

# Sesenta

*y más*

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES.  
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES,  
FAMILIAS Y DISCAPACIDAD.



NÚMERO 262 JULIO-AGOSTO 2007



2007- Año Europeo de la Igualdad  
de Oportunidades para todos

## Reportaje

**Cómo nos refleja  
la publicidad**

## La Noticia

**Zapatero anuncia una  
ayuda de 2.500 euros  
por nacimiento o adopción**

## Entrevista

**Esther Tusquets,  
editora y escritora**





Cuando avanza la calidad del empleo,  
avanza la calidad de vida  
y avanza la sociedad.

Para que todos avancemos,  
el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales  
incentiva a los empresarios que contraten estable.

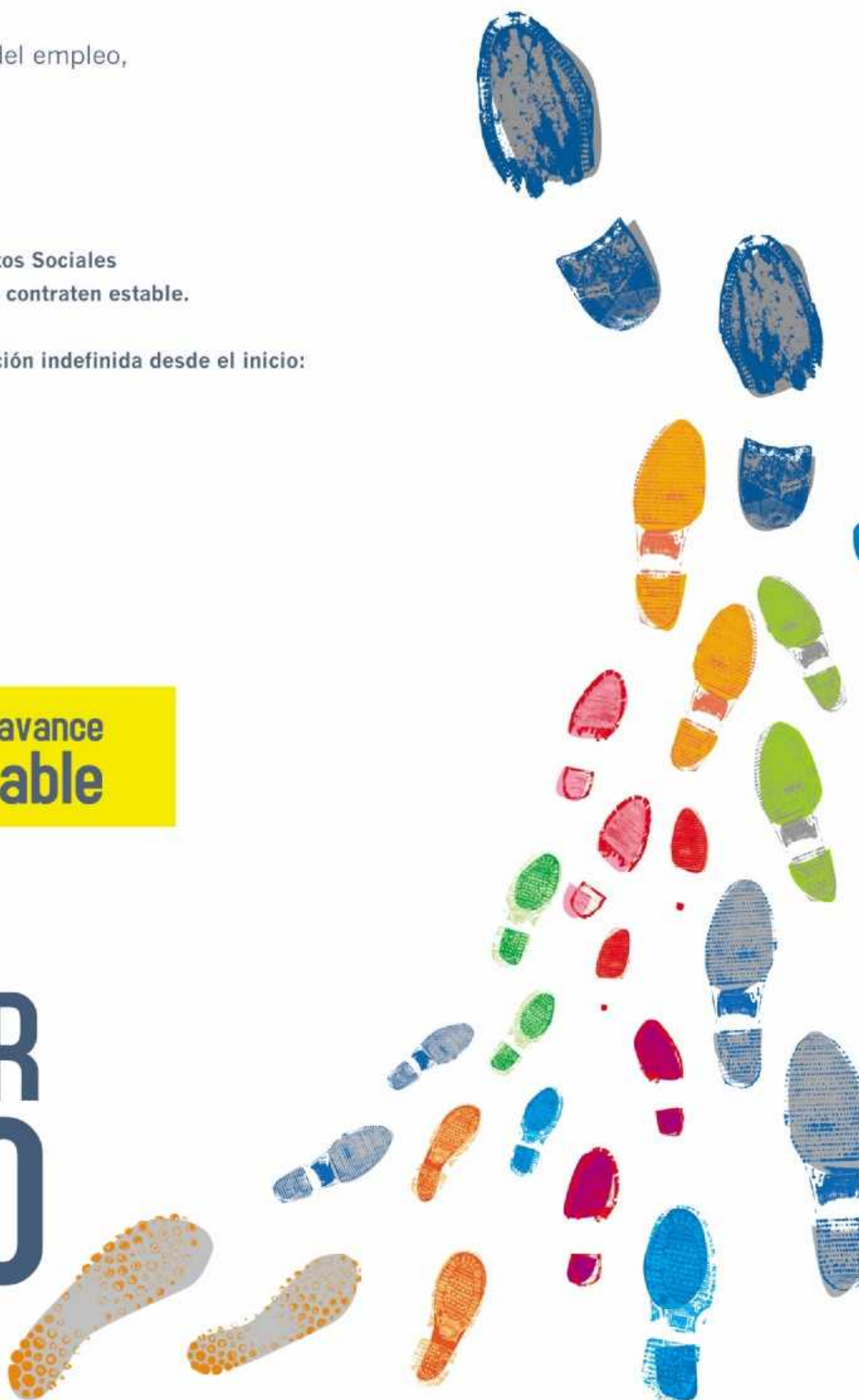
Bonificaciones para la contratación indefinida desde el inicio:

- Mujeres
- Jóvenes de 16 a 30 años
- Mayores de 45 años
- Personas con discapacidad
- Otros colectivos

Infórmate en [www.inem.es](http://www.inem.es)

Para que la sociedad avance  
**contrata estable**

# DA EL PRIMER PASO



# Sesenta y más

# Sumario



## CONSEJO EDITORIAL

Natividad Enjuto García, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, José M<sup>a</sup> García, Eladio Pérez Ramírez, Esther López Martín-Berdinos, José Carlos Fernández Arahetes e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## FOTOGRAFÍA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.  
Portada: Latinstock

## ADMINISTRACIÓN

M<sup>a</sup> Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Araceli del Moral, Jesús Ávila, Cristina M<sup>a</sup> Alarcón, Patricia Pérez-Cejuela, Noelia Calvo y Roberto Carlos Miras.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## EDITA

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

## DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imerso>.  
<http://www.imersomayores.csic.es>

## REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/v a Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.  
Fax: 91-3638973.  
[revistasimerso@mtas.es](mailto:revistasimerso@mtas.es)

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO: 216-07-002-0.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 73.000 ejemplares.

## IMPRIME

Altair Quebecor  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 895 79 15.

Número 262 / Julio-Agosto 2007

**6 LA NOTICIA**  
Zapatero anuncia una ayuda de 2.500 euros por nacimiento y adopción.

**8 REPORTAJE**  
Cómo nos refleja la publicidad.

**14 ENTREVISTA**  
Esther Tusquets, editora y escritora.

**18 A FONDO**  
La atención a la dependencia en el último periodo de la vida.

**24 A TONO**

**26 ACTUALIDAD**

**31 CUADERNOS**  
Dependencia y Salud Mental.  
Gestión del SADD. Deterioro Cognitivo.  
Asamblea FATEC.

**40 CALIDAD DE VIDA**  
Vivir con la psoriasis.

**44 EN UNIÓN**  
"Los Pardantes" senderistas mayores.

**48 INFORME**  
Con el dolor a cuestas. Estudio sobre los españoles y el dolor.

**54 MAYORES HOY**  
Enrique Meneses.

**58 CULTURA**  
VII Aniversario de la creación del Cantar del Mio Cid.

**62 MAYORGUÍA**

**66 OPINIÓN**



**18-23 A Fondo**



**48-53 Informe**



**58-61 Cultura**

*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.*

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.  
TELÉFONOS DEL IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

**E**l Consejo de Ministros del pasado 13 de julio ha aprobado la remisión a las Cortes Generales de un Proyecto de Ley que regula la prestación económica de pago único de una cuantía de 2.500 euros por nacimiento o adopción, para cuya tramitación parlamentaria se ha solicitado el procedimiento de urgencia.

## TRES AÑOS DE POLÍTICAS DE APOYO A LA FAMILIA

El proyecto de Ley prevé que reciban la ayuda todas las familias, ya sean españolas como extranjeras con residencia legal efectiva y continuada en nuestro país, que tengan o adopten un hijo desde las cero horas del día 3 de julio, fecha en que el Presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero lo anunció en el reciente debate del Estado de la Nación.

Esta medida “a favor de la natalidad y en apoyo de la familia” en palabras del propio Jefe del Ejecutivo, es posible gracias a la “buena política y gestión económica” que se ha llevado a cabo en los últimos años.

Además, el Presidente del Gobierno anunció una batería de compromisos sociales a materia-

lizar en lo que queda de legislatura y en la siguiente. Entre ellos, otras medidas de apoyo familiar, como el aumento en 500 millones de euros de la ayudas familiares o la extensión definitiva y completa de la educación infantil a los niños de 0 a 3 años.

Este proyecto de Ley, supone un paso más en el compromiso de apoyo a la familia asumido por el Gobierno en estos tres años de legislatura, que viene a sumarse a sus otras dos grandes iniciativas, la Ley de Dependencia y la Ley de Igualdad, que, sin lugar a dudas, constituyen las principales muestras de que la política familiar es una de las prioridades de este Ejecutivo.

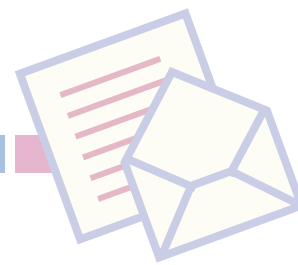
Gracias a la Ley de Dependencia, el cuidado de las personas dependientes, un compromiso casi privativo de las familias, pasa a ser un derecho a prestar por el Estado. Este año doscientas mil personas van a disponer de una media de 1.014 euros para su atención.

La conciliación de la vida familiar y laboral que promueve la Ley de Igualdad es también un derecho de las familias. Ya ha beneficiado a más de 50.000 padres, que han disfrutado del nuevo permiso de paternidad.

El incremento de las desgravaciones fiscales por hijo es otra de las actuaciones adoptadas en los últimos años, que para muchas familias ha supuesto un ahorro de casi 2.000 euros en la declaración de la renta.

Finalmente, la mejora de las pensiones de la Seguridad Social, sobre todo de las más bajas y de las que reciben las viudas, los huérfanos o los discapacitados, son otra muestra más de esta política de apoyo a la familias.

# Cartas



## De interés para los lectores

**H**e descubierto una ocasión para adquirir libros de nuestra juventud, y a precios favorables. Se trata de los librerías de usado, o de "lance", que existen de siempre. Pero la gran novedad es que están interconectados entre ellos y gracias a los ordenadores, le pueden facilitar a uno, sin más costo, la obra que añorábamos y que habíamos perdido. O naturalmente, otras obras distintas. De tal modo que podremos recibir "contra reembolso" cosas interesantes. ¡Consultad con vuestro librero de usado y veréis!  
Sin más deseamos unas felices vacaciones.

**Alberto Siraña**  
Torrellano (Alicante)

## El hogar la mejor escuela

**Y**o aprendí en el hogar de mis padres, que esta es la mejor escuela. Cuando hay orden y cariño los hijos salen mejores, por que hay buenos cimientos y no suelen derrumbarse.

Desde la cuna se aprenden a ser buenos ciudadanos, trabajadores y honestos, son los hombres del mañana y hay que mirar por ellos, educarlos sabiamente para que sean buenos hijos y también buenos ciudadanos, pero hay que dar buen ejemplo.

**Elvira Alfaro**

## Resignación con buen humor

**P**oco a poco se apagan en mí mente las llamas de las ideas. Son los años. De vez en cuando surge del brasero una chispa tan poco duradera como lo es la luz de una cerilla: al rato de encendida, ya se apaga.

Trato de buscar otra, con presura, pero hay que rendirse a la evidencia. No hay vueltas que darle, se me acaba la caja.

**Manuel García Sánchez**  
Oviedo

## Valiosa y variada información

**E**l motivo de esta carta, es mostrarles mi agradecimiento, por enviarme durante muchos años esta interesante revista, que con su valiosa y variada información, nos tiene al corriente a las personas mayores de los asuntos concernientes a nuestra situación, que tan acertadamente gestiona el IMSERSO. Reciban el afecto y gratitud de este s.s.

**Santiago Otero**  
Madrid

## Nuestra querida revista

**E**n principio les doy millones de gracias a Vdes. por su continuidad en remitirnos, a mí y esposa, nuestra querida revista "SESENTA Y MÁS", la cual conservamos desde sus primeros números; en nosotros se han cumplido los "MÁS DE SESENTA", gracias a la provi-

dencia y a pesar de intentar no hacer caso a los achaques que asoman por el feo horizonte. Seguimos con una bonita aureola de hijos y nietos que nos alegran el sol andaluz.

**Benito Sánchez**  
Córdoba



# la Noticia

## El Presidente del Gobierno anuncia UNA AYUDA DE 2.500 EUROS POR NACIMIENTO O ADOPCIÓN

Texto y foto: MTAS



El Presidente del Gobierno, Rodríguez Zapatero, durante su intervención en el Congreso de los Diputados

Los temas sociales han protagonizado el debate sobre el Estado de la Nación de este año. El discurso del Presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, se significó por las numerosas referencias a las principales decisiones que en el ámbito de lo social han marcado estos tres años de legislatura como son las que se han concretado en la Ley de Dependencia, Ley de Igualdad, Ley Integral contra la Violencia de Género, Estatuto del Trabajo Autónomo, o la subida de pensiones y salario mínimo.

En el debate, durante la primera intervención ante el Pleno del Congreso, el Presidente anunció una batería de nuevos compromisos, entre ellos el más importante es el establecimiento de una ayuda de 2.500 euros por el nacimiento o la adopción de un hijo, de la cual se podrán beneficiar todas las familias de nuestro país. “Para seguir progresando, España necesita más familias y con más hijos. Y las familias necesitan más apoyo y más recursos para criarlos”, afirmó Rodríguez Zapatero ante los diputados.

La nueva ayuda por nacimiento o adopción de hijo, que estudió el Consejo de Ministros del viernes 6 de julio, es una medida “en favor de la natalidad y en apoyo de la familia”, según el Presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, que la cree posible gracias a la “buena política y gestión económica” que se ha llevado a cabo en los últimos años. A partir de su inminente aprobación por el Gobierno, los padres que hayan tenido o adoptado un hijo desde el día 3 de julio –fecha en la que se anunció– recibirán una prestación de pago único de 2.500 euros.

Esta medida se tramitará como Proyecto de Ley por el procedimiento de urgencia, con el fin de que pueda entrar en vigor el próximo mes de noviembre. La nueva norma modificará la Ley del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y la Ley General de la Seguridad Social y tendrá efectos retroacti-

## El Gobierno aprueba el proyecto de Ley que establece la nueva prestación

### CLAVES DE LA PRESTACIÓN POR NACIMIENTO O ADOPCIÓN

El Consejo de Ministros ya ha aprobado la remisión a las Cortes Generales de un Proyecto de Ley que regula la prestación económica de pago único de una cuantía de 2.500 euros por nacimiento o adopción, para cuya tramitación parlamentaria se ha solicitado el procedimiento de urgencia.

El sistema para recibir esta prestación se basará en una “ventanilla única” que aprovechará los sistemas que actualmente ya se utilizan para otras prestaciones. El impreso para solicitar la prestación está disponible desde el 16 de julio, en las oficinas de la Agencia Tributaria y de la Tesorería General de la Seguridad Social, así como en las páginas webs de ambos organismos. Además de la red de oficinas de la Agencia Tributaria y de la Tesorería General de la Seguridad Social.

La nueva prestación será universal y acumulativa; por lo tanto, se suma a cualquier otra que se perciba. Es decir, la recibirán todas las familias con residencia legal en España y en ningún caso anula otras medidas o ayudas ya existentes.

El objetivo es que la nueva Ley entre en vigor el próximo mes de noviembre. Así, las familias que soliciten en julio y agosto podrán cobrar sobre el mes de diciembre y, una vez que la Ley esté en vigor, los 2.500 euros se cobrarán siempre en el mes siguiente.

vos, sea cual sea la fecha de su entrada en vigor, al citado día 3 de julio.

Las familias que hayan tenido o adoptado un hijo en el periodo que va desde esa fecha hasta la entrada en vigor de la Ley percibirán los 2.500 euros en el mes siguiente a su aprobación. Las que lo hagan con posterioridad, la recibirán en el mes siguiente al nacimiento u adopción.

Afectará a todos los españoles y a los residentes en situación legal en España. Los beneficiarios pueden solicitar la cantidad de 2.500 euros por medio de un formulario que está disponible, desde el pasado 15 de julio, en las delegaciones de Hacienda y en las oficinas de la Seguridad Social. También podrán disponer de él en las páginas webs de los Ministerios de Economía y Hacienda y de Trabajo y Asuntos Sociales.

La prestación se suma a cualquier otra que se perciba. Por ejemplo, se

mantiene la prestación de 1.200 euros anuales a las madres que trabajan fuera de casa y tienen niños menores de tres años. Cuando nazcan o adopten a su hijo, cobrarán los 2.500 euros y en los años siguientes, hasta que el niño cumpla tres años percibirán la cifra anual de 1.200 euros.

Otros compromisos avanzados por el Presidente del Gobierno en el debate sobre el Estado de la Nación

fueron nuevas subidas del salario mínimo y de las pensiones mínimas y una dotación de 4.300 millones más para el Fondo de Reserva de la Seguridad Social.

Además, el Presidente del Gobierno anunció una batería de compromisos sociales a materializar en lo que queda de legislatura y en la siguiente. Entre ellos, otras medidas de apoyo a las familias como el aumento en 500 millones de euros de las ayudas familiares o la extensión definitiva y completa de la educación infantil a los niños de 0 a 3 años.

En su intervención ante el Congreso de los Diputados, Zapatero hizo un repaso a las políticas sociales realizadas por su Gobierno desde su toma de posesión. “En este fértil periodo de tres años ha prosperado el bienestar, ha avanzado la libertad, se ha fortalecido la cohesión y se ha impulsado la justicia y la libertad”, destacó.

El Presidente del Gobierno atribuyó los excelentes resultados de empleo al éxito del diálogo social mantenido con empresarios y sindicatos, cuyo mejor fruto ha sido la conversión de miles de contratos temporales en fijos desde la puesta en marcha de la reforma laboral. Asimismo expresó su intención de lograr el pleno empleo en España.

### NUEVOS COMPROMISOS SOCIALES DEL PRESIDENTE DEL GOBIERNO

- Ayuda de 2.500 euros por nacimiento o adopción hijo.
- Aumento en 500 millones de euros de las ayudas a las familias.
- Nueva aportación de 4.300 millones de euros al Fondo de Reserva de la Seguridad Social.
- Pleno empleo y tasa de temporalidad inferior al 25% en la próxima legislatura.
- Nuevas subidas del salario y las pensiones mínimas.
- Extensión definitiva y completa de la educación infantil.

# Reportaje



Manuel Díez y Díez tiene 82 años y es el protagonista junto a su esposa Basilia de la actual campaña sobre la Ley de la Dependencia.

## Cómo nos refleja LA PUBLICIDAD

Texto: Patricia Pérez-Cejuela

Uno de los retos a los que se enfrenta la publicidad en la sociedad actual es transmitir un mensaje real y optimista al colectivo de las personas mayores, cada vez más numeroso y con nuevas necesidades vitales

Mario Benedetti contaba en una entrevista que “los años le regalan a uno más lucidez, porque las cosas empiezan a verse no sólo con los ojos del presente sino también con los del pasado, y entonces uno puede tener una visión más aproximada del futuro”. Y aunque el espejo nunca miente “porque uno va viendo nuevas arrugas, bolsas en los ojos... el espíritu de un cuento o de un poema puede seguir siendo joven. Un poema que tiene alegría, que tiene una cosa vital, le rejuvenece a uno”.

A lcanzar la madurez es sinónimo de vida y lo que es más importante, de experiencia y serenidad. Sin embargo, el mundo en el que vivimos nos bombardea a diario con mensajes que vinculan a la juventud con el éxito, la felicidad y la plenitud y, a la vejez con la enfermedad, el deterioro y la pasividad. Ocurre en los medios de comunicación y en uno de los aspectos más presentes en la sociedad de masas: La publicidad.

El mundo está envejeciendo y en 2050 España será el país con mayor número de mayores. Según el informe “Las personas mayores en España” (IMSERSO, 2004), la longevidad facilita la reconsideración de los períodos de la vida. La vejez es ahora más importante, estadísticamente hablando, pues a los 65 años a una persona aún le queda un 22 por ciento de su vida por vivir (19,9 por ciento si es varón, 23,6 por ciento si es mujer), es decir, casi una cuarta parte de su vida total. Los publicis-





**Cartel publicitario en la sede del IMSERSO sobre la Ley de la Dependencia.**

tas y expertos en marketing se han dado cuenta de este hecho y de la importancia de lanzar mensajes creíbles para este sector de población. Quizás por ello cada día sea mayor el número de anuncios publicitarios que tienen como protagonistas a personas mayores y reflejan sus intereses y preocupaciones.

### MAYORES DE ANUNCIO

Manuel Díez y Díez tiene 82 años y es el protagonista de la actual campaña sobre la Ley de Dependencia

del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, junto con su esposa Basilia. “Mi mujer enfermó de Alzheimer hace veinte años. A través de la Asociación de Familiares de Alzheimer de León (AFA), hice un reportaje para Documentos TV que se titulaba “los que no olvidan”. Durante todos estos años Manuel ha cuidado de su mujer y ha ido grabando la terrible evolución de la enfermedad de Alzheimer. Siempre ha estado a su lado y continúa estándolo porque “ella nunca ha tolerado que otra persona la atendiese”. A raíz de

aquella experiencia en televisión, Manuel comenzó a hacer anuncios. “La campaña sobre la Ley de Dependencia del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se grabó en nuestra casa de San Andrés del Rabanedo (León), y no he cobrado por prestar nuestra imagen y testimonio. El dinero que nos han dado lo he donado a la AFA”. La Asociación se ocupa de Basilia desde las 9:30 de la mañana hasta 17:30, de lunes a viernes. Son una gran ayuda para ellos y económicamente siempre les han apoyado. “Me cobran la mitad de lo que cuestan sus servicios y cuidan muy bien de mi mujer, les estoy muy agradecido”. Manuel trabajaba en un almacén de hierros y se jubiló en 1977, el mismo año en que su mujer cayó enferma. Está encantado con la experiencia en publicidad y afirma que repetiría porque “hay muchas cosas que se ignoran, y mucho más sobre la enfermedad de Alzheimer. Si puedo contribuir a concienciar sobre esta realidad, lo haré.”

### FALSOS ESTEREOTIPOS

Entre otros aspectos, el envejecimiento activo debe tener un reflejo en la publicidad y en los mensajes que transmite. Sin embargo, a menudo los publicistas se limitan a recoger una lista de estereotipos que no coinciden con la realidad: Anuncios sobre planes de pensiones o viajes a balnearios parecen ser los únicos temas a tratar.

María Pilar Alejandra Cortés Pascual, profesora de la Facultad de Educación de Zaragoza, del área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, explica que “cualquier tópico aplicado a la edad es general y no dice nada sobre la persona concreta. Estas ideas erróneas sobre la vejez son conceptuales y culturales porque antes la persona mayor llegaba a esta etapa de su

## Reportaje CÓMO NOS REFLEJA LA PUBLICIDAD

vida con un mayor deterioro en su salud. Pero esto ya no ocurre, los avances en la medicina han repercutido de manera muy positiva en la calidad de vida de nuestros mayores".

En la actualidad, las personas mayores envejecemos en mejores condiciones de salud y mantenemos la capacidad para vivir de forma independiente durante más tiempo. Según el citado informe del IMSERSO, los mayores perciben su estado de salud como bueno (32,5 por ciento) o muy bueno (3,4 por ciento), con una diferencia positiva a favor de los varones. El 42,7 por ciento de éstos, en ambas categorías, valoran bien o muy bien su salud, frente al 30,9 por ciento de las mujeres.

Carlos Díez Nicolás, delegado de SECOT Distancia (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) y Responsable de calidad de la asociación, comenta que "tengo 72 años y hace mucho tiempo que no estoy enfermo. Es cierto que al llegar a ciertas edades el mecanismo humano empieza a deteriorarse sensiblemente y surgen achaques pero es algo lógico y no quiere decir que estemos enfermos". Las personas mayores somos por lo general sanas, hecho que se debe en gran parte a la reducción de las enfermedades de tipo contagioso que abundaban en el siglo pasado, y al notable descenso que se ha producido de enfermedades crónicas, gracias a los avances en medicina de las últimas décadas.

El hecho de que las personas puedan vivir más años y en mejores condiciones de vida brinda a la sociedad la oportunidad de replantear todos los temas relacionados con las políticas para mayores, el envejecimiento y la manera en que la edad clasifica y segrega a las personas. "En



**La imagen de una persona mayor, haciendo ejercicio es, sin duda, una imagen muy positiva, para todos.**

Japón, por ejemplo, la persona mayor es el referente de la familia -señala María Pilar Alejandra Cortés-, se cuenta con él para todo porque se considera que posee mayor grado de experiencia y sabiduría".

### HISTORIAS DE VIDA

Es cierto que hemos alcanzado altas cotas de esperanza y calidad de vida, pero también lo es que muchas personas de edad avanzada tienen grandes problemas de dependencia. "La población anciana -asegura María Pilar Alejandra Cortés- presenta una gran heterogeneidad, envejecemos de formas muy diversas y la prevención es el mejor camino para llegar a la vejez con la calidad de vida suficiente. Si en las diferentes etapas evolu-

tivas, desde la niñez hasta la madurez tardía, hemos cuidado nuestra salud, relaciones sociales, alimentación... tendremos mucho ganado". María Pilar Alejandra Cortés es coautora de un estudio sobre las personas mayores, en el que a través de entrevistas semiestructuradas se recogen las historias de vida de personas entre los 60 y 90 años. El estudio pretende indagar en los ámbitos del desarrollo personal y social de nuestros mayores a lo largo de la historia, y sus conclusiones son muy significativas. "Algo que nos ha llamado mucho la atención -comenta María Pilar- es comprobar que la mayor parte de las personas mayores considera los fracasos como algo natural y que forma parte de la vida. De la misma manera no consideran los éxitos

como tales sino que los ven como acontecimientos más positivos, pero no dan mucha importancia ni a uno ni a otro. Esto ocurre porque al llegar a esta etapa la persona alcanza una madurez y una coherencia personal que le permite analizar tanto los fracasos como los éxitos de una manera serena". La sabiduría vital es un rasgo que implica a las diferentes esferas de la personalidad y se manifiesta

**Los expertos en temas sociales y políticos aseguran que el colectivo de personas mayores tendrá un gran peso dentro de la sociedad, no sólo por su capacidad adquisitiva sino también por su relevancia como grupo capaz de crear opinión**

## “Siempre me ha gustado el mundillo de la farándula”



**Elvira Alfaro**

**J** Tengo 92 años y cuando mi marido falleció comencé a trabajar como actriz para publicidad tanto en prensa como en TV. Mi marido murió en el año 1970 y antes de casarme había hecho teatro durante dos años como aficionada, pero mis padres me quitaron la idea de la cabeza. Conocía a una azafata de Tele Cinco y fue ella quien me animó a empezar a trabajar como figurante.

