

Sesenta

y más

PUBLICACIÓN DEL
MINISTERIO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE.
SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL.



NÚMERO 271 / 2008

La noticia

**El Gobierno apuesta
por una sociedad
sin barreras**

A Fondo

**Conferencia Europea
EDeAN 2008**

Reportaje

**Un rayo de sol:
beneficios, riesgos
y prevención**



Productos de apoyo para la vida autónoma

Los Productos de apoyo favorecen la autonomía en las actividades diarias, las relaciones sociales y la calidad de vida



AUTONOMÍA EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS



ACTIVIDAD



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS (CEPAT)

C/ Los Extremeños, nº 1, (esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Información sobre el **CEPAT** en Internet

www.cepat.org

Correo electrónico: cepat@mtas.es



91 363 48 00



91 778 41 17

Podemos ayudarle a conocer los productos disponibles y sus características.

No somos un centro de venta



Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

¡Estamos para informarle y asesorarle!

Sesenta y más Sumario



CONSEJO EDITORIAL

Natividad Enjuto García, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz, José Carlos Fernández Arahetes e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

PORTADA

Latín Stock.

ADMINISTRACIÓN

Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Jesús Avila, Cristina M^a Alarcón, Andrea García y Laura Olaya Garijo.

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

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 216-08-018-X.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 73.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair Quebecor
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 89579 15.

Número 271 / 2008

- 6 LA NOTICIA**
El Gobierno apuesta por una sociedad sin Barreras.
- 8 REPORTAJE**
Un rayo de sol: Beneficios, riesgos y prevención.
- 14 ENTREVISTA**
José del Corral, historiador de Madrid.
- 18 A FONDO**
Conferencia Europea EDeAN 2008.
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
Jornadas sobre Ética de la Dependencia.
Jornadas sobre Valoración de la Dependencia. Congreso Nacional de Aulas de Tercera Edad.
- 40 CALIDAD DE VIDA**
Trastornos en la deglución.
- 44 EN UNIÓN**
Fundación para los Derechos Humanos del Consejo General de la Abogacía Española.
- 48 INFORME**
Ponga color en su plato.
- 52 MAYORES HOY**
Javier Navieras Escanlar, la vida rural asturiana a flor de piel.
- 56 CULTURA**
Expo Zaragoza 2008.
- 62 MAYORQUÍA**



14-17 Entrevista



48-53 Informe



56-61 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.
TÉLEFONOS DEL IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

El número que tienen en sus manos ha salido muy veraniego, acorde con la época estival y con un contenido dirigido a todas las edades. La integración de una sociedad, donde quepamos todos y podamos desarrollarnos como personas, pasa por el concepto de accesibilidad, a todo aquello que un país desarrollado ofrece a sus ciudadanos. En esta línea ha ido la Conferencia Europea de Accesibilidad celebrada en León, que aboga por un diseño universal para una sociedad sin barreras. Y en la que han participado más de doscientos expertos y representantes de organismo nacionales y europeos para intercambiar sus experiencias y conocimientos.

UN DISEÑO UNIVERSAL SIN BARRERA PARA TODOS

En su intervención en la Conferencia la Ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, recordó que incluir a todos y contar con sus aportaciones sólo será posible si realizamos diseños accesibles y eliminamos barreras, haciendo realidad el disfrute de los derechos, universalmente, reconocidos. La Secretaría de Estado

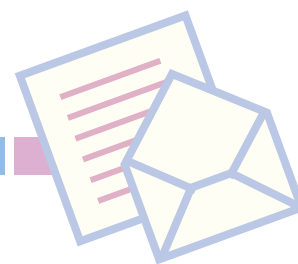
de Política Social, Amparo Valcarce, que le acompañó a León, señaló que el diseño para todos y la accesibilidad electrónica son de especial interés para las personas mayores.

Un tema que invita a viajar sin límite de edad ni situación personal, precisamente, porque se ha cuidado mucho la accesibilidad a todos los pabellones representados, es la Expo Zaragoza 2008, que hasta el 14 de septiembre, y con el agua como protagonista, ha convertido a la ciudad aragonesa en el mayor evento internacional del verano.

Por último, destacar de este número veraniego los temas que ofrecemos en las secciones de *Reportaje*, *A Tono* y *Calidad de vida*. El sol y el calor son los protagonistas de estas tres secciones. Los rayos solares fundamentales para la vida y fuente de vitamina D, imprescindibles para el sistema óseo. Pero la radiación necesaria para absorber esta vitamina es muy poca. Por esto, siempre que queramos broncearnos, debemos hacerlo con protección. No podemos exponernos al sol durante horas, porque ningún filtro o pantalla es total –todos dejan pasar algún tipo de radiación–. Pero si se hace un uso adecuado, el sol es una excelente fuente de salud. Todos los peligros de los rayos solares se derivan de la exposición excesiva e incontrolada.

Para combatir el calor y los rigores veraniegos nada mejor que hidratarse bien y protegerse con un buen gorro. En este número los lectores encontrarán consejos útiles para conocer los riesgos del sol y el calor, gozar de sus beneficios y pasar el verano de la mejor forma posible.

Cartas



Evitar el aislamiento

Todos los meses recibo su revista con alegría, pues aparte de darnos toda clase de consejos a las personas mayores para que los llevemos a la práctica, nos pone al día de todo lo referente a ayudas que tenemos para poder mejorar y vivir mejor. Hay una, que aunque a ustedes no les incumbe, si podían ser la voz de alarma para que el Estado pusiera freno a Telefónica, por la tarifa tan alta que cobra por la línea del teléfono fijo, pues se use o no es de 27,43 euros más IVA. Esta es la única forma que tienen muchas personas mayores que viven solas y que cobran unas pensiones pequeñas para comunicarse con los demás. Muchas veces no se dan cuenta que, aunque no llamen, lo tienen que pagar igual, y se van aislando por no gastar dejando de llamar. Les ruego que lo hagan saber a quien corresponda, que suban las llamadas, pero que la línea, sino quieren rebajarla, por lo menos que no la suban.

María García
Vitoria

Viaje Cultural

Soy una asidua lectora de la revista Sesenta y Más, que a las personas mayores nos ayuda mucho con sus consejos.

El pasado día 28, junto con dos amigas, hicimos el viaje cultural del Programa de Vacaciones del IMSERSO a Extremadura, comunidad que no conocíamos. Tengo que decir que ha sido un viaje estupendo por todo: La organización, el hotel, las comidas en ruta. El tiempo nos acompañó con unos días de sol espléndidos. Lo vimos todo: Cáceres, Coria, Alcántara, Mérida, Guadalupe y Trujillo. Es interesantísimo. Pero, a todo esto, ayudó la profesionalidad del guía Roberto Pérez Besada, un gallego -que hablaba catalán- una persona con mucha valía, muy bien preparado, educado, pendiente de todos... También el resto de guías locales fueron perfectos. En fin, felicitarles a todos. Me gustaría que esta carta fuera publicada en agradecimiento a Roberto y todas las personas que trabajan para que estos viajes sean cada vez mejor.

Teresa Balsells Moyá
Gavá (Barcelona)

Amigos de sesenta y tantos

Me dirijo por segunda vez a Vds., a fin de que publiquen mi carta, solicitando correspondencia con amigos de sesenta para arriba, a fin de entablar una buena amistad e intercambiar puntos de vista sobre cine, literatura, pintura y música, y sobre

todo una buena amistad y sincera.

Tengo sesenta y tres años y tanto mi persona como mi carácter es alegre y jovial.

Mari Carmen Mena
Residencia para Mayores
Comunidad de Madrid de
Navalcarnero
C/ Dehesa de Mari Martín, s/n.
28600 Navalcarnero (Madrid)

A Sesenta y Más

La revista Sesenta y Más es un rayito de luz que llega a las personas mayores para alumbrar nuestra vida. Con sus consejos nos ayuda a vivir mejor y nos llena de esperanzas. Felicito al colectivo y le doy las gracias. Escribí esa poesía dedicada a esta amiga que es Sesenta y Más.

*Eres amiga
sincera,
que enseñas
a envejecer
como suave
amanecer
de paloma
mensajera.
Te vistes
de primavera
para personas
mayores.
Eres amor
y alegría,
regalas
sabiduría.
Bello manojo
de flores.*

Me gustaría tener amigos postales, pues la amistad es muy bonita y necesaria para todos.

Elida Fuentes
Calle 12-A-08, La Loma
Velasco Holguín
84140 Cuba

EL GOBIERNO APUESTA POR UNA SOCIEDAD SIN BARRERAS

La formación y la innovación para impulsar el diseño para todos, objetivo básico.

Texto: J.M. Villa / Fotos: M^a Angeles Tirado

El diseño universal o diseño para todos para construir una sociedad sin barreras en todos los ámbitos es el objetivo de la Red Europea EDeAN (Red Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica) que celebró en la ciudad de León la Conferencia Europea de Accesibilidad y Diseño para Todos 2008.

La Conferencia contó con la presencia de más de doscientos expertos

y representantes de organismos nacionales y europeos que intercambiaron experiencias y conocimientos sobre innovaciones en la formación y la aplicación de los principios del diseño para todos y la inclusión digital. De esta forma se apostó por el impulso de la formación, la innovación y la cooperación entre las empresas, las instituciones y los usuarios para lograr implantar el diseño para todos en todas las áreas de la vida social. Todo ello con el fin de construir una socie-

dad sin barreras, y especialmente para las personas mayores y las personas con discapacidad.

La sesión inaugural contó con la presencia de la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, el alcalde de León, Francisco Fernández, y el presidente de la Red EDeAN, Pier Luigi Emiliani.

La ministra recordó en su intervención que las políticas europeas tienen



Mercedes Cabrera, en el centro, inauguró la Conferencia, junto a ella se encuentra Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Política Social y Francisco Fernández, alcalde de León

entre sus máximas prioridades la participación de todas las personas en la sociedad de la información y el conocimiento, pero “si queremos alcanzar este objetivo, de una sociedad de la información para todos necesitamos adoptar medidas para combatir la exclusión en la información”. Para ello Mercedes Cabrera explicó que “incluir a todos y poder contar con todas sus aportaciones sólo será posible si realizamos diseños accesibles, si eliminamos barreras y hacemos así realidad el disfrute de los derechos universalmente reconocidos”.

La necesidad de que la sociedad se implique en las necesidades de las personas con discapacidad con la eliminación de los obstáculos, que han impedido su participación social y el pleno ejercicio de sus derechos básicos, fue una de las indicaciones realizadas en la Conferencia. La ministra de Educación, Política Social y Deporte explicó que no facilitar a todos los individuos las mismas oportunidades lleva a impedir las posibilidades de desarrollo de quienes no responden a los cánones físicos, mentales o sensoriales estandarizados.

La ministra, por otro lado, expresó su confianza en un cambio que lleve a una sociedad sensibilizada con las necesidades y las potencialidades de las personas mayores y con discapacidad. “Afortunadamente, dijo, poco a poco se ha ido abriendo la paso la convicción de que si modificamos la forma en que organizamos nuestras



La accesibilidad en las nuevas tecnologías promueve la inclusión social

sociedades podemos reducir considerablemente los obstáculos a los que se enfrentan las personas con discapacidad. Sin estas personas, explicó Cabrera, la sociedad está incompleta y dispone de menos energías y de menos capacidades; por este motivo resaltó la importancia que tienen las políticas dirigidas a la consecución de una sociedad accesible y, por lo tanto, la importancia del diseño para todos”.

“Cuando hablamos de accesibilidad y diseño para todos estamos refiriéndonos a la intervención sobre entornos, productos y servicios, con el fin de que todos, incluidas las generaciones futuras, independientemente de la edad, el sexo, el género, las capacidades o el bagaje cultural pue-

dan realizarse y participar en la construcción de nuestra sociedad” indicó la ministra de Educación, Política Social y Deporte.

Por su parte la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, manifestó en la Conferencia en cuanto a la relevancia del diseño para todos que “tenemos ante nosotros enormes posibilidades para conseguir que las tecnologías de la información y la comunicación beneficien a todos los ciudadanos, de todas las edades y en situaciones diversas”. Al tiempo que expresó su confianza en que el resultado del encuentro sobre accesibilidad sea posibilitar el incremento “de la formación de profesionales concienciados y concedores de los beneficios de la inclusión para las personas, la industria y toda la sociedad”. Asimismo, hizo una referencia explícita a la necesidad de incorporar al colectivo de personas mayores a la sociedad de la información y de la comunicación al subrayar que “el diseño para todos y la accesibilidad electrónica son de especial interés para las personas mayores”.

Amparo Valcarce: “El diseño para todos y la accesibilidad electrónica son de especial interés para las personas mayores”

Reportaje



Beneficios, riesgo y prevención UN RAYO DE SOL

Como cada año, los días de calor y sol intenso se van acercando, aunque de forma más lenta en esta ocasión. Dentro de poco sufriremos esas largas jornadas de bochorno y solanera. Las playas y piscinas se irán llenando; las fuentes refrescarán los pies de los menos afortunados, y los parques con árboles que den sombra se verán inundados. Ante la llegada del verano, hay que estar prevenidos, conocer los riesgos del sol y el calor, y gozar de sus beneficios.

Texto: Cristina M.^a Alarcón
Fotos: Cristina M.^a Alarcón y Archivo

Una gran parte de la población española está deseando que cesen las lluvias y llegue definitivamente el calor. Parece que necesitamos ya los rayos del sol, aunque cada año resultan más nocivos para la piel.

El sol es fundamental para la vida y fuente de vitamina D, la cual es imprescindible para el sistema óseo. Pero la radiación necesaria para absorber esta vitamina es muy poca. Por esto, siempre que queramos broncearnos, debemos hacerlo con protección. No podemos exponernos al sol durante horas, porque ningún filtro o pantalla es total - todos dejan pasar algún tipo de radiación-. Pero si se hace un uso adecuado, el sol es una excelente fuente de salud. Todos los peligros de los rayos solares se derivan de la exposición excesiva e incontrolada.

Los beneficios del sol son múltiples y muy saludables: ayuda a fortalecer huesos y músculos, lo que previene y mejora la osteoporosis; mejora el estado de ánimo - la luz solar posee una acción estimulante capaz de equilibrar el sistema nervioso, produciendo una sensación de bienestar que contribuye a evitar las depresiones-; aumenta la capacidad del sistema inmune; es imprescindible para que el cuerpo produzca vitamina D -fundamental en el metabolismo del calcio-; previene el raquitismo en los niños; aumenta la libido; se utiliza en el tratamiento de la soriasis y el acné; mejora el reuma y la artritis... Pero estos aspectos positivos solo tendrán lugar si tomamos el sol de manera responsable y moderada.

RIESGOS

Los riesgos del sol son menos numerosos pero muy peligrosos.

La piel tiene una serie de mecanismos naturales de adaptación y defensa para protegerse de las agresiones de las radiaciones solares, como el espesamiento de la capa córnea, la producción de melanina, la activación de moléculas antioxidantes, los sistemas de reparación del ácido desoxirribonucleico (ADN) y la secreción de citoquinas. Sin embargo, estos mecanismos de protección son insuficientes para la mayoría de las personas y, más aún, para aquellas que permanecen largo tiempo expuestas al sol. Muchos dermatólogos y alergólogos aseguran que si se conocieran una serie de cuestiones básicas sobre la radiación solar, la gente no permanecería durante horas expuesta a los rayos del sol. La aparición de carcinomas epiteliales y de melanomas es el riesgo más peligroso, pero también son muy frecuentes el envejecimiento prematuro de la piel y otras alteraciones de tipo alérgico.

La luz ultravioleta que incide en la piel no tiene la misma composición e intensidad en todas las estaciones del año. Según avanza el día, el conjunto de la radiación total va disminuyendo hasta desaparecer en el momento del crepúsculo, pero así como los rayos UVB decrecen más deprisa, los UVA lo hacen de forma proporcional a la luz visible. Incluso con el cielo cubierto, en ausencia de sol directo, estamos expuestos a una importante cantidad de radiación A. Es por esto que debemos tener cuidado no sólo en días soleados de constante exposición al sol, sino también cuando el cielo está nublado, ya que existe el riesgo de que la piel se quemara -el vapor de agua de las nubes apenas absorbe la radiación ultravioleta-.

En verano, hay por lo menos diecisiete veces más de rayos UVA que de UVB. Los primeros son res-

ponsables de la pigmentación directa de la piel, produciendo un bronceado inmediato debido a la fotooxidación de los precursores de la melanina. Los segundos, poseen mayor energía pero penetran poco en la piel y a corto plazo son responsables del enrojecimiento de la piel, pero esta proporción va incrementándose en función de parámetros medioambientales. Durante el proceso de bronceado, la radiación ultravioleta destruye células cutáneas, alterándose la función de las proteínas que confieren a la piel su elasticidad -colágeno y elastina-. Además, la eficacia de los mecanismos de defensa en cada persona es diferente y depende de la situación en que se encuentre.

El deterioro progresivo de la capa de ozono atmosférica es cada vez más evidente, con el consiguiente riesgo de que cada vez nos vemos más expuestos a los rayos UVC, de gran poder calórico y capaces de incrementar notablemente la incidencia del cáncer de piel. En cuanto a la posibilidad de que suframos una exposición reiterada a los UVB, hay que tener presente que estos rayos juegan un papel destacado en el desarrollo de tumores malignos a partir de las células pigmentarias que intervienen en el complejo proceso del bronceado.

Existen dos tipos de cáncer de piel:

- El carcinoma epitelial, que supone el 95% de todos los tumores de piel. Actualmente se diagnostican en el mundo más de 3 millones cada año. Causan poca mortalidad, sin embargo las repercusiones socio-sanitarias son muy elevadas -diagnósticos, tratamientos, alteraciones físicas y psicológicas...-.
- El melanoma, muy agresivo, supone el 5% de todos los tumores de piel. Su incidencia se ha

Reportaje UN RAYO DE SOL

incrementado un 11% en España en los últimos 5 años.

El melanoma, por ser el tipo de cáncer de piel más agresivo, es aquel en el que la prevención y el diagnóstico precoz desempeñan un papel fundamental. Cada año se diagnostican en el mundo más de 160.000 nuevos casos de esta enfermedad. En España el melanoma afecta a más de 3.200 personas, con especial incidencia entre las mujeres.

Los rayos UVB también tienen que ver en la formación de cataratas y ciertas degeneraciones de la conjuntiva en el globo ocular, que suelen ser muy comunes en personas que trabajan en el mar o en los campos. Es conveniente utilizar

ropa adecuada y algún tipo de sombrero que proteja del sol, así como cremas y lociones para evitar, en la medida de lo posible, los influjos negativos de los rayos solares. En cuanto a los niños, siempre hay que protegerles, y nunca se debe exponer al sol a bebés menores de seis meses de edad. En verano hay que procurar sacarles de paseo a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.

Las quemaduras son las lesiones solares más conocidas pero existen otras muchas afecciones inducidas por la radiación ultravioleta. Las más comunes son las de tipo alérgico, como la erupción de pequeños granitos enrojecidos y, con fre-

cuencia, acompañados de vesículas de contenido líquido -prurigo solar-, así como la presencia de ronchas o habones en la piel -urticaria solar-. Puede ser preciso administrar antihistamínicos, pero oralmente, ya que si se dan en forma de crema pueden generar una dermatitis alérgica de contacto.

“OLA DE CALOR”

Año tras año el intenso calor pone en riesgo a mucha gente, ya que afecta a su sistema de control de temperatura. En condiciones normales, el cuerpo se "enfía" con el sudor pero no sucede así cuando dichas condiciones cambian; es entonces cuando este mecanismo de defensa no es suficiente.

Son varios los factores ambientales que afectan a la capacidad del cuerpo para enfriarse cuando hace mucho calor. Por ejemplo, cuando el nivel de humedad sube, el sudor no se evapora tan fácilmente. Además, si la temperatura se mantiene elevada de manera constante durante un periodo de tiempo prolongado, el mecanismo de la sudoración termina fallando, poniendo en riesgo la salud de la persona, y haciendo que se manifiesten los trastornos debidos al calor -insolación, golpe de calor, etc.-

Pero también influyen factores de tipo personal: la edad -población anciana y niños pequeños-, determinadas enfermedades como las del corazón, una mala circulación, las enfermedades respiratorias, las

Decálogo para tomar el sol de forma saludable

- Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día -entre las 12 y las 16 h-.
- Utilizar barreras físicas para que el sol no llegue a la piel: sombrillas, sombreros de ala ancha para proteger también el cuello y las orejas, camisetas...
- Aplicarse un fotoprotector solar con filtros de protección UVA y UVB adecuado a cada fototipo en la cantidad adecuada, antes de salir de casa, sobre la piel bien seca y 30 minutos antes de exponerse al sol, y después de cada baño o cada 2 horas.
- Usar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta.
- Protegerse exactamente igual los días nublados o bajo una sombrilla.
- Las lámparas UVA y las camas bronceadoras no protegen de las radiaciones solares y son igualmente perjudiciales para la piel y los ojos. No se aconseja su uso en niños y adolescentes.
- Beber abundante agua para evitar la deshidratación.
- En el caso de los niños, hay que ser especialmente cuidadoso: aunque la luz solar es beneficiosa para su desarrollo, si el niño tiene menos de 3 años, se debe evitar su exposición directa al sol. En niños mayores y adolescentes, es necesario seguir las medidas previamente recomendadas y enseñarles a protegerse de las radiaciones solares a medida que van creciendo y se hacen independientes.
- Cuanto más bajo sea el fototipo -tipo de piel según su resistencia al sol-, mayor tiene que ser el filtro o factor de protección solar (FPS).
- Acudir al dermatólogo si se si se aprecia cambios en un lunar o una lesión nueva y que no cura en la piel, especialmente si es diferente a otras que ya existen.

enfermedades mentales -demen-
cias, Parkinson-, enfermedades
crónicas -como la diabetes-, la
obesidad, y el uso de medicamen-
tos o alcohol. En estos factores sí
podemos incidir para combatir el
calor.

Cuando hace calor -en condicio-
nes normales-, el termostato inter-
no de nuestro organismo produce
sudor, que se evapora y refresca el
cuerpo. No obstante, los días de
calor intenso obligan al cuerpo
humano a un esfuerzo de adapta-
ción para mante-
ner la temperatu-
ra corporal
normal.

Este
esfuerzo es
mayor:

- Durante
una prime-
ra ola de
calor, ya que
el cuerpo aún
no está acos-
tumbrado a las
altas temperatu-
ras.

- Cuando el calor es continuo
durante todo el día y se mantiene
durante varios días.

- Cuando la humedad es muy alta y
no hay viento.

PROTEGER NUESTRA SALUD

Los problemas de salud asociados
a las altas temperaturas pueden
evitarse con medidas muy sencillas;
es conveniente poner en prác-
tica algunas recomendaciones
cuando llega la ola de calor:

En la calle, en el campo, etc.:

- Procurar estar en la sombra.
- Evitar las actividades en el exterior
durante las horas centrales del día,
sobre todo, si son intensas.

