

Sesenta

y más

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



NÚMERO 273 / 2008

La Noticia

**345.000 personas
son ya beneficiarias
de la Ley de Dependencia**

Informe

**Enfermedades reumáticas:
más vale prevenir**

Actualidad

**Zapatero anuncia que
las pensiones mínimas
subirán un 6% en 2009**





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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL



Sesenta y más

Sumario



CONSEJO EDITORIAL

Pilar Rodríguez, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz, José Carlos Fernández Arahuetes 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

M^a Ángeles Tirado Cubas.

ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Roberto Carlos Mirás, Dirk Jarré, Noelia Calvo, Patricia Pérez-Cejuela, Jesús Ávila, Andrea García, Ana Fernández y César de la Lama.

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

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91-363 86 28 / 89 82 / 89 35.
publicaciones.imerso@mtas.es

DEPÓSITO LEGAL

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

IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 89579 15.

Número 273 / 2008

- 6 LA NOTICIA**
345.000 personas son ya beneficiarias de la Ley de Dependencia.
- 8 REPORTAJE**
"Teléfono de la Esperanza", acción social contra la soledad.
- 14 ENTREVISTA**
Alberto Oliveras.
- 18 A FONDO**
Derechos fundamentales, dignidad humana y participación de los mayores en la sociedad.
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
Curso "La promoción de la Autonomía Personal y la Atención a la Dependencia". VIII Edición Escuela Internacional de Gerontología. IX Conferencia Mundial de la Federación Internacional de Envejecimiento.
- 40 CALIDAD DE VIDA**
Tuberculosis, una vieja enfermedad aún sin vencer.
- 44 EN UNIÓN**
Asociación de Mayores de Quer (Guadalajara).
- 48 INFORME**
Enfermedades reumáticas: más vale prevenir...
- 52 MAYORES HOY**
El Luthier Marcelino López Nieto.
- 56 CULTURA**
Exposición: La época que vivimos "En transición".
- 62 MAYORGUÍA**
- 66 OPINIÓN**



6-13 Reportaje



18-23 A Fondo



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

Dos son los temas a destacar en este número que tiene en sus manos. Ambos están relacionados con el hecho de que todas las personas mayores tanto si son dependientes como no, tengan una calidad de vida que les permita llevar una vida lo más autónoma posible.

LA AUTONOMÍA PERSONAL, UN DERECHO FUNDAMENTAL

El pasado 3 de septiembre la Secretaria de Estado de Política Social, informaba a los medios de comunicación sobre los últimos datos en el desarrollo de la Ley de Dependencia. En estos momentos hay 345.000 personas que tienen derecho a recibir ya una ayuda marcada por la ley, porque han sido evaluadas y así consta en su dictamen. Asimismo, Valcarce resaltó en la rueda de prensa el perfil mayoritario de mujeres solicitantes de estas ayudas, debido al mayor número de ellas que alcanza la edad avanzada.

La Secretaria de Estado también aseguró que la puesta en marcha de la Ley de Dependencia ha propiciado la creación de 70.000 contratos en el año y medio que lleva en vigor. En este dato hay también un claro perfil de género: Los cuidadores son mujeres de 45 años. El Ejecutivo calcula que la asistencia a las personas dependientes generará unos 300.000 empleos en 10 años.

El otro tema que se aborda en este número, es un artículo en el que se reflexiona sobre la

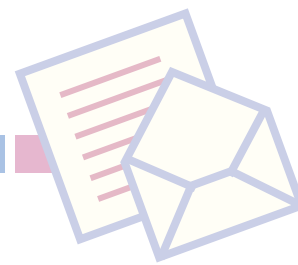
independencia, como el derecho a llevar una vida con autonomía personal y la participación entendida como el derecho a contribuir voluntariamente y beneficiarse de los diferentes aspectos de la sociedad, ya que son derechos humanos fundamentales que tienen que considerarse como decisivos para la realidad y la calidad de vida de las personas. Ambos emanan de la idea ética más importante de la sociedad europea; el concepto de dignidad humana.

