 metros

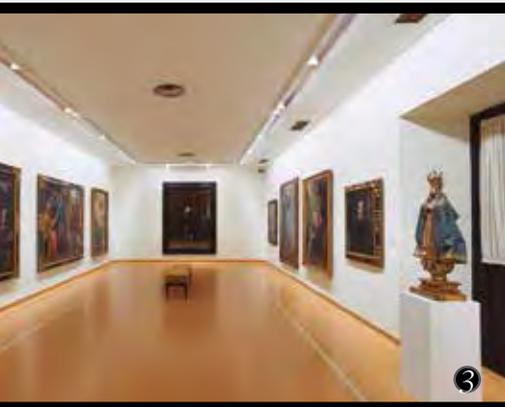
cuadrados que permiten la exposición de una parte importante de los fondos del Museo en una exposición que abarca una colección de arte nacional e internacional desde el siglo XIV hasta las más avanzadas técnicas artísticas del siglo XXI, con una dedicación especial al arte asturiano.

Las nuevas instalaciones facilitan la exposición de 783 obras que suponen un incremento de más de 300 obras respecto a la exposición inicial. No obstante, este incremento supone solamente un 5% de los fondos del Museo pues en sus almacenes se acumulan más de 15.000 obras de arte. El origen de la colección del Mu-

seo se encuentra en los fondos de la antigua Diputación Provincial y el Museo de Pinturas de la Academia Provincial de Bellas Artes de San Salvador de Oviedo, que fueron incrementándose mediante adquisiciones, donaciones, legados, depósitos y daciones, entre las que destaca la dación en pago de la Colección Pedro Masaveu Peterson, compuesta por 410 cuadros.

El nuevo Museo de Bellas Artes de Asturias cuenta con dos entradas. Se puede acceder por el Palacio de Velarde, en la calle de Santa Ana, o bien por el edificio de ampliación con entrada en la Plaza de la Catedral.

“Las nuevas instalaciones facilitan la exposición de 783 obras



Obras de especial interés

El Museo cuenta con algunas piezas de un alto valor artístico. Obras de Rubens, de Guido Reni, del grabador Giovanni Batista Parinési, de Foujita, el peculiar “japonés de Montparnasse”. Obras maestras como el “Apostolado”, de El Greco; “El Cristo muerto en la cruz”, de Zurbarán; “La presentación en el templo”, de Veronese; “Carlos II a los diez años”, de Carreño Miranda; “Jovellanos en el arenal de San Lorenzo, de Goya”; “Lorenzo Sánchez del Bierzo”, de Federico de Madrazo; “La cueva de Covadonga”, de Pérez Villamil; “Metamorfosis de ángeles en mariposa”, de Salvador de Dalí; “Mosquetero con espada y amorcillo”, de Picasso; “Corriendo por la playa. Valencia”, de Sorolla, entre otras.

También hay una completa colección de pintura asturiana con obras de Valle, Piñole, Truán, Moré, Paulino Vicente, Vaquero Palacios, Orlando Pelayo, Rubio Camián, Alejandro Mieres...



LOS ESCIPIONES EN ALCALÁ DE HENARES

El Museo Arqueológico Regional de Alcalá de Henares acoge hasta el mes de septiembre la exposición “Los Escipiones. Roma conquista Hispania” compuesta por más de 200 piezas cedidas por instituciones públicas y privadas españolas y por colecciones de museos nacionales italianos. La exposición narra el periplo militar de la noble familia romana de los Escipiones en su conquista de Hispania en el marco de la 2ª Guerra Púnica.

Es la primera muestra que en España se dedica al legendario clan italiano. Dividida en seis espacios bien diferenciados, comienza con la presentación sobre las características de esta noble familia que tuvo una importante presencia en la vida de la Roma republicana. La exposición se adentra en una detallada descripción de la participación de las armadas romanas en la conquista y ocupación de Hispania que tanto marcó la historia de la Península.