- A la hora de hacer actividades en
el exterior durante las horas de calor
es imprescindible descansar, prote-
gerse del sol y refrescarse -beber
líquidos, mojarse la cabeza, utilizar
un abanico...-

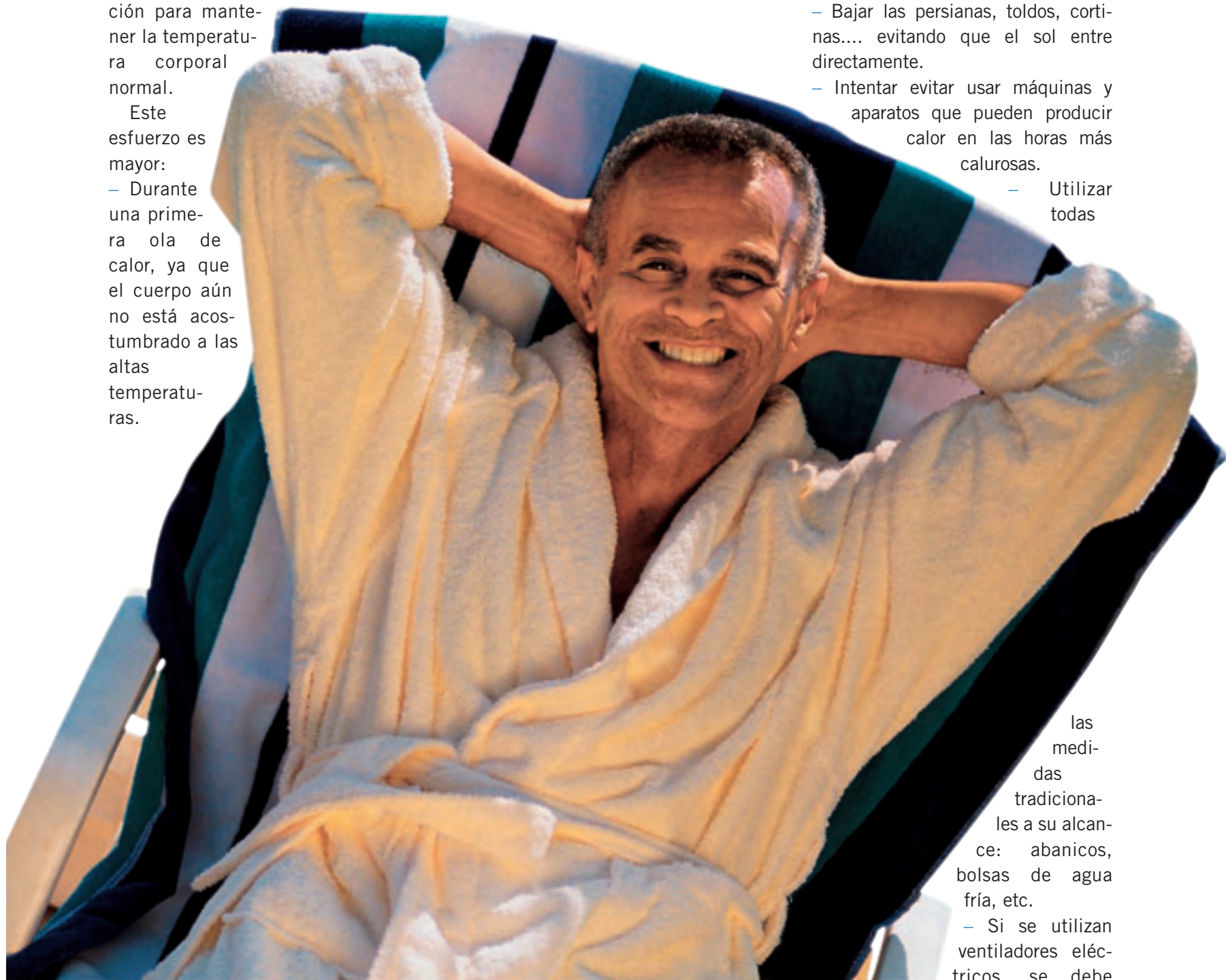
En casa:

- Permanecer en las estancias más
frescas.

- Bajar las persianas, toldos, corti-
nas.... evitando que el sol entre
directamente.

- Intentar evitar usar máquinas y
aparatos que pueden producir
calor en las horas más
calurosas.

- Utilizar
todas



las
medi-
das
tradiciona-
les a su alcan-
ce: abanicos,
bolsas de agua
fría, etc.

- Si se utilizan
ventiladores eléc-
tricos, se debe

Reportaje UN RAYO DE SOL

PILAR HORNOS

“Para disfrutar del sol hay que tener mucho cuidado”

Pilar tiene "taitantos" años, como dice Lina Morgan, y aunque ya tiene arruguillas, luce una piel de esas que da envidia. Llega el verano y esta bisabuela nacida en Martos –Jaén– nos cuenta cómo piensa afrontarlo.

Hoy en día no resulta nada fácil tener un cutis sano pero nuestras abuelas han gozado de los verdaderos beneficios del sol cuando todavía no se conocían todos sus riesgos. Recuerda Pilar: “Antes, cuando yo era jovencilla, no existían cremas ni lociones con protección. Te lavabas la cara con agua y jabón y si te daba el sol te ponías sonrosadita, pero no nos quemábamos como ahora pasa. Está claro que gracias a los avances, hoy en día podemos protegernos de los rayos solares, pero también es cierto que años atrás el sol no era tan peligroso. Este verano, como cada año, me voy con mis hijos, mis nietos y mis bisnietos a Javea y yo sé qué es lo que tengo que hacer: bajo a la playa tempranito, cuando el sol todavía puede darnos de refilón a los niños y a mí, me pongo debajo de la sombrilla y aún así me doy crema antes de salir del hotel”, cuenta Pilar. Cuando hablamos de Madrid –donde vive Pilar– y agosto, sólo podemos pensar en ese

calor asfixiante que apenas deja respirar. Es por ello que hay que seguir los consejos dados y procurar hacer todo lo posible por sobrevivir a la ola de calor. Sobre esto, dice Pilar: “cuando volvemos a la rutina al regresar de la playa, vivimos con cuarenta grados. Si tengo que salir a comprar, lo hago a primera hora, y hasta la tarde procuro no salir; en casa tengo puesto el aire acondicionado y de noche las ventanas abiertas; trato de comer ligerito, beber mucho líquido y no cansarme. Pero desde luego, si tengo oportunidad, me subo a la sierra con mi familia, que allí al menos corre airecito. Una excesiva e incontrolada exposición al sol puede tener muy graves consecuencias. La imprudencia y, en ocasiones, el desconocimiento, son protagonistas en las playas y en las piscinas. A veces veo a las chicas jóvenes –y no tan jóvenes– estar durante horas a pleno sol, sin moverse de la



Pilar Hornos siempre toma el sol con precaución.

tumbona, y no entiendo como no se dan cuenta de lo peligroso que es. Incluso regañó a mi hija que le encanta hacerlo. Las mujeres de mi edad presumíamos de estar blanquitas y eso gustaba. Ahora parece que no se ven guapas si no están morenas, y es mucho más importante tener bien la piel y, sobre todo, tener salud”, afirma Pilar.

En verano, ya se sabe: mucha precaución y, si se puede, mucha diversión!

“El sol te sienta bien... el cáncer no”

El pasado 11 de junio, la Asociación Española Contra el Cáncer (aecc) y la Fundación Solidaridad Carrefour pusieron en marcha la cuarta edición de la campaña de prevención del cáncer de piel “El sol te sienta bien... el cáncer no”. El objetivo principal de esta iniciativa es concienciar a la población sobre la necesidad de seguir unas recomendaciones y consejos básicos para evitar la exposición excesiva al sol de cara al verano. Para ello, han editado un folleto informativo que describe las medidas que deben tomar los ciudadanos con el fin de escapar de los efectos nocivos de la exposición al sol. Asimismo, incluye una breve explicación de los tipos de radiaciones que emite el sol y una relación de las consecuencias que éstas producen sobre el organismo.

La Fundación Solidaridad Carrefour coordina todos los progra-

mas que desarrolla esta empresa en materia de acción social en España. Apoya especialmente los proyectos en beneficio de la infancia desfavorecida, de la integración laboral de las personas con discapacidad o en riesgo de exclusión social, y promueve la participación de los empleados del grupo en las iniciativas sociales.

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) es la primera institución española, de carácter benéfico y asistencial y sin ánimo de lucro, dedicada a luchar contra el cáncer en todos sus ámbitos: prevención, investigación, diagnóstico precoz, asistencia psicológica, atención social, actividades lúdicas y de orientación, apoyo a reinserción laboral e información directa a través de programas, de Infocáncer **900 100 036** y del portal **www.todocancer.es**, a pacientes adultos, niños oncológicos y familiares.

recordar que no enfrían el aire, sino que provocan una corriente refrescante, mediante el giro de sus aspas. En este caso, es recomendable abrir las ventanas.

– Los aparatos de aire acondicionado refrigeran el aire, manteniendo una temperatura y humedad constantes en un recinto aislado -hay que mantener cerradas puertas y ventanas-.

En el coche:

– Nunca dejar a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

– Utilizar el aire acondicionado. Si no, abrir las ventanas.

– Si se viaja con personas vulnerables, hay que prestar especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo -pueden afectar a los pasajeros-.

– Ante un viaje largo, es imprescindible descansar y refrescarse varias veces.

– Llevar líquidos para hidratarse.

A nivel personal:

– Tomar duchas o baños con frecuencia.

– Usar ropa ligera, no apretada y de colores claros.

– Usar un sombrero de ala ancha, gorros o similares que protejan cabeza, cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello.

– Utilizar calzado fresco, cómodo y que transpire.

En las comidas:

– Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor -ensaladas, frutas, verduras, gazpachos, etc.-

– Beber líquidos en abundancia -agua, zumos...-, siempre que no exista contraindicación médica.

– Evite las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

Si existe algún problema de salud:

– Consultar con un médico acerca de las medidas suplementarias a tomar en caso de padecer alguna enfermedad de riesgo.

– Seguir tomando los medicamentos. No automedicarse.

– En el caso de sentirse mal, cesar la actividad, intentar situarse en un sitio fresco y pedir ayuda.

Siempre hay que recordar que el calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables y por eso mismo se debe poner más atención en las personas mayores; personas con enfermedades -cardiovasculares, respiratorias, renales, neurológicas, diabetes, encamados...- o que estén tomando medicamentos -anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, betabloqueantes, anticonceptivos...-; personas con discapacidades; con sobrepeso; niños.

**Si se hace un uso adecuado, el sol es una excelente fuente de salud.
Una exposición excesiva e incontrolada puede tener gravísimas consecuencias, como el cáncer de piel**

Entrevista JOSÉ CORRAL

“La lectura ha sido siempre la ocupación de mis horas. Leyendo encontré mi camino”

El estilo de los relatos de José Corral es ameno y sugerente, como reconoce el historiador cuando escribe “mis, quizás, demasiadas publicaciones han demostrado que tienen lectores, pues loado sea Dios y sigamos intentando siempre no aburrir a quienes toman estas páginas en las manos”. La mayor parte de su tiempo transcurre entre su biblioteca, una de las mejores particulares sobre Madrid, los archivos y los centros de investigación. Si le dan a elegir una época ésta es el Siglo de Oro, de escritores como Lope de Vega y Francisco de Quevedo y del monarca Felipe IV. Es miembro del Instituto de Estudios Madrileños y Cronista de la Villa.

“Nací en Madrid en 1916 cuando se estaba riñendo la Batalla del Somme en Europa y moría la gente como chinches. Me costó muchas recomendaciones; no es fácil nacer en Madrid ¡eh!. Mis primeras estampas de la ciudad son a los 8 años. He vivido prácticamente toda la vida en la calle Conde Duque, cerca del colegio Areneros de los Jesuitas, donde estudié y del que me siento muy orgulloso”.

- ¿Por qué quiso ser historiador?

–“Mi primera elección de cambio de camino fue muy complicada. Existía una tradición familiar, por la que solía haber dos hijos varones, pues la mujer entonces no contaba en la historia: el mayor era militar y el segundo abogado, o al revés. Mis padres siguie-



JOSÉ CORRAL,
HISTORIADOR DE MADRID.

A José del Corral su pasión por la historia de la Villa y Corte se la inculcó su afición a la lectura. Hombre vitalista y de buen carácter, este prolífico e ilustre escritor, articulista y orador es el autor de libros como *El Madrid de los Austrias* y *El Madrid de los Borbones*. A través de sus obras difunde sus descubrimientos sobre los hechos y los acontecimientos, sobre la historia de las instituciones políticas, culturales y religiosas, la vida de los reyes y de los personajes curiosos e ilustres, las costumbres, los oficios y el desarrollo urbano que conforman el entramado histórico de Madrid a lo largo de los siglos.

ron ese patrón, pero resulta que a mí no me gustaban ninguna de las dos cosas (sonríe), así que mi vida en ese aspecto fue también un poco cambiante. Encontré mi camino más tardíamente, a partir de los años cuarenta del siglo pasado”.

- ¿Quién le ayudó a consolidar su vocación?

–“Curiosamente las cosas grandes suceden a veces por orígenes pequeños. Mis padres pensaban, y yo se lo he transmitido a mis hijos, que eso de leer era muy importante. A los tres años empecé a conocer las letras y a leer con unos dados de cartón, que tenían una letra a cada lado. Mi hija – Milagros del Corral actual directora de la Biblioteca Nacional – a los 4 años leía perfectamente. La lectura ha sido siempre la ocupación de mis horas, y leyendo encontré mi camino. No sé como cayeron en mis manos unos libros de Pedro de Répide (autor de *Las Calles de Madrid*), un historiador muy ameno y muy sugestivo, y pensé: ¡Esto es precioso!, trabajar en esto es una maravilla. Y ahí empezó la cosa”.

- Se dio a conocer publicando artículos en el diario Ya.

–“Mi primer artículo en el periódico Ya se publicó en 1946, pero antes había escrito en semanarios más accesibles para un principiante. Mi primer libro, “Madrid es así”, fue premiado

Texto: Andrea García / Fotos: M^a Angeles Tirado Cubas

en 1953 como mejor libro del año, concediéndome el ministro de Educación de entonces, Joaquín Ruiz Giménez, la medalla de Alfonso X El Sabio. Tengo una vieja costumbre, que consiste en que cuando termino un trabajo de investigación me pregunto: a ver ¿qué dijiste tú en el año 53?, comprobando generalmente que aunque no sabía lo que ahora sé, estaba bien encaminado y con buenas iniciativas. Estoy muy contento con esa obra”.

- ¿Quiénes han sido sus maestros?

–“Como conferenciante he tenido dos grandes maestros que han sido dos grandes amigos míos, los catedráticos de la Universidad Complutense de Madrid, Luís de Sosa y Luís Morales Oliver. He pronunciado muchísimas conferencias sobre Madrid, que es lo que más conozco, en España y en Sudamérica, a donde viajé por Colombia, Venezuela y Ecuador, enviado por el Ministerio de Cultura a finales de los años 50”.

- ¿Y en su trabajo de investigación?

–“En investigación soy muy autodidacta. He tenido compañeros más que maestros. Desde mis tiempos de estudiante fuimos tres Pepes, los catedráticos de la Universidad Complutense, José Simón Díaz, José Fradejas Lebrero y yo. Los tres compartíamos nuestros puntos de vista y los discutíamos, en la Universidad o en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) . A la hija de José Simón la considero un poco hija científica, porque en su vertiente bibliográfica del padre yo la encaminé por la bibliografía gastronómica y ha publicado un libro importantísimo. Al principio,



José Simón me decía: ¡esto no puede ser!. ¡Hay que ver! (sonríe), que él es muy riguroso y en cambio yo siempre he sido muy heterodoxo. La gastronomía hasta hace poco estaba muy mal vista”.

- Usted pertenece a la Academia Española de Gastronomía

–“No se lo diga usted a nadie, pero la fundé yo. Mi discurso de ingreso como miembro numerario en 1985 estuvo dedicado a la gastronomía madrileña. Con ese discurso un poco ampliado escribí *El ayer y hoy de la gastronomía madrileña*”.

- ¿Qué ha aportado Madrid a la cocina?

–“Yo no creo que haya realizado aportaciones. El cocido es un plato importante pero es una versión de la olla, ollas que hay en todas partes y se inventa en miles de hogares a la vez. Creo que con los platos tradicionales pasa como con los trajes tradicionales: son del siglo XVIII, y del dieciocho acá la tradición es muy liviana ¿verdad?. No son tradicionales los platos en los que intervienen productos como las

patatas, las judías y los tomates, porque vinieron de América. No concedo más que una excepción que es el besugo a Madrid, porque hay documentos de tiempo de los Reyes Católicos en los que se testimonia que ya se comía en la Navidad madrileña”.

- De sus numerosas investigaciones ¿qué descubrimiento, hecho o acontecimiento le ha impactado más?

–“Yo tengo una pequeña manía que es muy sencilla: ¿cuál es el mejor momento de Madrid? No hay duda de que el mejor es el Siglo de Oro. No hay ninguna otra ciudad en el mundo, y esto hay que decirlo muy claro, en la que a la vez hayan vivido personajes como Cervantes, Lope de Vega, Quevedo, Góngora y Velázquez. Si viajas por el mundo le dicen aquí vivió fulanito, aquí vivió..., pero aquí vivieron todos estos genios. Es el gran momento de Madrid, aunque estúpidamente se llega en el siglo XIX a un casticismo tonto e inútil”.

- ¿A qué le llama usted casticismo?

–“Le llamo a la verbena, los churros y el chotís. Tengo publicado la lista de todos los efectos del casticismo y todos son ajenos: ni uno es madrileño, desde el chotís a la verbena todos son copiados. El gran momento no es el de

“Mis padres pensaban, y así se lo he transmitido a mis hijos, que eso de leer era muy importante ”

Entrevista JOSÉ CORRAL

finales del siglo XIX. Sin saber mucha historia del vestido, se ve que la chaqueta y la gorra era imposible usarlas antes de ese siglo”.

- ¿Es lo que ha quedado quizás porque es más popular o por la influencia de la zarzuela?

–“Todo falso, todo falso. Por eso vuelvo cada vez más al siglo XVII. Mi manía es conocer y profundizar en la sociedad madrileña de este siglo. He podido demostrar en un estudio, que

abarca desde el año 1606 (el del regreso de la Corte a Madrid hasta el año 1625, que es el del cierre de las murallas de la capital), con padrón de vecinos y con documentos, que la sociedad madrileña era superculta. Los maestros, doctores y licenciados residentes en Madrid eran, proporcionalmente, muchos más que los que hay ahora. Entonces no había en Madrid ninguna universidad; hoy hay diez. Esa sociedad es el soporte que permite que el siglo XVII tenga una eclosión. Se dice

muchas veces ¿ cómo es posible que esa sociedad entendiese un auto de Calderón?; pues porque era tremendamente culta”.

- ¿Se relacionaban la gente culta y el pueblo llano?

–“Yo creo que sí. Siempre suele existir un cierto desprecio entre las clases elevadas a las clases inferiores, pero en el XVII ese desprecio se nota más cuando se trata de cuestiones de nobleza y de familia, que cuando se trata de cosas de inteligencia. La gran ilusión de la gente del diecisiete era, todavía, ennoblecerse y el que quería serlo de verdad y luchaba por ello lo conseguía. Tengo publicada la historia de un personaje que sólo su título es bonito, porque él era el espía mayor de Felipe IV, ¡toma castaña!. Este hombre era un indiano que viene a España a ennoblecerse y para ello emplea todos los caminos, muriendo con relativo poco dinero, pero llegando a la nobleza en su tercera generación”.

- Entre tantos personajes ¿cuál destacaría?

–“He encontrado mucha gente divertida, como por ejemplo la figura de Juan Fernández: un regidor de Madrid del siglo XVII que figuraba como profesión mercader de sedas y especies, fórmula que significaba grandes negocios. Cuando se instaló una torrecilla en la Plaza de Neptuno, para que los músicos tocaran a la hora del paseo por El Prado, el conde de Villamediana le escribe: buena está la torrecilla / 100.000 ducados costó / y Juan Fernández lo untó / qué culpa tiene la Villa /. Es mentira, ahí están las cuentas en el Archivo de la Villa: ni costó 100.000 ducados ni él robó nada”.





- De humor ¿cómo anda la ciudad?

–“Hay que tener buen humor, si no la vida se lo lleva. Un escritor, Antonio Casero, que no era el poeta que él creía, pero que tenía su gracia: una noche bastante cargado le puso su capa a la Cibeles para que no tuviese frío”.

- Usted ha publicado *Autobiografía de la Cibeles...*

–“La construcción de la fuente es curiosa: el transporte de grandes bloques de piedra, desde un pueblo de la sierra, fue un problema en el siglo XVIII. Lo hacían los chirrioneros, que eran los que llevaban los carros o las carretas más grandes y con muchas más ruedas que eran macizas y chirriaban. Para tra-

er la piedra se llegaron a utilizar 52 pares de bueyes. Además, la Hacienda Pública, siempre tan hábil y tan rápida, tardó 40 años en pagar a algunos”.

- En Madrid han ocurrido muchos acontecimientos escabrosos...

–“Muchos. Y muchos que no se saben. En uno de mis libros he contado una escena tremendamente trágica, como fue el asesinato por el presidente del Consejo de Ministros Luís González Bravo (1811-1871), en un receso de su intervención en el Congreso de los Diputados, asesinato de un hombre al que encontró con su mujer en su casa, y regresando al Congreso para continuar su discurso”.

**“Vuelvo cada vez más al siglo XVII.
Mi manía es conocer y
profundizar en la sociedad madrileña
de este siglo”**

- ¿Qué le supone ser Cronista de Villa?

–“Ser Cronista de Villa en sí no es nada. Pasa una cosa y es que Cronistas de Villa somos cinco y lo que se cotiza en estos casos es los pocos que somos. De cuándo en cuándo nos pide el Ayuntamiento algún trabajo o que demos nuestra opinión, como por ejemplo, sobre el proyecto de reforma del Paseo del Prado. Es muy difícil hacer un juicio ecuánime sobre ello porque tiene muchas ventajas y muchos inconvenientes, como toda gran obra. Si nos ponemos en 1911, cuando se trazó la Gran Vía, se sabe lo que costó años y años con el centro de Madrid convertido en ruinas, en charcos y en polvo”.

- ¿Qué calle le gusta a usted más?

–“Personalmente he sido siempre un enamorado de la Gran Vía; no me ha gustado pero estoy enamorado de ella... Actualmente está muy degradada y ya no es lo que era. Se están perdiendo los cines y el gran comercio. Las tiendas de saldos son la anti-Gran Vía. Los comercios más innovadores, los grandes bares y las cafeterías nacieron en la Gran Vía madrileña”.

- ¿Qué está investigando ahora?

–“Estoy trabajando en el Archivo de la Congregación Hermandad del Refugio y Piedad de esta Corte, fundada en el siglo XVII, para dar de comer a los necesitados y que desde hace 400 años lleva haciéndolo. Conserva magníficamente documentos muy variados, desde una testamento de 22 mayorazgos madrileños, a papeles del Teatro de la Cruz. Estoy preparando sendos libros sobre su iglesia, que es la de San Antonio de los Alemanes, sobre el tesoro artístico de la Hermandad y también un libro sobre la calle Fuencarral”.

A Fondo

El acto de inauguración de la Conferencia contó con la presencia de Mercedes Cabrera, ministra de Educación; Política Social y Deporte, junto a ella se encuentra Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Política Social, y el alcalde de León, Francisco Fernández.



El diseño para todos como elemento fundamental en la promoción de la igualdad de derechos de los ciudadanos en todos los ámbitos de la sociedad

CONFERENCIA EUROPEA EDeAN 2008

Texto: Juan M. Villa / Fotos: M^a Angeles Tirado

La Red Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica (EDeAN) ha celebrado su Conferencia 2008 con el objetivo de intercambiar experiencias y conocimientos acerca de la formación en diseño para todos y sobre las innovaciones que se están produciendo en este ámbito. El fin último es fomentar una cultura de diseño universal.

El diseño para todos se entiende como un elemento clave, como estrategia de apoyo, para garantizar la autonomía personal y una vida independiente que permita, a su vez el ejercicio de los derechos de todos los ciudadanos.

La ciudad de León acogió los días doce y trece de junio la Conferencia anual de EDeAN, que organizó el IM-SERSO a través del CEAPAT (Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas). La importancia de este encuentro de organizaciones dedicadas a apoyar el acceso de los ciudadanos a la sociedad de la información se vió avalado por la presencia de la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, en la inauguración. La ministra aludió a la importancia del trabajo de la Red Europea para fomentar y lograr una sociedad de la información en la que todos los ciudadanos puedan hacer uso de las herramientas que suponen las nuevas tecnologías.