De hecho, también el Consejo de Europa en Strasburgo examinó ya en 1994 los problemas que las personas mayores tienen que afrontar y, consecuentemente promulgó directrices para mejorar la calidad de sus condiciones de vida : “Vivir más tiempo no tiene que significar una disminución en el disfrute de la vida. La sociedad tiene que asegurar que las personas mayores puedan tener una vida con el máximo de autonomía, considerando sus discapacidades. Las personas mayores tienen el mismo derecho a la dignidad humana que los otros miembros de la sociedad. Por lo tanto, tienen los mismos derechos y obligaciones que los demás. En particular necesitan mantener su derecho a la autonomía y a tomar decisiones de manera adecuada en relación a las diferentes etapas del envejecimiento”.

La Ley de Dependencia como cuarto pilar del Estado del Bienestar Social ha puesto en marcha este derecho de ciudadanía, es una clara voluntad política al hecho de que las discapacidades y las necesidades especiales individuales necesitan ser reconocidas y tomadas en consideración respecto al acceso y a la aplicación de todos los derechos fundamentales.

Buscar el bienestar de las generaciones mayores no sólo es una obligación moral y rendirles agradecimiento por lo que han conseguido en el pasado sino que es definitivamente la estrategia más recomendable a largo plazo para buscar el propio bienestar. De hecho, no sólo es necesario invertir en las generaciones futuras, hijos y nietos, sino también en las presentes generaciones de mayores que son una parte integral y constitutiva de la sociedad.

Cartas



A Sesenta y Más

Nuestra dedicación es informar a las personas mayores de los temas que les afecta, pensiones mínimas, pensiones de viudedad, y especialmente la Ley de Dependencia.

Somos asiduos lectores y divulgadores de la revista SESENTA Y MÁS en todas las comarcas de Bizkaia, Baracaldo Margen Izquierda, Bilbao Margen Derecha, Basauri y Durango.

La Unión de Pensionistas, jubilados y Prejubilados de UGT a la que representamos, agradecemos los textos y datos que se publican en la revista SESENTA Y MÁS tanto del tema de Pensiones como la Ley de Dependencia, etc. por la claridad con que se reflejan, y porque nos ayudan a informar en las reuniones que organizamos con las personas mayores. Tenemos un sin fin de consultas de estas personas, especialmente de la Dependencia, nosotros hemos solicitado a la Diputación Foral de Bizkaia datos reales en varias ocasiones para dar información veraz de los temas, y siempre hemos tenido la llamada por

Usar la bicicleta

Usar la bicicleta es saludable. Una bici te depara satisfacciones. Montar en bici hace que te sientas equilibrista. Avanzar pedaleando te convierte en líder; percibes la frescura del viento en tu rostro. Cuando pedaleas por ciudad, al sortear obstáculos eres campeón de gymkhana, y por la altura de tu posición en la bicicleta pareces un vencedor.

Un ciclista ve pocas barreras en su camino. A veces pedaleas por las aceras. Si llevas una cadena ligera de un metro, podrás atar tu bicicleta a un poste o árbol de la ciudad. En semáforos serás el primero en arrancar. Cuando circules por caminos o sendas recordarás al "Caminante Solitario" superándose. Cuando lo hagas por carretera y sin viento es fácil que tu imaginación vuele a lo más alto, hacia el cielo. Pocas cosas me hicieron tanta ilusión como dar las primeras pedaladas sin ayuda de nadie.

Este testimonio es de mi propia experiencia como experto en cicloturismo por España, desde Palencia a Barcelona en el año 1954. Y desde Roncesvalles a Barcelona en 1960 con motivo del Congreso Eucarístico Internacional. ¡Son los encantos de la bicicleta!