Cuando me casé dejé todo esto aunque siempre me ha gustado

el mundillo de la farándula y, la azafata me aconsejó que me hiciera unas fotos para llevarlas a las diferentes agencias. Las fotos no eran muy buenas pero como era una cara nueva y eso en la publicidad se tiene muy en cuenta, empezaron a llamarme. Además, soy muy fotogénica y doy buena imagen y todos los días tenía trabajo. Me vino bien porque mis hijos ya se habían independizado y estaba un poco sola.

La verdad es que he hecho de todo en publicidad y televisión. Ahora estoy muy mayor y ya no puedo como antes, creo que me he saturado. Pero he triunfado en esto porque he trabajado con todos los productores. Trabajé con Mercero en Farmacia de Guardia y siempre le decía que me gustaba mucho esto y que procurara acordarse de mí para trabajar con él. Nunca se acordaba pero un día me llamó y me dijo que necesitaba a una mujer para hacer un personaje con Alzheimer y que contaba conmigo. Hice un casting y me dio la enhorabuena, para mí eso fue

muy importante porque tengo mucha admiración por Mercero. Aquel mismo día fui al Clínico y me hicieron un electro y me dijeron que estaba al borde de un infarto y tenía que quedarme. Les dije que no me quedaba porque toda mi vida había querido trabajar con Mercero y, precisamente al día siguiente lo iba a hacer. Les prometí que en cuanto terminara el trabajo con él volvía y me ingresaba. Y así lo hice. La película se rodó el año pasado y se llama ¿Y tú quién eres?

Prefiero la publicidad porque así no tengo que estudiar papeles, que es algo que me cuesta mucho trabajo a mi edad, asumo mis limitaciones. Prefiero la improvisación.

Mis hijos no dicen nada pero mis nietos están muy orgullosos de su abuela porque las monjas del colegio donde estudian les dicen que me han visto en la televisión. Nunca lo he hecho por dinero porque tengo mi pensión, pero es una ayuda. Unos pagan 1000 euros, otros 500, otros 300... depende del trabajo.



## Reportaje CÓMO NOS REFLEJA LA PUBLICIDAD

**Los creativos de publicidad se han dado cuenta de que las personas mayores constituyen un sólido mercado al que dirigir sus mensajes. Está comprobado que aprecian los contenidos bien narrados, con humor y dirigidos a promover situaciones y escenarios positivos**

ta en una actitud de satisfacción personal, coherencia y cierto relativismo a la hora de juzgar los acontecimientos vividos.

Por otra parte, el estudio muestra que la familia constituye el contexto prioritario de desarrollo personal de las personas mayores, en especial la relación que mantienen con su pareja. Con respecto al ámbito social, los acontecimientos sociopolíticos de la posguerra y la dictadura, son los que más les han marcado a nivel perso-

nal. Los mayores tenemos la capacidad de enfrentarnos a la realidad con una sobriedad y con un realismo probablemente superior al de otros momentos de nuestra vida. El peso de experiencia que da los años nos ayuda a contemplar nuestro entorno de una manera más nítida y equilibrada. Libres de presiones sociales, lo que es importante y lo que es intrascendente se diferencia con mayor claridad y adquiere su auténtico significado.

### UN GRUPO SOCIAL CON PODER

Así lo indica el informe La banca y los mayores, realizado por la consultora Gerokom y que refleja que el mercado de los mayores es uno de los más emergentes en España. El número de mayores alcanza ya los 7,5 millones en nuestro país y continuará creciendo en las próximas décadas. Los expertos en temas sociales y políticos aseguran que este colectivo tendrá un gran peso dentro de la sociedad, no sólo por su capacidad adquisitiva sino también por su relevancia como grupo capaz de crear opinión. "El futuro electorado tendrá una media de edad alta y cualquier político que quiera ganar tendrá que tener muy en cuenta a la población mayor. Los políticos saben que tienen que cuidar a su electorado", concluye



**Justo Gallego**

## LA CATEDRAL DE AQUARIUS

**J**usto Gallego se hizo famoso en 2005 por ser el protagonista de un anuncio publicitario de gran éxito. El refresco Aquarius utilizó su imagen y contó su historia de una manera que impactó a todos. Este hombre de 82 años comenzó a construir su propia catedral hace más de cuarenta años, una quimera que parecía imposible. Pero el sueño se hizo realidad y su obra está en pie y a la vista de todos los vecinos de Mejorada del Campo (Madrid).

Justo cobró una importante suma de dinero al permitir que

su catedral apareciera en el spot, dinero que ha invertido en la construcción de la misma. Todo el mundo conoce desde entonces la historia de este visionario que un día tuvo un sueño y decidió convertirlo en realidad. No es arquitecto ni albañil, y no posee conocimientos de arquitectura, pero se ha inspirado en diferentes libros que ha leído a lo largo de los años sobre catedrales, castillos y otros edificios. Utiliza materiales reciclados para edificar su obra y espera poder concluir-la antes de morir.

María Pilar Alejandra Cortés. Además, los programas universitarios para mayores son cada día más numerosos, lo que indica que los mayores son hoy día los protagonistas de una auténtica revolución social y cultural.

Los expertos en publicidad aseguran que es un sector en expansión al que se debe tratar con especial atención porque los mayores, quizás debido a su experiencia, no se dejan influir por las modas tanto como otros grupos de población. El consumidor que ha superado los 60 años suele ser muy fiel y busca ante todo la calidad.

### LA PUBLICIDAD Y LOS MAYORES

En este sentido, uno de los retos a los que se enfrenta la publicidad en la sociedad actual es transmitir un mensaje real y optimista al colectivo de las personas mayores, cada vez más numeroso y con nuevas necesidades vitales. Un claro ejemplo lo ofrece Ugo Sansonetti, el protagonista de un famoso anuncio de Coca Cola, que con 87 años corre como el que más, o mejor. Récord mundial de 100, 200 y 400 metros en la categoría para mayores de 85

años, afirma que la felicidad es la mejor arma para tener una vida larga.

Carlos Chaguaceda, responsable de comunicación corporativa de Coca-Cola, explica que "en aquel momento pensamos que existía un colectivo que no estaba siendo tratado como debía por la publicidad y entendimos que reflejar nuestro mensaje de optimismo y buenos momentos en una persona mayor nos daba un toque diferencial muy interesante, y sobre todo, hacía justicia a millones de personas mayores que tienen una vida saludable, tienen sus amigos, sus aficiones y, cuya única diferencia es que tienen más años". El anuncio fue creado por la agencia española Señora Rushmore, y en él se hace un guiño a la idea que vincula la felicidad con la buena salud. Y es que parece que los creativos de publicidad se han dado cuenta de que las perso-

## Los mayores no se dejan influir por las modas tanto como otros grupos de población. El consumidor que ha superado los 60 años suele ser muy fiel y busca ante todo la calidad

nas mayores constituyen un sólido mercado al que dirigir sus mensajes. Está comprobado que los mayores aprecian los contenidos bien narrados, con humor y dirigidos a promover situaciones y escenarios positivos. "La tendencia de la publicidad actual va en este sentido - continúa Carlos Chaguaceda-, recuerdo anuncios de fondos de pensiones que nos muestran a un señor mayor en un estado sedentario, aburrido. Concretamente hay uno que presenta a un señor mayor que practica snowboard y transmite vitalidad. En publicidad lo que funciona bien son los mensajes positivos, reconocer a la gente que te ve y que la gente que te ve se sienta reconocida".

En la Unión Europea y Estados Unidos, las personas maduras controlan la mayor parte de su riqueza personal. Esto se debe a los cambios que se han producido en la sociedad y que han traído consigo una mayor calidad de vida en todas las esferas del individuo. "Las compañías somos conscientes de que están surgiendo nuevas oportunidades de negocio orientadas a un colectivo que antes no existía. Desde Coca Cola hemos visto que el mensaje que muestra que un señor de 80 años vive feliz es muy potente y cierto, tiene una tremenda credibilidad y es muy comunicable porque tiene la verdad de la experiencia. El mensaje ha calado y probablemente a lo largo del año haremos algún guiño en este sentido. Las empresas son un reflejo de la realidad social", concluye Carlos Chaguaceda.



Ugo Sansonetti, de 87 años, protagonista del famoso anuncio de una bebida muy conocida.

# Entrevista

## ESTHER TUSQUETS

“El sentido del humor va en aumento con los años”

— **Hablemos de su nuevo libro *Bingo*. Lo primero que me sorprende es que usted se confiesa jugadora.**

Me gusta mucho jugar, juego a la canasta con mi nieto, al bridge, al póquer con amigos... Lo del bingo es más reciente. Hace un par de años entré por casualidad en uno y me pareció un juego muy aburrido porque no tienes iniciativa, se trata de ir tachando números y no tienes ninguna capacidad de defensa. Después me fui enganchando, me gustó el ambiente en parte por la gente que conocí. Ahora sí que soy más aficionada y voy alguna vez.

— **¿Por qué decidió ambientar su novela en un bingo?**

El bingo es un lugar al que puedes ir a cualquier hora de la noche y puede ir una mujer sola. A mí me gusta trasnochiar y empecé a ir porque me divertía. Después me empezó a enganchar al juego y se me ocurrió que podía ambientar la novela en un bingo porque es un ambiente que no está tocado en la literatura, hay otros ambientes como el boxeo que ha salido mucho en la literatura, pero no el bingo.

Los personajes son inventados aunque surgen a partir de anécdotas reales. Creo que el mejor personaje del libro es Rosa, que es totalmente inventado pero



**E**l caso de Esther Tusquets es bastante atípico. Estuvo al frente de la editorial Lumen durante casi cuatro décadas y comenzó su andadura como escritora a una edad tardía, lo que no le impidió desarrollar esta faceta con novelas tan personales como *El mismo mar de todos los veranos*. En esta entrevista nos habla de su nueva obra y de algunos de sus recuerdos y experiencias.

ha surgido en ese ambiente. A altas horas de la madrugada te encuentras con personajes bastante solitarios, un poco excéntricos. Para mí tienen mucho interés.

— **También es jugadora de póquer y bridge. ¿Los prefiere al Bingo?**

Creo que son los dos juegos máximos. El póquer en cuanto juego de apuestas y dinero, y el bridge en cuanto a juego de percepción, inteligencia y concentración. Además, en el bridge se puede jugar sin dinero, cosa que no ocurre con el póquer, en el que el dinero es indispensable, es la sexta carta.

— **¿*Bingo* es una novela disparatada llena de emociones artificiales?**

Sí, es disparatada sobre todo al final porque la he acabado de un modo muy precipitado, un poco mágico. Aunque no es la tónica habitual en mis libros, éste me apeteció que acabara bien y le puse un final poco realista, veloz, optimista y feliz.

— **Usted ha comentado en alguna ocasión que algunos de sus personajes son apáticos, y que siempre ha sido mucho más feliz que los protagonistas de sus novelas.**

Sí, infinitamente más feliz. No me

Texto: Patricia Pérez-Cejuela / Fotos: María Teresa Slanzi



identifico con ellos para nada. En mis novelas hay elementos autobiográficos pero la actitud de los personajes no es igual, yo tengo una vida mucho más feliz. Para mí la felicidad no reside en la paz, ni en la tranquilidad de espíritu o el reposo, ni en la seguridad. Para mí la felicidad reside en la intensidad, una intensidad gozosa.

— **En su obra se percibe bastante sentido del humor.**

El sentido del humor va en aumento con los años porque se toma cierta distancia de lo que pasa a tu alrededor, y te das cuenta de que la mayor parte de cosas por las que sufrimos son en el fondo ridiculeces, y te puedes reír de ellas. También es cierto que existen cosas que son tan trágicas que no te permiten reírte pero, en general sufrimos por cosas absurdas como la vanidad, el prestigio, el dinero...

— **¿Cree que con la edad se pierde todo?**

No, porque se adquiere distancia y un mayor sentido del humor y se toman las cosas con más calma. Si se envejece bien, no se pierde todo, pero sí que se pierde mucho. No creo que sea verdad eso de que cada edad tiene sus cosas buenas, por ejemplo la adolescencia es una catástrofe. Yo estoy rodeada de personas que sólo te hablan de enfermedades y de dinero, lo cual te mata de aburrimiento. A partir de los 70 años las personas sólo hablan de dinero, aunque tengan mucho todos piensan que van a morir en la miseria.

— **Sin embargo en *Bingo* cuenta la historia de un hombre de 60 años que se enamora de una vendedora de cartones de un bingo junto a la que recupera la ilusión. ¿Es una visión positiva de la vejez, no?**

Ya pero es que un hombre a los 60 años todavía está en bastante buena forma. Cuando hablo de esta forma de pensar un tanto siniestra me refiero a personas a partir de los 70 años. Por



ejemplo, los 50 años son fantásticos. Cuando yo tenía esa edad me comía el mundo, era la reina del Mambo. A los 60 la cosa se empieza a poner fea y los 70 son la vejez propiamente dicha.

— **Pero eso lo dirá por alguna razón en particular.**

A mí me gusta muchísimo navegar, tengo una barquita de madera y suelo salir a navegar por Calaqués. Hace poco he recibido una carta en la que me dicen que tengo que renovar los papeles para conducir la barca, y me indican que si tengo más de 70 años tengo que llamar a un teléfono porque

supongo que tendré que pasar algún proceso especial.

— **¿Cómo empezó su carrera como editora?**

Empezó de manera casual cuando estaba terminando la carrera de Filosofía y Letras. En aquel momento pensé en quedarme en la Universidad con mi profesor Vicens Vives, en el departamento de Historia Moderna. En ese preciso momento coincidió que Vicens Vives murió de cáncer y mi padre compró la editorial Lumen. Me pidió que me ocupara de ella un poquito y, al principio editábamos tres o cuatro libros al año y,

## Entrevista ESTHER TUSQUETS

de repente la cosa se disparó y tuvo mucho éxito, aunque fue algo que no busqué. Recuerdo que una agente italiano me enseñó unos libros de Quino en la Feria de Francfort y en poco tiempo las ventas aumentaron muchísimo.

### — ¿Cómo ha llevado el compaginar su trabajo de editora y escritora?

Empecé a editar a los 22 años y a escribir a los 40, así que nunca tuve ningún problema de compatibilidad. La verdad es que soy una persona que no me ocupo muy poco de cuestiones de la casa o de tipo social y siempre he dispuesto de mucho tiempo para escribir.

### — Han pasado cuarenta años de Lumen. ¿Sería posible crear hoy en día una editorial con sus características?

Hoy ya existen pequeñas editoriales muy bien montadas y con muy buen criterio. El hecho de que vayan adelante o no depende mucho del factor suerte. Aunque el mundo editorial ha cambiado mucho y las leyes del mercado son las que imperan, esas pequeñas editoriales siguen existiendo y, algunas son absorbidas por grandes grupos editoriales pero, no se si pasa nada por ello. Saldrán otras.

### — ¿Tenía problemas de índole político a la hora de publicar ciertos temas?

Sí, porque publicaba más narrativa que ensayo y con ella tenía problemas de tipo erótico, de tipo sexual o moral. Y también tuve problemas políticos porque muchos libros no pasaron la censura. Recuerdo que destruyeron los escritos del Che Guevara y censuraron un libro del humorista Cees Nooteboom. Luego hubo un caso curioso de un libro infantil que me adelante a hacerlo, porque yo era muy inocente en aquella época y no esperé a que llegara la confirmación del permiso. El cuento narraba la historia

de un pueblo en el que no llovía y en el que el protagonista iba a visitar a la señora Lluvia que era todopoderosa y podía hacer llover si ella quería. Me denegaron el permiso para publicarlo porque me dijeron que todopoderoso sólo es Dios, y me obligaron a destruir toda la edición. La sociedad ha cambiado muchísimo hoy en día.

### — En su libro *Confesiones de una editora poco mentirosa*, reivindica al pequeño editor y critica a los grandes grupos.



de un pueblo en el que no llovía y en el que el protagonista iba a visitar a la señora Lluvia que era todopoderosa y podía hacer llover si ella quería. Me denegaron el permiso para publicarlo porque me dijeron que todopoderoso sólo es Dios, y me obligaron a destruir toda la edición. La sociedad ha cambiado muchísimo hoy en día.

Cuando al final vendí Lumen pude comprobar lo que era un gran grupo editorial. Y fue una experiencia curiosa porque por ejemplo, descubrí que los argumentos de venta son muy diferentes. En las reuniones que se hacían con los vendedores, de manera muy ingenua yo argumentaba que un libro podía tener posibilidades de vender porque era bueno. Nadie me escuchaba hasta que un día me dijeron que eso no les interesaba. Recuerdo que yo les contaba mis razones y acabé por entender que los argumen-

tos de venta son la televisión y el cine. Si la cosa se va a llevar al cine o va a aparecer en televisión se tiene en cuenta para publicarlo. Esos son los argumentos de venta. Luego también es muy importante que se relacione con personajes muy mediáticos.

En las grandes editoriales la idea es publicar un libro, ponerlo a la venta y si es un bestseller mantenerlo, pero si no lo es se retira pasados seis meses y se destruyen los ejemplares. El libro desaparece, es algo escandaloso. En

España se destruyen cientos de libros al año.

### — ¿Es difícil editar en España?

Se edita una barbaridad, lo bueno, lo malo y lo regular. No creo que sea difícil, además existen un montón de premios y editoriales donde se lee todo lo que les llega. No creo que haya muchos libros dentro de un cajón sin editar. La dificultad es que se publica demasiado, mucho más de lo que se lee. No hay criterio a la hora de restringir las ediciones.



— El primer libro de Lumen fue uno firmado por Ana María Matute para una colección infantil. Usted siempre ha defendido la igualdad de las mujeres. ¿Las cosas han cambiado?

Han cambiado muchísimo, la mujer de la Europa Occidental está como nunca ha estado en la historia, pero el camino que quedar por recorrer es largísimo. Creo en la igualdad de oportunidades y derechos, pero no los tenemos. Además, creo que las mujeres hemos dado un paso hacia



delante que los hombres no han dado todavía.

— La maternidad es otro punto clave: Compatibilizarla con el trabajo debe ser irrenunciable.

Bueno, hay mujeres que no quieren tener hijos y me parece perfecto. Pero para las mujeres que sí quieren tenerlos creo que ese derecho es irrenunciable, tanto como lo es el derecho a trabajar. Si se crean problemas hay que resolverlos, no hay que renunciar a ninguna de las dos cosas.

**“Los 50 años son fantásticos. A los 60 la cosa se empieza a poner fea y los 70 son la vejez propiamente dicha.”**

— ¿De dónde salió la historia de que se jugó la editorial a las cartas?

Lo que ocurrió es que ofrecí la editorial a un amigo que conocí jugando al bridge. Este amigo solía decirme jugando que si algún día me decidía a vender

no se dañen los intereses de otros sin involucrar a niños o gente indefensa, todo me parece lícito. Entre seres adultos y libres todo me parece lícito y nada me escandaliza.

— Leí que usted tiene una curiosa teoría: La especie humana estaría mutando hacia una civilización donde los hombres serán más femeninos y viceversa.

Creo que está en el ambiente y es algo que está muy bien. Me parece estupendo que los hombres adquieran alguna de nuestras características y nosotras alguna de ellos. Es bueno para todos.

— ¿En qué se diferencia el amor a un hijo del amor a un nieto?

Soy abuela de dos niños y estoy a punto de serlo de otro. El amor a un hijo está mucho más marcado por la responsabilidad, te sientes responsable de lo que le pase y si te equivocas en algo, del daño que le puedas hacer. La maternidad suele hacer que nos sintamos culpables porque pensamos que no les dedicamos suficiente tiempo a los hijos, que no lo hacemos suficientemente bien. En cambio, esta sensación de responsabilidad con el nieto no existe, es una relación mucho más lúdica y relajada.

— ¿En qué proyectos anda metida ahora?

Hace poco empecé a hacer un libro de memorias de infancia y adolescencia y se me ocurrió la idea de pedirle a mi hermano que me ayudara para escribirlo a cuatro manos. Y no me ha dicho que no, así que es un libro que vamos a hacer a medias entre los dos, y creo que puede ser una experiencia muy interesante.



la editorial se lo dijera a él antes que a nadie. Y cuando lo decidí se lo dije y la compré. De ahí nació la leyenda que es bonita pero no es cierta.

— Su forma de abordar el amor en sus novelas siempre ha sido desinhibida.

Tuve una educación bastante liberal y abierta. Fui a un colegio mixto no religioso. Creo que soy muy moralista pero no respecto al sexo. El sexo, en contra de lo que opina la Iglesia Católica, no me parece materia demasiado grave. Pertenece a la vida privada y, mientras



# A Fondo



Las situaciones de incapacidad pueden compensarse con ayudas humanas y técnicas.

La atención a las personas mayores

## LA SITUACIÓN DE DEPENDENCIA EN SU ÚLTIMO PERÍODO DE VIDA

Coordina: Juan M. Villa

Texto: Observatorio de Personas Mayores

Fotos: Latin Stock

El envejecimiento demográfico y el incremento de la esperanza de vida es un logro de las sociedades avanzadas que plantea retos sociales y respuestas a las necesidades que plantea esta realidad. El proceso de envejecimiento en los países desarrollados se caracteriza por el hecho de que cada vez se viven más años y con mejor salud.

**E**l colectivo de personas mayores con edades muy avanzadas seguirá incrementándose en el futuro y con ello el aumento de situaciones de dependencia por circunstancias asociadas a la edad. De esta manera, se plantea la necesidad de dar respuesta a las demandas de autonomía y ayuda de este grupo de población. La Ley de la Dependencia en España, con la puesta en marcha del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia, es un elemento esencial para completar el Estado de Bienestar y garantizar la atención a las personas mayores dependientes.

El Observatorio de Personas Mayores analiza las necesidades especiales de atención de las personas de edades muy avanzadas en cuanto a cuidados integrales que van más allá de la mera curación de las afecciones físicas y psicológicas (muchas veces irreversibles). Por ello el estudio publicado por el Observatorio aporta un enfoque con medidas concretas al tiempo que abre interrogantes que quieren contribuir a la reflexión y al debate de los modelos de atención.



## ELEMENTOS DE REFLEXIÓN

Para afrontar la realidad de la atención a las personas mayores de edades avanzadas es preciso tener en cuenta que la «dependencia» de las personas mayores se ha convertido en un sector cuya importancia económica es creciente y cuyos costes sociales inducidos se amplían a numerosos agentes como son los cuidadores no profesionales y profesionales (médicos, personal sanitario y sociales) que trabajan en organizaciones y estructuras que deben esforzarse en responder a las necesidades del usuario.

El Estado participa impulsando, regulando y financiando parte de las políticas públicas, con el fin de facilitar la obtención de respuestas adaptadas a las necesidades de las personas de edad avanzada. Las transformaciones sociales en curso requerirán ajustes periódicos de los servicios de ayuda y de cuidados.

La dinámica actual del envejecimiento de la población se caracteriza a la vez, por un aumento del número absoluto de personas muy mayores y, también, por la aparición de incapacidades vinculadas al envejecimiento más tardío. Los individuos viven mucho más tiempo con mejor salud. Cuando se presentan situaciones de incapacidad, las ayudas técnicas y humanas permiten compensarlas o, por lo menos, atenuarlas. En estas condiciones, calidad de vida es sinónimo de independencia para las tareas básicas de la vida diaria. Es capital aquí relacionar las capacidades del individuo con su entorno. Por ejemplo, una persona que tenga dificultades para el desplazamiento podrá seguir siendo independiente con más facilidad, si al ir de compras dispone de un ascensor para bajar de su casa y si los autobuses están adaptados (escalones bajos o plataforma para subir y bajar).

Los estudios ponen de manifiesto que la realización de algunas tareas —en particular, las de presupuesto domésti-

co— son más fáciles hoy, ya que se han mejorado las condiciones de su realización. Por otra parte, las políticas públicas de atención de las personas mayores permiten solventar una parte importante de la demanda de ayuda. Sin embargo, todavía, hay que lograr avances para responder a las necesidades efectivas de los individuos en el último período de su vida, sobre todo en lo que respecta a la consideración y adaptación de su entorno —alojamientos, accesibilidad de los transportes— y, también, en cuanto a las ayudas técnicas que complementen de forma útil la ayuda personal.

Entre estas ayudas personales están las que realizan los miembros más cercanos a la familia, los cuidadores no profesionales (en especial, las mujeres) desempeñan un papel crucial en la atención del desarrollo del último período de la vida. Ahora bien, numerosos factores de incertidumbre influyen en la evolución de este tipo de solidaridad.

## DISMINUCIÓN DE LOS CUIDADORES FAMILIARES

Toda una serie de estudios realizados en Norteamérica, Europa y Japón, ponen de manifiesto que una gran parte de las personas mayores consideradas en situación de dependencia reciben actualmente atención de su familia. Muchas de ellas, únicamente reciben la ayuda a domicilio que les proporcionan sus familiares, concretamente, las mujeres (esposas, hijas), y no cuentan con ninguna ayuda de un servicio profesional. Los hombres participan más que antes en prestar esta atención, y algunos hijos varones son los principales cuidadores de sus padres ancianos.

Sin embargo esta práctica tradicional de ayuda tiende a disminuir. Por un lado parece que aumentan las personas que al llegar a la edad de la jubilación, desean permanecer independientes de la ayuda de los hijos y no ser una «carga»

## A Fondo LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

para ellos. Por otro lado, la disponibilidad de los hijos, principalmente de las hijas, a prestar ayuda a sus padres ancianos, en situación de dependencia, disminuye a causa de la participación de las mujeres en el mercado del trabajo. Por lo tanto, parece existir una mayor voluntad de independencia de los padres ancianos y también de los mismos hijos, lo que puede modificar profundamente la atención de las personas de edad avanzada.