La Red Europea la componen más de 160 organizaciones de los Estados miembros de la Unión Europea. Expertos y especialistas en Diseño para todos y en inclusión digital expusieron y debatieron sobre las innovaciones relacionadas en la formación y en la aplicación de los principios de este diseño. Los aspectos más relevantes tratados se enfocaron en campos como el de los Derechos Humanos, políticas de accesibilidad, legislación sobre supresión de barreras, normas técnicas y requisitos, guías, indicadores, documentación, currícula, experiencias y buenas prácticas.

La sociedad para la información destinada a todos los ciudadanos tiene como elementos clave la inclusión y la participación activa de las personas en situación de discapacidad y de las personas mayores, de manera que



El diseño para todos consigue promover la inclusión social y la participación de las personas en situación de discapacidad o dependencia.

las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación no incorporen nuevas barreras para estos colectivos. En este sentido, el trabajo a realizar es importante por cuanto algunos estudios (INTECO) indican que sólo el 3,9 por ciento de las personas mayores están satisfechas con las nuevas tecnologías.

Los cambios demográficos, tecnológicos, científicos o sociales en los que se encuentran inmersas las sociedades desarrolladas hacen que éstas tengan que afrontar retos como los del envejecimiento demográfico, el desarrollo sostenible, la atención a la diversidad o la protección del medio ambiente. El diseño para todos sirve de base para encontrar soluciones novedosas que permitan encarar esos retos como oportunidades que permitan incidir en el desarrollo de una sociedad más justa.

DISEÑO UNIVERSAL

El Consejo de Europa ya ha aconsejado a los Gobiernos la creación de un marco para inculcar los principios del diseño universal. La aceptación de este concepto implica un cambio en

la forma de pensar de la sociedad en su conjunto y de los agentes implicados en el desarrollo de productos. Por ello el lema de la Conferencia de EDean 2008 “Formación en diseño para todos: experiencias innovadoras” tiene un especial significado por cuanto la formación es fundamental para promover y potenciar los principios del diseño para todos o diseño universal. Así, para que se produzca un cambio en la sociedad desde la Conferencia se insistió en hay que fomentarlo en los centros de enseñanza y en el entorno familiar, de manera que la sociedad se haga consciente de la importancia del diseño para todos y la accesibilidad universal como garantía del ejercicio de los derechos de los ciudadanos.

Diseño universal es, según el Trade Center de la Universidad estadounidense de Wisconsin, el proceso de crear productos, servicios y sistemas que sean utilizables por el mayor número de personas con distintas habilidades, abarcando el mayor número de situaciones posibles. Por otro lado, el Comité de Expertos en Diseño Universal del Consejo de Europa indica que el concepto de diseño universal es

A Fondo CONFERENCIA EUROPEA EDeAN 2008

una estrategia adecuada que presta especial atención a las líneas del Plan de Acción de Discapacidad 2006-2015 del citado Consejo.

La representante del Consejo de Europa en la Conferencia Angela Garbagiu, abogó para que “todos los estados aprovechen el máximo potencial del diseño universal para hacer frente al envejecimiento y al aumento del número de personas con discapacidad con el fin de facilitar la promoción de la igualdad de derechos de los ciudadanos en todos los ámbitos de la sociedad”.

Por otro lado, la directora del Centro Stakes de Finlandia, Paivi Tahkokalio, incidió en la importancia del diseño para todos y la innovación como instrumento para la inclusión y la participación social. En este sentido expresó que “el trabajo que se realiza para mejorar la accesibilidad, incluyendo las medidas que se aplican al diseño para todos, permite una mayor participación de las personas en la vida pública; por eso las palabras innovación, inclusión y diseño para todos no deben convertirse en un mensaje vacío”.



PARTICIPACIÓN DEL USUARIO

El proceso de diseño para todos necesita de la participación de los usuarios en todas las fases que intervienen en su desarrollo. De esta manera, en el Congreso se incidió en la necesidad de coordinación entre las administraciones públicas, las empresas que trabajan en las tecnologías de la accesibilidad, los investigadores y los usuarios finales de los productos de apoyo y productos accesibles porque esta coordinación incide de forma positiva en la calidad de evidencia y en la garantía de derechos de los ciudadanos.

La mesa redonda, donde se trató específicamente este tema, concluyó que el asesoramiento y participación

de los usuarios en el diseño y la posterior validación de los productos son factores clave en su éxito. En España se ha puesto en marcha el Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad (CENTAC) como un centro de referencia en adaptación de tecnologías de apoyo. Su objetivo es conseguir la coordinación entre todos los agentes implicados en el diseño para todos aglutinando los proyectos de las principales empresas del sector y promoviendo el ensayo, la innovación, la evaluación y los avances en accesibilidad y diseño para todos. El CENTAC se ubica en el Centro de Referencia Estatal de San Andrés de Rabanedo (León).

Desde el CENTAC se están estableciendo las bases de una estrategia común que oriente los esfuerzos de empresas, instituciones y mercados. De esta forma se está ultimando un laboratorio de prueba donde los usuarios y los promotores de productos y servicios de apoyo puedan determinar los productos más adecuados..

DISEÑO PARA TODOS EN LAS AULAS

La Conferencia Europea EDeAN 2008 se desarrolló con un enfoque dirigido a la formación en diseño para todos. Así, se concluye que el diseño para todos o diseño universal debe formar parte de los planes de estudio



Las tecnologías de apoyo permiten incrementar la autonomía personal.



en todas las titulaciones. En cuanto a la ámbito universitario, además se incidió en la necesidad de asegurar la plena participación evitando la discriminación. La supresión de barreras en

las infraestructuras, en los materiales didácticos, en los entornos virtuales, y en las tecnologías de la información y de la comunicación es pues imprescindible.

Las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación deben ser accesibles para todos los ciudadanos.

Las experiencias en el área de la formación en diseño para todos ocuparon una parte importante del desarrollo de la Conferencia. Entre las experiencias dadas a conocer se encontraban los beneficios formativos que se obtienen con la aplicación del diseño para todos en el desarrollo curricular, asunto sobre el que disertó Suzette Keith, profesora de la Universidad de Middlesex en el Reino Unido.

Por otra parte, Stefan Carmien del Fraunhofer Institute for Applied Information Technology de Alemania expuso las directrices y características curriculares para la adopción de tecnologías de la información y de la comunicación basadas en los principios del diseño para todos.

En España el trabajo en el ámbito de la formación tiene como referencia destacada el Libro Blanco del Diseño para Todos en la Universidad, esta iniciativa fue presentada por la directora del CEAPAT del IMSERSO, Cristina Rodríguez-Porrero, y por el presidente de la Coordinadora del Diseño para todas las personas en España, Francesc Aragall.

La directora del Real Patronato sobre Discapacidad, Mercedes Sánchez, destacó que en España existen buenas prácticas de formación innovadora en diseño para todos e inclusión digital en numerosos centros universitarios.

CREACIÓN DE LA RED

La Red EDeAN se crea en un contexto en el que se plantea la necesidad de coordinar en Europa políticas contra la exclusión digital y para la elaboración y publicación de normas de diseño para todos. La Unión Europea establece que este diseño incluye:

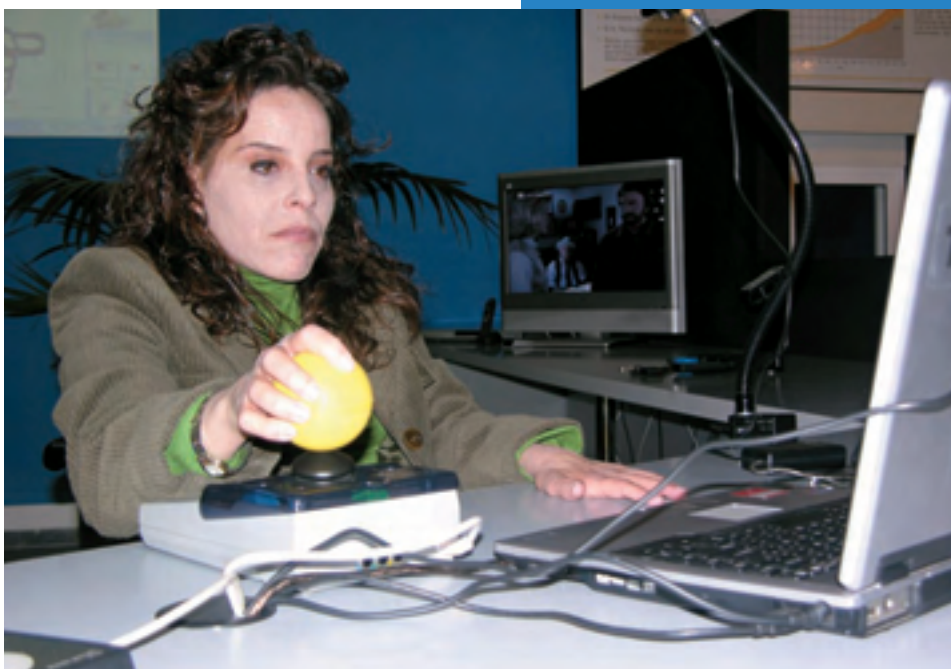
- El diseño de productos, servicios y aplicaciones de las tecnologías de la Sociedad de la Información que sea adecuado para la mayoría de los usuarios potenciales, sin ninguna modificación.

A Fondo CONFERENCIA EUROPEA EDeAN 2008

- El diseño de productos que se adapte con facilidad a los distintos usuarios.
- El diseño de productos con interfaces normalizados que permitan el acceso por medio de equipos especializados de interacción con el usuario.

Las organizaciones incorporadas a la Red se coordinan en cada Estado por un centro de contacto. Los centros estatales se coordinan a su vez mediante una secretaría que corresponde anualmente a un país. En España, es el CEAPAT del IMSERSO el centro nacional de contacto en la Red y coordina la red española de Centros de Excelencia en Diseño para Todos y Accesibilidad Digital; estos centros incluyen universidades, organizaciones de personas con discapacidad e instituciones con experiencia en diseño para todos, la accesibilidad en tecnologías de la información y la comunicación, o la accesibilidad web.

En 2003 EDeAN configura su principal herramienta con la web www.edean.org. Se trata de intercambiar ideas y experiencias sobre diseño para todos a través de un foro en el



DECÁLOGO DE LEÓN POR LA ACCESIBILIDAD

1 Vivimos en una sociedad cambiante con retos como el envejecimiento, el desarrollo sostenible, la atención a la diversidad y la protección del medio ambiente.

El diseño para todos constituye una herramienta útil para encontrar soluciones creativas a dichos retos.

2 El diseño para todos constituye una estrategia fundamental para garantizar los derechos reconocidos por la sociedad.

3 Los gobiernos tienen la responsabilidad de impulsar y desarrollar leyes y políticas que aseguren el disfrute efectivo de estos derechos.

4 El diseño para todos debe ser entendido de una forma amplia y completa. Los productos, los entornos, las tecnologías, los servicios y, en general, cualquier ámbito de la sociedad, deben ser concebidos de forma que puedan ser utilizados por todas las personas, independientemente de sus capacidades, circunstancias y diversidades.

5 La participación de los usuarios es un aspecto esencial en todas las fases que intervienen en el proceso de Diseño.

6 La formación es crucial para promover el cambio de actitud necesario para que la sociedad acoja los principios del diseño para todos. Las bases de ese cambio se deben establecer en las escuelas, en las universidades, en los centros educativos y en el entorno familiar.

7 Las universidades tienen una importante responsabilidad ética en la formación de los futuros profesionales. El diseño para todos ha de formar parte de los planes de estudio de todas las titulaciones. La universidad además, ha de asegurar la plena participación y evitar la discriminación en sus infraestructuras, materiales didácticos, entornos virtuales, tecnologías de la información y de la comunicación. El Proceso de Bolonia nos ofrece la oportunidad de cumplir estos fines.

8 El diseño para todos supone un recurso eficaz que deben utilizar las empresas y la industria, para dar respuesta a las cambiantes y diversas necesidades del mercado, cumpliendo además con su responsabilidad social.

9 Se han de tomar iniciativas pioneras y avanzadas para promover la investigación y la innovación en el desarrollo de bienes, servicios y equipos, instalaciones, y entornos, basados en los principios del diseño para todos.

10 La sociedad de la información y del conocimiento solo será un proyecto completo cuando todas las personas puedan participar y beneficiarse del potencial que las nuevas tecnologías nos ofrecen y nos ofrecerán en el futuro.

que se establecen cinco grupos especiales de interés sobre política y legislación, normalización, benchmarking, currículo en diseño para todos y en evaluación proactiva. El debate y la discusión en estos grupos permite la interacción entre ellos con el objetivo básico de alcanzar la inclusión en un entorno digital.

Entre las actividades que desarrolla esta Red europea se encuentra la de proponer la elaboración de medidas legislativas específicas para complementar y mejorar la legislación existente, donde se incluya la filosofía de igualdad y no discriminación en materia de accesibilidad digital; la creación de medidas para motivar a la industria en las prácticas del diseño para todos; la utilización de métodos comparativos para identificar las mejores prácticas evaluando los resultados; la armonización de los instrumentos de normalización en Europa; y la estructuración de un currículo europeo en diseño para todos.

Una propuesta de gran importancia se encuentra en la necesidad de elaborar recomendaciones y medidas de transferencia entre las industrias de tecnología general y de la tecnología de apoyo que incorpora la filosofía del diseño universal.

En el aspecto de la formación desde EDeAN plantea la necesidad de asegurar que las autoridades educativas de los Estados miembros europeos adopten un currículo común, de manera que la accesibilidad digital se convierta en parte integrante de los programas educativos y en las escuelas profesionales en todos los niveles.

Información:

EDeAN (Red Europea de de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica). Página Web: www.edean.org

CEAPAT (Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas). Página Web: www.ceapat.org

EASTIN (Red Europea de Información en Tecnologías de Apoyo). Página Web: www.eastin.info

A TONO

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Una correcta hidratación evita LOS GOLPES DE CALOR

Los expertos en nutrición reunidos en Zaragoza alertan de las amenazas de la ingesta inadecuada de líquidos, que, además de favorecer la deshidratación, podría estar relacionada con la litiasis renal, infecciones del tracto urinario, cáncer colorrectal o de vejiga, enfermedad dental, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico y lipídico y patología gerontológica y cognitiva.



La deshidratación por calor se debe a una pérdida excesiva de líquidos en el organismo y puede provocar el denominado golpe de calor, un aumento brusco de la temperatura corporal, cefalea (dolor de cabeza), fatiga, calambres musculares, náuseas y abundante sudoración. Según los expertos si se permanece mucho tiempo en este estado sin tomar las medidas oportunas, se puede producir taquicardia y pérdida de conciencia, llevando al paciente a la muerte.

Ante el desconocimiento por parte de la población acerca de la importancia de una correcta hidratación, representantes de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y el Observatorio de la Nutrición y la Actividad Física y otros especialistas en hidratación han celebrado en el marco de Expo Zaragoza 2008 un encuentro para abordar este tema, cuyas conclusiones han sido recogidas en la denominada "Declaración de Zaragoza", un documento de consenso que sintetiza las recomendaciones dietéticas sobre hidratación para la población española.

NUEVA PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE

Además de la cantidad de líquidos necesarios para asegurar un balance hídrico adecuado en cada situación fisiológica, es importante tener en cuenta el perfil nutricional de las distintas bebidas y su equilibrio en el conjunto de la dieta. Por ello, para la clasi-

ficación de las bebidas se han establecido varios grupos:

- **Grupo 1:** Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.
- **Grupo 2:** Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/ acalóricas. Té o café sin azúcar.
- **Grupo 3:** Bebidas con nutrientes de interés: zumos de frutas naturales, zumos de verduras (tomate, gazpacho...) y caldos; zumos comerciales a base de fruta (100%); leche o lácteos bajos en grasa sin azúcar. Leche o productos lácteos con azúcar, y sustitutos de leche; cerveza sin alcohol; bebidas para deportistas; té o café con azúcar.
- **Grupo 4:** Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.
- **Grupo 5:** Bebidas alcohólicas de baja graduación (bebidas fermentadas: vino, cerveza, vino y sidra). No son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha mostrado beneficios en adultos sanos y pueden consumirse con moderación. En el caso de la cerveza, existe una investigación que resalta la capacidad rehidratante de una cerveza después del ejercicio físico.

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN:

1. Tomar unos 10 vasos de líquidos al día (entre 1,5 y 2 litros) para compensar las pérdidas por el sudor y la orina. Cuando aumentan las temperaturas, incrementar esta cantidad hasta los 2,5 litros.
2. Tomar bebidas en cada comida y entre las mismas. Evitar pasar largos períodos de tiempo sin ingerir líquidos. Incluir el mayor número de bebidas posible.
3. Beber antes de tener sed: no confiar en la sensación de sed para beber, y tener una botella de agua u otra bebida a mano.
4. Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.

5. Mantener las bebidas a temperatura moderada: si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.

6. Asegurar que los niños y los ancianos tomen líquidos de manera regular. El golpe de calor, producido por un mal funcionamiento de los centros reguladores del calor, es una patología que afecta principalmente a los ancianos-

7. Las mujeres embarazadas deben también incrementar la ingesta de líquidos.

8. Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física y estilo de vida.

9. Si está vigilando la ingesta calórica o el peso utilice siempre agua y bebidas bajas en calorías.

10. Las personas que realizan ejercicio físico deben aumentar la ingesta de líquidos antes, durante y después de practicarlo. Evitar realizar ejercicio físico en horas de máximo calor.

EJERCICIO FÍSICO, JUNTO A UNA CORRECTA HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, CLAVES PARA 'ACTIVAR NUESTRA VIDA'

Los cambios en los estilos de vida de los españoles son un hecho, y algunas consecuencias derivadas de

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Aumento del volumen plasmático
- Mejora del transporte de oxígeno
- Mejora de la mecánica articular
- Reducción de la ventilación (RQ)
- Mejora de la función muscular
- Corrección parcial de la función Autónoma
- Reducción de la actividad neuro-hormonal
- Mejora de la función diastólica
- Enlentecimiento del remodelado
- Mejora de la perfusión miocárdica
- Mejora de la función endotelial
- Aumento de las defensas antioxidantes

ello como el sedentarismo, representan un potencial problema para nuestra salud. La incidencia de la obesidad en adultos y jóvenes ha aumentado notablemente entre los españoles, sobre todo entre los varones, con un 45% de ellos que sufre sobrepeso frente al 22% de mujeres, mientras que el 15% de niños y jóvenes menores de 24 años son obesos.

Estos son algunos de los aspectos contenidos en "Activa tu vida", un manual realizado por la Fundación Española del Corazón y dirigido a pro-

fesionales de la salud y la nutrición, en el que los especialistas que lo han elaborado ponen también sobre la mesa el desconocimiento de la importancia de una correcta hidratación para mantener el bienestar y mejorar nuestro rendimiento físico.

Pero según el Dr. Carlos de Teresa, Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Deportiva, Miembro de la Fundación Española del Corazón y editor del manual, " para que el ejercicio físico tenga el efecto deseado es necesario conocer el estado de salud y la condición física de cada individuo, algo que pasamos por alto muchas veces pero crucial para prescribir el tipo de actividad más eficaz para cada persona". 'Activa tu vida' destaca en concreto que si bien las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) tienen un claro efecto en el rendimiento deportivo, su efecto positivo sobre la calidad y expectativa de vida no son conocidos por buena parte de la población, pese a que numerosos trabajos científicos respaldan sus efectos beneficiosos.

Según este libro, en cuanto a los más pequeños, lo importante no es tanto la clase de ejercicio como el tiempo que le dediquen, que debe rondar entre los 45 y 60 minutos diarios de actividades de intensidad moderada-intensa.

Los deportistas y expertos en medicina deportiva y nutrición participantes en el manual 'Activa tu Vida' lo tienen claro: los ejercicios de intensidad suave a moderada (aeróbicos), son los que producen mayores efectos beneficiosos para la salud, ya que permiten ejercitarnos durante períodos de tiempo prolongado sin producir fatiga. En concreto, el ejercicio aeróbico mejora el control de la glucemia y la respuesta a la insulina, fundamental para el control diabético, aumenta las defensas antioxidantes frente al tabaquismo, y produce un efecto antiinflamatorio protector frente a la formación de placas de ateroma.



A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

La Ministra detalla en el Senado sus políticas para esta legislatura

Mercedes Cabrera: “Debemos construir un sistema de atención a la dependencia asentado sobre buenos cimientos”



Mercedes Cabrera durante su intervención en el Senado.

Reunión del Real Patronato sobre Discapacidad bajo la presidencia de la Reina

La Reina Doña Sofía ha presidido en el Palacio de la Zarzuela la reunión del Consejo del Real Patronato sobre Discapacidad, órgano en el que participan el Gobierno, las Comunidades Autónomas y el movimiento asociativo de las personas con discapacidad. Al acto han asistido también la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, varios consejeros autonómicos y responsables del CERMI, entre otras personalidades.

En su intervención ante el Consejo, la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, ha destacado la labor del Real Patronato sobre Discapacidad y ha subrayado que este organismo “continuará siendo un instrumento de enorme importancia para llevar a cabo las políticas en beneficio de las personas con discapacidad”.

El Consejo también informó favorablemente la convocatoria de los Premios Reina Sofía de Prevención de la Discapacidad y de Accesibilidad de Municipios en su edición de 2008.

La ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, compareció el pasado día 26 de junio en el Senado, en su primera ocasión en esta Cámara, para hablar sobre las políticas relativas a su Departamento. Ante los senadores, la Ministra afirmó que, “en esta fase inicial es cuando debemos construir un sistema asentado sobre buenos cimientos para que el edificio se mantenga en pie con solidez y durante mucho tiempo”, ha asegurado Mercedes Cabrera, quien ha añadido que la Ley de Autono-

mía personal ha iniciado su desarrollo “con las lógicas dificultades que tiene la puesta en marcha de un proyecto tan ambicioso y complejo”.

REUNIÓN INFORMAL CON LOS CONSEJEROS

Uno de los aspectos fundamentales para el impulso a la Ley de Autonomía personal es la cooperación entre administraciones. “Esta ley nunca podrá tener un desarrollo eficaz si no hay una estrecha colaboración entre el Gobierno y las Comunidades Autónomas” ha asegurado la ministra.

Medio millón personas han solicitado la valoración de su dependencia

La entrada en vigor de la Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, que reconoce el nuevo derecho ciudadano de ser atendido por el Estado en los casos de las personas que viven en situación de dependencia, ha permitido que 497.958 personas solicitaran, hasta el 30 de junio, la valoración de su situación de dependencia.

Las valoraciones realizadas por las comunidades autónomas han sido de 404.329 lo que supone el 81,20 por ciento de las solicitudes realizadas. Tras la valoración el proceso da lugar a la emisión del correspondiente dictamen de reconocimiento de la situación de dependencia. Los datos del IMSERSO indican que el 75,42 por ciento de las solicitudes (375.572 personas) ya han sido dictaminadas. Las cifras muestran que los dictámenes de Grado II, que corresponden a dependientes severos, son 266.349 (el 70,92 por ciento de los dictámenes emitidos). Al tiempo que las personas en situación de dependencia de Grado II y nivel 2 dictaminadas son 39.314 (el 10,47 por ciento de los dictámenes).



Pie de foto, pie de foto, pie de foto, pie de foto, pie de foto, pie de foto.