José María Díez
Las Rozas - Madrid

respuesta, y nos hemos remitido a notas de prensa que son poco fiables. Por medio de la revista SESENTA Y MÁS tenemos las solicitudes a nivel de Comunidades, y esperamos tener pronto las valoraciones y resoluciones con sus niveles y grados. Esperamos que se nos publique esta carta en la revista, porque

consideramos que es de gran importancia. Gracias anticipadas a SESENTA Y MÁS y a las publicaciones del IMSERSO.

Emilio Muñoz y Alfonso Escudero
Pensionistas de Vizcaya de UGT, Federación Provincial de Jubilados y Pensionistas
Bilbao-Vizcaya

Disfrutar con los amigos postales

El éxito de mis partituras ha sido tal que he repartido 247, he recibido 84 cartas en tres veces, aún estoy recibiendo pero a todos los que se han esperado a última hora. A todos les he contestado lo mismo, que han llegado tarde, muy tarde. Los ha habido que han venido a mi casa, chicos muy jóvenes que cantaban en conjuntos, seguro que sus abuelos reciben la revista. Yo he mandado a Huelva, Tarragona, Cádiz, Barcelona y Gerona. Creo que no costaba mucho decir que habían recibido las partituras y al menos dar las gracias igual que yo me he molestado en contestar a todos los que me han escrito a última hora, pero bueno. Lo que si espero es mucha correspondencia postal porque ahora eso es lo que yo solicito y, yo sí prometo contestar a todos y no como otra gente que se anuncia y no contestan y dicen estar muy solos. Espero que disfrutéis con mis partituras, igual que yo voy a disfrutar escribiendo a los amigos que quieren ser amigos míos postales.

Remedios Herrero Cuadrado
C/. Islas Baleares, 9, 3º 3ª
08870 Sitges Barcelona

La Noticia

345.000 PERSONAS SON YA BENEFICIARIAS de la Ley de Dependencia

Texto: Inés González / Fotos: M^a Ángeles Tirado

La Secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, presentó a los medios de comunicación los datos, a 1 de septiembre, del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. Según estas cifras 345.000 personas ya reciben algún tipo de prestación de las contempladas en la Ley

de la Dependencia. Valcarce aseguró, que, este año 2008, el Gobierno destinará un total de 871 millones de euros para financiar las prestaciones.

La Secretaria de Estado señaló que la puesta en marcha de esta Ley ha propiciado la creación de 70.000 contratos en sus 18 meses de vigencia. El Ejecutivo calcula que la asistencia a las personas

dependientes generará unos 300.000 empleos en 10 años.

Los últimos datos del Ministerio elevan a 50.000 el número de personas que son beneficiarias de una prestación económica de unos 500 euros, por atender a un familiar dependiente, y casi la mitad de estos cuidadores, 24.090, están dados de alta en la Seguridad Social.

Sobre el temor a posibles recortes en las ayudas a la dependencia ante la crisis, Valcarce aseguró, que “el Gobierno garantiza la cobertura del nivel mínimo; no va a haber recortes porque esta ley es una prioridad de la política social del ejecutivo”. También destacó el gran esfuerzo realizado por las Comuni-



Amparo Valcarce en la rueda de prensa que ofreció a los medios de comunicación

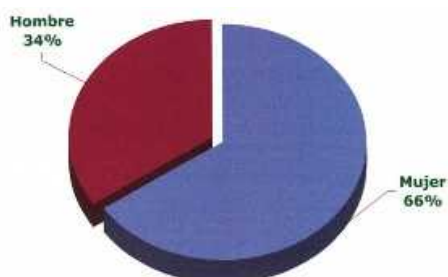
PERFIL DE LA PERSONA SOLICITANTE: SEXO Y EDAD

Situación a 1 de Septiembre de 2008.