El valor numérico de la relación entre el número de personas mayores y el de los posibles cuidadores, en especial si éstos se encuentran en el segmento de edades de 50 a 70 años, no deja de aumentar (lo que implica el deterioro de dicha proporción) Suecia, que es el país europeo donde se calculan tendencias a largo plazo, ofrece los datos siguientes: en 1950, esta relación era de 0,02 lo que representaba 50 cuidadores potenciales para una persona de 85 y más años. En la actualidad, su valor se estima en 5 cuidadores potenciales para una persona de 85 años o más, y de aquí al 2040 se establecería en dos cuidadores por cada persona de edad muy avanzada.

Por otra parte, cuando la incapacidad es grave y la ayuda y los cuidados han de ser constantes, los cuidadores se ven obligados a vivir situaciones sumamente difíciles que les exigen un enorme esfuerzo, a veces, progresivo hasta la muerte de la persona atendida. El trabajo que efectúan, incluso con la participación de los ayudantes a domicilio y, a veces, de los auxiliares sanitarios, puede llegar a ser agotador, tanto más cuanto que les enfrenta a su propia vejez (efecto espejo) Son entonces los cuidadores quienes necesitan ayuda para hacer frente a su propia situación. Temen llegar a ser dependientes y/o a verse afectados por la enfermedad de Alzheimer u otros trastornos relacionados.

La voluntad mayoritaria de las personas que viven en zonas urbanas, y también de las que viven en zonas rurales, es

permanecer en su hogar hasta el día de su muerte. A este respecto, las personas que viven en zonas rurales, a falta de poder financiar servicios de pago, a menudo prefieren la «ley de los hijos» —esto es, ser ayudados por ellos o, incluso, vivir con ellos y aceptar las consecuencias— a la «ley del geriátrico».

### LA ATENCIÓN DOMICILIARIA DE LA DEMENCIA

Cuando se plantea un diagnóstico de enfermedad de Alzheimer o trastornos relacionados, la actitud de los médicos es crucial. La manera de anunciar este diagnóstico reviste un carácter esencial, puesto que representa una verdadera ruptura vinculada a los trastornos asociados de la memoria, la atención, el juicio, la organización de las actuaciones y luego, a largo plazo, a la pérdida de la motricidad y de la palabra y a desórdenes en la alimentación. Este anuncio llega a quebrantar verdaderamente la vida de la persona y también la de su cónyuge y su familia.

Los esfuerzos parecen hoy insuficientes, tanto para ayudar a los familiares a comprender la sintomatología, como para emprender un trabajo sobre la relación entre la persona afectada y su familia, lo que reviste una importancia capital en la atención. Las familias suelen encontrarse ante un proceso que no podían imaginar, en el que concurren numerosos problemas, capaces de causar conflictos, que pueden originar, a su vez, una agravación de la situación.

¿Qué hacer para que se acepte mejor esta enfermedad? ¿Qué hacer para que haya los menos conflictos posibles? En



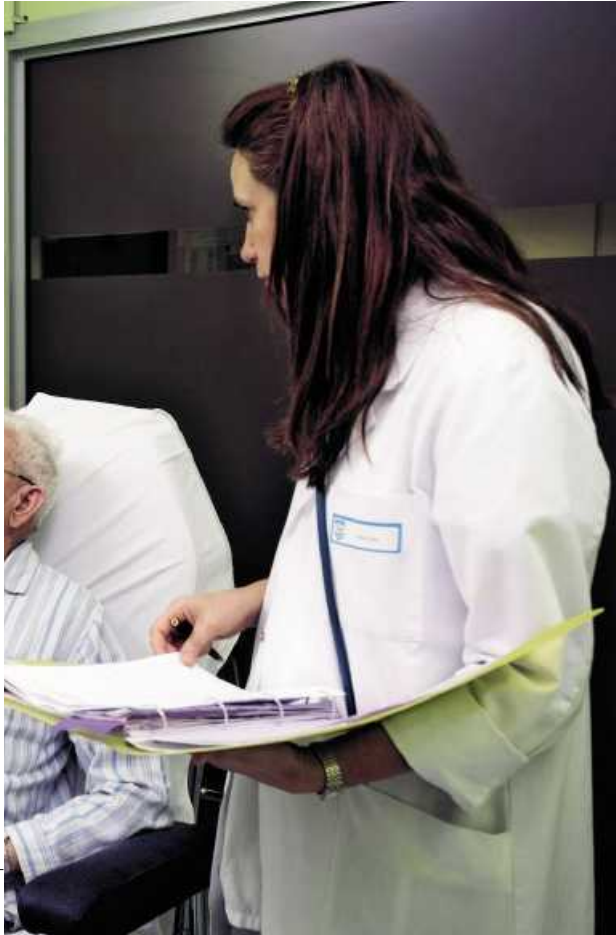
Los cuidados paliativos pueden ser de varios meses o años.

el marco de la individualización de los planes de ayuda a la persona, ¿cómo definir y aplicar, de la mejor manera posible, un procedimiento de orientación? ¿Cómo ayudar a las personas a afrontarlo? ¿Cómo asociar la ayuda profesional con la ayuda del entorno familiar?

### ¿CÓMO AYUDAR, DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, A LOS CUIDADORES?

Una manera de conceder valor al trabajo del cuidador, sería integrarlo en los planes de ayuda a la persona en situación de dependencia o, por lo menos, nombrarlo. Se trataría entonces de precisar su contribución haciendo visible el conjunto de funciones y tareas realizadas. Su papel efectivo se determinaría en función de sus propias aspiraciones, de la disponibilidad del/ de los servicio(s) profesional(es) requerido(s) y





del precio de tal(es) servicio(s) Se trata de saber la mejor manera posible de incluir y reconocer el valor de la ayuda no profesional, es decir, de formalizarla en el marco de un plan de ayuda.

Para garantizar la accesibilidad a las prestaciones en todo el territorio, bajo los principios de universalidad y equidad, la mejor ayuda que debe aportarse a los cuidadores pasa, seguramente, por una mayor adecuación de las actuaciones de los servicios y de las prestaciones profesionales, a la situación de las personas mayores frágiles y, especialmente, a su coordinación. Aumentar la eficacia de la respuesta a las necesidades de estas personas requiere preservar su independencia, objetivo que deben esforzarse en conseguir las políticas públicas mediante la implantación de ayudas que permitan atenuar, en la medida de lo posible, las deficiencias físicas, sensoriales y mentales.

## OBJETIVOS E INTERROGANTES EN EL MARCO DE UN PLANTEAMIENTO PALIATIVO

### Objetivos:

1. Mantener al enfermo terminal en su entorno habitual;
2. Aliviar el dolor;
3. Alimentar e hidratar;
4. Garantizar la comodidad;
5. Favorecer la presencia de los familiares;
6. Cubrir las necesidades y deseos particulares de la persona en el respeto de su identidad singular;
7. Mantener la comunicación más allá de las palabras.

### Para alcanzar la totalidad de estos objetivos, la búsqueda de la actitud mejor adaptada puede basarse en esta guía de interrogantes:

- ¿cuál es la enfermedad principal del paciente que rige el diagnóstico?
- ¿cuál es su grado de evolución?
- ¿cuál es la naturaleza del episodio actual sobrevenido?
- ¿su tratamiento es fácil o no?
- ¿hay una reciente repetición de episodios agudos seguidos, o una multiplicidad de acometidas de distintas patologías?
- ¿qué dice el enfermo, si aún puede hacerlo?
- ¿qué expresa a través de su expresión corporal y de su participación en los cuidados?
- ¿cuál es la calidad de su comodidad actual?
- ¿qué piensa la familia?
- ¿qué piensan los cuidadores que le frecuentan más a menudo?

*Fuente: Intervención de Renée Sebag-Lanoe en la sesión de mañana del espacio ético de AP-HP sobre el tema «derechos y fase final de la vida»*

Así pues, ayudar a los cuidadores equivale, sobre todo, a hacer hincapié en la respuesta a las necesidades de las personas en situación de dependencia.

Sin embargo, no debe olvidarse la existencia de numerosas situaciones de dependencia que ponen en posición delicada al entorno familiar y a los profesionales de la ayuda y de los cuidados. Tanto en el cuadro dominante de la enfermedad de Alzheimer y trastornos relacionados (que ponen a las personas en situación de gran dependencia durante varios meses o años) como en las

situaciones terminales difíciles (agonías dolorosas durante varios días), numerosos cuidadores encuentran problemas de relación, en que los lazos afectivos se enfrentan, a veces, a cuestiones puramente económicas.

### CUIDADOS PALIATIVOS

No se trata de atender directamente a pacientes en fase terminal, sino de aconsejar y apoyar a los profesionales de la sanidad que se ocupan de las personas gravemente enfermas, a veces,

## A Fondo LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

bastante antes de los últimos días de la vida. Se trata de alcanzar la difusión de un «procedimiento paliativo» integrado en el ejercicio diario de la medicina y de los cuidados.

En la actualidad, aumenta la esperanza de vida y acontecen más fallecimientos, a edades muy avanzadas, de personas que, a menudo, presentan varias patologías crónicas y/o un deterioro cognitivo. A veces, los cuidados paliativos pueden prolongarse y su evolución puede ser más lenta e imprevisible. Esta situación plantea nuevos problemas médicos, relacionales y sociales, cuando se trata de dispensar los cuidados terminales.

Por otra parte, antes de llegar a la fase terminal de la vida (los últimos días o semanas), se plantea la cuestión del tipo de cuidados que deben administrarse en situaciones de dependencia importante, cuya duración es muy variable —de varios meses a varios años— cuando el tratamiento médico curativo muestra sus límites y éste ya no puede ser la única solución a los problemas de salud.

¿Cómo conseguir que las personas se beneficien de la contribución del planteamiento de los cuidados paliativos, en la penúltima etapa de su trayectoria vital, antes de la fase terminal? ¿Cómo conseguir que los intervinientes, médicos y paramédicos, integren esta filosofía asistencial y conozcan bien las técnicas de sedación adecuadas? ¿Cómo hacer para que estas exigencias de sedación, de calidad de vida y de proximidad relacional, no sean atendidas solamente en el momento de la fase terminal?

Se plantea aquí la cuestión crucial de la adaptación de la medicina y del sistema de cuidados, ante una transformación importante de la población enferma. En particular, ¿qué lugar deben ocupar en la geriatría los cuidados destinados a mantener la comodidad del paciente? Y, como corolario, ¿qué medios se han de proporcionar a la geriatría y a los cuidados paliativos en las políticas



**Los profesionales deben tener en cuenta la opinión del paciente y el entorno familiar.**

públicas, en materia de sanidad y en la financiación colectiva de los cuidados?

El aumento, en números absolutos, de las personas de edad muy avanzada nos enfrenta a una tarea de gran amplitud, no sólo en relación con la accesibilidad a unos cuidados paliativos de calidad, sino también en cuanto a la actitud social ante a la muerte. Se trata también de señalar la ausencia de un estudio específico y detallado sobre este tema (lugares, condiciones de vida, prácticas sociales y formas de fallecimiento en la edad avanzada) Tal estudio permitiría contextualizar mejor una reflexión prospectiva.

### NECESIDAD DE UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

Para las personas de edad muy avanzada, el objetivo de los cuidados no

puede ser sólo curar, y no resulta válida la concepción exclusivamente organista en que se fundamenta la medicina curativa. Se trata de favorecer lo más posible la comodidad y la calidad de vida, lo que remite a un enfoque global de las situaciones que integre los aspectos médico, psicológico y social.

En toda fase terminal, la principal dificultad consiste en percibir el momento a partir del cual es aconsejable pasar a cuidados paliativos, sabiendo que este paso es difícil de decidir y que el desenlace puede tener lugar más o menos pronto. Además, se plantea la cuestión de cómo llevar a cabo unos cuidados paliativos de calidad.

Es necesario insistir en que los cuidados para mantener la comodidad del paciente requieren unas verdaderas cualificaciones técnicas, que se apren-



den y que no deberían eludirse adoptando una postura de abstención, aún revestida de buenos sentimientos. Se requieren unos conocimientos y una especialización tan sutiles y complejos, como muchos cuidados técnicos destinados «a curar». Cualquiera que sea el lugar del fallecimiento, deberá ser posible la aplicación de cuidados paliativos por equipos cualificados.

Las decisiones relativas a los pacientes implican a distintos profesionales, lo que requiere un tiempo para el debate y una importante coordinación. Las prácticas deben ser siempre multidisciplinarias (aunque, al final, el médico es el

único que prescribe) y requieren competencias técnicas, relacionales y éticas. Plantean la cuestión de la necesaria anticipación de los síntomas y de las situaciones de crisis, así como una posible abstención de algunas actuaciones terapéuticas (antibioticoterapia, anticoagulantes...) y/o de cuidados vitales (alimentación parenteral, oxigenoterapia...), lo que algunos médicos se resisten a considerar y, sobre todo, a manifestárselo al entorno familiar de la persona moribunda.

Los profesionales deben esforzarse en tener en cuenta la opinión del pa-

ciente y de su entorno familiar. Cuando la decisión no se anticipa y se discute en equipo y con el paciente y sus familiares, el riesgo reside en trasladar al paciente a un servicio de corta estancia o a urgencias. En consecuencia, la mortalidad suele ser más elevada en los servicios agudos que en los servicios de larga estancia.

Por otra parte, la familia provoca a veces situaciones conflictivas que deben sortear los profesionales. En efecto, los familiares generalmente soportan bastante mal las situaciones de impotencia y degradación física, vividas por su familiar en estado terminal.

Los pacientes, por su parte, suelen estar muy angustiados y conmocionados por lo que les está sucediendo. Surgen a veces conflictos familiares en ese momento, en especial, cuando se tratan cuestiones de herencia. Los equipos de cuidados paliativos se esfuerzan a diario en facilitar la comprensión de las decisiones y la aceptación de las situaciones vividas por el paciente.

#### EL PERÍODO FINAL DE LA VIDA EN UNA INSTITUCIÓN

En las instituciones (servicios de larga estancia y residencias geriátricas) se encuentran, por supuesto, y en primera línea, el personal de enfermería, pero también, y sobre todo, los auxiliares de clínica, los cuidadores y los celadores. A veces enfrentados a momentos difíciles, estos profesionales –mujeres, con mucha frecuencia– conocen bien a las personas mayores y las acompañan hasta el final de la vida. Deben hacerlo muy a menudo con los medios disponibles, es decir, insufi-

cientes –en cuanto a personal, locales apropiados y organización del trabajo–, en un momento en que las necesidades relacionales y de cuidados son muy importantes.

En una institución, el reto consiste en conseguir combinar distintas culturas profesionales, la cultura sanitaria y la cultura hotelera, y conceder el mayor peso posible a la cultura profana, familiar. Cuando es posible, el recurso a los miembros de un equipo móvil de cuidados paliativos permite contar con una mirada externa y experta sobre la situación. Son personas con quienes pueden dialogar provechosamente el equipo sanitario, la familia y el médico de cabecera (en la residencia geriátrica) En este último caso, es necesario tener en cuenta la heterogeneidad de los tratamientos en función de los médicos de medicina general y, con frecuencia, el escaso peso que tiene el dictamen del médico coordinador de una residencia de personas mayores en situación de dependencia. En efecto, éste rara vez puede intervenir en las decisiones clínicas de sus colegas.

Es necesario también, destacar que las personas afectadas por demencias, o enfermedad de Alzheimer, son cada vez más numerosas en los servicios de larga estancia y en las residencias geriátricas. A causa del desarrollo creciente de las condiciones que favorecen la ayuda a domicilio, la entrada en una institución se produce en una fase cada vez más tardía de la enfermedad. En la fase anterior a la del final de la vida, siguen estando poco estudiados aún los problemas específicos de la fase avanzada y terminal de esta enfermedad (llamada «fase severa») Se conocen mal las prácticas resultantes. Además, a veces resulta muy difícil explicar a las familias esta fase, que puede durar mucho tiempo y plantear problemas relativos a la comunicación y a la evaluación del dolor.

## El aumento del número de personas mayores representa un reto para el ámbito de los cuidados paliativos



# A TONO

**Textos:** Inés González  
**Fotos:** Archivo

## LAS REVISIONES OCULARES previenen los tumores intraoculares

**L**as metástasis coroideas pueden ser la primera manifestación de un carcinoma primitivo no diagnosticado hasta ese momento. La única medida preventiva frente a los tumores intraoculares es acudir al oftalmólogo para someterse de forma periódica a revisiones médicas.

“En ocasiones una metástasis intraocular puede ser el primer hallazgo de un carcinoma de cualquier localización”, explica el doctor José Luis Encinas, jefe de la Unidad de Oftalmología de la Clínica La Luz, de Madrid. Este experto indica que “las consecuencias de un diagnóstico tardío del tumor intraocular podría ser

desde la pérdida de la agudeza y del campo visual en su totalidad hasta la pérdida anatómica del globo ocular, si el tumor sigue una evolución progresiva hasta alcanzar tamaños muy elevados, siendo necesaria la extirpación del ojo”.

### CONSERVAR LA VISIÓN

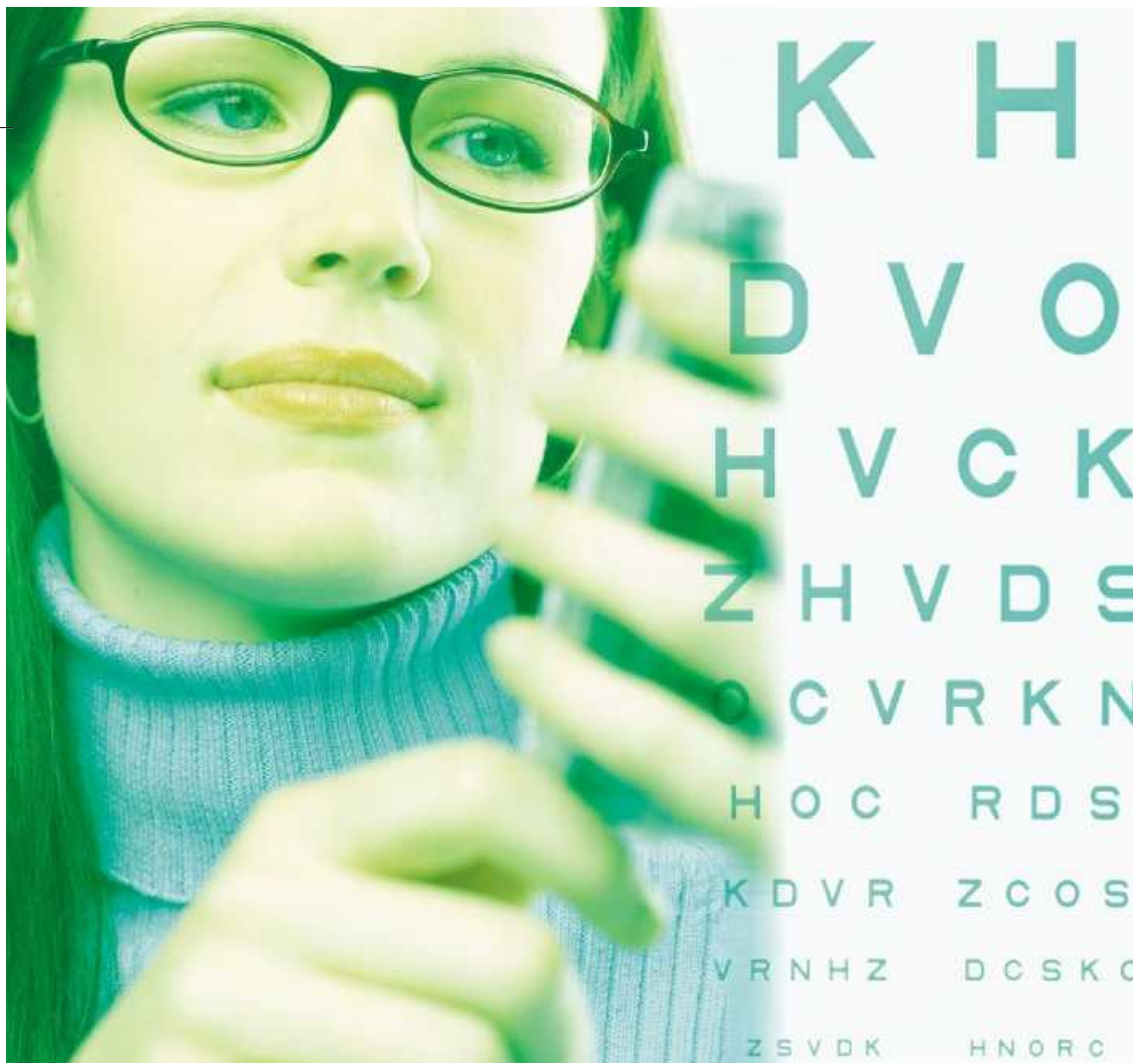
Ante los casos de tumores intraoculares, en los últimos años, el objetivo de los oftalmólogos ha sido encontrar un tratamiento dirigido a eliminar el tumor al paciente y, al mismo tiempo, permitir la conservación de la función del ojo.

La técnica de braquiterapia consigue inactivar el tumor sin necesidad de que el paciente pierda el globo ocular. Esta intervención consiste en aplicar una placa suturada en el ojo que lleva un isótopo radiactivo, como el yodo-125 o el rutenio. Esta placa que porta el isótopo permanece en el ojo durante un tiempo que varía entre 2-6 días, al cabo de los cuales es retirada. El doctor Encinas añade que “gracias a esta técnica se ha conseguido aumentar la calidad de vida de los pacientes, debido a que no sólo es posible conservar el globo ocular de la persona afectada, sino también por el hecho de lograr en la mayoría de los casos un grado aceptable de visión”.

### SÍNTOMAS

En el campo de la oftalmología, los tumores benignos más frecuentes son los denominados nevus, y en el caso de ser malignos son los melanomas y las metástasis, que en algunos casos no llegan a producir síntomas durante toda la vida cancerosa del paciente.

En este sentido, este especialista añade que “no es posible hablar de factores de riesgo. En algunos casos de tumores en la infancia, como la reti-



noblastoma, sí existe un perfil genético claro y se sitúa en el terreno de lo hereditario, existiendo también formas esporádicas que puede tener una capacidad de transmitirse a los descendientes. Hay otros tumores como el melanoma, con el que se ha especulado mucho sobre si podría tener una causa en el sol o en factores externos. Podemos decir que en la mayoría de los tumores intraoculares no existe un perfil específico de paciente”.

Generalmente, los síntomas delatores de los tumores intraoculares comienzan con alguna alteración visual, como es la percepción de “moscas volantes” o la pérdida de una parte del campo visual. “En otras ocasiones cuando se sitúan en el área central de la retina, en el área macular, se puede comenzar a percibir con una grave pérdida de agudeza visual. Pero, hay que tener presente, que existen tumores silentes que no tienen apenas manifestaciones clínicas y que únicamente pueden detectarse en un examen rutinario o cuando tienen un tamaño muy elevado”, concluye el doctor Encinas.

## DECÁLOGO SOBRE LA MENOPAUSIA

Por una menopausia saludable y sin molestias:

- 1.- La menopausia es un proceso natural, que afecta en España a 7 millones y medio de mujeres de más de 50 años.
- 2.- El 60% de las mujeres españolas que se encuentran en la menopausia, asegura que el climaterio afecta negativamente mucho o bastante a su calidad de vida.
- 3.- La mejora de la calidad de vida en la menopausia pasa por tener una dieta pobre en grasas y rica en fibra, hacer ejercicio físico regularmente y abandonar los hábitos tabáquicos, disminuyendo así el riesgo de osteoporosis, obesidad y los trastornos asociados.
- 4.- No hay razón en la actualidad para sufrir en silencio las molestias derivadas de la menopausia, ya que contamos con tratamientos adecuados para aliviarlas. La Terapia Hormonal Sustitutiva y las Isoflavonas de Soja son algunos de los

tratamientos válidos para los síntomas climatéricos de la menopausia.

- 5.- En las dosis y cantidades adecuadas, dichos fármacos mejoran la salud de la mujer aliviando los síntomas de la menopausia.
- 6.- Estos tratamientos son una opción terapéutica muy recomendable, en las fases postmenopáusicas y perimenopáusicas.
- 7.- Su papel es tanto preventivo como paliativo para los síntomas del climaterio.
- 8.- Los medicamentos, de venta en farmacia, son los únicos que aseguran la dosis óptima recomendada.
- 9.- El registro y control de estas especialidades farmacéuticas por las autoridades sanitarias, garantiza parámetros de calidad, seguridad y eficacia, así como la dosis anunciada.
- 10.- Consultar a un profesional sanitario será siempre la opción más recomendable para aclarar todas sus dudas acerca de la menopausia.

*Fuente: Gabinete de Estudios Sociológicos Bernard Krief, con la colaboración de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.*

## VIAJES SIN ATASCOS

Uno de cada cuatro españoles adultos tiene problemas de tránsito intestinal, una alteración que provoca incomodidad y malestar, y que es frecuente durante los viajes o en períodos vacacionales. Ante el descanso veraniego, conviene saber que bastan unos hábitos muy sencillos para disfrutar plenamente del tiempo de ocio.

Mantener un ritmo intestinal adecuado cuando estamos de viaje es posible y bastante sencillo, si actuamos con previsión y adoptamos algunas medidas saludables como seguir la Guía AHECO (Alimentación + Hidratación + Ejercicio + Constancia).

### • Alimentación:

- Respetar al máximo los horarios de las comidas
- Comer lentamente y masticar bien los alimentos, para facilitar la digestión
- Consumir diariamente alimentos con bifidobacterias que hayan demostrado su eficacia y/o fibra: Se recomienda consumir 25 g de fibra al día. Resultan idóneas las piezas de fruta enteras, por su mayor contenido en fibra localizado en piel y en la pulpa.
- Elegir menús que incluyan verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, cereales (preferentemente integrales) y aceite de oliva (ingrediente y/o aliño).
- Los alimentos cocinados al vapor, plan-

cha, horno, wok o hervidos se digieren mejor que los alimentos preparados con frituras, rebozados, estofados o guisos.

- Moderar el consumo de alimentos típicos del lugar del viaje y de platos exóticos con ingredientes no habituales en nuestra dieta (picante, especias...).

- **Hidratación:** beber como mínimo 8 vasos de agua al día (vigilar el consumo de agua en destinos exóticos, beber preferentemente agua embotellada).