De esta forma, son 305.663 los beneficiarios de toda Es-

paña con derecho a las prestaciones derivadas de la ley

de la dependencia, con lo que el 81,39 por ciento de los dictámenes han llevado aparejados el reconocimiento de una prestación. Por Comunidades Autónomas es Andalucía donde más solicitudes se han emitido para el reconocimiento del derecho. Así, las 160.805 solicitudes andaluzas suponen un 32,29 por ciento del total del Estado. A esta comunidad la siguen Cataluña con 58.121 solicitudes (el 11,67 por ciento), y Galicia con 45.052 (el 9,05 por ciento)

ÁMBITO TERRITORIAL	Solicitudes registradas	
	Nº	%
Andalucía	160.805	32,29
Aragón	18.127	3,64
Asturias (Principado de)	18.957	3,81
Illes Balears	12.333	2,48
Canarias	15.056	3,02
Cantabria	10.115	2,03
Castilla y León	20.794	4,18
Castilla-La Mancha	30.281	6,08
Catalunya	58.121	11,67
Comunitat Valenciana	30.757	6,18
Extremadura	15.709	3,15
Galicia	45.052	9,05
Madrid (Comunidad de)	12.853	2,58
Murcia (Región de)	13.311	2,67
Navarra (Comunidad Foral de)	15.050	3,02
País Vasco	12.709	2,55
La Rioja	6.072	1,22
DT IMSERSO Ceuta	766	0,15
DT IMSERSO Melilla	1.090	0,22
TOTAL	497.958	100,00

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Semana de puertas abiertas en el CEAPAT

El Centro de Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) celebró el pasado mes la XIII Semana de Puertas Abiertas durante la que se presentaron a los visitantes, interesados en la accesibilidad universal y en el diseño para todos, las novedades más destacadas en este ámbito, además de poder visitar una exposición de productos de apoyo y de vehículos accesibles, y la Unidad de Tecnologías de la Comunicación y de la Información. Este centro del IMSERSO tiene como objetivo la mejora de la calidad de vida de todos los ciudadanos. Las personas mayores y las personas con discapacidad son los colectivos a los que se proporciona una atención prioritaria mediante la aplicación de la accesibilidad integral, el diseño para todos y el desarrollo tecnológico. Durante la semana de puertas abiertas, que se celebra anualmente, se desarrollaron diversas iniciativas que ponían a disposición del público aspectos esenciales de la accesibilidad y en los medios de apoyo para el mantenimiento de la autonomía personal y en la atención de las necesidades de las personas en situación de dependencia. La apertura de la semana permitió poner de relieve la labor de los Centros de Referencia del Imsero, entre los que se encuentra el propio CEAPAT, el Centro de Estatal de Atención a Personas con Daño Ce-



La directora General del IMSERSO, Natividad Enjuto, inauguró la Semana de Puertas Abiertas, junto a ella la directora del CEAPAT, Cristina Rodríguez-Porrero.



Numerosos visitantes se interesaron por las últimas novedades en accesibilidad y productos de apoyo

rebral (CEADAC), el Centro de Referencia Estatal para la Atención a Personas con grave Discapacidad de San Andrés de Rabanedo (León).

La domótica, accesibilidad y seguridad; la señalización accesible; el transporte accesible; y la inclusión electrónica y el diseño para todos fueron los otros temas que ocuparon el desarro-

llo de la semana de puertas abiertas del CEAPAT en la que numerosos visitantes participaron de los objetivos de la promoción de la accesibilidad.

Información: CEAPAT. Telf.: 91 363 48 00.

Fax: 91 778 41 17.

Correo electrónico: ceapat@mtas.es.

Web: www.ceapat.org

El Fondo de Reserva alcanza los 56.000 millones de euros

El fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanza los 56.000 millones de euros (55.900.002.553,46),

tras la aprobación por el Consejo de Ministros, a propuesta del titular de Trabajo e Inmigración, Celestino Corbacho, de una dotación de 4.700 millones de euros. Esta es la segunda dotación que autoriza el Gobierno al Fondo de Reserva en el presente ejercicio con cargo a los excedentes de 2007. La primera dotación se efectuó el pasado mes de febrero también por un importe de 4.700 millones de euros.

En el conjunto de este año el Fondo de Reserva de la Seguridad Social aumentará en 11.000 millones de euros en relación con el ejercicio anterior, fruto de las aportaciones aprobadas por el Gobierno y señaladas más arriba; de las aportaciones de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedad profesional y de los intereses que genere. Con esta situación, al finalizar el año las reservas de la Seguridad Social superarán los 60.000 millones de euros. Cantidad que se desglosa de la siguiente forma: el Fondo de Reserva llegará a los 57.000 millones de euros y el Fondo de Prevención a los 3.000 millones, sin contar las reservas de las mutuas que también superarán los 3.000 millones de euros.

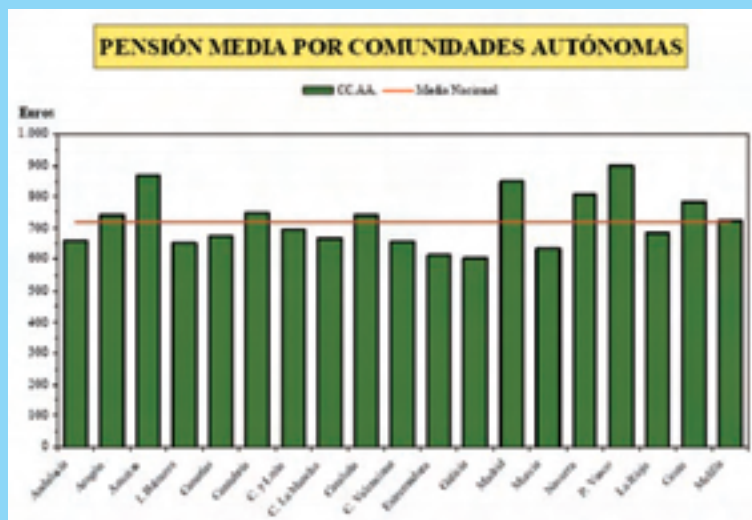
La nómina de pensiones contributivas alcanza 6.032 millones de euros

La nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó el 1 de junio la cifra de 6.032 millones de euros (6.032,110), un 8,4% más que en el mismo mes de 2007, según la estadística publicada por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

Por otro lado, la pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social

alcanzó este mes la cuantía de 814,42 euros al mes, lo que supone un 7,2% de incremento con respecto a mayo de 2007. En cuanto a la pensión media del Sistema, que comprende las distintas clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 719,58 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 6,9%.

En junio, el número de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó la cifra de 8.382.778 pensiones, lo que representa un crecimiento interanual del 1,4 %. Más de la mitad de las pensiones son por jubilación (4.927.524), 2.248.663 son por viudedad, 909.492 por incapacidad permanente, 259.244 por orfandad y 37.855 a favor de familiares.



El superávit de la Seguridad Social alcanza un saldo positivo de 14.685,86 millones de euros

Las cuentas de la Seguridad Social arrojan un saldo positivo de 14.685,86 millones de euros en los cinco primeros meses de 2008, frente a 13.466,81 millones de euros obtenidos en el mismo periodo del ejercicio anterior, según los datos de ejecución reflejados en el Sistema de información contable de la Seguridad Social.

Sin embargo se señala desde la Seguridad Social que a 31 de mayo no se ha procedido a la imputación presupuestaria de todos los gastos previstos, por un importe aproximado de 1.400 millones de euros, lo que implica que el incremento experimentado en el superávit de la Seguridad Social se verá compensado en los próximos meses.

El saldo de 14.685,86 millones de euros es la diferencia entre unos derechos reconocidos por operaciones no financieras de 51.508,52 millones de euros y unas obligaciones reconocidas de 36.822,66 millones de euros, que crecen en un 8,52% y 8,31%, respectivamente, en relación al mismo periodo del año anterior.

En términos de caja, estas operaciones no financieras se concretan en una recaudación

liquida de 50.392,72 millones de euros, con un incremento porcentual del 9,58% respecto al ejercicio anterior, mientras que los pagos presentan un aumento del 8,58% alcanzando los 34.015,41 millones de euros. Del volumen total de derechos reconocidos, el 90,52% corresponde a las Entidades gestoras y servicios comunes de la Seguridad Social y el 9,48% restante a las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales. En cuanto a las obligaciones, el 93,20% ha sido reconocido por las entidades gestoras y el 6,80% por las mutuas.

INGRESOS Y GASTOS

Las cotizaciones sociales han ascendido a 44.987,57 millones de euros, lo que representa un avance interanual de 7,20 puntos porcentuales respecto al mismo periodo del año anterior.

En conjunto, la Seguridad Social prevé ingresar este ejercicio un total de 104.615,49 millones de euros en concepto de cotizaciones sociales. De esta forma, los ingresos por cotizaciones representan, a fin del mes de mayo, el 43,00% de lo previsto para todo 2008.



La Seguridad Social destina casi 30.000 millones de euros al pago de pensiones contributivas.

Cabe destacar la variación interanual del 31,30% que registran los ingresos patrimoniales hasta alcanzar 1.158,09 millones de euros. Esta evolución se debe fundamentalmente al incremento de los intereses generados por el Fondo de Reserva de la Seguridad Social. Las prestaciones económicas a familias e instituciones totalizaron 33.989,15 millones de euros, cifra que representa un 92,30% del gasto realizado en el sistema de Seguridad Social. La mayor partida, 32.687,21 millones de euros corresponde a pensiones y prestaciones contributivas, con un aumento interanual del 8,30%, habiéndose reconocido, por este concepto, en el mes de mayo un importe de 6.807,32 millones de euros.

Dentro de las prestaciones contributivas, a las pensiones (invalidez, jubilación, viudedad, orfandad y en favor de familiares) se destinaron 29.872,02 millones de euros, un 7,82% más. El gasto en Incapacidad Temporal registra un importe de 1.744,66, lo que origina un incremento interanual del 5,95% y las prestaciones por maternidad, paternidad y riesgo durante el embarazo se elevaron hasta los 839,23 millones de euros, lo que representa un incremento del 36,28% respecto al ejercicio anterior.

A finales de mayo, las pensiones y prestaciones no contributivas registraron un importe de 1.301,94 millones de euros, con un crecimiento interanual del 7,97%.

AÑO XIV / Nº 5 / JUNIO 2008

EN ESTE NUMERO

Jornadas sobre Aspectos Éticos de la Atención a Personas en Situación de Dependencia

- Ética y Bioderecho
- Práctica de la ética
- Comité Ético Asistencial

X Congreso Nacional y XXI de Galicia de Aulas de la Tercera Edad

- Nuevos retos
- Manifiesto de las Aulas de Tercera edad

Jornadas sobre Valoración de la Situación de Dependencia y CIE-10

- Aspectos de la Valoración
- Informes de Salud
- Aplicación del Baremo



Natividad Enjuto, directora General del IMSERSO inauguró las Jornadas.

ASPECTOS ÉTICOS de la atención a personas en situación de dependencia

La ética como elemento esencial para una atención de calidad en los servicios y prestaciones a las personas dependientes.

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

El IMSERSO realizó en su sede central la acción formativa “Aspectos éticos de la atención a personas en situación de dependencia”. Estas jornadas, desarrolladas los días 18 y 19 de junio en colaboración con el Foro Técnico de Formación, permitieron poner de manifiesto la importancia de la ética como elemento esencial para prestar una atención de calidad a las personas en situación de dependencia.

Los aspectos teóricos de la ética con especial atención a elementos tan novedosos y relevantes como son la bioética o el bioderecho tuvieron un especial protagonismo durante la acción formativa. Asimismo, se trataron los aspectos más prácticos de la cuestión ética como son los que afectan directamente a las personas dependientes en la atención social y sanitaria, la constitución de Comités de ética asistencial, o la posibilidad de establecer un código deontológico del profesional de la asistencia socio-sanitaria.

La directora General del IMSERSO, Natividad Enjuto, inauguró las Jornadas haciendo hincapié en la importancia de la ética en la prestación de servicios de calidad a las personas dependientes, al tiempo que indicó que a pesar de ello se trata de un aspecto poco tratado.

Ética y bioderecho

Una de las cuestiones planteadas sobre la ética en la aplicación de la legislación sobre la dependencia hacía referencia a la posibilidad de que se vulnera la autonomía de las personas y su capacidad de elegir. Blanca Clavijo, de la Fundación Aequitas explicó durante su intervención que había que diferenciar en las personas en situación de dependencia entre las que tienen capacidad de obrar y las que la han perdido. Así, en las personas que no tienen capacidad de obrar la actuación que se realice sobre ellas plantea cuestiones en la aplicación de las leyes y de tipo ético.

Clavijo indicó que la ley de la dependencia “no es concisa en la terminología acerca de cuidador principal, familia, o entidades tutelares”. Esta experta se preguntaba sobre quién decide por las personas en situación de dependencia sin capacidad de obrar, “¿quién decide acerca de la valoración, o quién decide en el Plan Individualizado de Atención (PIA)?”. El fondo de estas cuestiones es



La práctica ética mejora la calidad en la atención de los usuarios.

que son otras personas las que deciden por las personas dependientes cuando esto sólo es posible en los casos de incapacitaciones judiciales, que son muy pocas.

Otro aspecto importante que se trató era que en las actuaciones sobre las personas dependientes no se pregunta sobre la existencia de un testamento vital o de voluntades previas que determine la voluntad de estas personas a la hora de realizar una valoración de la situación de dependencia o el establecimiento del PIA, o la posterior acción de prestación de servicios a estas personas. De esta manera, el desarrollo de la prestación de servicios se realiza sin tener en cuenta la voluntad del beneficiario acerca de cuestiones como la prolongación de la vida por medios artificiales, los tratamientos, o, también, el uso de sujeciones químicas o físicas.

Durante las jornadas se recordó que siempre es necesario el consentimiento informado del paciente o de su representante legal. El problema se plantea cuando no se sabe quien es el representante legal por ello se insistió en la importancia de la incapacitación y la representación que llevaría a una formación precisa de los profesionales y los familiares sobre ética y derecho.

El conflicto que puede producirse entre la aplicación de los conceptos de seguridad y libertad era un elemento que

se incorporó a las Jornadas. La pérdida de libertad personal por la propia seguridad de la persona dependiente se mostró como un tema controvertido por su incidencia en la atención que reciben estas personas. Sobre ello se incidió en la necesaria humanización de la atención, evitando la dosificación de las personas como objeto de cuidados. Por ello se consideró que siempre es imprescindible salvaguardar la dignidad de las personas y su capacidad de elegir libremente.

Un aspecto legal de especial relevancia relacionada con la libertad es el internamiento de personas mayores con demencias en un centro geriátrico, en este sentido se desarrolló la intervención de Antonio Illana, Magistrado Juez, quien subrayó que el internamiento está sometido “al principio básico de garantizar el derecho constitucional de la libertad de movimientos”. Por ello el mayor debe ser el único que determine en que lugar quiere encontrarse.

Cuando la persona mayor no se encuentra en condiciones de decidir, y el principio de libertad colisiona con el de integridad física y salud, es un órgano judicial quien suplente la voluntad de la persona. Illana destacó en su ponencia el procedimiento judicial produce efectos legales y también deberes con gran contenido ético. Así desde la autorización judicial para un internamiento y

CEA (COMITÉ ÉTICO ASISTENCIAL)

El doctor Xavier Sarrias, presidente del Comité de Bioética del Hospital Bellvitge de Barcelona y vicepresidente de la Asociación Catalana de Estudios Bioéticos, explicó durante su intervención en las jornadas las características de un CEA.

¿Qué es un CEA?

Su finalidad es ayudar a la reflexión sobre las decisiones, actuaciones y actitudes en el campo de las ciencias de la salud, con el objetivo de considerar los aspectos que, junto a los criterios científicos y técnicos, puedan comprometer los derechos humanos de los pacientes, así como los valores sociales, personales profesionales e institucionales.

El CEA debe caracterizarse por promulgar el derecho a la libertad de conciencia, el diálogo serio entre los expertos en ciencias médicas, la información razonada a los pacientes de su competencia y, finalmente, la protección de los derechos de los pacientes y del propio personal. Deben ser independientes. Su funcionamiento no depende de ningún órgano de gobierno del hospital o de ninguna comisión institucional.

En sus deliberaciones, además de escuchar las partes interesadas, el CEA puede solicitar la

colaboración de expertos en las respectivas materias que se traten.

Las conclusiones son de carácter asesor, no vinculante. Se emiten en un informe escrito dirigido a los solicitantes y si es necesario, a los órganos directivos del hospital.

¿Qué no es?

- No está dentro de los órganos directivos del hospital, donde se analizan los problemas directamente relacionados con la gestión clínica o la administración de los recursos del hospital.
- No es un comité deontológico y no pretende juzgar las conductas, ni proponer sanciones.
- No tiene ninguna función ejecutiva, ni de gobierno. Solo tiene un papel asesor y deja la decisión última en manos del que ha hecho la consulta: paciente o su familia, médico o la autoridad judicial. Por otra parte, en las cuestiones estrictamente éticas, su poder es el que emana de su informe, estrictamente consultivo.
- No da nunca amparo jurídico ni a las personas, ni al hospital.
- No es forum sindical donde se diriman conflictos de naturaleza sindical.
- No tiene ninguna ideología política, ni confesional.

durante todo el tiempo que dure éste se generan deberes que implican a los profesionales y a los familiares o cuidadores informales que buscan garantizar la prestación de una asistencia y un cuidado a la persona dependiente sin capacidad de obrar, todo ello de acuerdo a sus necesidades y que debe orientarse a propiciar una mejor calidad de vida.

Práctica de la ética

Los Comités de Ética Asistencial (CEA) se plantearon en las jornadas como un órgano básico que permita resolver cuestiones que afectan a los derechos de los pacientes de manera que la calidad asistencial incorpore a la competencia técnica y científica la competencia ética. Los comités de ética tendrían una función de asesoramiento que resolvería dilemas que no se pueden resolver desde el punto de vista científico y técnico, lo que a su vez proporcionaría seguridad a los profesionales del ámbito sociosanitario.

La complejidad de muchas decisiones clínicas y terapéuticas, los avances tecnológicos y científicos, las tensiones entre calidad de los servicios y el coste de los mismos, los dilemas culturales o religiosos, o la necesidad de una mayor participación de los pacientes y usuarios en la toma de decisiones que les afectan son algunos de los elementos sobre los que se hace necesaria la existencia de unos comités que trabajan con los principios de no maleficencia, beneficencia, justicia en la igualdad de trato, confidencialidad e intimidad, y respeto al paciente.

En las jornadas se compartieron experiencias de Comités de Ética en diversos ámbitos como son los centros de atención a personas mayores, a personas con discapacidad o en los centros psiquiátricos, al tiempo que se constató la necesidad de extender la creación de CEA en el todo el espacio sociosanitario en beneficio de los usuarios y pacientes y de los propios profesionales.

Jornadas sobre Valoración de la Situación de Dependencia y CIE-10

La Valoración como parte fundamental de la implantación del Sistema De Autonomía y Atención a la Dependencia

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

El IMSERSO organizó en su sede central los pasados días 3, 4 y 5 de junio las Jornadas sobre Valoración de la situación de Dependencia y CIE-10 con el objetivo de proporcionar a los profesionales encargados de la Valoración un conocimiento exhaustivo en cuanto al procedimiento de valoración de las situaciones de dependencia y su baremo.

La aplicación del baremo mediante la valoración de las situaciones de dependencia se establece en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia.

La directora General del IMSERSO, Natividad Enjuto, inauguró unas jornadas cuya importancia se refleja en el interés de los profesionales valoradores en la aplicación del instrumento de valoración como un elemento básico para el desarrollo de la Ley de la Dependencia. La directora General destacó el carácter objetivo de la valoración y su importancia instrumental para determinar las situaciones de dependencia. Por otro lado, aludió a la utilidad de las jornadas como foro de encuentro y de intercambio de experiencias y conocimientos que permitirá mejorar el trabajo de los equipos de valoración de la dependencia.

La aplicación del baremo de valoración para determinar la dependencia en el marco jurídico que plantea la Ley de la Dependencia fue uno de los aspectos que se desarrollaron en las jornadas. En este sentido el Subdirector General de Valoración, Calidad y Evaluación del IM-



La directora General del IMSERSO, Natividad Enjuto, en el centro, inauguró las jornadas.

SERSO, Pablo Cobo, explicó que la aplicación de la ley tiene como elemento imprescindible la acción de las Comunidades Autónomas, así indicó que “la Administración del Estado no puede desarrollar la ley plenamente sin la necesaria participación de las Comunidades Autónomas”.

“La cooperación entre las distintas administraciones es clave en el Sistema”, afirmó Cobo respecto a un funcionamiento óptimo del Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia (SAAD). Uno de los temas que el subdirector del IMSERSO destacó respecto al SAAD es la necesidad de incrementar el número de centros y de servicios del sistema para que las prestaciones económicas que recoge la ley sean una excepción.

Aspectos de la Valoración

Las Jornadas incorporaron a su desarrollo una atención pormenorizada a di-

versos aspectos que inciden en los Baremos de Valoración de la Dependencia y su aplicación, con la valoración consiguiente de las situaciones de dependencia de los solicitantes.

Los aspectos jurídicos del Baremo y de la Valoración fueron uno de los asuntos tratados. El acceso al Sistema de Autonomía y Atención de la Dependencia al margen de la Valoración fue uno de los puntos destacados. Así, Manuel Ángel Marcos, letrado del IMSERSO, indicó como excepciones el acceso al Sistema mediante la aplicación de pasarelas desde la condición de pensionista por incapacidad permanente o mediante la aplicación de la normativa autonómica en algunas Comunidades Autónomas que permite el reconocimiento de una situación de dependencia a personas beneficiarias de servicios sociales. Por otro lado se indicó en los aspectos formales como el modelo normalizado de la solicitud, quién promueve la solicitud de valora-

ción, el silencio administrativo, o la admisión o inadmisión de solicitudes.

La relación entre la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE10) con el baremo de valoración de la dependencia y las experiencias de la aplicación de la CIE 10 a la valoración fueron otros temas sobre los que dedicó un amplio espacio en las jornadas.

De especial relevancia fue la relación del informe de salud con el Baremo y la Valoración. Miguel Javier Zugarrí, médico de la Agencia Navarra para la Dependencia, explicó que los criterios fundamentales para disponer de información adecuada sobre la situación de dependencia se encuentran las condiciones de salud, a través de los diagnósticos; la deficiencia, la limitación de actividades y la necesidad de ayuda de otra persona; y los factores ambientales.

Entre los problemas que los informes de salud presentan de cara a la valoración Zugarrí indicó que desde la Atención Primaria los informes no responden a las necesidades de la información, se presentan de forma incompleta o incorrecta, se muestra poco conocimiento del DI/EM, y existe sobrecarga de trabajo que impide que los profesionales sanitarios puedan desarrollar una labor más exhaustiva. Por otra parte los informes de salud que emiten los especialistas muestran como problemas la lejanía con el paciente, las actuaciones son más intervencionistas, los retrasos en los plazos de resolución, etc. Con todo se manifestó la carencia de una información que determine, en el informe de salud, si el estado de salud del solicitante implica que se encuentra en una situación de dependencia.

Los informes de salud deben responder sobre si el estado de salud del solicitante implica una situación de dependencia

La cooperación entre las distintas administraciones públicas es básica para desarrollar de forma óptima el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia

Desde la experiencia en Navarra, el doctor Zugastí propuso como medidas para mejorar la información que se presenta en los informes de salud la de hacer constar, en la citación, si existen informes ampliatorios a disposición del valorador, el contacto directo con el profesional de la salud, el acceso a la historia clínica informatizada, o el acceso al expediente de discapacidad. De esta forma se indicaba la necesidad de una mayor coordinación sociosanitaria y un mayor intercambio de información.

Otro aspecto que tuvo especial interés en las Jornadas fue el de la necesidad de optimizar los baremos respecto a las realidades que se presentan en las situaciones de dependencia, en términos, terminológicos y conceptuales. El doctor Zugastí afirmó que “valoramos personas, no diagnósticos”. Por todo ello entre las preguntas que se plantearon se encontraba qué es exactamente la discapacidad intelectual, o la enfermedad mental como trastorno mental grave que puede ser de personalidad, depresivo, bipolar, etc; dónde hay que ubicar las demencias si es un trastorno orgánico; cómo valorar el daño cerebral si con el baremo general o el específico en función de su origen (adquirido, accidente cardiovascular, sordoceguera,

tumor, o demencia) e incidencia con o sin deterioro cognitivo.

La valoración en sí misma también fue objeto de análisis en cuanto los recursos y técnicas que facilitan la aplicación del Baremo, y a la función del valorador como profesional cualificado.