SEXO	TRAMO DE EDAD																		TOTAL	
	Sin especificar		0 a 3		4 a 18		19 a 30		31 a 45		46 a 55		55 a 65		66 a 80		80 y +		Nº	% ¹
	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹	Nº	% ¹		
Mujer	6.364	1,92	1.010	0,29	5.963	1,73	7.072	2,08	12.235	3,55	8.789	2,51	15.955	4,54	97.858	27,80	193.039	55,59	348.285	100
Hombre	3.081	1,77	1.141	0,62	8.100	4,48	8.472	4,71	14.722	8,10	9.535	5,19	15.450	8,40	55.521	30,18	67.244	36,55	183.266	100
Sin especificar	13.568	41,32	75	0,23	438	1,32	807	2,41	1.660	5,00	905	2,72	1.184	3,56	4.917	14,72	9.518	28,71	33.072	100
TOTAL	23.013	4,08	2.226	0,39	14.501	2,57	16.351	2,90	28.617	5,07	19.229	3,41	32.589	5,77	158.296	28,04	269.801	7,78	564.623	100

¹Calculado sobre el total de cada sexo.

ELABORACIÓN: IMSERSO. Servicio de Estadísticas de la Subdirección General Adjunta de Valoración, Calidad y Evaluación.



* Porcentaje calculado sobre datos conocidos, omitiendo los datos sin especificar.

dades Autónomas para gestionar el importante volumen de solicitudes.

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 564.623 personas solicitaran, la valoración de su situación de dependencia.

Por Comunidades Autónomas, es Andalucía donde más solicitudes se han emitido para el reconocimiento

RESUMEN COMUNIDADES

Andalucía	12.847	53,08%
Aragón	647	2,67%
Asturias	727	3,00%
Baleares	174	0,72%
Canarias	118	0,49%
Cantabria	744	3,07%
C. La Mancha	1.487	6,14%
C. y León	288	1,19%
Catalunya	1.584	6,54%
Extremadura	275	1,14%
Galicia	1.091	4,51%
La Rioja	128	0,53%
Madrid	20	0,08%
Murcia	927	3,83%
C. Valenciana	353	1,46%
Navarra	293	1,21%
P. Vasco	2.145	8,86%
Ceuta	180	0,74%
Melilla	177	0,73%
	24.205	100,00%

Cuidadores familiares de alta en la Seguridad Social.

del derecho. Así, las 182.206 solicitudes andaluzas suponen un 32,27 por ciento del total del Estado. A esta comunidad la siguen Catalunya con 629.398 solicitudes (el 12,29 por ciento), y Galicia con 46.363 solicitantes (el 8,21 por ciento).

En cuanto al perfil de los solicitantes el 66 por ciento de los solicitantes son mujeres contra un 34 por ciento de hombres. La edad de las personas que solicitan un dictamen de situación de dependencia muestran que predominan las personas mayores de 65 años. Los solicitantes en el tramo de edad de 66 a 80 años son 158.296 (un 28,04 por ciento del total de solicitantes) mientras que el porcentaje más alto corresponde al tramo de personas mayores de 81 años con un 47,78 por ciento del total de solicitudes y que equivale a 269.801 personas.

Reportaje

El “Teléfono de la Esperanza” ACCIÓN SOCIAL CONTRA LA SOLEDAD

El 1 de octubre de 1.971 a las 00:00 horas en Sevilla sonó por primera vez el Teléfono de la Esperanza. Justo a esa hora se inauguraba un servicio que en treinta y siete años ha contribuido a la mejora de la calidad de vida emocional de las personas, poniendo al alcance de los ciudadanos un servicio cualificado y gratuito que les ayuda a superar sus problemas emocionales.

Texto y fotos: P. Pérez/ Teléfono de la Esperanza

El impulsor de esta idea fue Serafín Madrid, quien ya se había distinguido por la creación de otras obras sociales de vanguardia en España y Suramérica. La idea de promover la creación del Teléfono de la Esperanza no obedeció a la casualidad o a la improvisación. Dos años antes, el mismo Serafín Madrid fundó la Ciudad de San Juan de Dios, con unas características novedosas en el ámbito de la formación y rehabilita-

ción de discapacitados físicos y psíquicos. Junto al personal especializado en instituciones de rehabilitación, conformaban el grupo también un grupo de especialistas en psicología, trabajo social, psiquiatría, psicopedagogía y psicoanálisis.