- **Ejercicio físico regular:** caminar unos 30 minutos diarios, realizar excursiones, salidas en bicicleta, correr por la playa, hacer gimnasia suave, nadar o utilizar las instalaciones deportivas de hoteles.

- **Constancia:** Intentar ir al baño a la misma hora o en momentos similares.

## A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

## Valcarce entrega la Medalla al Mérito en el Trabajo a María Dolores Soler Brull

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, ha impuesto hoy la Medalla al Mérito en el Trabajo, en su categoría de plata, a María Dolores Soler Brull, fundadora del Grupo Ballesol.

Este galardón, concedido por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, tiene como objetivo premiar y destacar el mérito de una conducta socialmente útil y ejemplar en el desempeño de los deberes que impone el ejercicio de cualquier trabajo, profesión o servicio.

María Dolores Soler Brull (Valencia, 1941) ha desarrollado su carrera profesional en el sector de los servicios sociales de atención a personas mayores. Así, fundó en 1976 el grupo Ballesol, sociedad dedicada a la puesta en



Amparo Valcarce junto a María Dolores Soler.

marcha y a la gestión de servicios asistenciales y residenciales. En la actuali-

dad, Ballesol gestiona unos cuarenta centros residenciales en toda España

que ofrecen plazas a miles de personas mayores y dependientes.

Según un estudio financiado por el Instituto de la Mujer

## Para el 82% de las abuelas, cuidar a sus nietos/as constituye ante todo un placer

La mayoría de las abuelas, un 82%, que cuidan a sus nietos y nietas lo hacen por gusto; la mitad de ellas dedica a esta tarea más de cuatro horas diarias; en el

93% de los casos proporcionan alguna comida a los niños; y en el 84,2% de los supuestos su intervención obedece a las restricciones que imponen los trabajos de los padres y las madres.

De esta forma la actividad que realizan sustituye, en buena medida, a las guarderías infantiles.

Estos son algunos datos que se reflejan en el estudio "Las abuelas como re-

curso de conciliación entre la vida familiar y laboral. Presente y futuro", cuya investigadora principal es Lourdes Pérez Ortiz, profesora del departamento de Sociología de la Universi-



dad Autónoma de Madrid. El trabajo analiza el cuidado de las abuelas como mecanismo de conciliación entre carreras laborales y vida familiar, identificando las características de ese cuidado y las circunstancias en las que se produce.

El estudio se ha realizado sobre una muestra de 600 mujeres que cuidan cotidianamente a menores de 12 años y que residen en grandes ciudades y coronas metropolitanas de seis provincias españolas: Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Valladolid y Vizcaya.

Otros objetivos del trabajo son el análisis de las consecuencias del cuidado de menores para las mujeres mayores y las posibilidades de articular su aportación con otros mecanismos de conciliación; estudiar la medida en que el cuidado de las abuelas refuerza el modelo patriarcal del reparto de tareas reproductivas y reclamar la inclusión de las mujeres mayores en los estudios de mujeres y en la gerontología social.

El perfil medio es el de una mujer casada, con una edad media cercana a los 61 años, que ha completado al menos la primera etapa de los estudios secundarios, que no trabaja en la actualidad, pero ha trabajado alguna vez, con un estado de salud más que aceptable, según su propia percepción y con un elevado grado de satisfacción en la vida.



### PRINCIPALES RESULTADOS

La actividad de cuidado es muy intensiva, dado que la mitad de las entrevistadas dice que dedica más de 4 horas diarias. Respecto al número de nietos/as a los que cuidan, el 64,4% de las abuelas cuida a uno, el 26,3% a dos y el 3,5% a más de tres.

En relación con las actividades de cuidado que realizan, más de la mitad de las abuelas suele acompañar a los/as niños/as al colegio o a la guardería, a pesar de que una parte, por edad, no pueden ir al colegio y que la actividad de las abuelas es, en buena medida, sustitutiva de las guarderías infantiles.

Mucho más central en el papel de las abuelas cuidadoras es la preparación de la comida para los/as nietos/as: el 93% de las abuelas proporciona alguna comida. La más frecuente es a merienda, pero más de la mitad también dan a su nietos/as la comida del mediodía. En conjunto, para la mayoría de las abuelas el cuidado implica proporcionar al menos una de las comidas principales y aún en el 16,5% de los casos, las dos, normalmente acompañadas de alguna secundaria.

Otra constatación que destaca el estudio es el motivo por el que las abuelas asumen el cuidado de sus nietos/as, y es que en el

84,2% de los casos, la actividad responde a las restricciones que imponen los trabajos de los padres y madres. Todo indica que el principal motor de la ayuda es precisamente la situación de necesidad.

Por otro lado, la relación de cuidados parece formar parte del ejercicio activo e intenso del papel de abuelas, puesto que más de las dos terceras partes afirman que, además de cuidar de sus nietos a diario, suelen verlos durante los fines de semana.

Con respecto a las consecuencias del desarrollo de la actividad cuidadora, la quinta parte de las abuelas acusa el cansancio que implica la actividad, aunque, al mismo tiempo, destacan las consecuencias positivas. La combinación de estos factores arroja una proporción por encima de la mitad de abuelas entusiastas que manifiestan que les gusta cuidar a los/as niños/as y que no les cansa en absoluto. El 41,5% reconocen al mismo tiempo las consecuencias más positivas, pero que acusan la sobrecarga.

Por último, las dos terceras partes de las abuelas no experimentan restricciones a su libertad, como consecuencia de su implicación activa en la crianza de sus nietos, por lo que su valoración no puede ser más positiva. De hecho, más de la tercera parte de las abuelas prefiere seguir cuidándolos personalmente aún cuando los padres pudieran hacerlo por sí mismos.

## A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

## Relevo en la Dirección General del IMSERSO

**E**l Consejo de Ministros ha aprobado, el pasado 13 de julio, el nombramiento de Natividad Enjuto García como Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).

La nueva responsable, que releva a Angel Rodríguez Castedo al frente del Instituto, desempeñaba la dirección técnica del Real Patronato sobre Discapacidad y ha ocupado diversos cargos en organismos relacionados con la discapacidad y los servicios sociales.



Jesús Caldera y Amparo Valcarce durante la toma de posesión de Natividad Enjuto, Directora General del IMSERSO, y del nuevo Director General de Coordinación de Políticas Sectoriales sobre Discapacidad, Juan Carlos Ramiro

## El número medio de afiliados a la Seguridad Social alcanza los 19.377.776

**E**l número medio de afiliados a la Seguridad Social aumentó el pasado mes de junio en 74.587 ocupados, con lo que el total de afiliados medios al sistema alcanzó 19.337.776 y una tasa de crecimiento interanual del 3,06%.

El Régimen General se acerca a los 15 millones de afiliados al totalizar en junio 14.919.725, con un crecimiento interanual del 4,06%. En el mes de junio

los afiliados a este régimen de cotización aumentaron en 70.810. El Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) prosigue la tendencia iniciada hace unos meses de superar crecimientos interanuales por encima del 3%, en junio el 3,44%, con un aumento de 15.005 ocupados en el mes y un total de 3.132.508 afiliados medios.

Las tres cuartas partes de los empleos que se generan son ocupados por españoles

y el resto por trabajadores extranjeros. Estos últimos sumaron 2.034.750 afiliados a fecha 30 de junio y su crecimiento interanual fue del 8,84%. Desde el pasado mes de octubre el crecimiento interanual de los afiliados extranjeros se ha estabilizado en torno al 8%. Del total, 659.045 proceden de la Unión Europea y 1.375.705, del resto del mundo.

El número de afiliados a 30 de junio fue de

19.358.772 para el total del sistema y 14.904.832, para el Régimen General, lo que supone un incremento respecto al mes de mayo de 124.707 y 121.352 afiliados, respectivamente.

La proporción de afiliados hombres/mujeres es del 58,44% de los primeros frente al 41,56%. Sin embargo la tasa interanual de crecimiento de las mujeres duplica a la de los hombres, un 4,34 por ciento de crecimiento en la afiliación de mujeres frente a un incremento del 2,17 por ciento masculino.



# Convenio para garantizar las pensiones de los trabajadores emigrantes iberoamericanos

La VI Conferencia de Ministros y Máximos Responsables de Seguridad Social Iberoamericana, celebrada en julio en Iquique (Chile), que agrupa a veintiún países, ha aprobado el Convenio Multilateral Iberoamericano de Seguridad Social para garantizar las pensiones de los trabajadores emigrantes.

El convenio contribuye a construir un área social óptima iberoamericana bajo los principios de saneamiento financiero, evolución democrática y garantías de protección social. Este acuerdo se elevará a las conclusiones de la XVII Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado y de Gobierno (Santiago de Chile, noviembre de 2007). Por parte de la delegación española asistió a la reunión el Secretario de Estado de Seguridad Social, Octavio Granado, que recordó el interés de España por reforzar la protección social de los trabajadores emigrantes y el papel de impulsora de este convenio, cuyo desarrollo fue acordado en la V Conferencia Iberoamericana de Ministros y Máximos Responsables de Seguridad Social (Segovia, septiembre 2005), previa a la XV Cumbre Iberoamericana



Jesús Caldera con emigrantes españoles durante una visita a Uruguay.

de Jefes de Estado y de Gobierno (Salamanca, octubre 2005).

El acuerdo asegura a cualquier trabajador de la zona el reconocimiento del tiempo de cotización en cada uno de los países iberoamericanos que haya cotizado a efectos de computar el periodo exigido para obtener una pensión. Además, la pertenencia de España y Portugal a la Unión Europea refuerza la coordinación en materia de Seguridad Social entre Iberoamérica y la UE, lo

que facilitará a los trabajadores iberoamericanos el reconocimiento de los periodos cotizados en otros estados miembros de la Unión.

## MIGRACIONES EN IBEROAMÉRICA

En la actualidad hay 615.349 españoles trabajando en países iberoamericanos (no se incluye la cifra de españoles en Portugal por ser miembro de la UE), de los cuales la mayor parte residen en

Argentina (252.609), seguida de Venezuela (118.243), Brasil (62.573) y México (50.716).

Hasta la firma del convenio multilateral, la única garantía de reconocimiento de periodos cotizados era la existencia de un convenio bilateral. España es uno de los países que tiene firmados más convenios bilaterales de cooperación en materia de Seguridad Social. Doce en total, a expensas de que entre en vigor el firmado con Colombia.



# A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

## La Seguridad Social española y alemana agilizan los trámites para el reconocimiento de pensiones



La Seguridad Social española y alemana han firmado un acuerdo de colaboración mediante el cual el Instituto Nacional de la Seguridad Social podrá acceder a las bases de datos en las que constan los datos laborales de los trabajadores que hayan desarrollado parte de su vida laboral en Alemania y que soliciten prestaciones al amparo de los reglamentos comunitarios.

Esta experiencia pionera permitirá el intercambio de información entre los organismos de Seguridad Social de ambos países, facilitando los trámites para el reconocimiento de las pensio-

nes de quienes aleguen cotizaciones a la Deutschen Rentenversicherung (Seguridad Social alemana).

El acceso en tiempo real a la base de datos del organismo germano va a suponer un ahorro de tiempo en las gestiones para el cálculo de la prestación incluso cuando se trate de pensiones que precisan del complemento para alcanzar la cuantía mínima. Además, desde ambos países se podrá comprobar, mediante el acceso directo a los datos, las pensiones que se solicitan y aquéllas que deban ser complementadas.

En principio, se autorizará el acceso desde las Direcciones Provinciales del

Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) de Madrid y Barcelona, como centros piloto, para hacerlo extensivo al resto de las provincias españolas, en cuanto se conozcan los primeros resultados de la colaboración.

Aún son muchas las personas que desarrollaron parte de su vida laboral fuera de España y que solicitan prestaciones para las que se deben tener en cuenta las cotizaciones realizadas a la Seguridad Social de los países europeos. En concreto, durante el pasado año, 15.079 personas solicitaron una pensión en las oficinas del INSS declarando haber trabajado en Alemania.

## 4.300 millones de euros más al Fondo de Reserva

El Consejo de Ministros ha autorizado la ampliación del Fondo de Reserva de la Seguridad Social mediante una dotación adicional de 4.300 millones de euros, se trata de la mayor dotación realizada y con ella la cuantía del Fondo alcanza los 45.046,54 millones de euros.

La Tesorería General de la Seguridad Social se encargará de materializar esta nueva dotación, así como la dotación automática generada por el abono de cupones. Los más de 45 mil millones equivalen al abono de la nómina de pensiones durante ocho meses, y suponen el 4,61 por ciento del Producto Interior Bruto.

En la actualidad, la práctica totalidad del Fondo de Reserva está invertido en activos financieros públicos por un importe de 39.854,66 millones de euros. La cartera de activos, además de los emitidos por el Reino de España (53% sobre el total) incluye también deuda no española de los siguientes Estados: Alemania, Francia y Países Bajos (47% sobre el total).

AÑO XIII / Nº 7 / JULIO/AGOSTO 2007

Sesenta  
y más

## EN ESTE NUMERO

### Jornadas sobre Dependencia y Salud Mental:

- Autonomía personal.
- Envejecimiento y dependencia.

### Implantación y gestión del SAAD:

- Información proactiva.
- Calidad de los servicios.
- Financiación y sostenibilidad.

### Trabajo sobre el Deterioro cognitivo grave:

- Atención directa.
- Conclusiones.
- Cambio de estructura social.
- INGEMA.
- Fundación CHH.

### Asamblea General de FATEC



Amparo Valcarce presidió las jornadas

## JORNADAS EN EL IMSERSO

# Mejorando la Asistencia de las personas dependientes

Texto: Cristina Fariñas / Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado

**S**i en algo somos carentes en nuestro país es en atención a la dependencia en sectores muy necesitados como son la salud mental y el daño cerebral que ofrecen algunas entidades de asistencia a dichas personas como son las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús, que organizaron este evento junto al IMSERSO, el pasado mes de junio.

# cuadernos

“La Ley garantiza los derechos, el cuidado y el apoyo de todas las personas dependientes y de las personas con discapacidad y enfermos mentales”, afirmó la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, durante este encuentro.

La carta del presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, se leyó durante las jornadas. En ella, el presidente del Gobierno español, se refirió a un proyecto que pretende comprometer a todas las administraciones públicas y dar seguridad y calidad a las personas en todos los servicios que prevé, y además, el Gobierno ha aprobado los reglamentos de desarrollo de servicios y ayudas.

El ex-director General del IMSERSO, Angel Rodríguez Castedo resumió las características fundamentales de la Ley de Dependencia, diciendo que es una Ley esencialmente cooperativa y de servicios. Cooperativa porque en ella van a tener un papel importantísimo las Corporaciones Locales y de Servicios porque la Ley prima los servicios sobre las prestaciones económicas. Además se van a crear centros específicos para cubrir estas necesidades.

Angel Rodríguez Castedo señaló: “a finales de año estaremos en torno a las 400.000 ó 500.000 solicitudes”.

“De jornada de encuentro e intercambio de opiniones sobre la dependencia, calificó este evento Sor Matilde Porras, consejera de la superiora general de Roma, en representación de las Hermanas Hospitalarias.

El presidente de la Federación Española de Municipios y Provincias, FEMP, Heliodoro Gallego, habló de la importante labor de las Herma-



De izquierda a derecha, Ángel Rodríguez Castedo, Sor Matilde Porras y Heliodoro Gallego durante la inauguración de los jornadas

nas Hospitalarias en el tema de la dependencia en la discapacidad y en la salud mental.

## AUTONOMÍA PERSONAL

“La metodología de intervención se basa en la autonomía que hay que conseguir para las personas que están en dependencia”, afirmó Carmen Pérez, directora general de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

Aurelia Calzada, directora general de Discapacidad de la Junta de Andalucía destacó la importancia del movimiento asociativo que ha sentado las bases para construir el sistema de Dependencia en Andalucía.

## ENVEJECIMIENTO Y DEPENDENCIA

Ignacio López, director técnico de la Fundación Purísima Concepción de Granada, señaló que a partir de los 65 años empiezan a producirse situaciones de dependencia. Los grandes afectados por una

discapacidad y los Síndrome De Down envejecen antes, y otras personas con discapacidad no muy grave envejecen igual que cualquiera. “No obstante destacó López, hay que diferenciar a las personas que envejecen porque se han mermando sus facultades, de las personas con discapacidad que envejecen”.

Durante las jornadas se habló del papel de las madres como cuidadoras de las personas dependientes, llegándose a la conclusión lógica, de que como consecuencia del envejecimiento de éstas se ha llegado en los hogares españoles a la situación de doble dependencia, de la madre cuidadora debido a sus edad y del hijo/a dependiente.

Angeles Andrés, representante del Complejo Asistencial Benito Menni de Ciempozuelos disertó sobre programas que llevan a cabo: entrenamiento en conductas de autonomía personal, programa de modificación de conductas, programa de estimulación cognitiva y programa de estimulación sensorial.



## Presentado el Informe “La implantación y la gestión del Sistema de Atención a las personas con dependencia en España”

**Coordinación:** Juan M. Villa

**Fotos:** Inforpress

La Fundación Edad&Vida y las organizaciones de mayores, CEOMA y UDP han presentado un informe, en la sede central del IMSERSO, sobre “La implantación y la gestión del Sistema de Atención a las personas con dependencia en España”. El desarrollo y plena implantación del cuarto pilar del Estado del Bienestar son los temas centrales de este informe en el que se destacan diferentes aspectos en los que se debería incidir para una aplicación óptima de la Ley.

Así, se plantea la necesaria agilidad en un proceso de valoración equitativo a nivel estatal, o la importancia de la coordinación sociosanitaria. Además se apunta la necesidad de creación de la figura del gestor del caso que informe a la familia y haga el seguimiento.

Con el objetivo de que el desarrollo de la Ley de Dependencia cubra las necesidades reales de los ciudadanos, la Fundación Edad&Vida, y las organizaciones de mayores CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores) y UDP (Unión de Pensionistas y Jubilados de España) han elaborado este documento refleja los retos más relevantes a los que se enfrenta el desarrollo de la nueva Ley y la implantación del SAAD (Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia).

Según se indica en este informe, el Consejo Territorial es quien debería marcar los criterios comunes de composición y actuación de los órganos de valoración que determinarían y gestio-



**De izquierda a derecha: Luís Martín Pindado, presidente de UDP; Higinio Raventós, presidente de Edad&Vida; y Eduardo Rodríguez, presidente de CEOMA**

narían las CC.AA. En este sentido, Eduardo Rodríguez Rovira, presidente de CEOMA, manifestó en la presentación del texto la necesidad de “garantizar la equidad y objetividad de las valoraciones en todo el Estado, y el establecimiento de criterios comunes que definan quién y cómo se realizarán”.

Por otro lado, se expresa en el trabajo que, ante la avalancha de solicitudes de valoración en los Servicios Sociales de las Comunidades Autónomas, se deberían establecer medidas para asegurar la atención de las mismas con la máxima celeridad. Asimismo se harían precisos indicadores mínimos de funcionamiento que reduzcan el tiempo transcurrido entre la solicitud de valoración de la situación de dependencia y la valoración efectiva.

En la actualidad, en España un 9% de la población tiene algún tipo de discapacidad, de ellos cerca de

1.800.000 son personas de más de 65 años que, en mayor o menor medida se encuentran en situación de dependencia. La Ley de la Dependencia, que fue aprobada el pasado mes de enero, permitirá poner en marcha durante los próximos años un conjunto de prestaciones destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas en situación de dependencia y de sus familias.

### Información proactiva

Otro de los temas destacados en el documento es la necesidad de ofrecer información, de forma proactiva, a las personas susceptibles de ser beneficiarias del sistema. Para ello, se explica que habría que desarrollar mecanismos de coordinación entre los servicios sanitarios y sociales, sobre todo en la gran dependencia, teniendo en cuenta el importante peso del

componente sanitario.

Con objeto de facilitar esta información los autores del texto sugieren la creación de la función del gestor del caso, que tramitaría y haría el seguimiento de las contingencias del día a día de las personas que entran en el sistema, aportando la seguridad y el apoyo necesarios para encontrar respuestas en cada momento y en cada situación, y anticipándose a los problemas.

### Calidad de los servicios

La calidad de los servicios también es otro de los temas que preocupan a las tres organizaciones, por ello solicitan los servicios de atención a la dependencia se acrediten para cada grado y nivel de necesidad, estableciendo unos criterios mínimos consensuados a nivel estatal. “No todos los servicios deberían acreditarse para cualquier nivel de dependencia, ya que las cargas de trabajo e infraestructuras necesarias son mayores, cuanto mayor es el grado y nivel de dependencia”, señala Higinio Raventós, presidente de Edad&Vida. Además de la acreditación de los servicios por parte de la Administración, para un mejor control de calidad de la prestación, se aconseja en este documento, la creación de un sistema de certificación, expedido por un organismo independiente que ejecute la función de certificador, con el objetivo de contribuir a la mejora del sector y a una mayor protección de los usuarios. A su vez, los servicios acreditados y certificados deberían formar parte de un registro de centros de servicios -tal como determina la Ley- con datos sobre su situación y ocupación a tiempo real.

### Financiación y sostenibilidad

La Administración pública es la principal responsable de la financiación del sistema. De forma complementaria, se apunta la participación en la financia-



Los presidentes de las tres organizaciones durante el acto de presentación del Informe sobre la implantación y gestión del SAAD

ción de los propios beneficiarios del sistema, en función de su capacidad económica que se determinará en la forma que reglamentariamente se establezca, a propuesta del Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia SAAD, en atención a la renta y el patrimonio del solicitante.

Para que ello sea factible, es imprescindible, según Luís Martín Pindado, presidente de UDP, “que la dotación económica pública sea suficiente, y que cuente con la participación del beneficiario en la financiación de los servicios, en función de su capacidad económica”. “Sin embargo,- añadió Martín Pindado- y teniendo en cuenta que se reconoce un nuevo derecho subjetivo y universal, una financiación insuficiente no debería ser compensada con un copago excesivo”. Para evitar esta situación, las tres organizaciones, recomiendan establecer, en el nuevo reglamento, el sistema de “Copago máximo”, con el fin de preservar el principio de equidad.

Paralelamente, al tema de la financiación, en este documento también se indica la necesidad de desarrollar una disposición adicional que regule e incentive los instrumentos privados de cobertura de la dependencia, que facilitarían la financiación correspondiente al copago.

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) es una organización de carácter confederativo e intersectorial, de ámbito nacional, constituida para el servicio, la coordinación, el fomento y la defensa de los intereses de las personas mayores. Es un organismo no gubernamental, cuyos principios básicos de actuación son: el respeto a la autonomía de las organizaciones integradas, el pluralismo y la independencia respecto a la Administración y los partidos políticos.

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) es una asociación de mayores activos creada en 1977 por y para mayores, con vocación de ayudar a este colectivo a resolver sus problemas y a luchar por sus intereses. Esta organización agrupa cerca de 1.800 asociaciones de personas mayores que agrupan en su seno a más de 1.000.000 socios. También están adheridas organizaciones de Francia, Suiza y Alemania. Es, además, una organización declarada de Utilidad Pública. Edad&Vida es una Fundación dedicada a promover el debate e impulsar iniciativas para la mejora del ámbito económico y social de las personas mayores. Está formada por empresas procedentes de diferentes sectores de la economía, así como por universidades y asociaciones relacionadas con las personas mayores.

## INGEMA recibe el Premio de Investigación de la Fundación CHH por un trabajo sobre “Deterioro cognitivo grave”

**Coordinación:** Juan M. Villa

**Fotos:** Fundación Matia

La Fundación Colegio de Huérfanos de Hacienda (Fundación CHH), con la colaboración de la Fundación Ramón Areces, ha premiado el trabajo de investigación “Deterioro Cognitivo Grave. Los grandes olvidados” realizado por el Departamento de I+D del Instituto de Investigación de Fundación Matia, IngeMa, como el mejor trabajo colectivo.

Esta es la segunda edición del premio instituido por la Fundación CHH, que tiene como objetivo fomentar la realización de trabajos y estudios de investigación que incorporen nuevas ideas que faciliten el desarrollo de proyectos o iniciativas, destinadas a mejorar la calidad de vida de los tres colectivos con los que trabaja la Fundación como son los de personas con discapacidad física, psíquica y/o sensorial; personas mayores de 65 años y personas menores de 26 años; y de sus familias.

Este trabajo de investigación ha sido realizado por Cristina Buiza, Mari Feli González, Igone Etxeberria, Nerea Galdona, Elena Urdaneta, Aitziber Etxaniz, Patricia Julián y Javier Yanguas, todos ellos investigadores del Departamento de I+D de INGEMA.

### Atención directa

El origen del estudio surge de la práctica diaria de los profesionales del Departamento de I+D en la atención directa a los pacientes con demencia en estadios avanzados. Otro aspecto importante en la valoración del trabajo premiado es la escasa presencia de pro-



Los autores del estudio en la recepción del premio

gramas de intervención y de investigación en general que se dedican a este tipo de pacientes que, por otra parte, suponen la mayoría de los pacientes con demencia.

Las personas en esta situación de deterioro cognitivo se encuentran en su mayor parte en centros de día y centros gerontológicos, por lo que el estudio se realizó con esta tipología de usuarios de los centros de Fundación Matia y con la colaboración de otros centros.

Por otra parte el estudio se centra en una de las líneas principales de investigación del departamento de I+D: que es “deterioro cognitivo grave”, de manera que el trabajo es un reflejo del esfuerzo continuado del equipo premiado que va más allá del resultado de un estudio concreto.

Los pacientes con demencia en estadios avanzados suponen, epidemiológicamente, un gran colectivo que además consume una gran cantidad de recursos

en la atención y ocasiona unos niveles de carga importantes a la familia cuidadora. En el trabajo se han validado métodos para intervenir eficazmente tanto con estos pacientes como con sus familiares cuidadores.

Por otro lado de este estudio se pueden derivar modelos de atención e intervención adaptados a estos pacientes de características especiales. Los resultados de este estudio pretenden ser el inicio y constituir las bases para el desarrollo posterior de una necesaria e importante labor investigadora en este campo.