Las distintas situaciones con las que se encuentran los profesionales valoradores en su labor fueron examinadas con el fin de poner en común buenas prácticas que incidan en la realización de una valoración óptima de las situaciones de dependencia de los solicitantes. Así, M^a del Mar Delgado y Elena Carmona, profesionales valoradoras de la Unidad de Dependencia de la Dirección Territorial del IMSERSO en Melilla, expusieron elementos esenciales para el valorador en su tarea como son las estrategias de comunicación en las entrevistas personales y la resolución de conflictos.

De esta forma, las Jornadas permitieron el intercambio de experiencias y conocimientos acerca de uno de los factores determinantes en la aplicación del Baremo y la valoración de la dependencia como es la comunicación de los profesionales con las personas que solicitan el reconocimiento de su situación de dependencia.

M^a del Mar Delgado subrayó que “la aplicación del Baremo no es rellenar las casillas de un cuestionario, es recopilar información, es observar la concordancia entre la información transmitida y la observada”. La profesionalidad en la labor de los equipos de valoración fue un elemento destacado como garantía de acceso al SAAD de las personas dependientes.

Representantes de las Aulas de Tercera Edad de España se reúnen en Santiago de Compostela para celebrar los 30 años de su fundación

X Congreso Nacional y XXI de Galicia de Aulas de Tercera Edad

Texto: Ana Fernández / Fotos: Ceate

Alrededor de 600 personas, la mayor parte de ellas representantes de las Aulas de Tercera Edad de los diversos centros de España, además de diferentes personalidades de la vida social y cultural gallega, se dieron cita en Santiago de Compostela para celebrar el X Congreso Nacional y XXI de Galicia de Aulas de Tercera Edad.

Se escogió para esta ocasión la ciudad compostelana por ser el lugar donde se fundó la primera Aula de Tercera Edad en Galicia y donde se celebró el primer Congreso Nacional.

La Confederación Española de Aulas de Tercera Edad (CEATE) y la Asociación Cultural Gallega de Formación Permanente de Adultos, en la que se integra (ATEGAL) Aulas de Tercera Edad de Galicia, organizaron este encuentro que tuvo un carácter eminentemente reivindicativo con las necesidades de una actividad que ha demostrado, en sus treinta años de existencia, ser un cauce inmejorable para integrar a los



Representantes de las Aulas en el acto inaugural.

mayores “informados y formados, motivados por y para la cultura, creadores, promotores y consumidores de cultura”, en una sociedad nueva. Y esta sociedad es la que tiene que buscar una mayor promoción de los programas de las Aulas de Tercera Edad, así como una activa implicación de los estamentos políticos y culturales.

En la sesión inaugural, el Presidente de CEATE, Miguel Bordenjé, recalcó que desde la Administración no se ha dado la suficiente importancia a la experiencia de las personas mayores y reivindicó una mayor atención para

este colectivo, tanto en lo relacionado con cuestiones como la dependencia y la necesidad de aumentar plazas en residencias, como en el aspecto de llevar a cabo programas que fomenten el envejecimiento activo y la participación política de los mayores. Actualmente casi 100.000 alumnos participan en las 98 aulas de Tercera Edad que funcionan en España, según el Secretario General de la Confederación Estatal, José Luis Jordana.

Sólo en la comunidad de Galicia, hay 1.400 alumnos que participan en las 10 aulas repartidas por el territorio. Disciplinas como arte, pintura, inglés, lengua y literatura, informática, danzaterapia o yoga, están al alcance de los mayores de Galicia a través del cauce de las Aulas de Tercera Edad, con una plantilla de 80 profesores.

El Presidente de ATEGAL, Rafael Romero, señaló que el gran éxito de las Aulas se debe a que “hay muchas personas que se quedan sin una proyección social muy pronto debido a la prolifera-

ción de las prejubilaciones y encuentran en las Aulas de Tercera Edad, un espacio en el que adquirir una formación a la que no tuvieron acceso en su juventud o simplemente, hallan en ellas el mejor modo de actualizar los conocimientos que ya tenían y así ponerse al día”.

El proyecto curricular está adaptado a sus intereses y en ellos el trabajo en grupo, conferencias o debates cobran mayor importancia que los exámenes. La riqueza social que se genera en estas aulas como espacio vital de intercambio y crecimiento.

Nuevos retos

La vejez era hasta ahora, el momento de la serenidad, de la prudencia y de la sabiduría. Las pasiones, los miedos y la codicia habían desaparecido y el mundo se transfiguraba por la calma. Ahora, la vejez no se mide por su propio rasero sino por un rasero juvenil y, vista así, desde ese discurso del déficit, es una derrota, un fracaso, un deterioro. (Teoría de la dependencia estructurada WALKER 1983, Guillemard 1990).

Miguel Angel Vázquez, Presidente de la Sociedad Gallega de Geriátrica y Gerontología, planteó ante los asistentes al Congreso, los nuevos retos a los que se enfrentan los mayores de nuestros días: la Formación, la Información y la Participación. En este



Participantes en el Congreso en la Plaza del Obradoiro.

sentido el doctor Vázquez señaló que la vejez es un fenómeno fisiológico objetivo determinado por las variaciones producidas en el organismo por la edad, mientras que la ancianidad es un mundo simbólico cultural, en el que se incluyen modelos sociales, evaluaciones, formas de relación o expectativas.

Lo que se espera de nosotros, acaba determinando en parte, lo que somos porque vivimos inmersos en una sociedad que etiqueta a las personas y que marca a los grupos. Por eso, se puede decir que hay una felicidad de niño, una felicidad de adolescente, una felicidad de adulto y una felicidad de anciano. Todas tienen un esquema común pero una figura diferente; lo que las unifica es, que la felicidad siempre se puede

definir de la misma manera: la armoniosa satisfacción de las dos grandes aspiraciones humanas, el bienestar y la autoestima (Una filosofía de la ancianidad).

Así que, mantener el interés por formarnos, por aprender, por conocer, aparece como la mejor herramienta para un bienestar integral.

“el viejo se halla siempre a tiempo de aprender” (Esquilo)

“no deben preocuparnos las arrugas del rostro, sino las del cerebro” (Ramón y Cajal)

Los mayores tienen que procurar participar en actividades enriquecedoras, buscar espacios de comunicación, de encuentro interpersonal:

- Para pasarlo bien.
- Para comunicarse con otras personas y buscar juntos propuestas de mejora y soluciones a aquellos problemas encontramos día a día en nuestra vida, en los tiempos que nos toca vivir.
- Para poder adaptarse mejor a los cambios y participar mejor en el entorno (físico y social).

Los mayores que se forman:

- Adquieren conocimientos, leen, investigan sobre temas que les interesan o profundizan en lo que saben.
- Desarrollan habilidades para optimizar las capacidades propias como escuchar, tomar decisiones, aprender formas de comportamiento diferente.
- Se sienten útiles, mejoran su autoestima.
- Son más ciudadanos.
- Tienen más proyecto vital, un motivo más para despertarse y ponerse en marcha por las mañanas.

Miles de hombres y mujeres entre 55 y 80 años acuden diariamente a las Universidades de la Experiencia o Aulas de Tercera Edad

Manifiesto de Santiago de Compostela

Las Aulas de la Tercera edad:

- Han demostrado ser un medio eficaz para promover a las personas mayores.
- Han demostrado su rentabilidad social ampliamente reconocida por los poderes públicos, los profesionales y la sociedad en general, por cuanto han logrado mejorar, no sólo la imagen estereotipada y peyorativa de las personas mayores, los jubilados y los pensionistas, al tiempo que han mejorado la propia realidad de las personas mayores.
- Han venido favoreciendo el acercamiento de los mayores a la cultura, al goce y al disfrute de los bienes culturales.
- Se presentan ante la sociedad como ideológicamente pluralistas y progresistas, funcionalmente democráticas, religiosamente aconfesionales y políticamente apartidistas.
- Han conseguido que sus alumnos, participando libre y espontáneamente en algunas de las actividades programadas, logren mejorar su bienestar personal de modo notable, mientras siguen en un proceso de formación permanente para estar integrados en la familia y en la sociedad.

Por todo ello, los firmantes

Manifiestan:

Que desde esta realidad de donde partimos, queremos hacer una llamada a las diversas autoridades políticas y culturales, de todos los ámbitos y niveles, con el fin de que tomen conciencia de las posibilidades que los programas de las Aulas de Tercera Edad ofrecen a este sector, las apoyen para su promoción y ofrezcan cauces para la creación de nuevas Aulas favoreciendo todo nuevo proyecto que pueda surgir desde la libre iniciativa.

Que dado el carácter y los objetivos de promoción cultural y social de las Aulas de Tercera Edad, se impone que

en ellas sea tenida siempre en cuenta toda propuesta pedagógica de interés, así como la inclusión de nuevos contenidos, pero de forma que, en todo caso, siempre prime el interés y la preocupación por la mejor atención a las personas mayores.

Que mirando al futuro, pero convencidos de que éste es ya presente, las Aulas y su gran labor a favor de la persona mayor, sólo se puede y debe entender desde la interrelación, aplicable tanto al diseño de los programas, a la creación de circuitos de intercambios con todas las aulas de España y de otros países, como a la organización de eventos, por lo que debe destacarse y potenciarse el valor del “trabajo en red”.

Que siendo consecuentes con todos los puntos expuestos anteriormente, debe destacarse el voluntariado realizado en y desde cada Aula de Tercera Edad en consonancia con la legislación vigente y como la expresión moderna de una actitud personal y colectiva de auténtica solidaridad. En este sentido, consideramos la necesidad de seguir primando el voluntariado cultural para enseñar los museos, catedrales y el patrimonio histórico español a niños, jóvenes, jubilados y a otros colectivos, tal como viene realizando la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad (CEATE) desde hace más de 15 años.

Que por todo lo anteriormente expuesto es fácil deducir las nuevas exigencias para las Aulas de Tercera Edad y todos sus alumnos en el sentido de hacer más activa su participación en proyectos culturales y sociales, con una intervención generosa en la realización de programas y acciones que ayuden a mejorar la sociedad, especialmente la propia comunidad, favorezcan su envejecimiento activo, viviendo su ciudadanía en oferta continua hacia los demás sectores, conscientes del mérito y valor que tiene la entrega de su tiempo, de su formación y de su experiencia vital.

Coordina:Araceli del Moral
Hernández**LOS LUNES AL GOLF.**

Autora: : Juan Caño Díaz

La Esfera de los Libros.

www.esferalibros.com

**LA ASISTENCIA SANITARIA EN EL MARCO DE LA SEGURIDAD SOCIAL. NÚMERO 82.****LAS MUTUAS DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA SEGURIDAD SOCIAL. NÚMERO 83.**

Colección Textos Legales.

Serie Seguridad Social.

Autor: César Gala Vallejo

Edita y distribuye:

Ministerio de Trabajo e

Inmigración (MTAS)

e-mail: sgpublic@mtas.es

internet: www.mtas.es

Pistas para disfrutar de la jubilación

Para Christophe André, en su libro El arte de la felicidad, la inteligencia de la vida pertenece a quienes aceptan el tiempo que pasa y continúan alegrándose por el tiempo que queda.

La jubilación es un nuevo capítulo de la vida en el que se puede seguir trabajando en las cosas que a uno le gustan, y en muchas para las que hasta entonces no se había tenido

tiempo. Y además a otro ritmo, utilizando las experiencias y habilidades en beneficio de otros y disfrutando de un ocio activo.

Este libro nos da pistas para vivir con alegría una etapa casi siempre anhelada. Recoge consejos de gente ya experimentada y numerosas anécdotas, memorias propias y ajenas, salpimentadas con ingenio y sentido del humor.

Textos legales de fácil lectura

Desde hace más de cinco lustros se viene editando la colección Textos Legales en su serie “Seguridad Social”. Su objetivo es dar a conocer al lector, en forma sistematizada breve y sencilla pero en su más amplia dimensión, el análisis y ordenamiento normativo regulador del tema monográfico que aborde en cada uno de los 83 números editados hasta el momento.

César Gala Vallejo es el autor de los presentes últimos números de la serie y colección. Hasta el momento, son trece los libros que ha publicado en dicha serie, algunos en tercera y cuarta edición.

El compendio de todo el vasto y complejo contenido de la Asistencia Sanitaria en el marco de la Seguridad Social, es analizado junto a su conexión e interrelación con el Sistema Nacional de Salud, es decir, con la Administración Sanitaria de las Comunidades Autónomas.

Además de priorizar el conocimiento del ordenamiento normativo vigente, se plasman y analizan los orígenes y antecedentes de las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social, popularmente conocidas como “Las Mutuas”.

Calidad de Vida

Disfagia en enfermedades neurodegenerativas

TRASTORNOS EN LA DEGLUCIÓN



Para evitar problemas hay que comer en pequeñas cantidades y masticar despacio.

Texto: Laura Olaya Garijo.
Logopeda de la Asociación de Familiares y Enfermos de Parkinson y otras patologías degenerativas.
La Roda (ALBACETE)
Fotos: M^a Angeles Tirado

La disfagia o dificultad para tragar, es un problema muy frecuente en los pacientes que padecen la Enfermedad de Huntington, Parkinson, Alzheimer, Esclerosis Lateral Amiotrófica y cualquier otra enfermedad neurológica – degenerativa. Sus principales consecuencias son la desnutrición, malnutrición, deshidratación y problemas deglutorios causados por aspiraciones broncopulmonares que, a menudo, desencadenan en neumonías aspirativas

Las principales alteraciones deglutorias son: cierre labial incompleto, movilidad lingual lenta, movilidad faríngea lenta, retraso o ausencia del reflejo deglutorio (paso de la comida de la boca a la faringe) y retraso en la elevación de la laringe al deglutir.

Estos enfermos pueden presentar alteraciones de la postura, equilibrio y coordinación de movimientos para comer y tragar, pérdidas y restos de comida en la cavidad oral, déficit de propulsión del bolo alimenticio dentro de la boca, alteración del paso del alimento a la faringe y esófago, y/o pre-



sencia de aspiraciones broncopulmonares (tos, atragantamientos).

Otros síntomas disfágicos pueden ser la regurgitación nasal de los alimentos causada por un cierre incompleto de la nasofaringe al deglutir.

El proceso de deglución se puede dividir en cuatro fases:

1. Fase oral preparatoria: aquí tiene lugar la colocación de la comida dentro de la boca y la masticación y manipulación del alimento para formar el bolo alimenticio. Es importante que la boca se mantenga cerrada y el velo del paladar en la posición de bloqueo del paso del alimento hacia la nariz o faringe.

2. Fase oral: en esta fase la lengua transporta la comida de la boca a la faringe y se activa el reflejo de deglución; que indica el cierre de la vía aérea.

3. Fase faríngea: cuando la comida a pasado a la faringe, tiene lugar una serie de movimientos de empuje de la comida hacia el esófago para llegar después al estómago. Mientras la comida pasa por la faringe, el paso del aire a los pulmones permanece cerrado. También el velo del paladar impide el paso de la comida hacia la nariz.

4. Fase esofágica: en ella se abre el esófago para que la comida pase

al estómago. Para ello el músculo cricofaríngeo se debe relajar para facilitar este paso.

A continuación se exponen algunos de los problemas que nos podemos encontrar que dificultan el proceso deglutorio:

En la **primera fase**, nos podemos encontrar con:

- Dificultad en colocar el alimento dentro de la boca por poca destreza a la hora de llevar la comida del plato o del vaso a la cavidad oral, provocando la caída de la misma antes de llegar a la boca.
- Dificultad para cerrar los labios y la mandíbula provocando la pérdida del alimento fuera de la boca.
- Alteraciones de los movimientos de la masticación, dificultando la unión de los alimentos sólidos en un solo bolo y poder mantenerlos entre la lengua y el paladar. Esto da lugar a restos de comida en la

La ingesta compulsiva de la comida y la tendencia a morderse repetidamente, por falta de control muscular, son otros síntomas disfágicos

Calidad de Vida TRASTORNOS EN LA DEGLUCIÓN

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA DEGLUCIÓN

Recomendaciones según la consistencia de los alimentos

Líquidos:

1. Debemos beber a sorbitos y en el momento de tragar inclinar la cabeza hacia adelante (apoyar el mentón en el pecho).
2. Si bebemos de forma seguida, nunca tenemos que inclinar la cabeza hacia atrás.
3. Si nos atragantamos frecuentemente bebiendo líquido, debemos de espesarlos con unos polvos específicos que venden en las farmacias.

En este apartado no nos podemos olvidar de la sialorrea (exceso de saliva en la boca) ya que al ser líquida es un obstáculo más a la hora de tragarla.

El enfermo de parkinson ha de ser consciente a la hora de realizar los tragos, y para ello puede utilizar: o bien la técnica de apoyar el mentón en el pecho, o bien la técnica del espagueti porque succionando resultará más fácil tragar.

Sólidos:

1. Se aconseja comer pequeñas cantidades y masticar despacio mientras se mantiene la boca cerrada.
2. Evitar alimentos muy duros y secos, que se desmenucen y que se peguen al paladar. Por el contrario comer los que son fáciles de masticar, blandos, uniformes y lubricados.
3. Triturar los sólidos hasta conseguir una consistencia similar a la crema o el puré.
4. No tragar hasta que no hayamos masticado todo muy bien, y si es necesario realizar más de un trago para evitar que queden restos de comida en la boca o en la garganta.

Semisólidos:

1. Evitar comer alimentos sólidos y líquidos a la vez cuando nos atragantemos con líquidos y nos resulte difícil manipular la comida dentro de la boca.
2. Comer el alimento bien triturado y evitar los grumos.

Recomendaciones para el paciente

- Mantener una buena higiene bucal y colocar de forma correcta la dentadura postiza. Además, si ésta puede ser fija mejor.
- Mantener una buena postura a la hora de comer y de beber; bien sentados, con los pies descruzados y apoyados en el suelo y con la espalda recta.
- Utilice una mesa más alta para comer si su problema es que tiene dificultad para llevarse la comida a la boca. De esta forma reducirá la distancia del plato a la cavidad oral.
- Si por el temblor se la cae la comida del cubierto, apoye el brazo contra el costado y realice movimientos rápidos.
- Haga uso de las diferentes ayudas técnicas para la deglución.
- Poner poca cantidad de comida (incluso las pastillas) en la parte media de la lengua o colocarla en el lado que mejor mueva y lo más atrás posible.
- Cerrar los labios con fuerza. En el caso de no poder hacerlo, mantener la mandíbula contra el dorso de la mano.
- Mastique exageradamente; pero con la boca cerrada.
- Cuando ya ha sido formado el bolo alimenticio y vaya a tragarlo, contenga la respiración, apoye la barbilla en el pecho y trague la comida con fuerza. Se recomienda que realice más de un trago para eliminar los restos de comida que puedan quedarle en la boca.
- Toser con fuerza cuando termine de comer; así eliminará los restos que puedan quedar en la boca, garganta o cuerdas vocales.
- Acuérdesse de la importancia que tiene el tragar saliva y hágase consciente de ello.
- Para evitar el reflujo nasal de los alimentos, después de cada comida quédese sentado un ratito en posición vertical.
- En el caso de atragantarse, respire profundamente por la nariz y tosa con fuerza.
- Para evitar comer de forma compulsiva utilice cubiertos de postre. Entre bocado y bocado deje el cubierto sobre la mesa y no vuelva a cogerlo hasta que no haya tragado.

Recomendaciones para familiares y/o cuidadores

- Haga las comidas nutritivas, olorosas y bien presentadas.
- Elimine cualquier tipo de elementos distractores del entorno para que el paciente se concentre en el acto de comer.
- Asegúrese de que come supervisándole las comidas para evitar pérdidas de peso.
- Si presenta rigidez en la mandíbula, masajee la zona del mentón para relajarla antes de realizar cada bocado.
- Insistírle en que mantenga los labios cerrados para evitar que la comida o los líquidos se le salgan de la boca. Si le resulta imposible, apriéteselos con los dedos.
- Para conservar la independencia del paciente, no le de comer a menos que sea necesario.
- Si se atraganta, recuérdle que coja aire por la nariz y que tosa con fuerza para que puedan ser eliminados los restos del alimento que han pasado a la vía respiratoria o a la cuerda vocal.
- Recuérdle la importancia que tiene el mantener una buena higiene bucal después de cada comida y asegúrese de que se lleva a cabo.
- No dude de consultar con su logopeda cualquier duda que pueda surgirle, ya que él le facilitará todo tipo de técnicas y estrategias para mejorar la seguridad y eficacia en la deglución.

Hay que mantener una buena higiene bucal y colocar de forma correcta la dentadura postiza.



boca y adherencias al paladar y a la lengua. Además, se pueden producir lesiones por morderse los labios, la lengua o las paredes laterales de la boca.

- Comer de forma acelerada e incontrolada con pérdida de la comida fuera de la cavidad oral; lo que se conoce con el nombre de ingesta compulsiva.

En la fase oral:

- Dificultad para que pase la comida de la boca a la faringe, quedando restos de comida en la cavidad oral y fuera de ella sin conseguir tragar todo el alimento
- Que se escape la comida hacia la faringe antes de que se active el reflejo de deglución.
- Que hayan riesgos de atragantamientos y de aspiraciones (que pase la comida al pulmón).
- Que se necesite más de una deglución para conseguir tragar todo el alimento.

En la fase faríngea:

- Que la deglución se haga más lenta existiendo el riesgo de que la comida pase hacia la faringe antes de que se cierre el paso del aire al pulmón. Aquí nos podemos encontrar con un atragantamiento o aspiración.
- Que disminuyan los movimientos faríngeos, y que por lo tanto se enlentezca el paso de la comida por la faringe dando lugar a que se acumulen restos del alimento en esta zona con dificultad para eliminarlos.
- Elevación y cierre laríngeo incompleto con riesgo de aspiración.

Por último, están los problemas que se pueden dar **en la fase esofágica:**

- Dificultad para que el alimento pase al esófago.
- Que disminuyan los movimientos esofágicos; provocando que el alimento no llegue bien al estómago.

En Unión

Convenio de Colaboración entre el Instituto y la Fundación para los Derechos Humanos del Consejo de la Abogacía Española

ABOGADOS E IMSERSO UNEN FUERZAS EN FAVOR DE LOS MAYORES Y DEPENDIENTES

Coordina y entrevista:
Rosa López Moraleda

Fotos: María Ángeles Aguado y CGAE

Personas mayores y personas dependientes serán los beneficiarios del Convenio de Colaboración suscrito entre el IMSERSO y la Fundación para los Derechos Humanos del Consejo General de la Abogacía Española. Estas acciones se encaminan a ofrecer una mejor atención a los colectivos sociales, facilitando la formación y reciclaje de profesionales, los recién licenciados y cuantos deseen especializarse en este ámbito de los servicios sociales.



Las personas mayores y en situación de dependencia son fuente de demanda de información jurídica.

El objeto del Convenio suscrito el pasado mes de abril entre la Fundación para los Derechos Humanos del Consejo General de la Abogacía Española y el IMSERSO, es fundamentalmente la colaboración entre ambas partes para establecer un plan de acción a desarrollar en el ámbito de las personas mayores y de la dependencia, que favorezca y fomente el desarrollo de los derechos de orden social de estos colectivos para los años 2008 y 2009.

Ambas entidades coinciden, de este modo, en organizar un programa de acción que promueva los derechos fundamentales –con especial atención a los derechos sociales, en

todas sus manifestaciones– de las personas mayores y personas en situación de dependencia, para contribuir a su protección jurídica, considerando esta acción de una importancia y relevancia incuestionables.

De un lado, el IMSERSO como organismo al que le está encomendado fundamentalmente las tareas relacionadas con las personas mayores y aquellas que se encuentran en situación de dependencia, aportará su ya larga experiencia en tareas de formación a colectivos relacionados con estos colectivos, como son sus programas formativos de postgrado, masters y otros cursos, que tratan de profundizar tanto en el conocimiento, como en el tratamiento y en la atención de

estos grupos de especial sensibilidad social.