Entre los episodios históricos que se muestran destacan el desembarco de las tropas romanas en Ampurias el año 218 a.C, la toma de Numancia, a la vez que se profundiza en el inicio de la conquista de Hispania con la llegada de

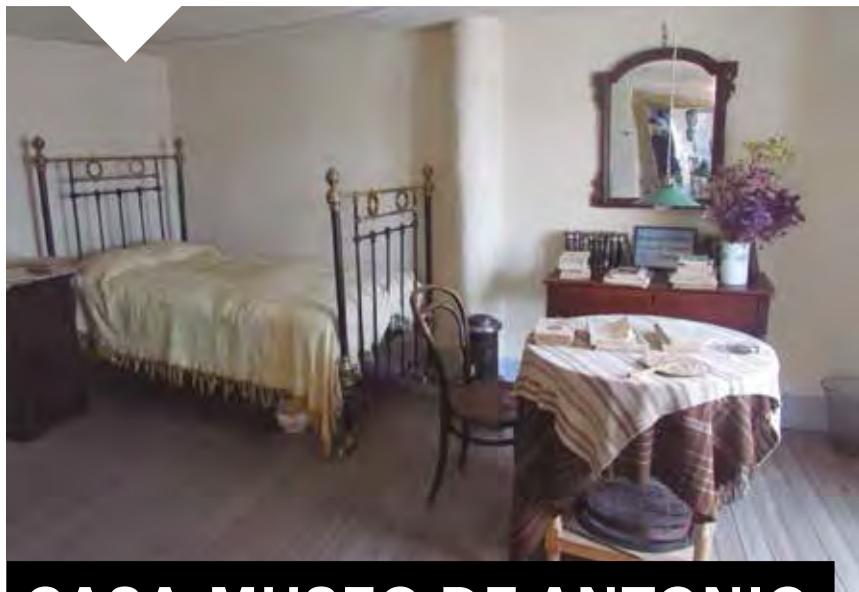
los primeros Escipiones, primero Ceno, y más tarde de su hermano Publio Cornelio. Otro espacio estudia la figura de Escipión el Africano, padre de Ceno y de Publio Cornelio, el gran conquistador de Hispania, desde la toma de la capital hispana de los cartagineses, Qart Hadasht, después de Cartago Nova, (actual Cartagena), hasta la fundación de Itálica, próxima a la fenicia Spal, (Sevilla).

Finalmente, se propone una reflexión sobre cómo los oficiales romanos fueron influidos en aspectos técnicos y culturales durante la ocupación.



Más información

Museo Arqueológico Regional-Alcalá de Henares. Teléfono: 91 879 66 66



CASA-MUSEO DE ANTONIO MACHADO EN SEGOVIA

Texto y fotos:

Javier Vázquez-Prada G.

En un intento de acercarse a Madrid donde vivían su madre y sus hermanos, Antonio Machado, (Sevilla, 1875-Coillure-Francia, 1939), llegó a Segovia en noviembre de 1919, atrás dejaba su estancia en Baeza, (1912-1919) y bastante más lejana, su estancia en Soria, (1907-1912), donde conoció y se casó con su gran amor, Leonor Izquierdo, con quien contraería matrimonio en 1909, y que víctima de hemoptisis falleció en agosto de 1912. Estos fueron sus destinos para ocupar la cátedra de francés en los respectivos institutos de enseñanza media.

i Más información

Teléfono: 921 46 03 77

<http://machado.turismodesegovia.com/>

Desde su llegada a Segovia residió en una modesta pensión en la calle de los Desamparados que regentaba y cuidaba su propietaria, Luisa Torrego, donde ocuparía una habitación hasta 1932, fecha en la que por fin consiguió su ansiado traslado a Madrid.