Con estos antecedentes, en Junio de 1971, Serafín Madrid presidió una comisión integrada por sociólogos, psicólogos, médicos, trabajadores sociales y representantes de diversos medios de comunicación con el objetivo de examinar los problemas humanos más graves de la



Mª Jesús Díez Rojo es orientadora en El Teléfono de la Esperanza.



Voluntarios colaboradores.



Pedro, Angel y Jesús Madrid hermanos del fundador Serafín Madrid y continuadores de su obra.

sociedad y los posibles métodos de acción. Las conclusiones de dichas jornadas le llevaron al compromiso de crear una red nacional de Teléfonos de Urgencia sobre la base de un concepto total y radicalmente nuevo de los mismos; no se trataba de un servicio de prevención del suicidio

solo a través del hilo telefónico, como existía en otros lugares del mundo. La intención era crear un servicio en el que se afrontasen los problemas psíquicos, psicosociales y familiares de un modo técnico y especializado tanto a nivel de la escucha por teléfono, como entrevistas personales

La intención era crear un servicio en el que se afrontasen los problemas psíquicos, psicosociales y familiares de un modo técnico y especializado

con el profesional adecuado. De esta forma nació la Asociación Española de los Teléfonos de la Esperanza.

Serafín Madrid no logró ver en marcha su proyecto ya que falleció en accidente de tráfico unos meses antes de que el Teléfono de la Esperanza echase a andar. Este duro golpe no terminó con el vigor de la institución ya que, asumió las riendas de la entidad su hermano Pedro Madrid que, con gran dedicación, se dedicó a consolidar y extender la Asociación por todo el territorio nacional. A lo largo de estos casi 37 años de existencia, el Teléfono de la Esperanza se ha convertido en una entidad puntera de voluntariado social.

El Teléfono de la Esperanza es una ONG de acción social y de cooperación para el desarrollo sin ánimo de lucro constituida al amparo de la Ley 19/1964 y declarada de utilidad pública por O. M. de 26 de diciembre de 1972, cuyos Estatutos fueron modificados y aprobados en la Asamblea General de Asociados el 16 de junio de 2003, de acuerdo con la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de Marzo, reguladora del Derecho de Asociación. (Art. 1.1. Estatutos de ASITES). No depende, ni oficial ni oficiosamente, de ninguna otra institución siendo declarada de “utilidad pública” por el Consejo de Ministros el 26 de diciembre de 1.972, declaración revisada y ratificada el 13 de julio de 1.998.

FINES Y AREAS DE INTERVENCIÓN

El Teléfono de la Esperanza tiene como fin proporcionar de manera gratuita, anónima y especializada, un servicio permanente de ayuda de urgencia a cuantas personas, familias o colectivos lo soliciten en situación de conflicto. Según explica M^º Jesús Díez Rojo, colaboradora y orientadora de la Asociación desde hace 29 años, “se atiende a todo el mundo, sin discriminar su poder adquisitivo, aunque tenga dinero para pagarse otros medios de ayuda”, dando una clara

Reportaje EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

prioridad a las crisis en las que peligran la vida, la salud mental y la integridad física o psíquica.

Un dato curioso y representativo, que aporta Pedro Madrid, es que suelen llamar más mujeres que hombres, en una proporción de 60% de mujeres por un 40% de hombres, sobre todo en cuestiones relacionadas por la soledad al perder a la pareja. Debemos recordar que el número de viudas en nuestro país y el carácter dependiente de la mujer son dos de los principales motivos de esta desigual proporción. Pedro Madrid ilustra este dato, “Una señora me dijo una vez: ‘yo soy una señora demonio’. Había enviudado en un pueblecito y había venido a Madrid donde se puso a fregar escaleras y sus hijos se habían casado con personas de una clase social más alta y decía ‘yo sé que no puedo alternar, soy una mujer de pueblo, (...) y sé que ellos se encuentran incómodos si voy a cenar pero no le parece injusto que mis hijos no hayan sido capaces de pasarse a desearme un feliz año nuevo’. Y lo asumía pero con mucho dolor”. Por eso, el Teléfono de la Esperanza tiene una función de ayudar a crear y/o paliar las necesidades afectivas que todos tenemos. “La soledad es un estado transitorio, pero para ayudarlos no podemos darles una ayuda preestablecida, lo que hacemos es provocar una reacción en ellos para que sepan salir de la situación en la que se encuentran. Qué tengan un motivo, una ilusión para levantarse, para vivir. Para dar consejo no se puede caer en el paternalismo, nuestro trabajo es hablar”, continúa Pedro Madrid; y para ello, la primera intervención se hace directamente por teléfono.