De todos es conocida esta trayectoria formativa del Instituto dirigida, desde hace años, fundamentalmente a todos aquellos que manifiestan su deseo de trabajar en este ámbito de los servicios sociales en general, y en atención de las personas mayores y en situación de dependencia. De esta forma, se les facilita la formación o reciclaje necesarios e imprescindibles, para cuantos profesionales trabajan a diario dedicados a la atención de los citados colectivos.

Por otra parte, la Fundación para los Derechos Humanos del Consejo General de la Abogacía Española, la otra entidad firmante del Convenio, entre otras finalidades, tiene encomendada la colaboración con instituciones de carácter público, para promocionar estudios, trabajos y demás actividades, siempre relacionadas con la defensa de los Derechos Humanos.

Y, en consecuencia, le corresponde igualmente a esta Fundación realizar las acciones dirigidas a promover, establecer y programar actuaciones destinadas a la formación y sensibilización de los profesionales del Derecho, además de contribuir a promocionar la protección de los derechos humanos de las personas mayores y personas en situación de dependencia, al estar clasificada como Fundación de Defensa de los Derechos Humanos y de Cooperación para el Desarrollo, según Orden Ministerial del 20 de noviembre del año 2003.



Ignacio Robles García, Secretario General del IMSERSO, a quien corresponderá por parte del Instituto, la realización del proyecto.

EQUIPO ORGANIZADOR

La realización del proyecto objeto del Convenio corresponderá a un equipo formado por profesionales procedentes de la Fundación para los Derechos Humanos del Consejo General de la Abogacía Española y del IMSERSO, respectivamente, equipo dirigido por Ferándo Olivan López, director gerente de la FCGA, y por Ignacio Robles García, Secretario General del Instituto.

Se creará, igualmente en el seno de este equipo organizador, una Comisión Mixta, integrada por tres representantes de cada una de las instituciones firmantes del Convenio y su misión será el diseño de la estructura de los contenidos de las diferentes acciones previstas para su realización, así como conocer todas las cuestiones relacionadas con su correspondiente desarrollo.

Contribuir a la protección jurídica de mayores y dependientes, es el objeto prioritario de este convenio

En Unión ABOGADOS E IMSERSO UNEN FUERZAS EN FAVOR DE LOS MAYORES Y DEPENDIENTES

ENTREVISTA

**Carlos Carnicer,
Presidente de la Fundación
para los Derechos Humanos
del Consejo de la Abogacía
Española,
a “Sesenta y Más”**

En su opinión, ¿es un aparente contradictorio que a más desarrollo socioeconómico y esperanza de vida se detecte, casi en paralelo, mayor nivel de población en situación de dependencia?



Carlos Carnicer, Presidente de la Fundación para los Derechos Humanos del Consejo General de la Abogacía Española.

“Podemos decir que no existen situaciones de indefensión jurídica, gracias al empeño de la Abogacía por llegar a todos los puntos de vulnerabilidad”

– Entiendo que no. Las sociedades modernas se caracterizan por un nuevo tipo de ciudadanía, lo que ya el sociólogo norteamericano Thomas Marshall denomina ‘ciudadanía social’, es decir, la contrapartida, desde la ciudadanía, de la realidad proclamada por el constitucionalismo moderno: el Estado social. Ahora bien, si hay un Estado social, si la ciudadanía se define desde este compromiso social, es lógico que aflore todo el sistema de derechos sociales que le está asociado.

Por lo tanto, no es que haya más necesidad que antes ni que exista una mayor tendencia a buscar ese

apoyo del Estado; es que ahora estamos ante un sistema de derechos, que es parte sustancial de la definición de nuestro Estado. Por esto, bienvenida sea esta mayor exigencia, que no es más, que la respuesta a ese mayor compromiso de la sociedad moderna.

¿Hasta qué punto las leyes e instituciones, actualmente, dedicadas a mejorar la situación de colectivos tan sensibles como son los mayores y los dependientes son eficaces y en qué podrían mejorar?

– Como he querido remarcar en la respuesta anterior, no es un mero

tema de eficacia. Es, sobre todo, un tema que afecta a la misma definición del Estado. El Estado decimonónico se definía como ‘Estado policial’, dado que su razón de ser estribaba en su capacidad de proporcionar seguridad. El Estado moderno, el Estado configurado por nuestra Constitución, reclama un compromiso mucho más intenso”.

“Se define como Social y Democrático de Derecho, es decir, capaz de incorporar el compromiso social a las viejas funciones del Estado de derecho democrático. Y cuando hablamos de compromiso social, no debemos reducirlo a una mera expresión, un deseo o una tendencia especial de comprender la democracia; nos referimos a la voluntad de articular todo un sistema –asumiendo sus costes– de atención a la persona y, en su caso, de prestaciones de todo tipo.

¿En que cree usted puede mejorar la situación sobre la dependencia en España, acuerdos como el suscrito entre el IMSERSO y la Fundación que preside?

– Hablamos de compromiso social, y esto afecta a todos. La Abogacía debe ser también instancia comprometida para la eficacia de ese Estado social. El proceso, en cierto grado tiene su parecido al que ya la misma Abogacía ha recorrido en diversas áreas. Fue el camino que recorrió en la instauración, desarrollo y consolidación de Servicios de Asistencia Jurídica Gratuita y Turno de Oficio, cuando aún no eran una preocupación social o política.

Ya podemos decir, con orgullo, que no existen situaciones de indefensión jurídica gracias, también, a ese empeño de la Abogacía por llegar a todos los puntos de vulnerabilidad.

Hoy no hay situación en la que se encuentre un ciudadano que requiera asistencia letrada y que no la pueda encontrar, incluso gratuita, si esta es su necesidad. El compromiso de la Abogacía con la Justicia nos llevó a ser pioneros en la defensa de los colectivos de mayor vulnerabilidad: presos, extranjeros, asilados, etc.

“Además, hoy, estudiamos las mecánicas para la protección de los españoles en el extranjero, como lo reclama el Estatuto de la Ciudadanía en el Exterior de reciente publicación. Era lógico que este compromiso también encontrara su dimensión operativa en el terreno de la Dependencia y el Derecho del Mayor. Por eso diría, no es que empeemos desde este convenio. Nuestro compromiso nació antes y el convenio viene a ratificar lo correcto de nuestras líneas de trabajo y la gran oportunidad de trabajar conjuntamente con el IMSERSO”.

¿Cuál es la importancia de la formación y reciclaje de profesionales de la abogacía dedicados a la atención de estos colectivos?

– Fundamental. Es que éste es el problema. Cuando hablamos del compromiso de

la Abogacía, tenemos que hablar de un compromiso técnico, profesional, activo, es decir, la capacidad de estar ahí y hacerlo bien. Por eso la función del Convenio suscrito, como la propia actividad de la Fundación en esta materia, es formar a los abogados para que puedan realizar esa labor eficaz y de calidad en el tratamiento de estos temas. Son asuntos complejos, que pueden resultar de escaso interés desde un punto de vista meramente económico, pero que entrañan un gran esfuerzo de estudio y análisis.

Hay que tener en cuenta que es una materia axial, que recorre derecho civil, administrativo, penal a veces, laboral e, incluso, internacional. Analizar un caso de estas características, puede alejar el interés del profesional; por eso es necesario promover esta formación a cargo de las instituciones corporativas. El IMSERSO ha sido enormemente sensible a esto; es consciente que sólo si se convierte en una materia viva, donde la gente reclama sus derechos y lo hace de forma clara y eficaz, podremos decir que la ley ha triunfado.

CONGRESO PARA OCTUBRE

En base al objetivo prioritario del Convenio suscrito entre IMSERSO y la Fundación para los Derechos Humanos (formalizar la colaboración y desarrollar un Programa de Acción en el área de las personas mayores y de la dependencia, que permita fomentar el desarrollo de los derechos sociales entre 2008 y 2009), están previstas las siguientes acciones:

- Organizar y celebrar un Congreso para el próximo mes octubre, que tendrá su fundamento en el análisis, estudio y promoción de la protección jurídica de los derechos de las personas mayores, con especial atención a la dependencia.
- Definir y ejecutar ocho acciones formativas a la largo de los años 2008/2009 en diferentes puntos del Estado español, tales como cursos, seminarios y ciclos de conferencias, entre otros, siempre referidos a aspectos jurídicos de los dere-

chos de las personas mayores y dependientes.

- Dinamizar la formación de grupos de trabajo con sede en la Abogacía, también en dicho período de tiempo, dedicados al estudio y aplicación de las mecánicas procedentes de la Ley de Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, y especializados en el área jurídica del derecho del mayor y de la dependencia. Estos grupos deberán promover reuniones y mesas redondas e informes de expertos, así como la constitución de servicios especializados en atención al ciudadano.
- Elaborar un Informe/Dictamen en el año 2009, sobre la situación de los derechos de las personas mayores en España, con especial atención a la dependencia, con resumen/conclusión de los trabajos desarrollados durante el año.

Informe

Coordina: Inés González

Fotos: Archivo

Con la llegada del buen tiempo las frutas, verduras y ensaladas llenan nuestras mesas de color. La variedad de frutas y verduras que encontramos en el mercado en esta época del año, además de ser atractivas a la vista nos permiten abastecer a nuestro organismo de vitaminas, minerales, oligoelementos, agua, y muy pocas calorías, que ayudan a recargar pilas y a mantener alejada la enfermedad.

Las frutas y hortalizas, son alimentos indispensables en nuestra alimentación. Aportan poca energía y son ricas en fibra, vitaminas y minerales, además de poseer fitonutrientes que ofrecen protección frente a las enfermedades degenerativas, dando lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa y calidad de vida.

El consumo de al menos, **5 raciones de frutas y hortalizas al día**, contribuye a llevar una alimentación equilibrada, y juega un papel importante en cualquier etapa de la vida. Son alimentos bien aceptados por las personas mayores, básicos durante la edad adulta e imprescindibles para la formación de buenos hábitos alimentarios en la infancia y adolescencia. El grupo de frutas y hortalizas está

PONGA COLOR EN SU PLATO



compuesto por un gran número de especies y variedades que, sin embargo, presentan una composición nutritiva similar. Ricas en agua, fibra, vitaminas, minerales y otros componentes con efectos sobre la salud, son, con alguna excepción, alimentos bajos en calorías, e imprescindibles en una alimentación sana y equilibrada.

¿QUÉ NOS APORTAN?

El **agua** es el principal componente cuantitativo de las frutas y hortalizas.

Más del 75% de su peso es agua, e incluso en muchas se supera el 90% como ocurre, por ejemplo, en el melón, la sandía, el calabacín o el pepino.

MACRONUTRIENTES

Las frutas y hortalizas tienen un escaso contenido proteico (supone sólo entre el 1 y el 5% de su peso) y las **proteínas** que poseen son de escasa calidad (bajo valor biológico), a excepción de las legumbres verdes, como guisantes o judías verdes, y la patata, que contienen una cantidad apreciable de proteínas y de una adecuada calidad.

El contenido en **grasas** de las frutas y hortalizas es muy reducido (<1% de su peso), incluso algunas, no contienen prácticamente



te nada (trazas). Sin embargo, existen excepciones, ya que el aguacate (12%) y las aceitunas (20%), tienen un contenido graso mayor, siendo la mayor parte de su grasa (entre un 75-80% de la grasa

total), monoinsaturada.

Por otra parte, hay que destacar que tanto las frutas como las hortalizas, por tratarse de alimentos de origen vegetal, **no contienen colesterol**.

¿QUE ES '5 AL DIA'?

- '5 al día es' un movimiento internacional cuyo principal objetivo es promocionar el consumo de frutas y hortalizas en el mundo. Está presente en más de 40 países de los 5 continentes.
- Surgió en Estados Unidos en el año 1989 para dar respuesta a los cambios alimenticios que han provocado un descenso paulatino del consumo de frutas y hortalizas en favor de otros productos sustitutivos y, en consecuencia, un deterioro de la dieta y un incremento del riesgo de padecer enfermedades crónicas.
- 5 es el número de raciones de FRUTAS Y HORTALIZAS que la comunidad científica recomiendan consumir AL DÍA para lograr una dieta sana y equilibrada.
- '5 al día' es la mayor estrategia de promoción del consumo de frutas y hortalizas en el mundo, cuyas actividades han obtenido resultados contrastados en la modificación de los hábitos alimenticios de los consumidores.
- La iniciativa cuenta con el apoyo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y el Instituto Europeo para la Investigación del Cáncer, así como del resto de los foros y organizaciones que promueven la importancia de una dieta equilibrada como factor determinante en la prevención de las principales enfermedades.

'5 AL DIA' EN ESPAÑA

- La Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas '5 al día', sin ánimo de lucro y de ámbito nacional, se creó en el año 2000 para difundir en España el movimiento internacional 5 días.
- Su principal objetivo es promover la mejora de los hábitos alimenticios de los ciudadanos y fomentar el consumo de frutas y hortalizas.
- Actualmente, la asociación está integrada por diferentes entidades, entre las que figuran los principales mercados mayoristas de España, destacadas empresas de producción, industria agroalimentaria, comercio, distribución y servicios del sector y miembros de la comunidad científica y médica.
- La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de instituciones públicas a todos los niveles, como la Unión Europea, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el Ministerio de Sanidad, la AESA (Agencia Española de Seguridad Alimentaria), el Ministerio de Educación, el Consejo Superior de Deportes y los gobiernos regionales.

Más información www.5aldia.org

Informe PONGA COLOR EN SU PLATO

El contenido en **hidratos de carbono** es bajo, siendo superior en las frutas (alrededor del 10% de su peso), que en las hortalizas (alrededor del 5%), aunque existen excepciones, ya que algunas frutas como el plátano (20%), las uvas (16%), los higos (16%) o la chirimoya (20%), y algunas hortalizas como la patata (18%) o el ajo (23%), contienen una cantidad de carbohidratos superior.

Dentro de los hidratos de carbono de frutas y hortalizas, destacan los azúcares sencillos, como glucosa, sacarosa y fructosa, sobre todo en frutas (principalmente en la fruta madura, proporcionándole el sabor dulce, ya que la verde contiene mayor cantidad de almidón, polisacárido que no posee esta característica) y, en algunos casos el almidón, como ocurre en la patata y en algunas variedades de plátano.

Algunas frutas y hortalizas como el plátano, la cebolla, el ajo, las alcachofas o los espárragos, contienen cantidades importantes de inulina, un polímero de fructosa con importantes beneficios sobre la salud.

ENERGÍA

Las frutas y hortalizas aportan **pocas calorías**. Su riqueza en agua, y su pobreza en proteínas, carbohidratos y grasa (únicos nutrientes que aportan calorías a la dieta) hace que, por lo general (salvo en las excepciones indicadas), el aporte calórico de estos alimentos sea muy bajo (<70 kcal por 100 gramos de parte comestible), sobre todo en las hortalizas (<40 kcal por 100 gramos de porción comestible), aunque existen diferencias considerables entre ellas. Así, mientras que 100 gramos de pepino proporcionan unas 12 kcal, igual cantidad de



acelgas aportan 28 kcal y si se trata de alcachofas, 38 kcal.

FIBRA

Las frutas y hortalizas poseen niveles importantes de fibra, tanto **insoluble** (principalmente en hortalizas) como **soluble** (principalmente en frutas), en cuyo caso, ésta (fibra soluble e insoluble) se encuentra por toda la parte comestible de la fruta y no sólo en la piel, predominando aquí sólo la fibra de tipo insoluble.

FITOQUÍMICOS

Además de los nutrientes tradicionales, las frutas y hortalizas se caracterizan por incluir en su composición otra serie de compuestos responsables del color, aroma o sabor, que en ocasiones se han relacionado con la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

Estos compuestos saludables o componentes bioactivos presentes en frutas y hortalizas se conocen con el nombre de **fitoquímicos o fitonutrientes** y se definen como 'los productos orgánicos, constituyentes de alimentos de origen vegetal, que no son nutrientes y que pueden proporcionar al alimento unas propiedades fisiológicas, que van más allá



de las nutricionales propiamente dichas'.

Algunos carotenoides con actividad provitamínica A (beta-caroteno, alfa-caroteno, beta-criptoxantina) se incluyen en este grupo, ya que si bien son nutrientes, puesto que en el organismo se transforman en vitamina A, desempeñan funciones adicionales a esta condición.

MINERALES

Las frutas y hortalizas son ricas en minerales, especialmente en potasio y magnesio, siendo por el contrario, **pobres en sodio**.

Contienen también pequeñas cantidades de **calcio y hierro**, destacando la riqueza en verduras de hoja como acelgas o espinacas. Sin embargo, estos alimentos no se pueden considerar buenas fuentes de estos nutrientes, ya que, por un lado, contienen oxalatos, que con el calcio forman oxalato-cálcico (un complejo que impide la absorción del mineral en el intestino), y, por otro, el hierro en los vegetales se encuentra en forma 'no hemo', la cual se absorbe pobremente.

A pesar de ello, las frutas y hortalizas tienen un punto a su favor en

Mayores Hoy

José Navieras Escanlar, la vida rural asturiana, a flor de piel

JOSÉ NAVIERAS ESCANLAR

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados

Por circunstancias históricas, basadas principalmente en un notable aislamiento espacial, los pueblos y gentes de estas tierras han logrado mantener intactas sus ancestrales tradiciones socio-culturales que, en la mayoría de los casos, ahondan sus raíces en la antigua civilización celta. Estos conjuntos rurales, en la mayoría de los casos, no son pueblos, sino aldeas, o reducidas caserías que parecen flotar sobre las esmeradas praderas de brezos. Son conjuntos perdidos en la geografía de estos concejos, en donde las viviendas, de origen medieval, se acurrucan tan estrechamente unas sobre otras, que resulta casi imposible definir dónde termina una y dónde comienza la siguiente; la razón –nos dice José Navieras, el director del Museo Etnográfico de Grandas de Salime– podría estar en una búsqueda de los recursos energéticos y la transmisión calorífica de la comunidad durante los duros inviernos, además de un sentido de defensa del clan, en casos de asedio, a través de galerías subterráneas, o por corredores cerrados elevados.

El Occidente de Asturias es la zona más auténtica de la España celta, donde la historia de los castros, de los hórreos, de las tradiciones druidas, de los bosques sagrados, de los mitos y leyendas de las casas rurales y caseríos perdidos en las montañas, está a flor de piel. Una cultura, en suma, de lo más interesante y, al mismo tiempo, desconocida que el viajero podrá admi-

En el corazón del Occidente asturiano, el concejo de Grandas de Salime, en medio de la ruta jacobea que lleva a Galicia desde el Cantábrico, es uno de los enclaves más interesantes de la geografía del Principado, donde la historia y las tradiciones de los pueblos y gentes de Asturias han podido recuperarse, gracias a un singular museo, considerado ya como uno de los más interesantes de Europa, por sus innumerables objetos, recuperados, por compra o donación, a iniciativa de una persona muy querida en la zona: José Navieras Escanlar, conocido popularmente como “Pepe del Ferreiro”.

rar y condensar de un solo vistazo, al recorrer las diferentes salas del Museo Etnográfico, ubicado en la villa de Grandas de Salime, capital del citado concejo, cuya iglesia, de San Salvador –que sigue recibiendo a los peregrinos que, desde la ruta del Cantábrico, descienden por aquí para alcanzar Galicia y la ciudad de Compostela–, fue construida por los caballeros templarios siguiendo las coordenadas geométricas del número de Oro (1.618), como las grandes construcciones que el genio humano haya levantado y forman parte del Patrimonio de la Humanidad.

UNA VISITA AL MUSEO

El Museo Etnográfico se inauguró en 1984 con el objetivo de conservar, estudiar y divulgar el patrimonio etnográfico de un amplio territorio integrado por los concejos de Grandas de Salime, la mitad oeste de Allende, Pezós,



José Navieras, en su despacho del museo.



Vista parcial del patio interior del conjunto étnográfico.



Interior de una clase de colegio de los años 40.



Antigua amasadora de pan.

San Martín, Vilanova y Santalla de Ozcos, en Asturias, y Negeira de Muñiz y A Consagrada, en Lugo. Está regido por un consorcio formado por el Ayuntamiento de Grandas de Salime, el Principado de Asturias, la Universidad de Oviedo, Cajastur y la Asociación de Amigos del Museo.

Este singular museo está instalado en el edificio de la antigua Casa Rectoral de Grandas de Salime, rehabilitado para este fin, con el mayor acierto al haberse respetado hasta el más mínimo detalle la arquitectura tradicional de la Asturias rural. El alma de este singular museo, considerado unánimemente como el más interesante de su especialidad del Principado de Asturias, y también del resto del Estado español, es José Navieras Escanlar, conocido popular y cariñosamente como “Pepe del Ferreiro” –porque pro-

cede de una renombrada familia que, desde muchas generaciones, trabajaron en las ferrerías y mazos (industrias de la fundición y transformación del hierro)–. En el interior de sus salas, el visitante podrá admirar las innumerables colecciones de piezas, así como enseres, herramientas, máquinas, etc., que constituyen la esencia de los valores socio-culturales de los pueblos y gentes que, desde tiempos antiguos, viven en este concejo del Occidente de Asturias.

“Desde un principio, el Museo trató de huir de la mera exposición, se procuró por todos los medios que fuera algo vivo y de hecho se consiguió, se realizaron cursos de telar, tornería y forja, periódicamente se realizan exposiciones monográficas y, lo que es más importante, se ofrece a los visitantes la posibilidad de ver a los artesanos prac-

ticar todos los oficios con que los habitantes de la comarca se tuvieron que enfrentar al medio natural”, comenta con especial énfasis “Pepe del Ferreiro”, mientras atiende una llamada telefónica desde Polonia, de un grupo de alumnos de Cracovia interesados en visitar este museo, porque según nos manifiesta “Pepe” quieren llevar a cabo en las afueras de esa ciudad polaca un museo de similares características.

La visita permite conocer los utensilios necesarios para que una casa campesina pudiese funcionar normalmente, las herramientas de los oficios artesanales frecuentes en la zona, y algunos espacios recreados con las características de antaño.

Las instalaciones del museo se componen de la casa rectoral, con su corral en el que se encuentra un cabanón, un comedor, un abeirugo, un hórreo cubier-

Mayores Hoy JOSÉ NAVIERAS ESCANLAR

to de paja de centeno (que se corresponden con los más antiguos, de incuestionable tradición celta; estas construcciones, con cubierta vegetal, son conocidas en el Occidente asturiano con el nombre de “teitos”), una panera y un pozo de agua. Completan el conjunto un molino, la casa del molinero, la casoa (casona; casa solariega de familia influyente, normalmente blasonada en su fachada; era la vivienda característica de la pequeña nobleza rural o de campesinos acomodados), una capilla, un hórreo de tipo gallego (de piedra y de planta longitudinal, que en Asturias es conocido como “cabazo”).

Al museo se accede por el corral, en donde el visitante puede admirar los diferentes aperos de labranza, el carro del país (con rueda de un solo eje diametral, también de inspiración celta), los útiles del cesteiro (artesano de los cestos, elaborados a base de ramas de juncos), y una maqueta de un mazo para estirar el hierro. En él se encuentran el hórreo y la panera, ambos del siglo XIX, que servían como despensa de la casa.