En Segovia Antonio Machado tuvo una intensa vida intelectual, pronto entró en contacto con el sector más dinámico y comprometido de la ciudad. Colabora con numerosos diarios y revistas, como "El Sol", "El Imparcial", "La Pluma", fundada por Manuel Azaña, "Alfar", "Segovia". Forma parte del grupo segovianos que crean la Universidad Popular de Segovia, cuya finalidad esencial era acercar la cultura al pueblo. En Segovia conoció Antonio Machado a Pilar Valderrama, "Guio-mar", su otro gran amor, secreto y platónico, a la que conoció cuando Pilar Valderrama pasaba sola unos días en el Hotel Comercio, el mejor de la ciudad.

La Universidad Popular de Segovia con el tiempo se convirtió en la Academia de Historia y Arte San Quirce que compró la pensión que habitó Antonio Machado para convertirla en casa-museo como recuerdo permanente del paso del poeta por Segovia. En el jardín de entrada a la casa-museo se encuentra una reproducción del busto que de Antonio Machado realizó en 1920 el escultor Emilio Barral.

La Casa-museo de Antonio Machado es un museo pequeño, intimista, que conserva los mismos muebles que conoció Antonio Machado durante su estancia en la pensión de Luisa Torrego. Las diferentes habitaciones y estancias permanecen casi igual. No es difícil imaginar aquellos días del crudo invierno segoviano que Machado pasó en la pensión al cuidado de su anfitriona, Luisa Torrego, cuyos retratos nos reciben al pie de la escalera que da acceso a la vivienda. Se conserva la sala, la biblioteca con los libros que fueron del poeta sevillano y que sirvieron como Biblioteca Itinerante de las Misiones Pedagógicas organizadas por la Universidad Popular, algunas primeras ediciones de sus obras, el fonógrafo que igualmente fue utilizado en los viajes de las Misiones Pedagógicas.

La habitación en la que vivió Machado permanece igual, aunque en sus paredes se han colgado algunos retratos del poeta, que immortalizan la presencia del poeta sevillano, igual que en otros rincones del Casa-museo pueden contemplarse otros retratos y carteles relacionados con Antonio Machado, algunos llevan la firma de artistas como Rafael Peñuelas, Jesús Unturbe, Álvaro Delgado o Pablo Picasso.



Historia de un canalla

Editorial: Plaza & Janés

Autora: Julia Navarro

P.V.P: 22,90 euros

Julia Navarro presenta Historia de un canalla, sin duda su novela más psicológica. En ella, disecciona la ambición, la codicia y el egoísmo del ser humano, en lo que supone un audaz cambio de registro.

Thomas Spencer sabe cómo conseguir todo lo que desea. Una salud Delicada es el precio que ha tenido que pagar por su estilo de vida, aunque no se lamenta por ello. Sin embargo, desde su último episodio cardíaco una sensación extraña se ha apoderado de él y, en la soledad de su lujoso apartamento de Brooklyn, se suceden las noches en que no puede evitar preguntarse cómo habría sido la vida que conscientemente eligió no vivir.

Impactante y desgarradora, la narración de Thomas Spencer de los momentos que le llevaron a triunfar como publicista y asesor de imagen, desde los años ochenta hasta la actuali-

dad, describe con gran acierto y un sobrecogedor realismo los turbios mecanismos de los que se sirve el poder. En un mundo hostil, gobernado por hombres, en el que las mujeres se resisten a tener un papel secundario.

Una narración absorbente por la que desfila todo el esplendor y la miseria de una época, al tiempo que desnuda la verdadera esencia de quienes manejan los hilos de nuestras vidas. La impúdica confesión de Thomas Spencer interpela al lector sin tregua y nos obliga a ver la naturaleza del poder en toda su crudeza a través de la historia de un canalla.

Porque tiene que haber habido alguna vez un paraíso, donde el tiempo de disfrute es tiempo. Soportamos la historia en espera de pequeños paraísos, que sostienen a los hombres en su tarea de producción.