El trabajo premiado “Deterioro cognitivo grave. Los grandes olvidados” se centra en el conocimiento de las características de la demencia en fases muy avanzadas y en el impacto que ésta tiene tanto en el paciente como en sus familiares y en los profesionales que trabajan con ellos. De hecho, en la investigación se observa la dificultad que





**Los integrantes del departamento de I+D del instituto de investigación de la Fundación Matia**

tienen los profesionales a la hora de trabajar con pacientes en estadios muy avanzados de la enfermedad y se ofrecen claves para facilitar no sólo la valoración, sino también la intervención con este colectivo.

Los premios FCHH se otorgan en dos modalidades: categoría individual o colectiva y categoría entidades. Entre los trabajos que han optado a la presente convocatoria, cabe destacar, Asociaciones, Fundaciones, Universidades, grupos específicos de trabajo de Nuevas Tecnologías, entidades de diversa índole, así como particulares.

## Conclusiones

El estudio realizado por los profesionales del Departamento de I+D de la Fundación INGEMA muestra la existencia de un importante hueco en el

conocimiento de los procesos de deterioro cognitivo en personas mayores en estadios graves donde, desde una supuesta uniformidad y homogeneidad, se ha pasado a poder describir más matizadamente el mismo, encontrando importantes diferencias.

En el trabajo, se ha conceptualizado y comprobado empíricamente la existencia de diferentes grupos en función de su nivel de gravedad, con características cognitivas y funcionales propias y diferenciadas a través de una muestra consistente.

1. Por una parte se ha encontrado que el deterioro es progresivo hasta llegar al último estadio de gravedad, donde hay una importante y veloz disminución de las capacidades de los pacientes, tanto a nivel cognitivo como de autonomía funcional. Asimismo, se aprecia un aumento de la

variabilidad interindividual según aumenta el nivel de deterioro.

2. A través de las intervenciones no farmacológicas validadas en este trabajo se ha comprobado la posibilidad de intervenir de manera eficaz y eficiente, tanto en la preservación y mejora de las capacidades cognitivas como en la mejora de comportamientos y capacidad funcionales de estos sujetos. Por lo que se pueden derivar modelos de atención e intervención adaptados a estos pacientes de características especiales.

3. De los resultados obtenidos en este estudio se concluye que la intervención conjunta familiar-paciente mejora la calidad de vida de ambos, ofreciendo una mayor interacción entre ellos además de una mayor y una mejor comunicación. Asimismo en el caso de los pacientes, se redujeron de

forma considerable las alteraciones de conducta.

4. En el caso de los cuidadores, tras la intervención se observó que la mayoría de ellos se sienten satisfechos con su participación en el programa y opinan que éste les ha proporcionado ideas o herramientas para llevar a cabo estas actividades en la vida diaria.

### **Cambio de la estructura social**

Por otra parte el envejecimiento de la población y las nuevas necesidades que existen en los cuidados de larga duración, sobre todo en los servicios financiados públicamente, plantean la necesidad de un replanteamiento en la política social. La mayoría de los cuidados de larga duración los llevan a cabo exclusivamente las propias familias, esto puede verse alterado en el futuro sobre todo a consecuencia de dos factores: por un lado el envejecimiento demográfico y por otro lado el cambio en las estructuras familiares.

Diferentes estudios señalan que el gasto social en los próximos años se incrementará de forma significativa, es por eso que el estado se debería plantear cuales son las diferentes soluciones para hacer frente a este gasto. La mayoría de las personas mayores tienen el deseo de permanecer en sus casas, por lo que el índice de cobertura de los servicios dirigidos al hogar deberían incrementarse en cobertura e intensidad.

Finalmente se observa la necesidad de seguir ahondando en la caracterización y conocimiento profundo de las personas y procesos cognitivos en esta etapa del deterioro, a la vez que es necesario ahondar en intervenciones tanto para familiares como para personas que sufren deterioro cognitivo grave, así como mejorar la especificidad de los centros y servicios encargados de su atención mediante la validación de estrategias, servicios y programas *ad hoc*.

## **La intervención conjunta familiar-paciente mejora la calidad de vida de ambos con una mayor comunicación e interacción**

### **Instituto de Investigación, INGEMA**

Fundación Matia creó en 2001 el Instituto de Investigación Fundación INGEMA, con el objeto de abordar, con entidad propia, el desarrollo del conocimiento en todas aquellas materias que pudiese conllevar una mejora en la calidad de vida de las personas mayores y discapacitadas, teniendo una importante línea de investigación en el campo del deterioro cognitivo grave, sus causas, su prevención y su mejor tratamiento.

Los diferentes proyectos de investigación desarrollados en los últimos años, se centran principalmente en las áreas de fomento de la autonomía y prevención de la dependencia, rehabilitación y compensación, y calidad de vida-calidad de atención. Cabe destacar en este sentido los importantes proyectos que están abordándose dentro del VI Programa Marco Europeo de Investigación.

El Departamento de I+D de Fundación INGEMA obtuvo en 2004 el Premio de Investigación Infanta Cristina en Envejecimiento y en 2005 el primer premio a la mejor Investigación Social otorgado por Obra Social Caja Madrid por un estudio longitudinal sobre la Enfermedad de Alzheimer, cuyo objetivo principal era valorar la eficacia de los tratamientos no farmacológicos en personas mayores con y sin deterioro cognitivo.

Otro de los servicios que ofrece INGEMA es el asesoramiento a otras organizaciones sociosanitarias y sociales para mejorar tanto su calidad de atención como de gestión, abriendo así un nuevo camino hacia la excelencia.

INGEMA, apoyándose en un importante equipo de profesionales, en la expe-

riencia obtenida en su dilatada trayectoria, y basándose en una metodología propia que garantiza la efectividad de las mejoras implantadas, a través de su Instituto, tiene alianzas estables con otras organizaciones con objeto de apoyarles en un proceso de mejora continua.

### **Fundación Colegio de Huérfanos de Hacienda**

FCHH es una organización sin ánimo de lucro, de interés general, que actúa dentro del ámbito nacional y, que ofrece servicios y programas rehabilitadores, psicológicos, sociales y lúdico-culturales a todas aquellas personas que lo demanden.

Para ello en 2005 convocó la primera edición de los Premios de Investigación 2006, encaminados a mejorar la calidad de vida de los tres colectivos de la Fundación CHH: personas con discapacidad física, psíquica y sensorial, así como de las personas mayores de 65 años y menores de 26 años. El conocimiento de estos sectores de población, de sus necesidades y carencias individuales y/o colectivas facilitará no sólo una intervención más idónea, sino un beneficio social.

Uno de sus objetivos prioritarios es, fomentar la relación de trabajos y estudios de investigación que incorporen nuevas ideas que, faciliten el desarrollo de proyectos o iniciativas, destinadas a mejorar la calidad de vida de los colectivos de mayores y sus familias, así como de los Centros para Mayores Domus. Con esa finalidad, el Patronato de la Fundación aprueba cada año una Edición de Premios de Investigación, con la colaboración de la Fundación Ramón Areces.

## XXIV Asamblea General de FATEC



De izquierda a derecha, el Presidente de FATEC, Mario Cugat, el Director General de Acción Cívica Josep M<sup>º</sup> Civis, del departamento de Gobernación de la Generalitat de Catalunya y el Representante de FATEC en Girona, Joan Gratacòs.

La Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya –FATEC– ha celebrado el día 19 de junio, su Asamblea General Ordinaria en la población de Platja d'Aro en el Palacio de Deportes y Congresos, bajo la presidencia de Mario Cugat, presidente de FATEC, acompañado del presidente de la Delegación Territorial de FATEC en las comarcas Gerundenses Joan Gratacòs, la Vicepresidenta Montserrat Sarri y el Secretario Teodor Camín.

El acto inaugural de la Asamblea fue presidido por el Alcalde de Platja d'Aro, Joan Girau y la Secretaria de Políticas Familiares y Derechos de Ciudadanía, Carme Porta.

Estuvieron presentes los Diputados al Parlamento Pere Bosch y Jo-

sep Lluís Cleries, el presidente del Consejo Comarcal del Baix Empordà Ricard Herrero y otros presidentes de Consejos Asesores de Gente Mayor de las comarcas gerundenses y varias personalidades invitadas.

Los asistentes fueron 518 personas de las que 480 eran los Delegados Compromisarios en Asamblea con derecho de voto, en representación de los 414 Casales y 36 Entidades de gente mayor federados a FATEC. La Asamblea trató los temas reglamentarios, como Informe de Gestión, cuentas ejercicio 2006, presupuesto ejercicios 2007 y 2008, ratificación de cambios a la Junta Directiva y turno de palabras. El presidente Mario Cugat hizo una intervención detallando la necesi-

dad de unión entre las entidades y casales de gente mayor alrededor de una entidad potente como FATEC, para conseguir una buena representatividad y fuerza para pedir y obtener mejoras y soluciones.

Por otro lado, razonó sobre el cambio de rol registrado en el colectivo de personas mayores que, de ser consideradas excluidas de la sociedad y meras clases pasivas, están consiguiendo una importancia y una presencia social considerable y que se ampliará en el futuro.

Cerró la Asamblea el Director General de Acción Cívica Josep M<sup>º</sup> Civis, del Departamento de Gobernación de la Generalitat de Catalunya, en un breve pero interesantísimo parlamento.



**Coordina:**  
Araceli del Moral  
Hernández



### **LAS PERSONAS DISCAPACITADAS TAMBIÉN JUEGAN.**

**Autores: S. Loos y U. Hoinkis**

Colección: Educación Hoy  
Narcea, S.A. de Ediciones  
Madrid 2007

## **Juegos estimulantes**

Las personas con discapacidad psicofísica necesitan una atención especial e intensa y el proceso de enseñanza requiere mucha paciencia, atención y tolerancia. El punto de partida de esta obra es preguntarnos por lo que se entiende por discapacidad para, a continuación, exponer la importancia que tiene la percepción sensorial y el juego para el desarrollo psicofísico de la persona.

En este libro se ofrecen 65 actividades lúdicas, agradables y divertidas, fáciles de realizar, con las que se pretende estimular el desarrollo psicofísico de las personas discapacitadas. Cada juego va precedido de indicaciones útiles para el educador o animador, según los objetivos que se deseen alcanzar.



### **LA PROTECCIÓN JURÍDICA DE LOS ANCIANOS**

**Varios autores: (Rosa de Couto Gálvez), Pilar Mirat Hernández y Carmen Armendáriz León.**

Editorial COLEX 2007

## **Protección jurídica de las personas mayores**

El objetivo principal de esta publicación es aportar información y análisis que faciliten el conocimiento, la interpretación y la integración del contenido jurídico en aquellos supuestos en los que el anciano no esté en condiciones de decidir, por dificultad o merma en su entendimiento o voluntad, por falta de autogobierno.

Se trata de un estudio de las normas que regulan la incapacitación de una persona, procedimiento que debe establecerse sobre la base del beneficio del presunto incapaz, y sin dar preferencia a los intereses de los familiares. Medida que priva, en todo o parte, al sujeto de la capacidad de obrar que una persona mayor tiene.

# Calidad de Vida

Texto: Noelia Calvo

Fotos: ARCHIVO

**U**sar manga larga en verano, no estrechar la mano, apartarse de la vida social, conflictos con la pareja, rechazo a las relaciones sexuales... son algunas de las situaciones que viven muchos pacientes con psoriasis. Para muchos pacientes es más un problema psicológico que físico. Baja autoestima.



**El rechazo social,  
principal problema de vivir con**

# PSORIASIS

La psoriasis es una enfermedad crónica y no contagiosa de la piel que afecta a unos 300.000 españoles y ocupa aproximadamente el 9% de las consultas de los dermatólogos. No se conoce su causa pero se sospecha que tiene un origen autoinmune. Las lesiones más características son placas eritematosas o enrojecidas por la inflamación cutánea y cubiertas de escamas nacaradas en distintas zonas del cuerpo. Aunque puede llegar a estados muy graves, supone más un problema psicológico que físico para la gran mayoría de quienes la padecen.

“La psoriasis tiene un importante impacto en la calidad de vida de los pacientes, ya que puede afectar muy seriamente el desarrollo de las actividades cotidianas y provocar problemas psicológicos”, comenta Juana M<sup>a</sup> del Molino, presidenta de Acción Psoriasis “En muchas ocasiones se manifiestan cuadros depresivos, aislamiento, rechazo estético, social y laboral”.

El rechazo social influye de manera decisiva en la calidad de vida del paciente con psoriasis, por lo que en opinión del doctor José Carlos Moreno, vicepresidente de la Academia Española de dermatología y Venerología, es imprescindible dar más información a la población sobre la enfermedad y crear así conciencia social sobre la situación de los afectados.

Aunque depende del grado de psoriasis que se padezca, muchos pacientes ven alterada su vida. Sienten vergüenza en estrechar la mano, acudir a una reunión de amigos e, incluso, esta enfermedad llega a influir en su entorno laboral, con su pareja y sus relaciones sexuales. Es difícil enfrentarse al espejo y sentir las miradas de la gente.

En la psoriasis, el sistema inmune comienza a reaccionar contra sus propios tejidos (en este caso, sobre



La psoriasis es una enfermedad crónica y no contagiosa.

las células cutáneas) causando manchas rojas sobre la piel características en esta enfermedad. Mientras que en pieles normales las células maduran en 28–30 días y se renuevan sin que nos demos cuenta, en la piel con psoriasis, la células maduran en tan sólo tres o cuatro días y se desplazan hacia la superficie, acumulándose y formando lesiones inflamadas. Aunque la psoriasis puede afectar a cualquier zona del cuerpo, se produce con más frecuencia en codos, rodillas, cuero cabelludo, manos, pies y en los genitales.

Los síntomas físicos más comunes de la psoriasis son: escamas (94%), Picor (79%), Inflamación superficial de la piel –eritema– (71%), piel infiltrada (31%), sangrado (29%), quemazón (21%) y fatiga (19%).

La enfermedad se manifiesta de muchas formas diferentes. Según el grado de afectación de la superficie cutánea se distinguen varios tipos de psoriasis: leve y moderada o grave. Esto depende del nivel de esca-

mación, rojez y porcentaje de superficie corporal que cubre la enfermedad. Entre el 15 y el 20% de los afectados padece psoriasis moderada o grave.

La gravedad de esta patología se comprueba normalmente mediante pruebas clínicas, utilizando para ello un sistema objetivo de evaluación denominado Índice de Gravedad y Área de la Psoriasis (Psoriasis Area and Severity Index, PASI), que tiene en cuenta algunos signos como la rojez, la dureza de las placas y las escamas. El PASI se valora con un sistema entre 0 y 72 puntos (más grave cuanto más alta sea la puntuación).

#### ORIGEN DESCONOCIDO

Nadie sabe con exactitud las causas de la psoriasis, pero se piensa que puede existir un componente genético y hereditario, ya que un 40–60% de los pacientes tiene una historia familiar de psoriasis. Asimismo, se conoce la existencia de algu-



## Calidad de Vida VIVIR CON PSORIASIS

nos factores que pueden inducir la psoriasis o incluso agravarla más, como el estrés psicológico, los traumatismos, las medicaciones o las infecciones cutáneas.

En España, la edad media de inicio es de 29 años, con una cierta tendencia a que comience antes en las mujeres que los hombres (28 años en las mujeres vs. 32 en los hombres). En general, a la edad de 30 años más del 60% de los pacientes han iniciado su enfermedad. Cada año, 60 nuevos habitantes de cada 100.000 empiezan a sufrir psoriasis, siendo la proporción ligeramente superior en mujeres que en hombres.

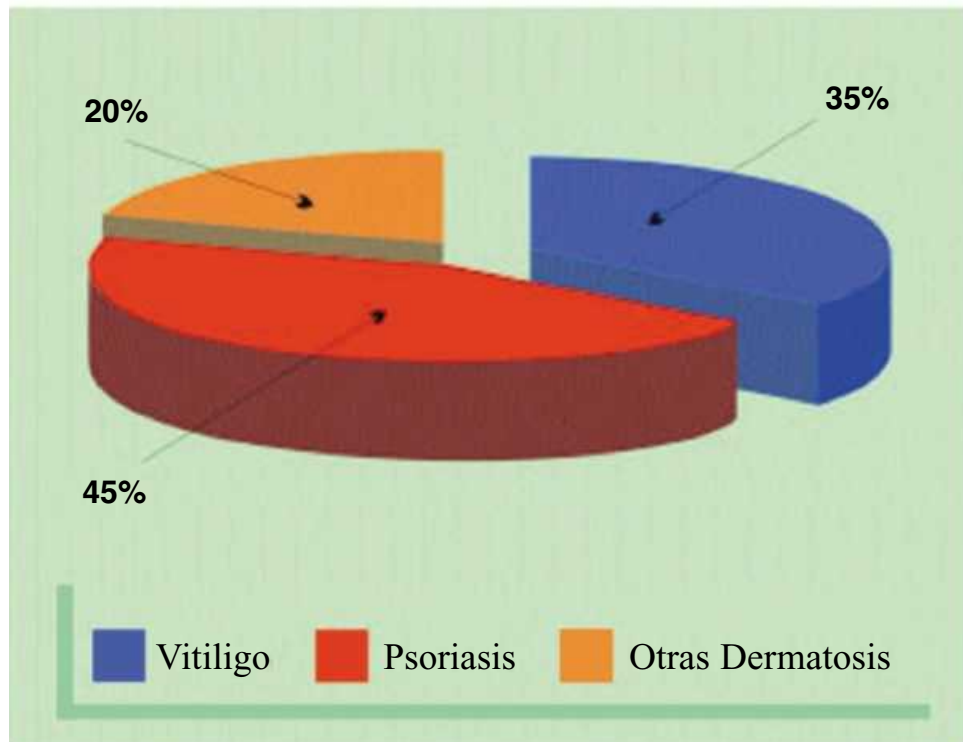
La psoriasis en placa es la forma más común en el 80% de los casos, aunque también puede manifestarse de otras maneras como en gotas (psoriasis guttata), pustulosa o eritrodérmica (enrojecimiento extenso que afecta a gran parte de la superficie cutánea).

### ARTRITIS PSORIÁSICA

Es muy frecuente la aparición conjunta de artritis psoriásica y de psoriasis. La artritis psoriásica es un tipo especial de artritis que se diferencia de otras artritis por su forma asimétrica (la afectación de articulaciones se produce de forma asimétrica) y por la afectación de las articulaciones distales de los dedos de manos y pies. Los síntomas principales son dolor, rojez e hinchazón de las extremidades de los dedos de las manos y pies en casi todos los casos. El diagnóstico precoz es fundamental para detener la progresión de la enfermedad ya que el daño que produce en las articulaciones es irreversible.

Las estimaciones sobre la frecuencia de artritis en los pacientes con

### Distribución de algunos problemas de la piel



psoriasis varían de forma muy amplia entre el 1 y el 42%, (en ello influyen, sin duda, los diferentes criterios usados para su definición del número de articulaciones afectadas para considerarse artritis, así como la selección de los pacientes con psoriasis y dolores de huesos que lo hacen saber a su dermatólogo). En cualquier caso, los expertos estiman que la artritis psoriásica se presenta en el 30% de los pacientes.

### TRATAMIENTOS

En estos momentos no existe una cura para la psoriasis. Los tratamientos actuales se dirigen a mejorar y aliviar los síntomas y la calidad de vida de los pacientes. En el abordaje actual de la psoriasis se debe tener en cuenta la gravedad de la enfermedad, el impacto en la calidad de vida, los riesgos y los beneficios de los diferentes tratamientos y la respuesta del paciente frente a los tratamientos previos.

Los pacientes suelen comenzar su tratamiento con terapias tópicas, seguidas de rayos ultravioletas B (UVB), como tratamientos de apoyo, y medicamentos "sistémicos" como el metotrexato y la ciclosporina para las manifestaciones más graves o debilitantes de la enfermedad.

- **Terapia tópica: esteroides, alquitrán de hulla, análogos a la vitamina D3, retinoides y ditranol**

A pesar de sus deficiencias, las terapias tópicas (como las cremas) han sido las más utilizadas en la mayoría de los pacientes con psoriasis leve. Funcionan normalmente con rapidez después de su aplicación, son muy eficaces para eliminar las lesiones de forma inmediata y se toleran generalmente bien. Sin embargo, se tienen que utilizar repetidamente y no son buenas para mantener la remisión de la enfermedad.

- **Fototerapia (UVB, PUVA)**

Existen dos tipos principales de fototerapia, la UVB y la PUVA (tam-

bién llamada fotoquimioterapia). La terapia con UVB se utiliza a menudo en manifestaciones moderadas de la enfermedad. Los pacientes con manifestaciones moderadas o resistentes pueden optar por la terapia PUVA, que incluye la ingestión de medicamentos orales y una exposición a rayos UVA. Aunque la fototerapia puede ser eficaz, se ha asociado con el cáncer de piel y no se debería exceder el máximo de exposiciones recomendadas.

- **Tratamientos sistémicos (metotrexato, retinoides, ciclosporina)**

Los pacientes con psoriasis moderada o grave que no responden a fototerapia o que no pueden cumplir con las frecuentes visitas que supone este tratamiento tienen como opción utilizar algunos medicamentos sistémicos. Estos tratamientos se toman generalmente por vía oral. Sin embargo, estas terapias se han asociado con efectos secundarios si se utilizan de forma prolongada (como la toxicidad en el riñón por el empleo prolongado de la ciclosporina), lo que puede limitar su empleo.

Las terapias sistémicas actuales y la fototerapia son eficaces en algunos pacientes, pero su empleo se ve limitado por la toxicidad, intolerancia, necesidad de frecuente control en laboratorio y algunas pautas que restringen su uso. Por lo tanto, los doctores utilizan a menudo una combinación de diferentes terapias, como la terapia sistémica combinada con la fototerapia para aumentar su eficacia y reducir los efectos secundarios. Además, los médicos utilizan lo que se conoce como “enfoque rotativo”, en el que los tratamientos se cambian constantemente antes de desarrollar alguna toxicidad.



Los tratamientos actuales para la psoriasis se dirigen a mejorar o aliviar los síntomas y la calidad de vida de los pacientes.

## ¿QUÉ SON LAS TERAPIAS BIOLÓGICAS?

Debido a las limitaciones de los medicamentos actuales y a un mejor conocimiento sobre la psoriasis, se ha potenciado el estudio sobre las células cutáneas defectuosas, lo que ha dado lugar al descubrimiento del importante papel de las células T y del sistema inmune en esta enfermedad. Esto ha conducido al desarrollo de nuevas terapias biológicas que pueden hacer remitir los síntomas puramente sintomáticos, y ocuparse también de los que favorecen el progreso de la psoriasis moderada o grave.

Estas nuevas terapias biológicas entre las que se encuentran etanercept, infliximab, efalizumab y adalimumab están dirigidas para actuar contra los mecanismos que producen la enfermedad, representan una importante contribución para los pacientes y son una alternativa eficaz en el tratamiento. Los medicamentos biológicos han demostrado tener una gran eficacia en ensayos clínicos tras su comercialización.



# En Unión

Miembros de la peña  
excursionista  
Amigos de El Pardo

## “Los Pardantes”

Texto y Fotos: Cristina Alarcón

**C**aminar, conocer nuevas rutas, compartir buenos ratos y viandas es el punto de unión de este grupo de amigos de Madrid. Y como buenos madrileños, conocen como la palma de su mano cada rincón del monte de El Pardo, tanto es así que de ahí les viene el nombre: “Los Pardantes”. Para ellos, no hay nada destacable ni meritorio; salir a caminar no supone un sacrificio, sino el momento más agradable de la semana, pero aseguran que sin el respeto y el amor por el monte, nunca hubieran cumplido un cuarto de siglo juntos.



Parte del grupo durante una de las jornadas en el monte.

**C**ada fin de semana, cientos de madrileños salen a caminar por los alrededores de la capital, visitan la sierra y conocen los innumerables montes que cobijan la ciudad. Esto puede resultar un ejercicio agotador para aquel que no está acostumbrado, pero si existe una buena forma física, no tiene por qué resultar una tarea forzada. La peña Amigos de El Pardo goza de esa buena forma física, y es que, desde hace muchos años, están más que acostumbrados a caminar. Y ese es el único prerrequisito físico para entrar a formar parte de esta gran familia. Julián López y Julián Justes son dos de los fundadores de la peña, ambos nos cuentan en qué se basa su actividad y lo que supone en sus vidas.

- **Háblenme de la constitución de esta peña.**

- Julián López: Como consta en el acta de constitución de Amigos de El Pardo, redactada por Julián Justes, el fin es fomentar el excursionismo a pie, realizando marchas con absoluto respeto a la conservación natural del entorno recorrido. Respecto a los miembros, puede ser Pardo-Andantes cualquier persona sin distinción de edad, sexo o condición que asuma y acate la norma única: respeto y tolerancia mutua entre los miembros. Por último y, con el fin de velar por el espíritu de la peña, uno de sus miembros elegido por mayoría, conservará en su poder el documento original del acta firmado por los fundadores, siendo en el futuro la posesión del acta

**“Gracias a esta peña la jubilación no fue un problema”,  
Julián López**





recibida, razón suficiente para que el correspondiente miembro sea considerado guardián del espíritu de la peña e impulsor de la misma hasta su depósito en otro miembro.

- Julián Justes: Cuando se constituyó la peña, estaba cercano el momento de la jubilación, todos íbamos acercándonos a esa edad y creíamos que era imprescindible seguir en activo. Teníamos muchas razones para fundar la peña y eso fue lo que motivó que se llevara a cabo la creación de Amigos de El Pardo. La verdad es que nosotros nos consideramos muy afortunados por llevar muchísimos años haciendo esto juntos. La peña se constituyó en 1983 y ya antes de que se formalizara el acta, nosotros salíamos a caminar juntos. Llevamos un cuarto de siglo haciéndolo, y hoy en día es muy difícil encontrar algo que tenga una permanencia, pero esta peña todavía sobrevive.



Julián López y Julián Justes, dos de los Amigos de El Pardo

#### INICIO EN EL PARDO

- ¿En qué consisten las salidas de “Los Pardantes”?