En la casa rectoral se reproduce el ambiente de una vivienda campesina tradicional del Occidente astur. En la planta alta se encuentra la “lareira” (cocina; el lugar en donde transcurrían los pocos momentos de descanso de los campesinos y ganaderos de estos concejos) antigua con todos y cada uno de los utensilios; para colocar los recipientes para la cocción de los alimentos, una cadena, suspendida de una barra, terminaba en una cruz fundida

de hierro, como talismán cristiano contra las fuerzas del Mal, para que éstas no dañaran la comida que se estaba preparando en el interior de los recipientes. También se acostumbraba a colocar en el interior de la puerta de entrada un crucifijo, como escudo protector a los habitantes de la casa contra posibles malos visitantes. Esta sala, la del hogar, dispone también de un banco de madera corrido que suspendido de la pared, se bajaba hasta la cintura en el momento que el comensal iba de iniciar la comida, y en torno a este cálido lugar, con el resplandor del fuego y observando las estrellas tras las ventanas o el reflejo de la luna que se proyectaba por la parte superior de la chimenea, el mayor de la casa iniciaba la narración de cuentos a los más pequeños, durante las largas jornadas de invierno. Esta sala también se habilitaba como espacio de fiesta, ceremonias e incluso como dormitorio; anexo a la cocina se encontraban las alcobas, para beneficiarse del calor del fuego central. Las paredes interior de la casa no eran macizas, sino de trenzados de ramas rellenas de adobe, lo que facilitaba un caldeamiento de la planta en general. El cuarto de la confección textil también está en esta planta; en esta estancia se conserva el telar, con las pesas y demás utensilios utilizados (entre los cuales, la tradicional rueca o huso); era un trabajo fundamentalmente femenino; y de aquí salían los diferentes vestidos de toda la familia, realizados en algodón, lino o seda, según el poder económico de la familia.

En la planta baja se hallan la bodega de vino con el lagar, conservándose las antiguas barricas de roble, que debieron de haberse construido en el interior, porque, dada la envergadura de las cubas, eran del todo imposible pasarlas por la puerta; lo cual tiene un gran mérito. Al lado mismo, la taberna, en cuyo establecimiento no sólo se despachaban las bebidas y licores, sino, a modo de ultramarinos, también los demás alimentos y objetos necesarios para el hogar. Es importante recordar, que en Asturias tuvo un peso notable lo que se llama “indianos”, que fueron los asturianos que, tras pasar una larga temporada en América, regresaron al terruño con grandes recursos económicos, que invirtieron en las villas y concejos de sus concejos, en forma de grandes y elegantes palacetes; uno de ellos, es esta mansión, en donde se encuentra buena parte del Museo Etnográfico de Grandas de Salime.

Como algo vivo que es, el Museo también crece y a las primitivas instalaciones (corral, casa y cabanón), se añadió el hórreo, la panera, la era, el molino y la casa del molinero. En 1999 se inauguró una nueva edificación que representa una “casoa”; para esta nueva edificación se aprovecharon materiales de la casa “El Méndez”, de la aldea de Francos (Pasoz), construida en el siglo XVII, que alberga interesantes exposiciones y espacios muy característicos del medio rural. Además pueden admirarse diferentes instrumentos de pesas y medidas de los siglos pasados, diversas fuentes de iluminación, la casa del apicultor (recordemos que la elaboración artesanal de la miel ha formado parte de las tradiciones asturianas, herencia directa de la cultura celta; no es extraño ver en las laderas de las montañas de los diferentes concejos del Occidente asturiano los “cortines” (espacios ovalados rodeados de una muralla de piedra, para impedir el ata-

“La casa del molinero, la casoa, era la vivienda característica de la pequeña nobleza rural y campesinos acomodados, en Asturias”

que de los osos golosos a las colmenas; la miel más característica de estos territorios es más oscura y espesa que la del resto de España, porque es del brezo, la planta aromática más abundante. Tanto de la variedad blanca como rojiza); en esta sala tampoco faltan las “mazadeiras” (mantequerías). Y en la planta superior, una sala que evoca la clase de escuela, con los mapas y dibujos para enseñar; los pupitres están tan limpios y bien ordenadas las mesas, que muy bien podrían seguir sirviendo en nuestros días, a pesar de haber transcurrido 65 años de la última clase que viera dar en esta aula el profesor.

Entre la casoa y el hórreo de tejado vegetal (teito), José Navieras concibió un molino hidráulico, sin río. Lo que constituye uno de los puntos más admirados por los visitantes, por su singularidad; para su funcionamiento, hizo trasladar un canal desde el río, para que, con la apertura de una compuerta, la fuerza hidráulica moviera todos los engranajes de la maquinaria; gracias a ello, es posible ver nacer la harina (de trigo, centeno, avena...). En el molino



Delante de un hórreo asturiano y calzado con zuecos.

se encuentran los mecanismos de tres muelas movidas por agua; junto al banzado (depósito en el que se acumula el agua que mueve los rodeznos), se halla la eira (era), espacio plano en donde se desgranaba el centeno y el trigo. No es preciso recordar, en este sentido, la fama que tiene el pan de Asturias. A pocos metros de esta singular instalación, a cielo abierto, “Pepe del Ferreiro” ha colocado algunas maquinarias de panadería; como una amasadora, de los primeros

tiempos (comienzos del siglo XX), capaz de formar una masa de 50 kilogramos en media hora en sus debidas formas.

El museo se encuentra en la cuenca del río Navia, en el interior de un área de montaña de altura media, con valles secundarios profundamente encajados, lo que facilita el mayor y mejor aprovechamiento para la producción de energía eléctrica (embalse de Salime). La vegetación autóctona está formada por bosques de roble, abedul, castaño y, en las márgenes de los ríos, alisos y sauces. También se desarrollan, debido a las características climáticas de la comarca,

bosquetes y sotos de alcornoque, y no faltan manchas de tejos, el árbol más sagrado de los antiguos celtas; el espíritu de aquella civilización sigue vagando por estos territorios, como puede comprobarse en el cercano castro de Chao de San Martín, donde los celtas rendían culto al agua termal, en forma de recinto de iniciación y de dimensión espiritual, sala que, según han podido confirmar los arqueólogos, tras la conquista romana, sería transformada en espacio lúdico y prostíbulo.



Área de taberna antigua.

- MUSEO ETNOGRÁFICO DE GRANDAS DE SALIME
- Avda. del Ferreiro, s/n
- 33730 GRANDAS DE SALIME (Asturias)
- Tel: 985 627 243 • E-mail: etnogsal@princast.es
- Horarios (de invierno): De martes a sábado: de 11:30 a 14:00h y de 16:00 a 18:30h
Domingos y festivos: de 11:30 a 14:30h.
Lunes cerrado.
- (de verano; julio y agosto): De martes a domingo: de 11:30 a 14:00h y de 16:00 a 19:30h.
Lunes cerrado.
- Tarifas: Precio normal: 1,50€ (adultos); 0,30€ (niños); menores de 6 años (gratuito)
Grupos (+ de 20 personas)= 0,70€ (es preciso solicitar cita previa)
El martes es jornada gratuita para todos.



CulturaArte

Expo Zaragoza 2008

Agua y desarrollo sostenible



Fluvi, la mascota oficial de la Expo, es una atracción más para los jóvenes.

Texto: Inés González
Fotos: Expo Zaragoza 2008

Zaragoza acoge del 14 de junio al 14 de septiembre la primera Exposición Internacional Temática con el agua como protagonista. Agua y desarrollo sostenible, es el lema de Expo Zaragoza 2008 que, con los pabellones de 106 países y más de 5.000 espectáculos, convierte a la ciudad aragonesa en el mayor evento internacional del verano.



El Pabellón Puente es uno de los emblemas de la Expo.

Todo está listo para que Expo Zaragoza 2008 se convierta en el mayor acontecimiento del verano en nuestro país. Durante 93 días y con el lema de “Agua y desarrollo sostenible”, los pabellones de 106 países y los 17 de nuestras comunidades autónomas, concienciarán de la importancia del líquido elemento.

PABELLÓN PUENTE EXPOSICIÓN “AGUA, RECURSO ÚNICO”

Construido sobre el río Ebro, el Pabellón Puente es obra de Zaha Hadid Archi Architects tects e Ingeniería Ove Arup. Esta gran obra, diseñada por la primera mujer poseedora del premio Pritzker de Arquitectura, es una de las entradas principales a Expo Zaragoza 2008.

La traza del Pabellón Puente es ligeramente curvilínea y conecta el eje del bulevar de la Estación Intermodal con el espacio del Palacio de Congresos en el recinto Expo 2008, atravesando una pequeña isla. Con una superficie de 7.000 m² y una longitud de 2.270 metros, este viaducto peatonal tiene una forma que simula un gladiolo que se abre y se cierra.

Este puente es el único habitado en España y uno de los pocos que hay en el mundo con esta característica. Una de las características técnicas de esta obra de ingeniería de diseño radica en el anclaje de la infraestructura. En España no hay ningún otro edificio cuyos pilotes centrales alcancen tanta profundidad: 72,5 metros bajo la superficie del río.

También se ha utilizado por primera vez en nuestro país la Célula de Osterberg (O-cell), un método de última tecnología usado para verificar la cimentación de lo que será un hito de la Muestra Internacional de Zaragoza en el año 2008. Como edificio, el Pabellón Puente se centrará en las

buenas prácticas en gestión del agua a través de tres espacios expositivos.

TORRE DEL AGUA, EXPOSICIÓN “AGUA PARA LA VIDA”

La Torre del Agua, de 76 metros de altura, es el elemento vertical más reconocible del recinto Expo. Este edificio emblemático, obra del arquitecto Enrique de Teresa, destaca tanto por su gran volumen acristalado como por su especial forma en gota de agua en altura.

El cuerpo de la Torre se eleva gracias a dos grandes columnas interiores que permiten un espacio interior abierto y su estructura se conforma por una



Vista interior del Pabellón Puente.



La Expo contará con más de 5.000 espectáculos.

celosía acristalada y lamas parasoles. En la planta superior habrá una gran terraza – mirador. Como base, la torre tiene un gran zócalo de 13 metros de altura desde el que parte una pasarela que funciona como puerta de acceso al interior del recinto Expo: Puerta de la Torre del Agua.

La superficie total del edificio supera los 21.000 m² y la zona accesible a los visitantes asciende a 10.000 m² aproximadamente.

La exposición “Agua para la vida” es una instalación artística que ofrece una experiencia a través de los cinco sentidos y apuesta por el diseño y las nuevas tecnologías audiovisuales, a la vez que alberga el contenido científico del edificio.

Domina la visión vertical y las dimensiones más reducidas del espacio en planta y excepcionales en su volumen, con un hito a recordar: la escultura Splash. La superficie expositiva total alcanza los 9.600 m². Anexo a la Torre, un Canal de Aguas Bravas donde los visitantes pueden desarrollar actividades deportivas y lúdicas en contacto con el agua.

ACUARIO FLUVIAL, EXPOSICIÓN “PAISAJES DEL AGUA”

Es el acuario de agua dulce más grande de Europa. Cuenta con unos 5.000 ejemplares de 300 especies de fauna características de diversos ríos del mundo distribuidas en 60 peceras y terrarios. En España, será el único acuario con una combinación tan rica de especies de agua con reptiles, mamíferos y anfibios. El objetivo del pabellón es educar, investigar y divulgar.

El edificio propone al visitante un recorrido natural por cinco grandes ríos. Muestra el Nilo que, situado en el noreste de África, fluye hasta el mar Mediterráneo a través de Uganda, Sudán y Egipto; el Amazonas, el gran río suramericano que atraviesa Perú, Colombia y Brasil; el Mekong, uno de los mayores ríos de Asia que atraviesa China, Birma-



CulturaArte

Expo Zaragoza 2008

PROGRAMACIÓN CULTURAL Y DE ESPECTÁCULOS

Más de 400 artistas y compañías protagonizarán 5.000 espectáculos. Entre ellos destaca el titulado "Hombre vertiente" y la cabalgata "el despertar de la serpiente" a cargo del Circo del Sol.

ESPECTÁCULOS

El Plan de Espectáculos que se ha previsto para la Muestra apuesta por la diversidad y la modernidad y plantea como criterios de producción y selección de espectáculos la coherencia estilística, la relación de las propuestas con el tema 'Agua y Desarrollo Sostenible' y su compromiso con la filosofía global de la Exposición.

El objetivo es satisfacer a la gran heterogeneidad y diversidad cultural de los visitantes que acudirán a Expo Zaragoza 2008. Se plantea como una gran fiesta y un acontecimiento de marcado carácter cultural, por lo que integrará, a lo largo de los tres meses, más de 3.400 actuaciones de más de 350 grupos de teatro de calle, teatro clásico, cabaret, música clásica, pop, folclore aragonés y flamenco, entre otros.

GRANDES EVENTOS

Expo Zaragoza 2008 produce tres grandes espectáculos fundamentados en los principios básicos de la Muestra: "Agua y desarrollo sostenible". Iceberg. Sinfonía Poética Visual, diseñado por la empresa Focus, que conforma que la parte artística de la ceremonia de inau-

guración y que se convertirá a partir del segundo día en el Espectáculo "Noche en la ribera del Ebro".

Diariamente, la cabalgata "El despertar de la serpiente", cuyo diseño corre a cargo del Cirque Du Soleil, recorrerá el recinto Expo. El tercer espectáculo producido por Expo Zaragoza 2008 es "Hombre Vertiente", diseñado por Pichón Baldinu, creador del grupo argentino De La Guarda.

"Los Balcones Animados" son espacios que recogerán diariamente una amplia, variada y ambiciosa programación pensada para complementar la oferta cultural y expositiva de Expo Zaragoza 2008. Los Balcones son los siguientes: de las Músicas, de los Niños, de las Artes Escénicas y de las Culturas, además de los talleres infantiles y del Espacio para el folclore aragonés.

PEQUEÑOS ESPECTÁCULOS DE ANIMACIÓN

Tras el espectáculo junto al río, la calle principal del recinto Expo y la Plaza albergarán todas las noches, de jueves a domingo, grandes montajes de teatro, performances espectaculares, acrobacias aéreas, así como ruas musicales y espectáculos itinerantes.

PALACIO DE CONGRESOS Y AUDITORIO DE ZARAGOZA

Albergará una programación de alto nivel cultural y ambición artística prota-

gonizada por los grandes creadores de nuestro tiempo. Los espectáculos de gran formato tendrán lugar en dos ámbitos: el Palacio de Congresos y el Auditorio de la ciudad de Zaragoza.

EXPO NOCHE

A partir de las nueve de la noche, y coincidiendo con el cierre los pabellones de los países participantes, en el recinto de Expo Zaragoza 2008 se intensificará, de forma notable, la oferta de espectáculos y actividades culturales.

El Anfiteatro del río Ebro se erige como el corazón de la Expo Noche, sin embargo, otros espacios completan una amplia oferta cultural dirigida a todo tipo de público. Entre las diez de la noche y las tres de la mañana Expo Noche ofrece 54.000 plazas que garantizan 2,5 experiencias por espectador en 5 horas.

ANFITEATRO DEL EBRO

Un gran espacio donde se albergarán actuaciones musicales diarias y diferentes eventos para todos los públicos. Será una programación musical amplia, atractiva, de orientación popular en general, capaz de satisfacer y motivar la visita de grandes audiencias. Se trata, por tanto, del corazón de la Expo Noche y atiende tanto a público joven como al de mediana edad, con actuaciones de interés para amplios sectores y otras más específicas en función de los días de la semana.

nia, Tailandia, Laos, Camboya y Vietnam; el Darling, el río más largo de Australia y el Ebro, el río más caudaloso de España.

Recrea, además un gran río central para explicar que todos los ríos tienen algo en común y para establecer la relación entre la formación de los cinco continentes y el agua dulce. El estanque simula en su conjunto el origen del mundo.

El Acuario Fluvial forma parte de los equipamientos que la ciudad de Zaragoza recibirá tras la celebración de la Exposición Internacional, contribuyendo al desarrollo de la función turística de nuestra ciudad.

PLAZAS TEMÁTICAS

Localizadas entre el edificio del Pabellón Puente y el Pabellón de Espa-

ña, en el frente fluvial del recinto Expo, estas arquitecturas efímeras tienen como fin enriquecer e intensificar el mensaje de la relación vital con el agua desde diferentes perspectivas. Batlle i Roig arquitectos realizaron el diseño de urbanización del frente fluvial y del concepto de las gotas temáticas que son las plazas.

Un total de seis plazas temáticas independientes, de 1.000 m² de super-



El Acuario Fluvial de agua dulce es el más grande de Europa.

ficie en planta para fines expositivos, cada una con un tratamiento monográfico detallado en torno al Agua y Desarrollo Sostenible completan la oferta de la Exposición Internacional.

SED

La Plaza Temática 'Sed' aporta un nuevo enfoque de la sed como progreso e impulsora del desarrollo de técnicas extraordinarias, cultura y conocimiento. Éste es el hilo argumental de la exposición que alberga en su interior, que consta de cinco espacios comunicados.

El recorrido permite a los visitantes tener experiencias directas con un problema global que serán comunicadas mediante sensaciones y sugerencias. El visitante, a través de una serie de instalaciones y experiencias, entenderá, por ejemplo, que es posible obtener agua potable del cielo y del subsuelo.

La arquitectura de la plaza temática recrea un edificio enigmático, un volumen hinchable recubierto de sal que

refleja los rayos de sol y por la noche se ilumina como si hubiera guardado toda la energía necesaria para seguir funcionando. Al igual que el material expositivo, la arquitectura de 'Sed Sed' cumple los criterios de sostenibilidad, reciclaje y reutilización. Los cinco espacios que contiene constituirán una nave en tránsito por el cosmos. El último espacio permitirá al visitante percibir la totalidad del interior como una gran cúpula celeste.

CIUDADES DE AGUA

La plaza temática "Ciudades de agua" trata el agua como un elemento que convive con el espacio urbano. Por eso, se propone un viaje a lo largo de diferentes ciudades que están relacionadas de alguna manera con el agua. Lo que se pretende es estudiar y analizar la estructura urbanística que se establece entre el suelo urbano y el espacio de del agua, sea éste el de un río, un canal, un lago o el mar. El pabe-



llón que alberga la exposición, diseñado por Studio Italo Rota, quiere representar una metáfora de la complejidad urbana, característica de la ciudad contemporánea, proponiendo una arquitectura efímera que carece tanto de paredes continuas como de un techo de obra. Este juego de transparencias, y los colores brillantes del pabellón se mezclan con la visión del agua del río, creando una espectacular unidad visual.

Los recursos narrativos se apoyan en la sorpresa y recurren a la emoción. Los espacios y las instalaciones originan situaciones que hacen participar al visitante y le exige un grado de interpretación de las diferentes escenas. Los

LAS GRANDES CITAS MUSICALES

Los grandes conciertos de la Expo tendrán lugar todas las noches a partir de las 23,45 horas en dos espacios: La Feria de Muestras de Zaragoza y el Anfiteatro 43 del Recinto Expo. Además de la cita diaria de algunos de los artistas más importantes del panorama musical actual en el Anfiteatro 43, Expo Zaragoza 2008 ha fijado en el calendario este verano tres fechas para tres grandes citas musicales.

- 6 de Septiembre: **Enrique Bunbury**
- 12 de septiembre: **Gloria Estefan**



CulturaArte

Expo Zaragoza 2008

recursos escenográficos son muy variados: audiovisuales, maquetas, grandes murales y fotografías, una banda sonora siempre presente, un tratamiento de la luz íntimamente relacionado con los soportes expográficos y una serie de artefactos que ilustran los conceptos de forma simple y sorprendente.

AGUA EXTREMA

La plaza temática “Agua Extrema” profundiza en las catástrofes ecológicas y en su prevención, así como en el papel del ser humano, como agente y como víctima en los riesgos del agua. Se trata de un espacio sensorial, interactivo y fomentador de la reflexión y del compromiso positivo en la relación del ser humano con el agua como riesgo.

Esta plaza se estructura en torno a tres valores:

- **Riesgo:** Los contenidos expositivos escenifican la capacidad de transformación del entorno que tiene el agua extrema.
- **Conocimiento:** Con referencias a las partes meteorológicas como paradigma de la incorporación de los recursos tecnológicos y el acceso universal a la información en la vida cotidiana.
- **Sostenibilidad:** Con referencias al cambio climático y contenidos que muestran también las actuaciones de Defensa Civil en algunos países antes situaciones de riesgo.

La plaza ‘Agua extrema’ hace vivir en la piel del espectador tres de las más dramáticas manifestaciones del agua: un tsunami, un huracán y una muestra de la gota fría mediterránea. Para ello se ha diseñado un espacio sensorial, con una platea central circular móvil con capacidad para 150 personas sentadas en bancos equipados con fijaciones de seguridad y una gran pantalla que presidirá la



Exposiciones Expo.

sala. Los recursos técnicos permiten reproducir con un elevado grado de realismo las sensaciones provocadas por este tipo de fenómenos en el espectador.

OIKOS: AGUA Y ENERGÍA

Presenta la casa sostenible como futuro inmediato, basado en la transformación y acumulación de la energía con coste cero, a través de las pilas de hidrógeno, y complementada con diferentes métodos “verdes” de transformación de energía.

El concepto general de ‘Oikos’ nace de la idea de cómo disponer de energía ecológica, barata, para todos y con la que se mantengan cotas razonables de bienestar. En esta plaza temática se muestra cómo capturar, transformar y almacenar energía desde todas las posibles fuentes y todas sus posibles utilidades conectándolas con las que se tienen en una casa. Además, se tiene en cuenta el coste, la eficiencia, la seguridad y la complejidad que conllevan.

El recorrido de la exposición se compone de 8 módulos que describirán cuál es el estado de explotación de recursos

fósiles en el mundo, la obtención de energía a partir de fuentes renovables o la aplicación de estas técnicas a la construcción de la ‘casa posible’, un ejemplo de arquitectura con coste cero y realización factible.

AGUA COMPARTIDA

‘Agua compartida’ es una plaza cuya finalidad es plantear una serie de preguntas al visitante sobre la manera de gestionar las cuencas hidrográficas. Tomar conciencia sobre la responsabilidad de todos en la correcta gestión del agua y la necesidad de la participación individual y colectiva en la toma de decisiones o acciones.

‘Agua compartida’ sustituye el mapa político del mundo por el de la cuenca fluvial, rompiendo así límites trazados por el tiralíneas de la historia, la política o los intereses emanados de ella. Persigue inducir e imbuir al visitante en el concepto de un lugar, la cuenca, que une a los que en él viven a través de su gestión compartida.

Cuenca de la plaza temática ‘Agua compartida’ A través de su recorrido,

¿CÓMO LLEGAR A LA EXPO 2008?

A tan sólo 300 km de Madrid, 300 km de Barcelona, 300 km de Bilbao y alrededor de 350 km de Valencia, Expo Zaragoza 2008 ha desarrollado unas infraestructuras de comunicación que aseguran un fácil acceso a la ciudad por tierra, aire y agua.

ACCESOS POR CARRETERA

Desde la Ronda Z-40 (anillo de circunvalación interurbano de la ciudad de Zaragoza), se puede acceder a Expo Zaragoza 2008, que dispone de varios aparcamientos para visitantes:

- **Aparcamiento Norte:** situado junto a la Ronda Norte de Zaragoza (Autovía Madrid-Barcelona). Acceso por Puerta del Ebro
- **Aparcamiento Sur:** situado junto la Estación Intermodal Zaragoza-Delicias. Acceso por Puerta de la Almozara
- **Aparcamiento del Parque:** situado junto a la Torre del Agua.

ACCESO POR PUERTA DE LA TORRE DEL AGUA

Desde los aparcamientos de visitantes existirá una conexión con las puertas de visitantes mediante un servicio de lanzadera de gran capacidad.

ACCESOS POR TREN Y AUTOBÚS

Desde la Estación Intermodal Zaragoza Delicias se podrá acceder al recinto por distintos medios de transporte:

- **A pie:** a través de un paseo de 700 metros de longitud por el bulevar de la Estación.

- **Lanzadera:** un servicio de vehículo de gran capacidad con un servicio de frecuencia muy corta.