J.J. Lozano

Atlas de la España Imaginaria

Editorial: Nórdica Libros

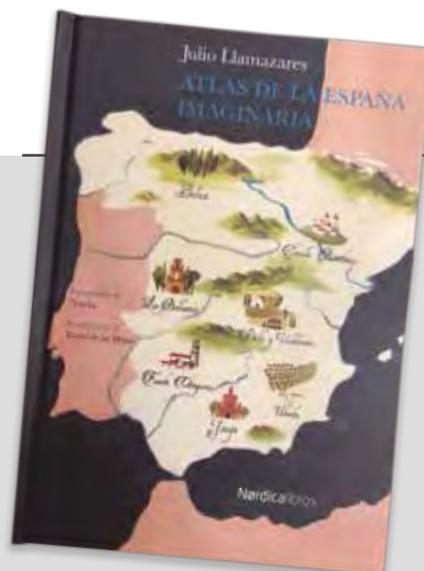
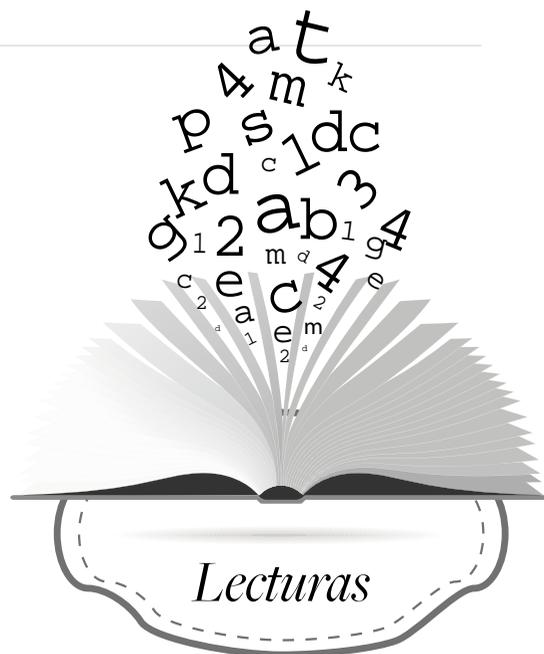
Autor: Julio Llamazares

Fotografía: Navia

Ilustraciones: David de las Heras

P.V.P: 19,50 euros

Julio Llamazares, curioso pertinente, pintor de paisajes geográficos, viaja en persona desde unos tópicos lingüísticos hasta sus orígenes. Contrasta la lírica de la fantasía con la realidad prosaica. Desmitifica la toponimia mágica poniéndoles rostro a los vecinos de carne y hueso que habitan esos lugares, y no marcha solo en esa aventura. Le acompaña un imaginero de semblanzas, un cazador de horizontes, como es Navia. Ilumina su texto un



ilustrador de escenas de cuento como es David de las Heras, Y al final de esta andanza de nuestro escritor, tras cartografiar los confines del atlas de la España imaginaria, los lectores ávidos de odiseas anhelamos disfrutar con su cuaderno de viaje. Necesitados, como estamos, de cuentos al amor de la lumbre, de relatos al solaz de los jardines.

Los textos que componen este libro, así como las fotografías que los acompañan, se publicaron por separado en el Magazine del periódico *La Vanguardia*. Esta es la primera vez que aparecen reunidos.

PERSONAS TÓXICAS, PERSONAS MEDICINA

Texto: Dra. Marisa Navarro



Las personas positivas, alegres y motivadoras, nos contagian sus buenas emociones y estar a su lado nos hace sentir bien. Por el contrario, si compartimos el tiempo con otras que normalmente están malhumoradas, tristes o apagadas, nos trasladan su pesimismo y malestar. Esto se explica por las llamadas "neuronas espejo," que son aquellas que permiten la empatía y funcionan imitando emociones de otros que captan nuestra atención.