- J. Justes.: Hay varios tipos. Por un lado están las salidas que tienen lugar por la mañana, donde vamos cerca, al Parque Norte, con un grupo anexo a éste, ya que algunos de los que van no forman parte de nuestra peña –las salidas de Amigos de El Pardo están enfocadas a la montaña-, esa es la actividad diaria. Después, los domingos que no salimos a la sierra, vamos al Pardo a hacer un recorrido de aproximadamente dos horas y media. Lo conocemos mejor que los forestales, cada uno de sus rincones, y a nuestro paso no dejamos ningún indicio de haber estado, no dejamos ni un papelito, absolutamente nada, no como otros. Y cuando no hay Pardo, hay sierra.

- J. López: Con la sierra tenemos una historia muy profunda, empezamos haciendo grandes marchas como puede ser el Aneto, donde subimos con guía, el Monte Perdido, la Peña Santa de Castilla, el Mulhacén, etc. Y la sierra de Guadarrama está completamente pisoteada por nosotros, es como nuestra casa. A la sierra solemos ir unas 18 personas, siempre

falla alguno pero más o menos esos somos los integrantes del grupo que hace las salidas.

- Después de muchos años, podemos suponer que la compenetración y el compañerismo son notables...

- J. Justes: Cada uno de nosotros, por afinidad con su trabajo, tiene una serie de habilidades diferentes. En nuestro grupo hay de todo. Por ejemplo, hicimos unas placas maravillosas para ponerlas en unos senderos en el Pardo, pues hubo quien se encargó de realizarlas. Si hay que hacer un buen vídeo, Julián es quien lo puede realizar fenomenal, si hay que redactar algo o hacer alguna gestión, pues yo mismo puedo hacerme cargo. Y claro, ¿qué importancia puede tener nuestro grupo en esta vida tan complicada? Pues que llevamos muchos años unidos, que procuramos que la jubilación no nos coma el coco e intentamos seguir haciendo cosas para mantenernos tanto física como intelectualmente en forma.

- J. López: Además de eso, también hemos creado muchas actividades anexas a las salidas por la sierra. Son cosas sin importancia, pero le dan vida al grupo y lo pasamos muy bien. Instauramos el día de las torrijas en

## En Unión “LOS PARDANTES”

Semana Santa, y no solemos fallar; casi siempre, los que estamos en Madrid el Jueves Santo, llevamos a la salida unas torrijas que han preparado nuestras mujeres. Está también el día del langostino, que celebramos en el mes de junio, y es que resulta muy agradable poder sentarnos a la sombra y comernos unos langostinos fresquitos. Creamos el día del portal de Belén: todos los años en diciembre, nos reunimos en la sierra y cantamos villancicos, nos comemos los turrones... Esto son solo ejemplos, lo que quiero resaltar es que no solo se trata de andar, hacemos otras muchas cosas –a veces solos, otras veces con algunas de nuestras mujeres que sí caminan–.

**- Esta actividad no solo les aporta entretenimiento y diversión, también una mejora en su forma física...**

- J. López: Yo siempre lo he dicho. Cuando empecé a caminar con Julián por primera vez, en septiembre del 83, fuimos muy bien equipados, de Madrid al Pardo. Por aquel entonces yo trabajaba en una oficina, seguía en activo, y cuando al día siguiente fui a trabajar –mi labor era de estar todo el día sentado- y bajé las escaleras para ir a la cafetería, me tuve que agarrar por las paredes, eran tales las agujetas que tenía que no podía ni andar. Siempre le tendré que agradecer a mi compañero Julián -Justes- que me introdujese en este mundo porque me hace mucho bien. Ahora me siento mucho mejor que antes, estamos muy bien físicamente. Todavía hay algunos compañeros que siguen trabajando porque no han querido dejarlo, pero la mayoría estamos jubilados, y ese momento



Algunos de “Los Pardantes” en una de sus salidas a Las Cabrillas

nos llegó cuando pertenecíamos a la peña. Sí es cierto que alguno se ha incorporado tras la jubilación y esta actividad ayuda a afrontar esa etapa, tanto física como psicológicamente.

### COMPAÑERISMO Y RESPETO

**- ¿Gozan de algún tipo de subvención?**

- Julián López: No, no tenemos ninguna ayuda ni subvención, pero tampoco lo necesitamos. Esto es todo voluntario, no hace falta más que querer andar por la sierra, pasar ratos agradables, estar en contacto con la naturaleza permanentemente, eso es lo más bonito.

- Julián Justes.: Éste es un grupo bastante diferente porque no tenemos cuotas, ni obligaciones. Los estatutos de la peña son elementales porque así lo hemos querido, no hay exigencias ni obligaciones de nada. Si tenemos un proyecto, un plan, lo hacemos, lo pagamos, lo repartimos y aquí no hay dinero que se mueva para nada, no hay problemas. Y ya se sabe que en

muchas organizaciones los problemas empiezan por ahí, uno que no paga las cuotas, otro que no quiere esto...

**En estos años habrán vivido anécdotas y situaciones complicadas...**

- Julián López: Subir al Aneto y al Monte Perdido para mí fue muy complicado, hay que tener mucho cuidado, tomar las medidas adecuadas, tener templanza. Pero sobre todo, es una cuestión de esfuerzo y de ilusión, la misma con la que salimos todas las semanas, vayamos a donde vayamos. Cuando más miedo pasé fue al cruzar el paso de Mahoma –en el Aneto-, fue arriesgado y hubo que echarle valor.

- Julián Justes: Sí, hemos tenido algunas experiencias o anécdotas más complicadas pero no hemos tenido grandes percances. No es que sea una proeza deportiva pero, para nuestro nivel, la verdad es que es algo serio y muy importante. Tampoco contamos con una preparación física especial, basta con no dejar de caminar, alguno va al gimnasio pero no es generalizado. Tampoco llevamos 10 días, es

**“Lo más destacable de Amigos de El Pardo es la calidad humana del grupo”, Julián Justes**

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Tras muchas investigaciones, se puede afirmar que el envejecimiento no es sinónimo de pérdida de fuerza o de capacidad para la realización de las tareas diarias. El problema radica en llevar una vida inactiva, que deriva en un riesgo mayor de enfermedades e incapacidades. Los ejercicios y las actividades físicas hechas con regularidad, pueden ayudar a muchos adultos mayores de edad a mejorar su salud; aún cuando sean hechas a un

nivel moderado. El hábito del ejercicio puede prevenir o retrasar una variedad de enfermedades e incapacidades asociadas con el envejecimiento. Hay cuatro tipos de ejercicios muy importantes para las personas mayores:

- Las actividades de resistencia que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración. Estos ejercicios mejoran la salud del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio. Se ha demostrado

que pueden ayudar a prevenir o retrasar algunas enfermedades.

- Los ejercicios de fortalecimiento hacen que los adultos mayores obtengan la fuerza suficiente para hacer las cosas que necesiten y les guste.
- Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas; una causa frecuente de incapacitación.
- Los ejercicios de estiramiento ayudan a conservar el cuerpo fuerte y flexible.

toda una vida caminando, estamos acostumbrados a los diferentes climas y sus adversidades... Ya mucho antes de conocer a la gente de la peña, yo conocía todos los pueblos y municipios de Madrid porque los había hecho andando. Es una forma de vida, no una afición.

### ¿Qué es lo más destacable de esta actividad?

- Julián López: Es cierto que para desarrollar esta actividad, cada vez es más necesario un esfuerzo físico, ya no somos chavales y nosotros lo llevamos muy bien porque ya tenemos fondo. Quizá eso sea lo más destacable, que siendo ya "maduritos", tenemos mucho más aguante que algunos jóvenes.

- Julián Justes: Por encima de todo, la relación humana de este grupo. Hacer ejercicio no tiene mérito, salir al campo tampoco, pero conservar durante tantos años el espíritu de esta peña, sí es meritorio en los tiempos que corren.

### ANTE LA JUBILACIÓN

#### Pero ustedes no solo se ciñen a las salidas con "Los Pardantes"...

- J. López: No, además de esta pasión que es para nosotros salir al campo, Julián y yo tenemos otras aficiones que nos estimulan y contribu-

yen a nuestro enriquecimiento. Solemos formar parte de algunos viajes promovidos por el IMSERSO, en los cuales lo pasamos fenomenal. Y por otro lado, presentamos trabajos de diferentes disciplinas artísticas. En mi caso, me encanta hacer vídeos y he tenido la suerte de ser premiado en varias ocasiones, de hecho, recientemente viajamos a Benidorm y allí me entregaron por segundo año consecutivo un premio que yo agradezco enormemente. Son pequeñas cosas que entretienen y contribuyen a mantenernos activos intelectualmente. No solo estamos bien físicamente gracias a las salidas con "Los Pardantes", sino que seguimos desarrollando otro tipo de actividades.

- J. Justes: Yo me inclino más por la redacción, algo que siempre me ha encantado y por lo que se me ha premiado en seis ocasiones. No parece que se me dé mal y la escritura es algo que te permite expresar de una manera totalmente libre sensaciones o realidades que de otra manera no podríamos transmitir. Mente sana en cuerpo sano.

#### ¿Qué les dirían a aquellas personas que ahora afrontan el momento de la jubilación?

- J. Justes: Yo les animo a que prueben este tipo de actividades,

igualmente a los que siguen trabajando. Hay muchísimas agrupaciones y peñas que te cambian la forma de ver la vida, no sólo lo pasas bien y conoces gente sino que, como en nuestro caso, nos sirve para hacer ejercicio, algo tan necesario a cualquier edad y más cuando ya se tienen unos añitos. La actividad es lo mejor, tanto para la cabeza como para el corazón. No estamos vendiendo un paño que no hemos utilizado, lo decimos desde la experiencia y la única obligación existente es la del respeto hacia los demás y la tolerancia. Hay muchos jubilados que manifiestan encontrarse mal, con limitaciones, cansados... Lo mejor es que comiencen a andar poquito a poco cada día.

- J. López: Nosotros no lo dejamos por nada, con lluvia, nieve o con 40 grados, nosotros salimos a caminar todas las semanas y llevamos un cuarto de siglo haciendo grandes rutas, subiendo altísimos montes y, sobre todo, estando muy unidos. Luego narramos cada una de las salidas y hacemos nuestro cuaderno de bitácora. La verdad es que de "Los Parlantes" ha salido un grupo de amigos estupendo y hemos compartido -y seguiremos compartiendo- unos años maravillosos, viajes dentro y fuera de España, cenas, comidas... Como una familia.

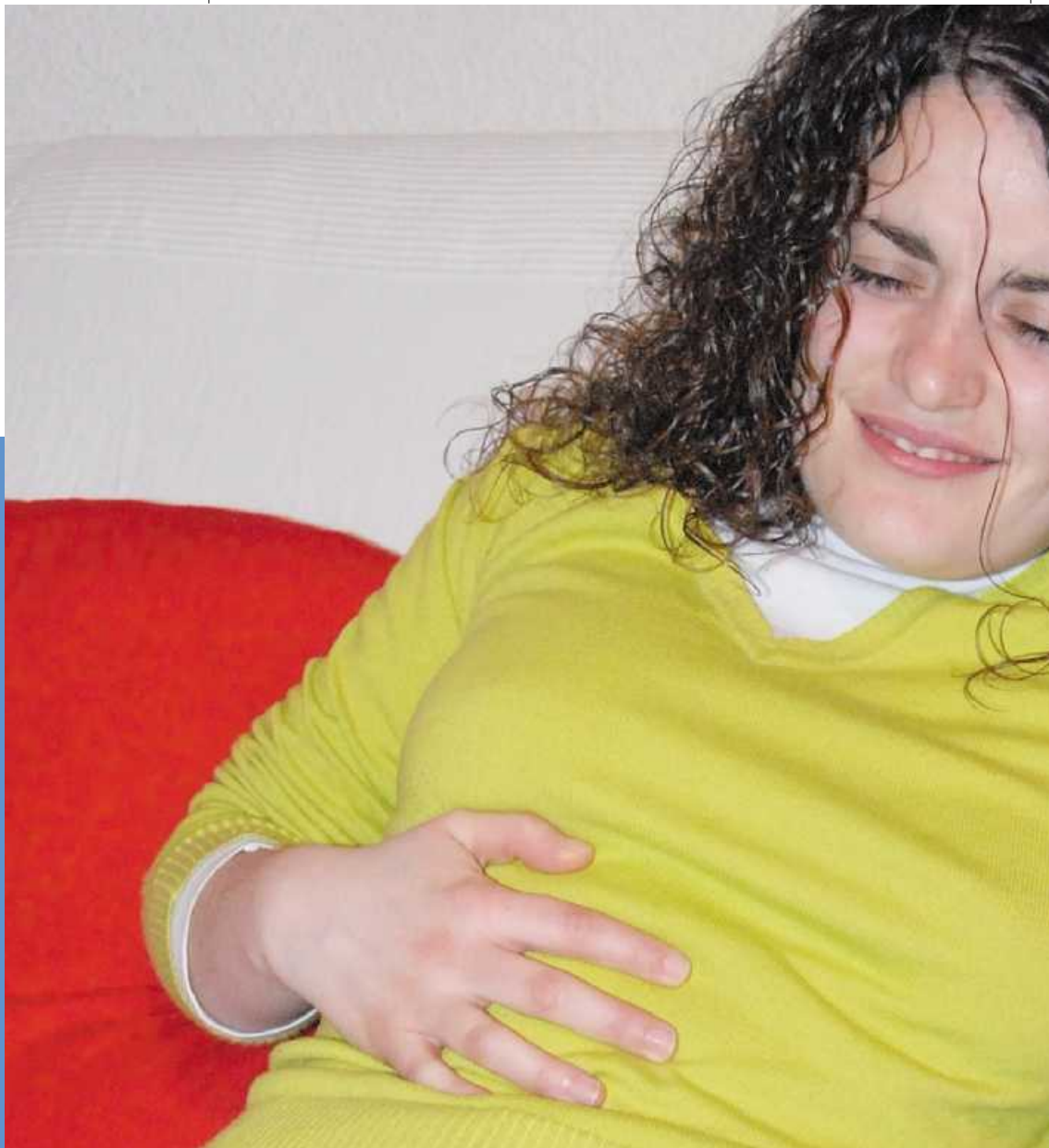


# Informe

**Coordina:** Inés González

**Fotos:** M<sup>a</sup> Ángeles Tirado y Archivo

**E**n muchas ocasiones no damos importancia a pequeños dolores y molestias que afectan nuestro día a día, convivimos con ellos asumiéndolos como normales. Sin embargo, estos pequeños dolores van mermando, poco a poco, nuestra calidad de vida tanto física como psíquicamente, llegando en algunos casos a limitar notablemente las actividades cotidianas



El sesenta por ciento de los españoles sufre a diario “dolores cotidianos”

## Con el **DOLOR** auestas

**S**egún revela el “Estudio sobre los Españoles y el Dolor” 6 de cada 10 españoles padecen las llamadas dolencias “cotidianas”, afectándoles notablemente en su día a día y mermando su calidad de vida. El estudio recoge, además, qué relevancia tienen y cómo influyen estas dolencias en la vida diaria. Así por ejemplo, se destaca que entre estas afecciones, las más habituales y que más afectan el día a día, son los dolores de espalda y de cabeza y los problemas relacionados con la boca y los dientes.

Este estudio, avalado por la Sociedad Española del Dolor (SED), fue presentado a los medios de comunicación por los doctores, José Ramón González-Escalada, Jefe de la Unidad del Dolor del Hospital Ramón y Cajal, y



Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española del Dolor (SED) e Ignacio Corral, Médico Estomatólogo y Asesor Médico de Colgate.

En ocasiones, no damos importancia a pequeños dolores y molestias que afectan nuestro día a día, convivimos con ellos asumiéndolos como normales. No somos conscientes del impacto que tienen en nuestra vida y no buscamos soluciones para tratarlos pensando que no tienen importancia. Sin embargo, como manifiestan los expertos, estos pequeños dolores van mermando, poco a poco, nuestra calidad de vida tanto física como psíquicamente, llegando en algunos casos a limitar notablemente las actividades cotidianas.

El Estudio, que ha sido realizado entre más de 2.000 personas de toda España, arroja que si bien las dolencias cotidianas afectan al 60% de los españoles, esta cifra se eleva entre las mujeres (69% vs. 52% entre los hombres) y entre las personas por encima de 45 años, especialmente a partir de los 65 años frente a los colectivos de población más joven.

Por Comunidades Autónomas, la proporción de personas que reconocen sufrir este tipo de dolencias es significativamente mayor en Andalucía (63%), Comunidad de Madrid (64%) y en Castilla-La Mancha. Frente a ello, las Comunidades con menor “tasa de dolencia” son Asturias/Cantabria, Canarias y sobre todo País Vasco.

### ¿Qué les duele a los españoles?

El dolor de espalda, el de cabeza, el muscular y el de boca/sensibilidad dental son los dolores que afectan más a la vida diaria de los españoles.

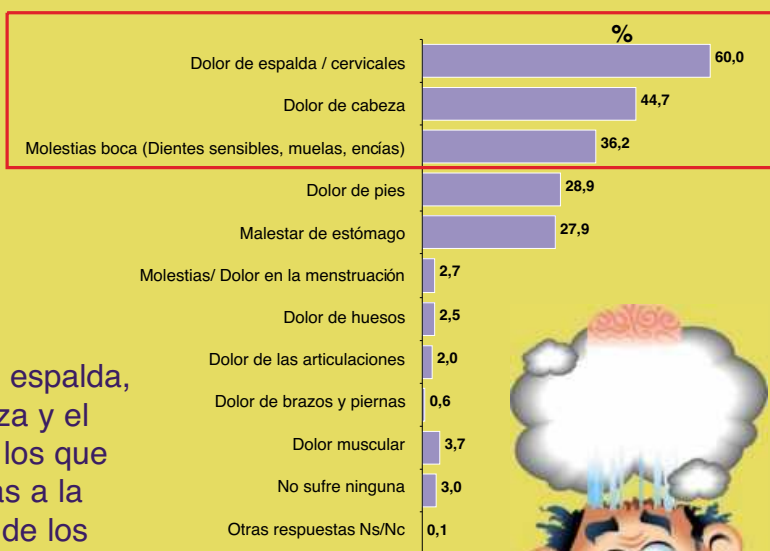
El dolor de espalda o cervicales es la molestia cotidiana con más incidencia entre la población española: 6 de cada 10 personas reconocen padecerla o haberla padecido en alguna ocasión. A ésta le sigue el dolor de cabeza, citado por un 45% de los ciudadanos, situándose en tercer lugar (con un 36% de menciones) las molestias de la boca (dolor de dientes, encías, sensibilidad dental).

En cuanto a la frecuencia, 1 de cada 4 ciudadanos convive casi continuamente con estos dolores. Asimismo, 4 de cada 10 padece estas molestias al menos una vez por semana.

En función de la dolencia cotidiana que se padece, la sensibilidad dental es de las que más frecuentemente manifiestan, junto con las molestias en la espalda y los pies, ya que quienes las padecen afirman que las sufren de forma continua o casi continua.

El análisis de estos datos por segmentos de población revela como aspectos más destacados que las principales dolencias cotidianas de los españoles (espalda, cabeza y boca y dientes), son más padecidas por las mujeres que por los hombres; según edad, sobre todo por las personas de 35-44 años en el caso del dolor de espalda, por los menores de 25 años en el caso del dolor de cabeza (a menor edad mayor padecimiento de esta molestia), y entre los mayores de 65 años en el caso de las molestias de la boca en general.

## ¿Qué les duele a los españoles?



■ El dolor de espalda, el de cabeza y el dental son los que afectan más a la vida diaria de los españoles.

Base: Total Muestra (2016)



## Informe CON EL DOLOR A CUESTAS

En función de las Comunidades Autónomas, destaca sobre todo, Castilla-La Mancha y País Vasco cuando el dolor es de boca, dientes sensibles etc., en Galicia en el caso del dolor de espalda, y por último en Asturias/Cantabria en Castilla-La Mancha cuando el dolor es de cabeza.

### ¿Se tolera el dolor?

La molestias de la boca (sensibilidad dental, dolor de dientes, encías) es el dolor que menos toleran los españoles y el que consideran más desagradable.

Según el Estudio los españoles no soportan las molestias de la boca: Entre las dolencias cotidianas más dolorosas, destaca notablemente la boca (dientes sensibles, muelas y encías) siendo, la más desagradable para los españoles. Un 38% de los consultados la menciona a este respecto. La segunda molestia con menor nivel de tolerancia es la de cabeza

(18%), seguida de la de espalda (15%), estómago (11%) y la muscular (6%), entre otras.

Hablando de las dolencias que más se toleran, el dolor de cabeza lidera el ranking de los más 'soportables' (26%), seguido por el de espalda (19%) y el muscular (18%).

En relación a la molestia más desagradable para los españoles, la de boca (dientes sensibles, muelas y encías), el análisis indica que los hombres la toleran aún menos que las mujeres, y que, por comunidades autónomas, los más susceptibles a este dolor están en Asturias/Cantabria, Castilla-La Mancha y Galicia.

En el marco de los dolores que más hacen sufrir y los que menos se toleran, como anécdota cabe destacar que a la hora de "desearle una molestia a tu peor enemigo", la respuesta recurrente es la boca y sus molestias (dientes sensibles, muelas, encías) (21%). Tras éste, se citan los dolores de cabeza (10%), y estómago (8%). Eso sí, debemos anotar que la mayoría relativa de las personas (48%) no le desearía ningún mal a nadie, ni siquiera a su peor enemigo.

### ¿Cómo afecta al día a día?

La mayoría de los españoles se bloquea cuando sienten una molestia o dolor

La aparición de este tipo de molestias o dolores cotidianos en general, tiene consecuencias reales en el día a día de las personas. Sobre todo porque les dejan "bloqueadas, pensando sólo en el dolor" (43%) y les hacen "cambiar la cara" (38%), pero también porque "dejan de sonreír" (30%) o se deprimen (21%).

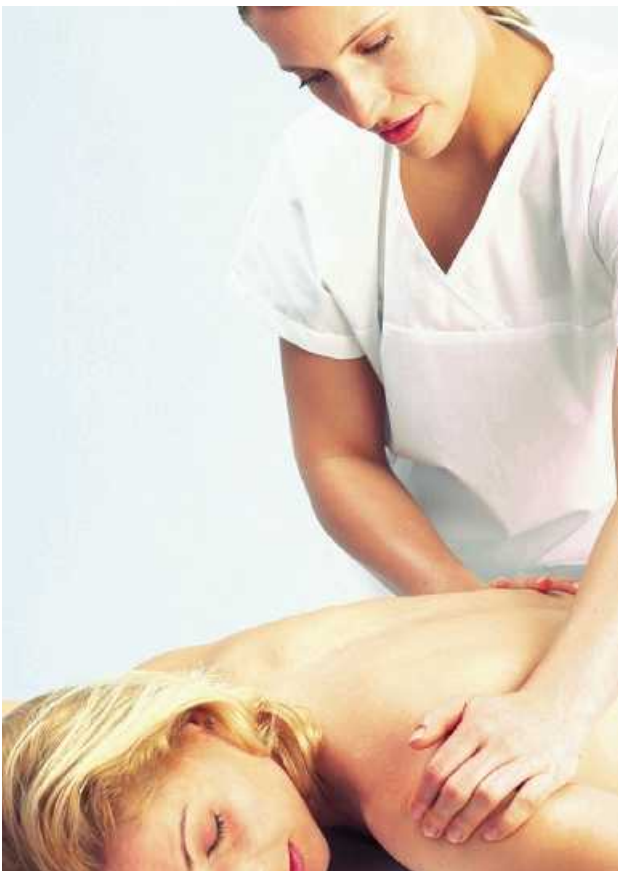
La capacidad de concentración es la faceta donde más efectos negativos tienen las molestias o dolores cotidianos: un 63% de los españoles manifiesta que estos dolores pueden llegar a afec-

tarles mucho a la hora de concentrarse, sobre todo cuando se trata de dolores de boca/sensibilidad dental (69%) y de cabeza (74%). También son mayoría (52%) las personas que dicen que este tipo de dolores pueden afectar mucho a su tiempo de ocio, porcentaje que se eleva hasta el 56% cuando la referencia son las molestias de la boca en general.

También de acuerdo a los resultados del Estudio, casi 4 de cada 10 personas aquejadas de estos 'pequeños' dolores, en general, presentan trastornos a la hora de dormir. Uno de cada dos consultados (el 51%) afirma también que estas dolencias inciden negativamente en su ámbito de trabajo o estudio, nuevamente en mayor medida (55-57%) cuando el dolor está localizado en la boca en general o en la cabeza. Curiosamente, la actividad en la que menos influyen las "dolencias cotidianas" son las relaciones sexuales.

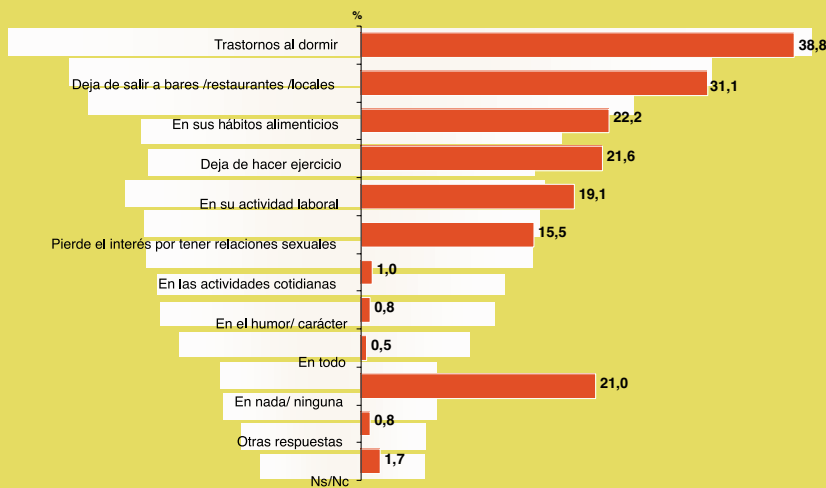
En cuanto a lo que suelen hacer los españoles ante este tipo de dolencias cotidianas, los datos obtenidos indican que suelen acostarse / irse a la cama, a dormir, 24%; tomar algún producto/medicamento, o simplemente descansar o relajarse, 14%. Como curiosidades cabe destacar que hay españoles que mitigan estas molestias haciendo ejercicio (8%), leyendo (7%) o peleándose con la pareja (5%).