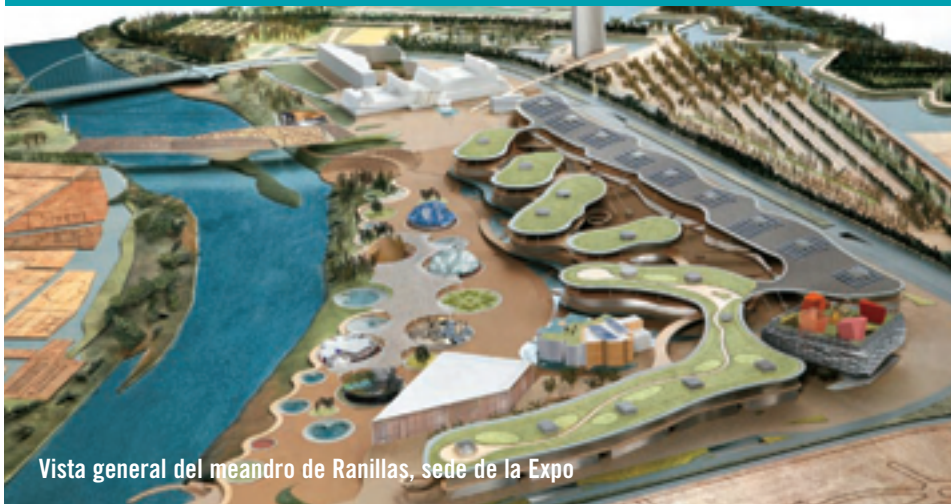
La Estación Intermodal dispone además de un aparcamiento subterráneo con 1.800 plazas.

ACCESOS POR AIRE

Por medio de un Telecabina, que conecta la Estación Delicias con la Puerta de la Torre del Agua a través de un paseo aéreo sobre el Ebro entre el Puente del Tercer Milenio y el Pabellón Puente.

ACCESOS POR AGUA

Se podrá acceder al recinto por medio del transporte fluvial ecológico que conecta el centro histórico de la ciudad con el embarcadero de Expo 2008, situado junto a las plazas temáticas.



Vista general del meandro de Ranillas, sede de la Expo

este espacio busca educar y divertir, a la vez que mostrar cómo el agua se mueve en el medio ambiente, focalizando la cuenca como unidad básica de gestión de recursos hídricos. El visitante podrá observar el contraste existente entre la

división política e hídrica a nivel mundial. Una división que repercute directamente sobre la pertenencia de una persona a una cuenca u otra y, por tanto, al acceso a sus recursos hídricos según su ubicación geográfica.

INSPIRACIONES ACUÁTICAS

La plaza temática "Inspiraciones Acuáticas" se diferencia del resto de las plazas en su interior. Este espacio alberga, en cuyo eje central se encuentra el hombre y su relación con el agua. Esta plaza temática se ubica entre el Pabellón Puente y el Puente del Tercer Milenio, ocupa el margen del río y se conecta con el resto del recinto a través de una zona arbolada. 'Inspiraciones acuáticas' se ha previsto como un espacio escénico cerrado que tendrá una forma con apariencia de concha y que cuenta con un diseño bioclimático. El aforo acogerá a un total de 3.000 personas que se distribuirán a través de distintos accesos:

- **Graderío:** Este sector desde el que se consigue una visualización óptima del espectáculo, permite acomodar aproximadamente a 1.800 visitantes sentados en tres sectores de gradas.
- **Arena:** Es la zona donde se vivirá con mayor intensidad el espectáculo. Tiene capacidad para aproximadamente 1.200 personas que se colocarán en la zona central y de pie. El acceso tiene 30 metros de diámetro y una altura libre de 15 metros.

GUÍA IMPRESCINDIBLE

La exposición estará abierta del 14 de junio al 14 de septiembre de 10 a 3 horas. La entrada de un día cuesta 26,30 euros para mayores de 65 años y el bono de tres días, 52,50 euros. Se pueden adquirir en las taquillas, Ibercaja (Tfno. 902 10 76 76); Cai (Tfno. 902 22 12 00) y en los centros Carrefour de toda España.

- **MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO 902 30 20 08**

Si no quieres perderte nada de la cita aragonesa, consulte su página web. En ella podrá informarse de las últimas novedades, saber cómo llegar, dónde alojarse y podrá adquirir las entradas para este importante acontecimiento.

- www.expozaragoza2008.es

MayorGuía

Coordina: Araceli del Moral

INICIATIVAS

Campaña interactiva promueve hábitos saludables

MAPFRE QUAVITAE ha puesto en marcha una campaña para promover hábitos saludables entre el colectivo de las personas mayores. La iniciativa se está desarrollando en ciudades y municipios de toda España para concienciar a los mayores sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable. Esta campaña consiste en la puesta en marcha de un juego

interactivo para explicar a los mayores la importancia de desarrollar hábitos saludables en su vida diaria, y en la presentación y entrega de la "Guía de hábitos saludables" en la que se abordan temas como el cuidado del cuerpo, la memoria, el ejercicio físico, la comida sana, el calor y el frío, la soledad, las caídas, etc.

Las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos interesados en la realización de esta iniciativa para los mayores pueden ponerse en contacto con MAPFRE QUAVITAE en el teléfono 902 45 65 85.

CONCURSO

Taller de cuentacuentos

Podrán concurrir todos aquellos escritores que lo deseen, con poemas en lengua castellana. Los poemas tendrán una extensión mínima de 600 versos y máxima de 1200. El tema y la rima serán libres. Cada concursante podrá presentar una sola obra al certamen y remitirla a:

**Random House Mondadori, S.A.
c/Agustín de Betancourt, 19
28003 Madrid.**



**XIII Premio de Poesía Ciudad de Torre Vieja. Para más información: 91.535 89 29/81.90
Hasta el 15 de agosto de 2008**

EXPOSICIONES

Photoespaña08 Cuenca hacia 1956

La obra de Francesc Català-Roca es un fiel reflejo de la vida durante la posguerra española. En la exposición se muestra una selección de fotografías, inéditas en su mayoría, que recorren la historia de la ciudad conculcense basándose en la gente como denominador común.

**Fundación Antonio Saura
Casa Zavala
Plaza San Nicolás, s/n
Cuenca**

De lunes a sábado de 11,00 a 14,00 y de 17,00 a 21,00

Martes cerrado. Domingos de 11,00 a 14,00

www.fundacionantoniosaura.es

Hasta el 27 de julio

EXPOSICIONES

NOCHES DE VERANO EN LOS MUSEOS ESTATALES

Como todos los años, el Museo del Traje expone las obras presentadas al Certamen de Fotografía sobre Cultura Popular, que convoca el Ministerio de Cultura. El concurso destaca los trabajos fotográficos que ponen de relieve las diferentes formas de vida, pensamiento y cultura de España. Además, como en años anterior-

MUSEO DEL TRAJE



Verano 08



res el Museo del Traje se suma a la iniciativa Verano en los Museos Estatales.

Esta actividad permite a los visitantes disfrutar de una velada cultural fuera de las horas de calor y rodeados por el incomparable ambiente nocturno de los jardines del Museo.

MUSEO DE TRAJE
Avda. Juan de Herrera, 2
Ciudad Universitaria de Madrid
Apertura extraordinaria: jueves de julio y agosto de 19,00 a 22,30 h.
www.museodeltraje.mcu.es

Photoespaña08



El Festival de Fotografía y Artes Visuales ofrece en su undécima edición una propuesta de 69 exposiciones, 32 en la Sección Oficial y 38 en el Festival Off, repartida en 61 espacios expositivos entre museos, galerías, centros de arte y salas de exposiciones.

- Entre las exposiciones destaca Bill Brandt. *The Home*, que en la Sala de Exposiciones AZCA –P^a Castellana 81– muestra, la serie de retratos que el fotógrafo británico hizo de la clase trabajadora inglesa durante los años 30 y 40.
- En el Teatro Fernán Gómez –Plaza de Colón 4– una exposición de las fotografías de W. Eugene

Smith, muchas de ellas publicadas en la revista *Life*. El trabajo de este autor americano se caracteriza por un sincero compromiso social.

- El gueto de Lodz, durante la invasión nazi de Polonia, es el lugar que una y otra vez enfoca el objetivo de Henryk Ross, como puede verse en las fotografías de la exposición *Recuerdos enterrados* –Museo de Arte Contemporáneo, Conde Duque 9 y 11–.
- También el Museo Reina Sofía –Santa Isabel 52– apuesta por dos clásicos: Leonardo Canero, miembro de la escuela de Madrid, cuya serie *Dehesa abulense* es un hermoso testimonio del mundo rural en los años sesenta, y Robert Smithson, una de las figuras más significativas del Land Art, práctica que consiste en transformar los paisajes naturales.



PHOTOESPAÑA2008
Festival Internacional de Fotografía y Artes Visuales
Hasta el 27 de julio
www.phedigital.com

MayorGuía

Coordina: Araceli del Moral

EXPOSICIONES

Nuevos realismos

La muestra permite descubrir el arte de uno de los pintores españoles del siglo XX menos conocidos para el gran público pero, al mismo tiempo, más interesantes, ya que su obra encarna con bastante fidelidad los diversos caminos del arte moderno en España durante la primera mitad del siglo. La exposición permite apreciar con claridad el desarrollo pictórico del artista y los diferentes grados de acercamiento al modelo real: simbolismo, naturalismo, nuevos realismos y realismos comprometidos políticamente.

Horacio Ferrer y los Nuevos Realismos



Torreón de Lozoya – Sala de exposiciones de Caja Segovia

Plaza de San Martín, 5 – SEGOVIA

Laborales de 17 a 21 h. Sábados y festivos de 12 a 14 y de 17 a 21.

Lunes cerrado.

Visitas guiadas todos los días, excepto lunes, a las 20,00 h.

Del 11 de julio al 31 de agosto de 2008-06-24

Entrada libre

LIBROS

Siempre de vuestro lado

Tiene en sus manos un libro poco frecuente por la riqueza, sencillez y hondura de su contenido. Un libro para reconfortantes y esclarecedoras lecturas de episodios ocultos que nos transportan, en un viaje catártico, al mundo de nuestras emociones partiendo de lo cotidiano y llegando a lo más íntimo. ¿Puede un libro ser al mismo tiempo una reivindicación de la memoria de las víctimas de la banda terrorista ETA, un emotivo



abrazo de solidaridad a las mismas, una crítica leal a parte de la sociedad vasca, española, laica y eclesíástica, a los cómplices del terror y a los insensibles al dolor, una denuncia del lenguaje manipulador, del desesperado y falso “alto el fuego” ¿Puede este mismo libro exponer con sabia senci-

llez y con valentía la verdad nuclear de una patología, de un narcisismo exacerbado, de una “religión de sustitución”, como nos exhibe, inconsciente de ello, el mundo nacionalista hoy, en los albores del siglo XXI? ¿Puede poner el dedo en la llaga cuando muestra los nacionalismos como el mayor mal de nuestro tiempo, la exclusión, entre “identidades”, entre “autoctonías”? ¿Puede, desde todo lo anterior, sugerir soluciones dignas y viables a partir de la sociedad civil? ¿Soluciones que eviten el divorcio entre ética y política?

La respuesta, sorprendentemente, es afirmativa. Pero “Siempre de vuestro lado” es ante todo un homenaje a las víctimas. Un monumento conmemorativo construido con amor, dolor, tristeza, ausencias, miedo, remordimiento y con la esperanza de que su memoria nunca se extinga. Esta larga letanía deja de ser una molesta y macabra lista negra cuando pronunciamos sus nombres, cuando rememoramos sus rostros y su presencia, sólo entonces nuestras conciencias actúan como una gran caja de resonancia, sentimos el grado de criminalidad y degradación moral, también sentimos la vergüenza de los cientos de asesinatos de personas inocentes. Entonces, sólo entonces, esa larga letanía se convierte en una plegaria cívica esperanzada, y nuestras víctimas en santos inocentes

SIEMPRE DE VUESTRO LADO.

AUTOR: ALFREDO TAMAYO.

EDITORIAL: SBDS EDITORES, MADRID, 2008.

El juego del Angel



En la turbulenta Barcelona de los años 20, un joven escritor obsesionado con un amor imposible recibe la oferta de un misterioso editor para escribir un libro como no ha existido nunca, a cambio de una fortuna y, tal vez, mucho más.

Con estilo deslumbrante e impecable precisión narrativa, el autor de "La Sombra del Viento" nos transporta de nuevo a la Barcelona de El Cementerio de los Libros Olvidados para ofrecernos una aventura de intriga, romance y tragedia, a través de un laberinto de secretos donde el embrujo de los libros, la pasión y la amistad se conjugan en un relato magistral.

EL JUEGO DEL ANGEL. AUTOR: CARLOS RUIZ ZAFÓN. EDITORIAL: PLANETA. BARCELONA 2008.

TEATRO

Arte recorre la geografía española

Es una exitosa comedia traducida a 35 idiomas. Ha recibido entre otros, el Premio Moliere y el prestigioso Tony Award. Cuando en 1998 se estre-

nó en España cosechó un gran éxito de crítica y público. Ahora podremos verla de nuevo en numerosos puntos de la geografía española.

La gira comienza en Bilbao, del 19 al 31 de agosto. En septiembre, del 12 al 14 en Valladolid y del 22 al 25 en Logroño. Prosigue por otros escenarios.

A partir de enero de 2009 recalará en Madrid.

MÚSICA

Música y teatro en la Villa

Las noches veraniegas de Madrid ofrecen alternativas para todos los gustos, edades y bolsillos.

Espectáculos musicales y gratuitos en los Jardines de Sabatini, las Plaza de Oriente, de España, del Conde de Miranda.

Descubrir la danza es posible los días 8, 15 y 22 de julio en la plaza de Colón. Pases 20,15 y 21,15 h. El cine y el teatro al aire libre en el Parque de la Bombilla y en los



Jardines de Galileo y en el Canto de la Cabra.

En los Jardines de Sabatini, entre otros, zarzuela del 12 al 31 de julio y 19 al 24 de agosto; flamenco, del 2 al 16 de agosto.

VERANOS DE LA VILLA 08 MADRID del 1 de julio al 24 de agosto.

Para más información:

Teléfono: 010 y

www.esmadrid.com/veranosde la villa

Un cabaret en el circo

El cabaret envuelve al circo: música en vivo, sensualidad, humor, acrobacias y riesgo. El ambiente del cabaret se instala en la sala principal del Price convirtiéndose en un auténtico club nocturno donde convergen todo tipo de personajes aunando el riesgo y la poesía del circo con la sensualidad del cabaret.



CIRCO CENA CAVARET

Teatro Circo Price

Ronda de Atocha 35

Madrid

Acceso para personas con movilidad reducida

Precios especiales para grupos. Tel. 91 539 19 54

www.esmadrid.com/circoprince

Joseph Gelinec, autor de “La Décima Sinfonía”, es el seudónimo de un musicólogo español tras el que guarda celosamente su identidad. El libro (será un bestseller mundial) lo ha editado Plaza & Janés.

Beethoven o “El español negro”

“Las conexiones españolas de Beethoven llegan al punto que se dice que su abuela era española: María Josefa Pols... Otras teorías sobre su posible españolidad tienen que ver con la presencia en Flandes de los Tercios Españoles. Lo interesante es que a Beethoven le apodaran el Schwarzs-panier (español negro), ¿si sería oscuro de piel!. Debía parecer Diego El Cigala y, por lo que cuentan, iba con los mismos pelos”.

Las conexiones españolas de Beethoven llegan al punto que se dice que su abuela era española, María Josefa Pols (en la Pág. 302 de la novela...). Y, por supuesto que la españolidad de Beethoven ha trascendido entre nosotros, lo que pasa es que ha sido en círculos culturales, lo mismo que el hecho –por ejemplo– de que un compositor valenciano que se llamaba Vicente Martín i Soler fuera más popular (en Viena) que el propio Mozart”.

“Hay otras teorías sobre la españolidad de Beethoven, que tienen que ver con la presencia en Flandes de los Tercios Españoles”. (en la pag. 30 de la novela y también aquí:

www.beethoven.ws/childhood.html)

“HAY PARA QUIEN BEETHOVEN ES EL PRECURSOR DEL JAZZ, POR LO SINCOPADO DE ALGUNAS DE SUS PARTITURAS”

“Aún más interesante es que los más que probables ancestros españoles y quizá africanos del Genio están conectados con el extraordinario VIGOR

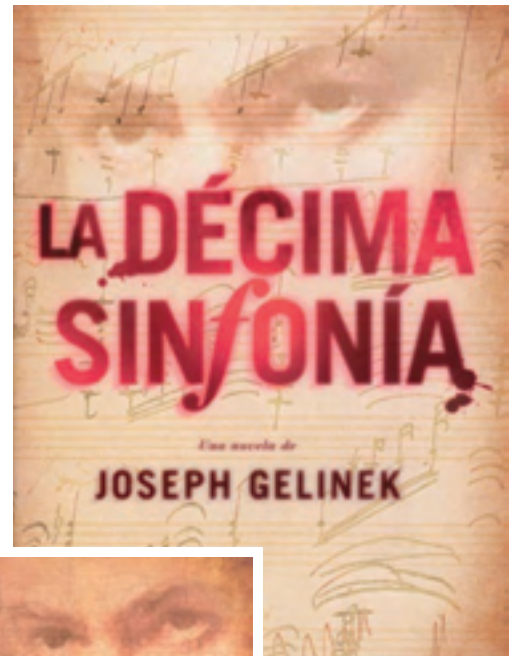
RÍTMICO de sus partituras. Conveniría leer el interesante artículo de Deborah Moseley, donde esta mujer— que es negra y músico —llega a decir que Beethoven fue pre-

cursor del jazz, por lo sincopado de algunas de sus partituras”

www.nathanielturner.com/beethoven-the-blackspaniard.htm

A quien le interese a fondo Beethoven debe hacerse con la edición de “La Décima Sinfonía”, junto a la que se puede adquirir, según en qué punto de venta, un breve ensayo, que también ha escrito Joseph Gelinec, sobre las 9 sinfonías de Beethoven, donde analiza el uso que hace el Genio de Bonn de la hemiola, que es una técnica para llenar de energía rítmica la música...

“En cuanto si ha cambiado la percepción de los españoles como bajitos y gritones, puedo decir que sí. España ahora en el mundo es más bien glamurosa y moderna porque lo que ha trascendido es Penélope Cruz, Zapatero, Nadal, Almodóvar etc. Nos consideran fuera mucho más de lo que nosotros mismos lo



hacemos, quizá porque España sigue siendo el país de la ENVIDIA”.

“¡Por supuesto que la historia le ha hecho justicia a Beethoven!. No solamente en la musicología moderna, que le considera tal vez el mayor genio de la música occidental, sino también en la cultura popular. ¿O es que ya no recordamos que, en las tiras de Charlie Brown, el niño músico del que está enamorada Lucy SÓLO toca a Beethoven?. ¿Y el perro Beethoven, el de las películas? ¿Y los politonos de los móviles? ¿Y las películas, “Amada Inmortal” o “Copiando a Beethoven”?...”. “Sobre el orden de importancia de las Sinfonías, recomiendo el ensayito de antes... Si el díptico que ha hecho la Editorial (Plaza & Janés) gusta, con este pequeño libro del ensayo se puede uno morir de gusto, porque ha quedado precioso. Y ahí también —concluye su autor— explico todo sobre la Heroica”.

Centro de Referencia Estatal de San Andrés del Rabanedo (León)

SOLICITUD DE PLAZA

En régimen de Residencia:

Para personas mayores de 16 años con graves discapacidades físicas o sensoriales que se encuentran en situación de dependencia.

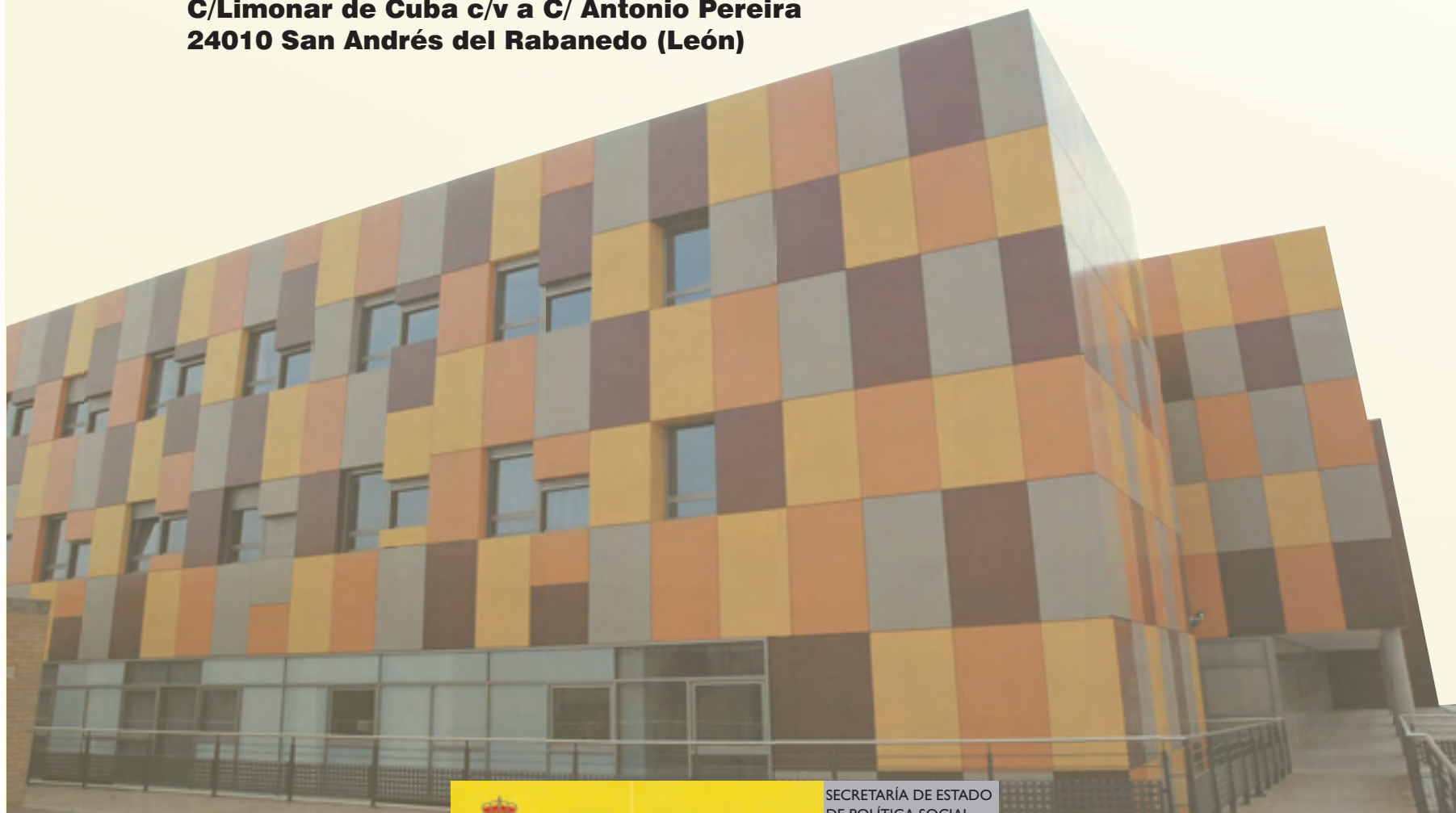
En régimen de Centro de Día:

Para personas mayores de 16 años con graves discapacidades físicas o sensoriales que se encuentran en situación de dependencia.

- **Servicio de asistencia personal, de salud, manutención y alojamiento.**
- **Rehabilitación médico-funcional, entrenamiento en la autonomía personal y rehabilitación psicosocial y de integración sociolaboral**

SOLICITUDES:

- **Internet página Web www.seg-social.es/imserso**
- **Teléfono de Información: 900 406 080 y 987 843 300**
- **Fax: 987 843 359**
- **En el propio Centro:
C/Limonar de Cuba c/v a C/ Antonio Pereira
24010 San Andrés del Rabanedo (León)**





NINGÚN ANCIANO VOLVERÁ A SENTIRSE ABANDONADO

A N C I A N O S

AYUDAS A LA DEPENDENCIA. UN DERECHO PARA TODOS.

Las Ayudas a la Dependencia garantizan a las personas dependientes y a sus cuidadores la ayuda que necesitan: teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día, plaza residencial, servicios de promoción de la autonomía personal o prestaciones económicas.

Infórmate en tu Comunidad Autónoma
o en el 900 40 60 80