En nuestro estado de ánimo y por ello en nuestra salud, no sólo influyen nuestras emociones, sino también las de las personas con las que nos relacionamos, si es que no somos capaces de establecer ninguna barrera que permita que su actitud no nos afecte. Por este motivo, es importante alejarse de las llamadas "personas tóxicas," que son aquellas que nos hacen sentir mal y cuya compañía puede llegar a influir, más de lo que pensamos, en la salud, causando dolores de cabeza, ansiedad, depresión y afectarnos al sueño, y muchas otras dolencias que pueden derivar en problemas más serios.

Hay muchos tipos de personas tóxicas como por ejemplo las que siempre están culpabilizando o poniendo excusas, o las que solo hablan de cosas negativas, o las envidiosas, las agresivas y manipuladoras, o las que humillan, o las que tratan de quedar por encima dejando mal a otros, o las que siempre se hacen las víctimas, por ello que tenemos que estar siempre alerta para identificarlas.

Algunos síntomas clave, para darnos cuenta que estamos junto a una persona tóxica son que ante su compañía, no podemos comportarnos con naturalidad, nos encontramos tensos en su presencia y aliviados ante su marcha, nos sentimos decaídos y entristecemos, con la sensación de quedarnos sin energía y puede que sintamos ansiedad y dolor de cabeza, hasta otros síntomas físicos, siendo los más frecuentes los digestivos, dermatológicos y musculares.

Este alivio que sentimos cuando nos alejamos de ellos, indica que debemos ser tajantes con las personas tóxicas y alejarnos lo máximo posible. Ahora bien, cabe preguntarse qué se puede hacer si estas personas pertenecen a tu círculo más cercano (familia o trabajo) y no podemos desligarlas de nuestro día a día. Ante esta situación, ya que no podemos poner distancia física, la tendremos que poner mental. Debemos intentar que el

"Las personas medicina son aquellas que sonríen, que piensan en positivo, que buscan siempre el lado bueno de las cosas, y que viven en su momento presente".

tiempo a su lado sea el menor posible y que durante éste, establezcamos estrategias de comportamiento, que nos protejan frente a las emociones negativas que desprenden. No debemos intentar manejarlas para que cambien de forma de ser, pues esto es imposible y nos dejará agotados. Si sabemos que vamos a verlas, mejor si buscamos temas banales y nada de conversaciones profundas. No te enfrentes a ellos, no discutas, respeta sus opiniones y no intentes que las cambien, solo expresa las tuyas, pero sin enfrentamiento.

En ocasiones tenemos muy claro que alguien no nos sienta bien, pero aun así seguimos enganchados a esa relación y nos es imposible poner distancia. Queremos soltarla, pero no sabemos cómo. Una técnica que da muy buen resultado, es repetirnos interiormente "no me sienta bien".

En nuestro estado de ánimo pueden influir otras personas, pero al final somos nosotros los únicos responsables de nuestras emociones, porque podemos elegir poner distancia, física y mental, frente a los que nos influyen de manera negativa. Pero si eres de esos a los que les cuesta no empatizar con los que te rodean, hasta el punto de sufrir lo que ellos sufren, lo mejor será que busques en tu entorno y compartas tu tiempo con la antítesis de las "personas tóxicas," que son las "personas medicina," esas que te sientan bien.

Las personas medicina son aquellas que sonríen, que piensan en positivo, que buscan siempre el lado bueno de las cosas, y que viven en su momento presente. Seguro que sabes a quien me refiero, porque son aquellas de las que más te gusta rodearte y que mejor te hacen sentir.

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 "60ymás" DIGITAL.

www.revista60ymas.es

60 y más

Digital

IMSERO

Actualidad

Entrevista

Imsero

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 Imsero 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.

SI HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES GRACIAS A TI. ÚNETE

LLAMA
AL
016

VAMOS
A
APOYARTE

ESTAMOS
A TU
LADO

ÚNETE

CUÉNTALO


LLAMA
AL 016

VAMOS A
AYUDARTE

ESTAMOS
A TU
LADO

ÚNETE