Pero, ¿Pueden servir este tipo de molestias como excusa para dejar de hacer algo que no gusta o no apetece? En algunos casos sí: Un 25% de encuestados dice haber utilizado como excusa alguna o algunas de estas molestias cotidianas para 'librarse' de ciertas cosas: sobre todo para no salir o quedar con alguien (un 13% de total de consultados), pero también para no hacer labores del hogar (6%, que se eleva al 9% cuando el dolor es de cabeza), o faltar al trabajo o a la escuela (6%).





### Cómo afecta el dolor al día a día?



Base: Total Muestra (2016)

Diferenciando en función del género, se aprecia en primer lugar que los dolores de espalda, cabeza y musculares afectan más a la vida diaria de las mujeres, mientras que los dolores de la boca en general parecen “trastocar” más el día a día de los hombres. Por edades, lo más destacado es el importante efecto de los dolores de cabeza en la vida cotidiana de los jóvenes, especialmente, entre los menores de 25 años.

### ¿Le hacemos caso a los “dolores cotidianos”?

Cuando se habla de dientes sensibles es cuando menos se actúa ante

## LA SENSIBILIDAD DENTAL, UNO DE LOS DOLORES COTIDIANOS MÁS MOLESTO Y DESAGRADABLE

Dos de cada tres españoles reconocen que padecen o han padecido sensibilidad dental alguna vez, y la nombran como una de las llamadas “dolencias cotidianas”. La proporción de personas que manifiestan estar aquejados de esta dolencia es similar entre hombres y mujeres. Por edades, es mayor entre las personas de 25 a 54 años que entre los más jóvenes o los más mayores.

Las principales consecuencias de la sensibilidad dental están relacionadas con la modificación de los hábitos alimenticios (32%), la manera de cepillarse los dientes (29%), mencionándose en tercer lugar los cambios de ánimo que provoca (21%). Incluso un 5% ve alterada su relación sentimental. En conjunto, la mayoría de los que padecen este dolor (el 63%) manifiesta algún tipo de consecuencia derivada.

### ¿Qué significa tener los dientes sensibles?

El frío, el calor y las elevadas concentraciones de azúcar pueden alterar la dinámica de los fluidos en los túbulos microscópicos de los dientes, estimulando con ello al nervio del interior del diente y causando dolor y molestias.

Es el dolor o molestia que se produce debido a un desgaste de la superficie dental o retracción del tejido gingival. La causa más común en los adultos es la exposición de las raíces ante dicha retracción de las encías. Como estas raíces no están cubiertas con esmalte, los miles de canales diminutos que van al centro del nervio dental (pulpa) quedan expuestos. Cuando el calor, frío o una presión toca esos canales, se siente dolor.

En unos casos la sensibilidad dental se presenta de forma ocasional alimentos o bebidas fríos, dulces o calientes. En otros casos, quienes la padecen sufren dolor constante. Sea cual sea la frecuencia de su dolor, es imprescindible informar al dentista o higienista para que ellos puedan recomendar el tratamiento adecuado.

No prestar atención a los dientes sensibles puede derivar en otros problemas bucales. Esto ocurre frecuentemente cuando el dolor no permite cepillarse los dientes, y por lo tanto, se es más vulnerable a las caries y a la enfermedad de las encías.

### ¿Cómo saber si se tienen dientes sensibles?, ¿y cómo tratarlo?

Si se siente o se ha sentido sensación dolorosa en los dientes después de beber o comer alimentos o bebidas calientes o frías, eso significa que se tiene o se han tenido dientes sensibles. Esta suele ser una situación común, ya que una de cada cuatro personas sufre esta afección que con frecuencia, aparece y desaparece en distintos momentos de la vida.

Los dientes sensibles generalmente pueden tratarse con éxito. El dentista suele prescribir un gel o un enjuague con flúor. Se recomienda el uso de cremas dentales con fórmulas especiales para dientes sensibles y que se extremen las precauciones para cepillar los dientes correctamente, ya que en caso contrario.

Se pueden desgastar y con ello hacerlos más sensibles. Un cepillado con presión excesiva, así como el punto de contacto de una prótesis parcial y las ortodoncias pueden producir abrasión (pérdida de superficie dental).

## Informe CON EL DOLOR A CUESTAS

esta afección y se recurre al típico “ya se me pasará”. Tenemos miedo al dentista

De acuerdo a los resultados obtenidos, se confirma que entorno a la mitad de los españoles (55%) se preocupan y atienden inmediatamente estos pequeños dolores. Existe casi otro 30% de personas que igualmente se preocupan, pero tardando en atender las molestias días (18%) o incluso semanas o meses (11%). En el otro extremo, un 12% de españoles no hace nada, alegando que estos dolores cotidianos “no tienen solución”.

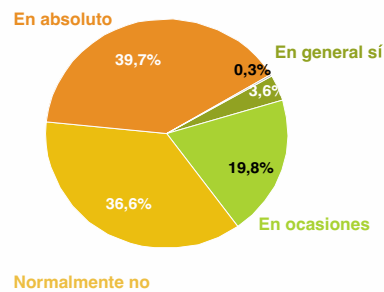
El análisis de estos datos por comunidades autónomas revela que en Canarias y Asturias y Cantabria es donde mayor disposición existe para la solución inmediata de estas “pequeños” dolores, mientras que, sobre todo, en Castilla-La Mancha es en donde mayor es la “despreocupación” al respecto.

Pero más allá de estas actitudes o conductas generales, ¿qué hacen realmente las personas cuando se quejan de algún pequeño dolor y/o molestia? Sobre todo tomar un medicamento o utilizar algún producto específico para evitar el dolor y acudir a un especialista.

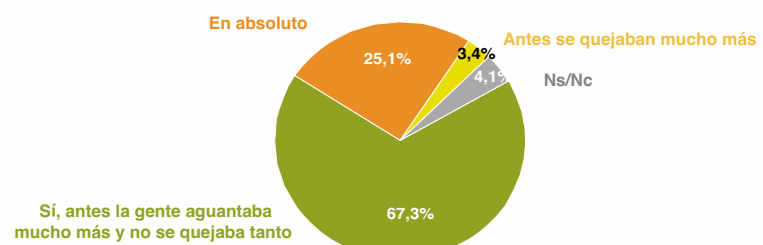
Aunque con unos pesos claramente inferiores, otras cosas que hacen las personas aquejadas de estos dolores, en general, son: utilizar un remedio casero (15%), recurrir al consejo de un familiar o amigo (12%) o, directamente, acostumbrarse al dolor dejando de hacer las cosas que lo causan (11%).

Llama la atención que específicamente cuando se habla de dientes sensibles es cuando menos se actúa

### Somos quejicas?



### Nos quejamos ahora más que antes?



ante esta afección y se recurre al típico “ya se me pasará”.

En cuanto a las causas más comunes por las cuáles las personas tardan en tratar o aliviar un pequeño dolor y/o molestia, destaca el hecho de que “si el dolor no es muy fuerte, se espera a que vaya a más” (25%) y la falta de tiempo en general (otro 24%).

Por otra parte, cabe destacar una respuesta sorprendente, el miedo al médico/dentista o especialista correspondiente citada por un 13% de las personas (que se eleva por encima del 18% entre aquellos cuya dolencia está relacionada con la boca). Por Comunidades Autónomas son los residentes en el País Vasco y la Comunidad Valenciana los que, aparentemente, más temen al doctor. Esta conclusión cuadra con las cifras de un 32% y un 28% de los vascos y valencianos respectivamente, que sólo acuden al

especialista cuando estas molestias van a más.

### ¿Se puede controlar el dolor?

Los hombres “creen” que sí.

La mayoría de la población atribuye al dolor un claro componente psicossomático. Así, casi seis de cada diez personas (59%) afirman que “a veces es mental”, es decir, controlable, en tanto que otro 12% dice que eso es así (controlable) “siempre”. Frente a ello, sólo un 27% de los españoles niegan tal posibilidad, descartando por completo ese carácter mental del dolor.

Si nos centramos en esa pequeña proporción de personas que otorga al dolor un componente exclusivamente mental (creen que se puede controlar siempre), su peso adquiere ya cierta relevancia entre los hombres (16%) y las personas de 65 y más años (19%).

**El dolor de espalda, de cabeza, muscular y los problemas relacionados con la boca y los dientes, son los que afectan más a la vida diaria de los españoles**

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

Es una sensación desagradable que todos en uno u otro momento hemos experimentado, y es muy difícil de definir. Es un fenómeno subjetivo muy complejo que tiene un componente sensorial y un componente afectivo.

No es una enfermedad en sí. Constituye un síntoma más de múltiples enfermedades y, aunque debe aliviarse, nunca se debe olvidar que hay que identificar la enfermedad que lo produjo y tratarla si es posible.

Existen diversos dolores, que se experimentan de forma distinta según su tipo, duración, origen, etc., aunque también según los individuos. Un mismo estímulo será percibido de forma distinta por dos sujetos en función de la experiencia, la educación y la estructura afectiva de cada uno.

El dolor agudo tiene una función beneficiosa de protegernos contra las agresiones ya que genera un reflejo de retirada o huida. O nos obliga a permanecer en reposo hasta que la lesión que lo generó se ha reparado. El dolor crónico en cambio puede deteriorar seriamente la calidad de vida del individuo.

### ¿Nos duele a todos igual?

Prácticamente por todos los tejidos del cuerpo tenemos repartidos unos receptores nerviosos (nociceptores) que cuando se produce una lesión alrededor, generan impulsos nerviosos que llegan hasta la médula espinal y de ahí se dirigen hacia centros específicos del cerebro, donde se percibe el dolor como tal.

Cada persona percibe un estímulo doloroso de forma diferente. Hay personas muy “quejicas” que ante estímulos insignificantes dicen padecer dolores atroces y otras más “sufridas” que apenas si perciben los citados estímulos. Incluso determinados estados de ánimo como la depresión o ansiedad hacen que estemos más sensibles al dolor.

No todos somos igual de resistentes al dolor. Es una cuestión individual. Cada persona tiene un umbral del dolor completamente distinto independientemente del el sexo, la edad, u otras circunstancias. Depende de la percepción que cada persona tiene de la sensación dolorosa.

### ¿Somos quejicas?

Las mujeres son rotundas: los hombres son los que más se quejan.

De acuerdo a la percepción de los españoles, el colectivo de población que más se queja es el de los mayores. Un 74% del conjunto de entrevistados se manifiesta en este sentido. El segundo colectivo percibido como más ‘quejica’ es el de los hombres: un 58% del conjunto de consultados así lo cree. En este caso se detecta una diferencia significativa entre las opiniones al respecto de los entrevistados hombres (49% vs. 47%) frente a las de las entrevistadas mujeres, mucho más rotundas en tal apreciación (68% vs. 30%).

Esta ‘guerra de sexos’ se disipa cuando se trata de opinar sobre las mujeres. Percibidas por el conjunto de consultados como el tercer colec-

tivo que más se queja de dolores en general (33% muy o bastante de acuerdo con ello vs. un 64% poco o nada de acuerdo). Dentro de este particular ranking, el colectivo de los niños (34% vs. 59% de las opiniones totales) y el de los jóvenes (28% vs. 66%) son percibidos como los que menos se quejan de dolores en general (a los que menos afectan).

Pero, más allá de opinar de otras personas a este respecto, ¿hasta qué punto los españoles nos autodefinimos como ‘quejicas’? Un 4% cree que en general sí lo es (se define como “quejica”), al que se añade otro 20% que manifiesta serlo ‘en ocasiones’. En total, pues, casi una cuarta parte de la población admite ser quejica.

Los colectivos que en mayor medida se autodefinen como “quejicas”



son los jóvenes de 18 a 24 años y los de 25 a 34 años, así como los residentes en la zona de Asturias/Cantabria. Los que se consideran menos “quejicas” son los mayores de 15 años, y, por CC.AA., los residentes en Castilla y León.

Se confirma también que la mayoría de los españoles consultados (67%) opina que, en otros tiempos, en el pasado, “la gente aguantaba mucho más el dolor, sin quejarse tanto”.

### ¿Tiene algo positivo el dolor?

Frente a una amplia mayoría de personas (el 77%) que responden con un “no”, hay casi una cuarta parte de la población (que alcanza el 26% entre los hombres frente a un 16% entre las mujeres) que sí aprecia aspectos positivos en el dolor, sobre todo porque “alerta o avisa de que algo no va bien” y, aunque en menor medida, también porque sirve para “apreciar la salud”, para “aprender a evitarlo, poniéndole soluciones” y para “hacerle a uno más fuerte y resistente”. Ya con menor relevancia entre los factores positivos del dolor, se citan otros como “hacerle a uno más humano y humilde” o, por ejemplo, “aprender a sufrir”.



# Mayores Hoy

“Cien miradas de Enrique Meneses”

## ENRIQUE MENESES

**Texto:** Roberto Carlos Miras

**Fotos:** Sebastián Romero

**C**ómo el periodista pudo llegar allí?, ¿cómo pudo hacer su trabajo y transmitirlo? Y luego otra; ¿que hacían los franceses y los ingleses en Fort Said...?, ¿y por que los israelíes habían invadido el Sinai? Hablar con Enrique Meneses es acercarse a la fotografía y al periodismo y hacer un homenaje simbólico a unos hombres que sin vía satélite informaron de unos acontecimientos, de un detrás de la noticia. “Desde que tenía dieciocho años, tras la muerte de Manolote no he parado en periodismo”

— **¿Qué hace ahora Enrique Meneses?**

Me encuentro con dieciséis horas de oxígeno diarias, ya no puedo viajar. Mi último reportaje fue Sarajevo. Nos encontrábamos en Sarajevo rodeados de serbios y había que correr para cruzar la avenida de los francotiradores. Te disparaban desde las colinas vecinas y mis compañeros me decían: “te van a dar, como no corras te dan”. Mira, decía yo: lo que puede ocurrir es que piensen que soy el idiota del pueblo y así estuve. No tiene ningún mérito darle al idiota del pueblo. Me di cuenta de que aquel era mi último reportaje.

— **Con varios libros en su haber...**

Es cierto. Estoy escribiendo sobre aquellos acontecimientos que ahora son actualidad. Conozco Irak, he estado en un centenar de países y en muchas

**Nació en Madrid en 1929 y estudió los bachilleratos francés y español, Derecho y Periodismo. Inicia sus actividades en la prensa en 1947. Es en 1956, cuando cubre la guerra del Canal de Suez para Informaciones y París Match. Se traslada a Cuba, donde toma contacto con los hombres de Fidel Castro en Sierra Maestra y sus fotos dan la vuelta al mundo. Corresponsal de París Match en Oriente Medio, la India, París y en Nueva York; fué testigo de excepción de los acontecimientos de los años sesenta, crisis de los misiles y la marcha sobre Washington de Martín Luther King, y del asesinato de Kennedy. Regresa a España en 1964 y colabora con Televisión Española. Es autor de “Fidel Castro” o el ensayo titulado “La bruja desnuda” que ha dado lugar a numerosas polémicas.**



Enrique Meneses

situaciones y en el nacimiento de muchas cosas. Entonces puedo opinar sobre lo que creo que va a suceder después de la muerte de Castro o en que avispero se ha metido el señor Bush tras la guerra de Irak, sobre esto ya he escrito. Cuatro meses antes de que invadiese Irak, yo ya estaba diciendo que era su Vietnam.

— **Desde su atalaya ¿con que no está de acuerdo, Enrique Meneses?**

Pues mira, aunque ha pasado ya el tiempo, estoy en contra de lo que se ha hecho en Dinamarca. No es que nosotros hagamos risas de Cristo. Pero el Corán te dice: “No reproducir la figura humana” El origen del Islam está en la Meca y en Medina y estamos hablando de un Mahoma que se molesta con la adoración de ídolos. Nosotros no hemos pasado por eso. Representamos a todos los santos en estatuas y en la figura de Cristo, la Última Cena.

— **¿Tenemos otra visión?**

En los Evangelios no nos prohíben representar la figura humana, pero para ellos es un precepto. Si nosotros nos refomos muchas veces de Cristo y hacemos chistes sobre san Pedro. Con lo cual no está el horno para bollos y al periodista en algunas ocasiones le merece la pena callarse.

— **¿Desde París Match cuanto tiempo?**

Algunos reportajes han aguantado el paso del tiempo. Ahora que tanto se habla del ochenta cumpleaños de Fidel Castro y de la revolución cubana, fui el primer periodista que subió a la Sierra Maestra en Cuba y descubrí una revolu-

ción que tenía entonces ciento veinte hombres y -mira lo que son las cosas- esa revolución, duró y ha aguantado cuarenta años. Todo el mundo me conoce más por ese tema que por otros.

— **¿En ese momento...?**

Comienzan los movimientos de liberación. Precisamente tengo aquí un libro “África de Cairo a Cabo” que escribí en el cincuenta y seis y es un recorrido que yo hice desde el Cairo en donde yo vivía hasta Ciudad del Cabo, pues era entonces un país independiente, vamos, dominado por los blancos. Mandela se encontraba en la cárcel y el hecho de que Nasser se pusiera a la cabeza de los movimientos anti-imperialistas, junto con Tito Sukarno de Indonesia se llamó el Acuerdo de Bandur.

— **¿Y que ocurrió allí?**

Allí se montaron los No Alineados que en realidad lo estaban con la URSS. Y entre el año cincuenta y seis y setenta todas las antiguas colonias francesas o portuguesas comenzaron a obtener su

## “El Ché era en aquel momento una especie de idea, aparte de la fotografía de Korda que lo presenta como si fuera un cristo”

independencia en África, entonces, eso motivó la imaginación del Ché y de los cubanos que consideraban que Estados Unidos estaba demasiado presente en Cuba, en el juego, en la prostitución, además de encontrarse algunos gánsters famosos italo-americanos.

### SIERRA MAESTRA

“Fidel Castro me contaba en aquel momento que lo que quería era restablecer la Constitución que había sido violada por Batista, quería -o eso decía-, terminar con los burdeles que estaban en manos de los gánsters norteamericanos. Pero resulta que todo lo que ha hecho ha sido a la inversa. Actualmente, hay prostitutas que lo son por una pastilla de jabón o para ducharse con agua caliente con un turista”.

— **¿Cuál era la razón?**

Había las mismas prostitutas que podía haber en Madrid o en Barcelona, en París o en Varsovia. No ha respetado lo que estaba prometiendo en la Sierra. Conozco como me preguntas, un poco el motivo. Estando en la Sierra, me encontré con los enviados de Blas Roca que eran los Secretarios Generales del Partido Comunista para ver que les iba a prometer después de la revolución, si el partido comunista ayudaba.

— **¿Qué hacía Fidel Castro?**

Los mandaba al cuerno, pues les decía: yo no pienso dar nada a nadie. El que quiera ayudar que ayude para que caiga la dictadura de Batista. Muchos se preguntarán: ¿costó mucho ese golpe de Estado? Estoy de acuerdo en que no debe de haber golpes de Estado ni sucios ni limpios, pero en este caso fue absolutamente limpio.

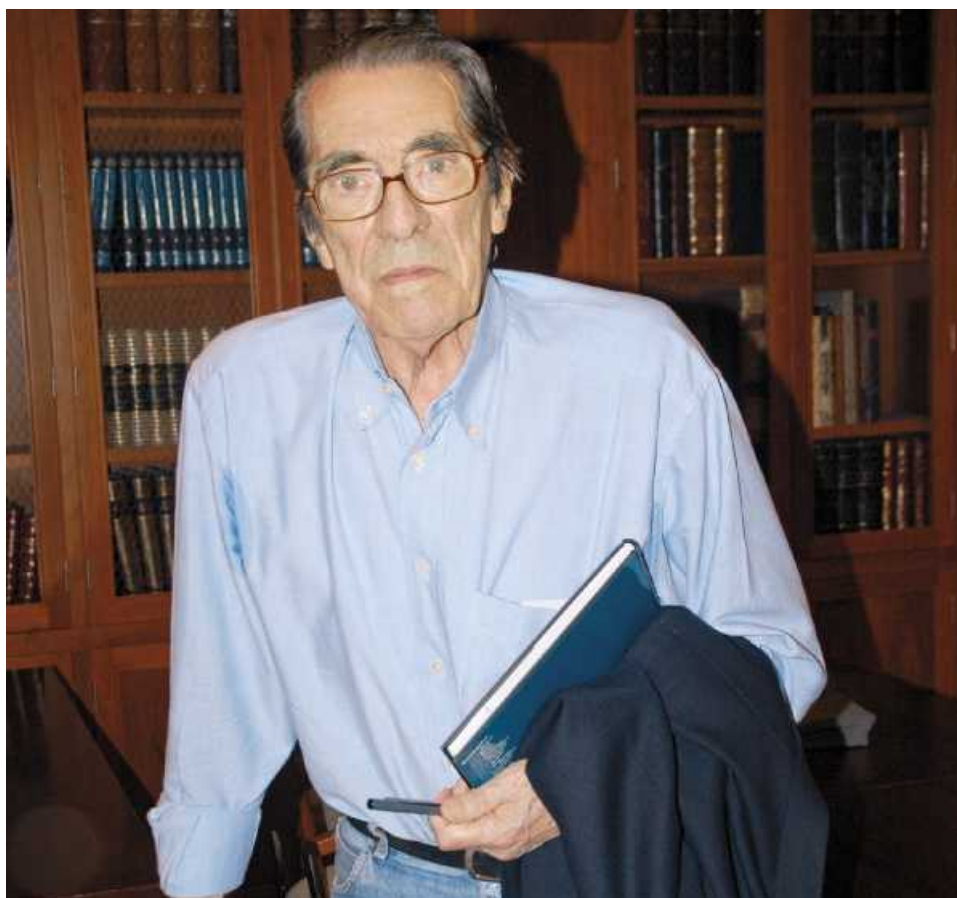
— **¿Y el Ché Guevara que ha sido una leyenda para muchos jóvenes?**

Como tenía asma se había montado un campamento y estaba allí; a quien yo seguía era a Fidel Castro, hablaba con él, hasta las cuatro de la madrugada. Me pedía información sobre Egipto, pues me consultaba acerca de la reforma agraria de Nasser, ¿cómo era Egipto y la revolución egipcia? Le explicaba que el campo no se puede revolucionar, pues no hay nada más conservador que las mujeres y los campesinos.

— **¿Y los hombres?**

A eso iba. Somos muy exaltados, todos resultamos muy revolucionarios y organizamos la de Cristo. Las mujeres y el campo es algo difícil de revolucionar con reformas. Les gusta mucho que las cosas sean como sus padres o sus abuelos.

Me hacía usted una pregunta acerca del Ché Guevara y los jóvenes...



Meneses ha sido testigo excepcional de importantes acontecimientos del siglo XX

## Mayores Hoy ENRIQUE MENESES

Lo cierto es que actualmente la imagen del Ché ya no está en las habitaciones de los jóvenes. Ahora los jóvenes lo que tienen en sus habitaciones es el título del master que han hecho en Chicago o en Miami. Hay otros personajes y ya no son los mismos músicos ni nada. Es lógico que el tiempo cambie. El Ché Guevara en aquel momento era una especie de idea, aparte de que la fotografía de Korda que lo presenta como si fuera un Cristo, vamos.

— **Usted convivió con ellos, ¿qué hay de cierto?**

Es un Cristo resucitado. Hizo muchas tonterías y se marchó de Cuba por que no estaba de acuerdo con la revolución que hizo Fidel. Fidel se dejó en manos de los comunistas después de decir que no quería hacer caso de ellos. Se tiró una semana cruzando la isla después de la victoria y dando besos a los niños y a las mozas que encontraba por el camino y cuando llegó a la Habana el tráfico lo dirigía ya el Partido Comunista. Antes de que le robasen su revolución, Fidel Castro se unió a la revolución comunista.

— **Comunismo, comunismo...**

Así es. Hablamos de una persona, el Ché Guevara, que siempre estaba defendiendo al comunismo chino, y odiaba el comunismo moscovita. Tuvo muchas broncas con el embajador soviético en la Habana, diciéndoles que les estaba vendiendo material militar que ya era obsoleto y que no servía a los rusos. En cambio el precio que estaba pagando Rusia por el azúcar era inferior al que pagaba Estados Unidos antes de la revolución.

### UN PIONERO EN TELEVISIÓN

— **Todo eso según usted no es más que...**

La parte anecdótica, pues no ve voy a poner contar los mismos reportajes que se publicaron. Esa es mi trastienda, ¿cómo llegamos?, ¿qué personajes he



Presentación de la exposición "Cien miradas de Enrique Meneses" en la sede de la Asociación de la Prensa de Madrid

conocido?, ¿qué anécdotas hay detrás de esos personajes?, ¿cómo pudo el periodista llegar allí y transmitir su trabajo?

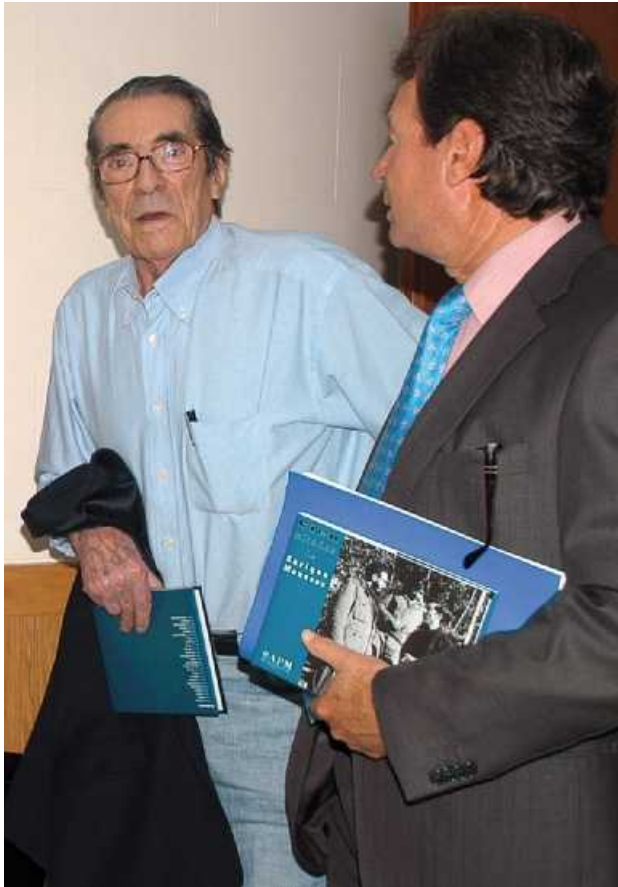
— **Uno de estos personajes, fue Rafael Borrás.**

¡Es cierto! No se encontraba en la editorial Planeta, estaba en Ediciones Nautica, vivía Franco. Hizo un libro en donde se hacían preguntas a personas, aunque eran casi todos periodistas, entre ellos, me encontraba yo. Se llamaba "Los que

### Un referente en la aventura

Enrique Meneses es un aventurero en el amplio sentido de la palabra. En Radio Nacional de España, hizo "Los aventureros" Se encontró con chicos franceses, alemanes e ingleses, pero españoles ninguno. Hasta en Francia tenían bolsas de aventura. Un magnate francés había descubierto minas de fosfatos en Argelia y su fortuna la dedicó para chicos que tuvieran un proyecto, ir al Amazonas, descubrir algo. Y en España nada. "Nuestra literatura de viajes estaba muerta". Fueron los primeros en narrar las aventuras de Hernán Cortes, la conquista de Perú. Y como no podía ser de otra forma también saldría una revista con el mismo título. También publicó "Una experiencia humana... Robinsón en África" no era un libro en donde se narra lo emitido en el mismo programa de televisión sino que era un excelente "cuaderno de bitácora" que mostraba lo que había sido una expedición moderna a través de once países, a lo largo de 20.000 kilómetros de ruta. Y en "Escrito en Carne" nos presenta a unas personas —los reporteros internacionales—, que han regado el planeta con su sangre en todas las contiendas y revoluciones de los últimos cincuenta años.





hicimos la guerra” le gustó mucho lo que escribí para ese libro, más tarde nos hicimos amigos, pues fui el único que no le pedí dinero por esa colaboración. Después se fue a Planeta y allí nos conocimos mejor. Fueron tantas cosas.

— **Actualmente hablamos de una libertad sexual. ¿en aquel momento usted que hacía?**

Me encargaron Play Boy como director ejecutivo, nos encontrábamos dos pisos más abajo que Rafael Borrás en la calle Córcega en Barcelona. Durante un año estuvimos desayunando juntos en la cafetería del Grupo Planeta. Ahora si usted me pregunta: ¿cómo se dirige en aquel momento una revista de la temática de Play Boy? Tengo que decirle que antes hice Lui que era una especie de Play Boy francés mucho mejor hecha.

— **Me habla usted de Francia y me comentaba Alberto Oliveras que Francia si la comparamos con España...**

## “Había una mojigatería impresionante en España, ahora en Estados Unidos están bastante más atrasados que nosotros”

Era un país ignorante; una España sórdida, digamos en cuestiones sexuales y yo dije: hay que abrir esas ventanas. Pensemos que todos los pintores de la cultura española han hecho desnudos y no ha caído el mundo, ni nos hemos marchado condenados al infierno. Fui bastante criticado como usted sabe en esa España de puedo y no quiero. Tuve con Lui dieciocho procesos, por escándalo público. Cuando veía a los jueces, yo me reía. Me preguntaban: ¿tiene usted algo que alegar? A lo que respondía: lo mismo que en el juicio anterior, y así ocurrió dieciocho veces. Era una revista que el señor Manuel Fraga conocía muy bien, pues poníamos los mismos desnudos que ponían en Francia.

— **Usted da la impresión de que...**

Siempre he ido un poco a hacer lo que me daba la gana en periodismo. Publiqué con el franquismo “Seso y Sexo” y no con fotografías eróticas, sino pornográficas, pero firmadas por Rembrandt o Picasso, había una mojigatería impresionante en España. Fíjese usted que con el tiempo, en Estados Unidos, están bastante más atrasados que nosotros. Se hacían versiones para Estados Unidos a escondidas. Veías una película que no tiene desnudos, pero luego hacían una película con desnudos pues querían que funcionase en el extranjero.

### HABLAR Y ESCRIBIR

“Hablar y el escribir no tiene límites. En el primer número de la revista Lui le hicimos una entrevista a Fraga y a otros políticos; él quedó bastante contento. En nuestra revista pasaron nombres como Álvaro de la Iglesia o a José Luis

de Vilallonga a quién le hice una entrevista para Lui y como me aburría el sistema pregunta respuesta, hice las preguntas, pero a la hora de transcribir la entrevista en la revista me suprimí yo mismo, fui uniendo todas las respuestas de él, con lo cual resultó como una especie de largo monólogo de tres páginas y le gustó mucho al viejo Lara. Entonces el viejo Lara llamó a José Mari Armero que era el hombre que había traído a Carrillo a España”.

— **¿Tras la muerte de Franco?**

Escribí una biografía de Vilallonga con el mismo estilo que utilicé en la revista Lui. Tengo cincuenta horas grabadas con el señor Vilallonga; luego nos hemos enfadado y Vilallonga dice: “No, Meneses lo único que ha hecho es transcribir. Digo: bueno, o sea que el transcriptor se lleva las cintas, pero que cara más dura tiene Vilallonga, además es un cara de verdad.

— **¿Y es una persona ya mayor?**

Hace muchos años que nos conocemos. Mire es un señor que cuando no tiene la posibilidad de contar una cosa, pues se la inventa, como hizo con la entrevista que mantuvo con la actriz italiana Sofía Loren. Cuando le dijo que no quería hablar de ella, pues sabía que él iba a comenzar con los tiempos en que se encontraba por las calles en Nápoles hecha una gitanilla; antes de convertirse en la actriz que es hoy, cogió el libro de Curzio Malaparte que se llama La Perle que era un libro sobre la invasión de los americanos en la Italia de la guerra y como Curzio Malaparte contaba lo que era la vida de Nápoles, pues sencillamente se inventó la entrevista.

# 800 años después del Cantar de Mío Cid

**Texto y fotos:** Jesús Ávila Granados

Si Francia cuenta con “La Chanson de Roland”, Alemania, con “Sigfrido y el anillo de los Nibelungos”, e Inglaterra, con “Robin Hood”; todos ellos, medievales; España no podía ser menos, y ofrece a la cultura del mundo occidental el poema épico de “El Cantar de Mío Cid”, que narra la vida de Rodrigo Díaz de Vivar, el caballero castellano, obligado por el monarca Alfonso VI, al destierro con sus mesnadas. En el ochocientos aniversario de la redacción de este evocador poema épico, considerados que es un buen momento para seguir las huellas de este caballero burgalés, inmortalizado por sus gestas. Su célebre espada, “Tizona”, ha sido adquirida recientemente por la Junta de Castilla y León, por la cantidad de 1.6 millones de euros.

Rodrigo Díaz de Vivar (1043-1099), mejor conocido como el “Cid Campeador”, es el personaje más emblemático de la Edad Media hispana, cuya historia no sólo se confunde con la leyenda, sino que ha pasado al mito gracias a las canciones de gesta de los trovadores, juglares, poetas, cronistas e historiadores. De noble estirpe castellana, natural de Vivar (Burgos), destacó pronto como valiente guerrero, hábil y fiel vasallo, siendo alférez del monarca Sancho II de Castilla. El sobrenombre de “el Campeador” lo obtuvo tras un duelo, que también se corresponde con el de ganador de batallas; mientras que el de “Cid”, es la derivación cristiana de “Sidi” (Señor),

concedido por los hispano-musulmanes, en señal de admiración. Don Rodrigo fue un líder, respetado y temido tanto por los propios castellanos, como por los hispano-musulmanes. Todo un personaje de leyenda, cuya vida daría lugar al más sobrecogedor canto épico de la España cristiana.

La historia de este caballero cambió bruscamente cuando, tras el cerco de Zamora, el rey Sancho II perdió la vida frente a las murallas de esa ciudad, y Rodrigo Díaz de Vivar no dudó en prestar juramento al hermano de éste, Alfonso VI, de no haber participado en dicha muerte, como requisito para alcanzar la

corona de Castilla. Esta circunstancia fue creando una cierta animosidad contra el adalid burgalés, pero el rey intentó atraérselo entregándole como esposa a una prima suya, Jimena Díaz.

Don Rodrigo, en 1079, fue enviado a Sevilla para cobrar las parias –tributo en razón del vasallaje que, anualmente, ese reino de taifa pagaba al rey castellano-; en la histórica Hispalis, tuvo un enfrentamiento con un noble burgalés, quien, al regresar a Toledo, acusó al Cid de haberse apropiado de gran parte de los impuestos cobrados al rey al-Mu'tamid (1068-1091); hecho nada cierto. Sin embargo, sin recibir un juicio escl-



El Cid en el momento de la triste despedida de la ciudad de Burgos, abrazado a su esposa, doña Jimena y a sus dos hijas.

recedor, el monarca castellano le desterró. El Cid, entonces, deja a su esposa en el monasterio de San Pedro de Cardeña, y se marcha en compañía de otros caballeros castellanos afines con sus correspondientes mesnadas; después de haber sido rechazado en Barcelona, el Cid encontró el respaldo necesario en el reino taifa de Zaragoza, poniéndose al servicio del rey Ahmad I (1046-1082), de la dinastía Hud, junto al cual combatió contra el Conde de Barcelona Berenguer Ramón II, “el Fratricida” (1082-1096), a quien venció e hizo prisionero en dos ocasiones (Almenara, 1082; y Tévar, 1090).



“Ego su derico” (yo soy Rodrigo); así reza el cartel anunciador de toda la Ruta del Cid.

Al Cid, a pesar de sus espectaculares victorias, desterrado en dos ocasiones, se le miraba como símbolo de casticismo popular en clara oposición al afrancesamiento señorial de la Corte, consecuencia de la boda del monarca castellano, en segundo enlace, con Constanza de Borgoña. Lo confirma el hecho de que a los nobles franceses Raimundo y Enrique de Borgoña, el monarca castellano los casa con dos de sus hijas; al primero le concedió el condado de Galicia y al segundo el de Portugal, en calidad de feudos de la corona. Paralelamente a la potenciación del afrancesamiento por parte de la corte castellana, incentivado por Constanza, Alfonso VI logra sacar de la ciudad de Sevilla los restos de San Isidoro, símbolo de las grandezas visigodas de Hispania, para sepultarlos en el homónimo templo que ya estaba construyéndose en la ciudad de León. El respeto, sin embargo, por parte del monarca castellano hacia las culturas de la España medieval, se puso de manifiesto al contraer por séptimo y último enlace matrimonio con la bella hispano-musulmana Zaida, de Sevilla.

En la ciudad de Valencia, un levantamiento popular destronó y dio muerte a Alcádir, amigo personal del Cid, motivando la toma de la capital levantina por don Rodrigo, tras un largo asedio iniciado en junio de 1093 y culminado en enero de 1094, con ello impidió el Cid la expansión almorávide hacia el nordeste peninsular. El Campeador, tras haber ejercido como primer alcaide cristiano de las villas de Berlanga de Duero, Gormaz y Langa de Duero –todas ellas, al sur de la provincia de Soria-, vivió como soberano en su querida ciudad de Valencia, aunque reconociéndose su vasallaje a Castilla. A su muerte (1099), a doña Jimena, su viuda, le ocupó la responsabilidad de gobernar la capital levantina, y, ante el feroz ataque de los almorávides, no dudó en solicitar ayuda a Alfonso VI, para poder romper el asedio; pero fue imposible, y la plaza, después de tres

años de dura resistencia, tuvo que abandonarse, ordenando el monarca castellano evacuar Valencia, al tiempo que el cadáver del Cid fue trasladado al monasterio cisterciense de San Pedro de Cardeña; sus restos mortales descansan actualmente en el interior de la Catedral de Burgos.

El Cid tuvo tres hijos: don Diego, el único hijo varón, que murió luchando ante las murallas de la ciudad manchega de Consuegra (Toledo), y doña Elvira y doña Sol, casadas en primeras nupcias con los condes de Carrión; pero no tuvieron mucha suerte con aquellos enlaces, después, las hijas del Cid recuperan la honra al casarse, en segundas nupcias, con los infantes de Navarra y Cataluña, Ramiro, hijo de Sancho Garcés IV, y el conde de Barcelona Ramón Berenguer III, respectivamente.

#### COMIENZA LA LEYENDA

Hasta aquí, la historia, confirmada por las fuentes escritas de las crónicas de la época. Pero en el Cid, como personaje emblemático de la mitología medieval hispana, gravita también la leyenda, basada en gran parte en el anónimo “Cantar de Mio Cid”; parte de la cual, la relacionada con los caminos del destierro de don Rodrigo. De Vivar (Burgos) a tierras alicantinas, los senderos de los dos Caminos del Destierro del Cid se desarrollan a lo largo de 96 localidades de la geografía hispana, pertenecientes a cuatro Comunidades Autónomas (Castilla y León, Castilla-La Mancha, Aragón y la Comunidad Valenciana), y cuyo salvoconducto ya puede sellarse en 58 municipios; el último en incorporarse ha sido la villa de Orihuela (Alicante).

Fue en tierras sorianas, concretamente en la localidad de Fresno de Caracena, donde, en 1207, un tal Pere Abat, clérigo y vecino de esta localidad, crea la más sublime obra literaria de los relatos épicos hispanos medievales: el “Cantar de Mio Cid”, siendo éste, por tanto, el autor, y no el copis-



## Tras las huellas del Campeador

ta, de la obra de referencia. Había transcurrido exactamente 110 años del paso por esta zona de don Rodrigo Díaz de Vivar, al frente de sus mesnadas, y, estando descansando en la orilla del río Caracena, se le apareció el arcángel San Gabriel, para animarle en su misión, transmitiéndole una fuerza espiritual, mientras le confirmaba que él estaba destinado a cumplir varias misiones de gran importancia para su época. Y así fue, como todos sabemos.

### POR LAS PARAMERAS SORIANAS

Dado que fueron los territorios de la Parameras sorianas los más legendarios de la larga epopeya del Cid, queremos recordar algunas de las gestas del Campeador por esta zona de la alta meseta castellana. Desde Castillejo de Robledo a Santa María de Huerta se desarrolla el largo “Camino del destierro del Cid Campeador” por tierras sorianas.

Castillejo de Robledo, a 100 km al sudeste de la ciudad de Soria, es la primera villa de esta provincia castellano-leonesa relacionada con el Cid Campeador. En ella, nueve siglos después, sigue viva la leyenda de la “Afrenta del Robledal de Corpes”, que, según Menéndez y Pidal, consistió en el apresamiento de Doña Jimena, la esposa, y de las infantas Sol y Elvira, sus hijas, por parte de los condes de Carrión, cuando se dirigían a Valencia, durante el segundo destierro del Cid.

Frente al ábside de la iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Asunción, de Castillejo de Robledo, una cruz de madera y una lápida colocada en la pared evocan aquel sobrecogedor episodio, que no tenía otra finalidad que la de humillar al héroe de Vivar, la placa fijada en el muro da escalofríos leerla, cuando recibe los sangrientos rayos del crepúsculo, incrementando el drama de



Por esta humilde puerta lateral partió el Cid a su primer destierro, tras dejar a su esposa e hijas en Cardeña.

la historia. Según la tradición, las hijas del Cid, y su esposa, fueron maniatadas, desnudadas, azotadas y abandonadas después en un paraje conocido como “La Vid”, cerca de la ermita y cenobio troglodíticos de la Concepción del Monte, un lugar cargado de leyendas, por donde discurre el hilo de agua de la fuente del Robledal, citada en el Cantar: “Falaron un vergel con una limpia fuent”. Castillejo de Robledo es citado en el poema bajo el nombre de “Robredo de Corpes” (“Cantar”, 2697).

La siguiente población en este itinerario cidiano por tierras sorianas es Soto de San Esteban. En este lugar, según leemos en el “Cantar”, Félez Muñoz trajo a las hijas del Cid, sus primas, Sol y Elvira, tras romper las ligaduras que las maniataron a la encina: “A la torre de Doña Urraca elle las llevó”. Aún se conserva aquel legendario paraje, cuya torre domina el Llano de Urraca y Val de Urraca, conocido tradicionalmente como “Valdejunquera”. El viajero de nuestros días, además, podrá admirar

en Soto de San Esteban su iglesia románico-gótica de los Rubiales, y las bodegas y lagares troglodíticos.

San Esteban de Gorman –el San Esteban, del “Cantar”, 397–, es Conjunto Histórico-Artístico. Esta villa, bautizada como “Puerta de Castilla”, conserva buena parte del recinto amurallado. En ella convivieron cristianos, hispano-musulmanes y judíos, con el mayor respeto y tolerancia. Su poderosa fortaleza superior, llamada castillo de Castromoro, sería conquistada en 1054 por el Cid Campeador, siendo citada después por el viajero árabe Ibn Idhari (s. XIII) como “principal centro y capital de los infieles”. Muy cerca se encuentra la localidad de Rejas de San Esteban, por donde pasaría el Cid en la Ruta del Destierro, y también, en 1099, el cortejo fúnebre que, al frente de doña Jimena, llevaría el ataúd del héroe desde Valencia a Burgos, para ser enterrado en San Pedro de Cardeña.

En Osma, la “Ruta del Destierro” tuerce bruscamente hacia el sur, bus-



**Sepulchro del Cid y de doña Jimena, en la capilla de la iglesia de San Pedro de Cardeña, aunque los restos de ambos reposan ahora en la Catedral de Burgos.**

## DIRECCIONES Y EVENTOS

El Consorcio Camino del Cid, entidad que promociona los diferentes recorridos de la ruta cidiana ha creado una web: [www.caminodelcid.org](http://www.caminodelcid.org) en la cual no cesan de aparecer las diferentes manifestaciones socio-culturales que, a lo largo de este Camino, se vienen programando (concursos escolares, certámenes fotográficos, fiestas, conferencias, congresos, etc.); en [www.concurso-caminodelcid.com](http://www.concurso-caminodelcid.com) podrán encontrar toda información al respecto. Además, ya se encuentran disponibles en la red los primeros cuatro capítulos de una serie sonora y teatralizada sobre el Cantar de mio Cid; producción en la que participan más de cuarenta actores, y emitida por la cadena Ser Guadalajara ([www.cadenaser.com/comunes/2007/viajero/miocid/audio\\_ser.html](http://www.cadenaser.com/comunes/2007/viajero/miocid/audio_ser.html)). Para mayor información:

- **Diputación Provincial de Burgos**  
Área de Cultura. Paseo del Espolón, 14. 09003 BURGOS.  
Tel.: 947258600
- **Diputación Provincial de Soria**  
Patronato de Turismo de Soria.  
C/ Caballeros, 17. 42003 SORIA.  
Tel.: 975101000
- **Diputación Provincial de Guadalajara**  
Área de Turismo. Centro San José.  
C/ Atienza, 4. 19003 GUADALAJARA.  
Tel.: 949887556
- **Diputación Provincial de Zaragoza**  
Área de Cultura. Plaza de España,  
2. 50071 ZARAGOZA.  
Tel.: 976288800.
- **Diputación Provincial de Teruel**  
Área de Cultura y Turismo. Plaza de San Juan, 7. 44001 TERUEL.  
Tel.: 978647427.
- **Diputación de Castellón**  
Área de Cultura. Avenida Vall d'Uixó, 25. 12004 CASTELLÓN
- **Diputación Provincial de Valencia**  
Valencia Terra i Mar. Plaza de Manises, 7 Entresuelo Derecha.  
46003 VALENCIA.  
Tel.: 963882752
- **Diputación Provincial de Alicante**  
Área de Cultura. C/ Tucumán 8, 2ª planta. 03005 ALICANTE.  
Tel.: 965988900

cando Navapalos (que se corresponde con la villa de “Navas de Palos”, citada en el “Cantar”, 401), término que, en lengua fenicia, significa “desfiladero”, por allí pasó el Cid en la “Ruta del Destierro”. Y luego por Fresno de Caracena, donde se le apareció en sueños el arcángel San Gabriel, como se dijo anteriormente. En esta localidad se alza un rollo de justicia, cuya piedra rojiza se enciende al recibir los rayos del crepúsculo.

En Berlanga de Duero, según confirma el Cantar (2.877), fueron acogidas las hijas del Cid, después de la Afrenta, y así nos lo recuerda una lápida de mármol fijada en la fachada del Ayuntamiento. Las circunstancias de la vida hicieron que, en 1087, don Rodrigo fuera el primer alcaide cristiano de Berlanga de Duermo, Langa de Duero y Gormaz, por nombramiento del monarca Alfonso VI.

El Camino del Cid –identificado con rótulos “Ego Ruderico” (Yo, Rodrigo)- le lleva ahora a Medinaceli; sin duda, una de las villas más interesantes de la “Ruta del Destierro”. En ella, sobre el borde mismo de la colina superior, se levanta el arco romano de triple arcada (único en nuestro país), que sirve de símbolo a los Monumentos Nacionales. En el “Canapé de los Canónigos” se rinde homenaje a Menéndez Pidal; en la Plaza Mayor, una de las más fotogénicas de la España medieval, una sencilla placa evoca la figura del Campeador, y en el escudo de la villa, el “Caballero del Sol”, que los cronistas e historiadores coinciden en afirmar que se trata de Alvar Fanez de Minaya, lugarteniente y sobrino del Cid, conquistador de esta estratégica y aérea plaza. En esta ciudad también se rinde homenaje a otro investigador del héroe de Vivar, el célebre poeta norteamericano Ezra Pound, quien en dos ocasiones (1906 y 1929) visitó “la villa en donde los gallos cantan al amanecer”, como él la conocía. En su magistral “The Spirit of Romance”, califica al “Cantar” como el poema épico más grande de Europa. Y no le faltaba razón.

# Opinión

DELFINA GARCÍA / VILLASANDINO (BURGOS)

## El paso por la vida

Como sabemos, el día a día nos va haciendo acumular semanas, meses, años... La suma de éstos es gracias a lo adelantada que está la Ciencia en general y la Medicina en particular. Se vive mucho más que décadas atrás, llegamos a edades avanzadas con mucha más vitalidad, bien sea por la alimentación o porque acudimos más al médico y estamos más controlados.

La vida se divide en ciclos o en etapas. Los seres humanos tenemos una edad en la que estrenamos las cosas. Entonces todo es nuevo y creemos que no va a terminar nunca. Comenzamos con los años de la infancia, los "años azules" como algunos llaman a la niñez. ¿Quién no tiene algún recuerdo de aquella época tan feliz con la ilusión de aprender lo que nos ponían por delante? Todo era nuevo en nuestro aprendizaje. Y no digamos cuando vamos creciendo, qué ilusión ver cómo te vas haciendo grande, sentirte mayor, un adolescente, una jovencita. Como se suele decir, dichosa juventud. Todo lo ves de color de rosa, te quieres comer el mundo. Todo nos parecía fiesta y si no lo era, sólo con recordar la pasada y pensar en la próxima lo vivíamos con ilusión.

Y así vamos sumando años y acercándonos a los años de reflexión, a los años de sentar la cabeza, como nos decían nuestros padres, para pensar en el modo de montarnos la vida y ser tú quien te formaras el porvenir para sacar a los tuyos adelante como nuestros antecesores hicieron con nosotros.

Durante este tiempo de luchar para vivir en medio de nuestras posibilidades y solucionar los problemas, contratiempos e imprevistos que se van presentando a lo largo de la vida y que en cada época son distintos como todos sabemos, quién no ha dicho en los momentos de lucha ¡qué ganas tengo de jubilarme!. A los

jóvenes les hemos oído decir qué bien vivís los jubilados, ganas tengo que me llegue a mí. Pues si chicos, a todos llega, que eso mismo lo he dicho yo como otros muchos.

Habiendo llegado a ello ahora decimos que no puede ser, cómo se pasa el tiempo de rápido, si parece que fue ayer cuando decíamos qué ganas tengo de jubilarme. Pues si puede ser, el tiempo se nos va de las manos. Y metidos en la tercera edad, ¿por qué no ponerle color como etapas anteriores? Mezclándolos nos daría un morado que es bonito y discreto para esta edad y hay que disfrutarlo con júbilo porque para eso la palabra jubilación viene de júbilo, que podíamos llamarla segunda juventud, ¡ojo!, con sus debidas limitaciones. A esta edad de la manera en que hoy llegan la mayoría de las personas se puede disfrutar de muchísimas cosas que nos ponen al alcance de la mano por medio de Asociaciones, Centros Culturales, etc. Estamos más informados con Internet, que está llegando a los pueblos, un modo de comunicación al que podemos acceder con gran facilidad. Si queremos participar o no eso ya es cosa de cada uno. Y no digamos vacaciones por el IMSERSO o la Junta, espacios verdes, casas rurales, balnearios, excursiones de toda clase y por todos los medios. Quién lo iba a pensar hace unos años y si nos vieran nuestros padres, ni imaginar qué nos pudieran decir.

Nuestras preocupaciones son más llevaderas, las más fuertes las pasamos cuando fuimos jóvenes y dimos cuenta de ellas en su momento. Pero no por eso dejamos de sentir las emociones o acontecimientos de nuestro alrededor. Por estos años que vamos sumando yo añadiría una cuarta edad. Cada vez hay más gente con ochenta y muchos, noventa e incluso centenarios.

Los años pesan mucho pero dan a conocer mucho más es experiencia y sabiduría.



# Ceapat

Centro estatal de autonomía personal y ayudas técnicas



## Productos de apoyo



Los productos de apoyo sirven para potenciar la autonomía personal y la calidad de vida de las personas dependientes, personas con discapacidad y personas mayores



## !Estamos para informarle y asesorarle;

No somos un centro de venta pero podemos ayudarle a conocer las ayudas disponibles y sus características.

**CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS**  
C/ Los Extremeños, nº 1 - 28018 Madrid - Tel.: 91 363 48 00 - Fax: 91 778 41 17

Información sobre el **CEPAT** en Internet  
Correo electrónico: [ceapat@mtas.es](mailto:ceapat@mtas.es) - <http://www.ceapat.org>





# Ley de Dependencia

Manuel y Basilia, 20 años de Alzheimer

Infórmate:

900 40 60 80

Todos tenemos derecho a ser atendidos cuando no podamos valerlos por nosotros mismos



MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES



SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS Y DISCAPACIDAD

IMSSERSO