La intervención en crisis es la primera, más importante área de intervención y tiene una gran trascendencia, tanto por los males que puede

evitar como por la oportunidad de crecimiento y superación que puede facilitar. Esta intervención se realiza mediante cuatro recursos principales: Servicio permanente de orientación por teléfono, asesoramiento e intervención profesional en entrevista personal, servicio de orientación

familiar y grupos de apoyo, o talleres, para crisis específicas.

La orientación por teléfono, disponible las 24 horas del día, primer recurso de contacto en situaciones de crisis, supone la vía más clara y directa de solución de crisis. El 60% de los llamantes sienten su demanda

NÚMEROS DE TELÉFONO DEL “TELÉFONO DE LA ESPERANZA”

Ciudad	Teléfono
Albacete	967 52 34 34
Alicante	96 513 11 22
Almería	950 26 99 99
Badajoz	924 22 29 40
Cáceres	927 62 70 00
Castellón	964 22 70 93
Granada	958 26 15 16
Huelva	959 28 15 15
Las Palmas de Gran Canaria	928 33 40 50
León	987 87 60 06
Logroño	941 49 06 06
Madrid	91 459 00 50
Málaga	95 226 15 00
Murcia	968 34 34 00
Oviedo	985 22 55 40
Palma de Mallorca	971 46 11 12
Pamplona	948 23 70 58
Salamanca	923 22 11 11
Santiago de Compostela	981 51 92 00
Sevilla	95 457 68 00
Toledo	925 23 95 25
Valencia	96 391 60 06
Valladolid	983 30 70 77
Zaragoza	976 23 28 28



Formación de orientadores.

de ayuda satisfecha a través de la orientación por teléfono, pero si los llamantes lo desean se les puede remitir a otros servicios que presta el Teléfono de la Esperanza con el fin de que puedan abordar más profundamente la crisis.

La orientación telefónica tiene un carácter flexible, se puede profundizar más y hacer uso de otros servicios de la Asociación o, simplemente, puede hacerse un uso del teléfono como ayuda para paliar la soledad. Sobre esto, comenta M^a Jesús Díez Rojo, que una señora mayor llamaba de vez en cuando simplemente para hablar con su orientador y confirmar que estaba bien, porque esto es también una labor de terapéutica y, añade “cuando sacas a alguien de la cuneta sientes una sensación indescriptible”.

Esta labor telefónica es el pilar de la Asociación y no sólo por lo que se dice de forma manifiesta a los llamantes, sino también por toda la comunicación no verbal que se puede transmitir por este medio que, según M^a Jesús Díez Rojo, no es poca ya que “el silencio comunica, al igual que las expresiones, los tonos, los gemidos, etc.,... haciendo de esta labor algo plenamente gratificante” y

de la cual “siempre se aprende algo en cada llamada”.

M^a Jesús Díez Rojo, como se ha dicho antes, lleva 29 años en la Asociación, comenzó cuando era estudiante en Valencia y, al trasladarse y establecerse en Madrid para impartir clases en secundaria de física, química y matemáticas, pide el traslado a la sede del “teléfono de la Esperanza” en la capital, donde colabora todas las tardes de forma desinteresada, haciendo diversas labores de orientación pero, sobre todo, de orientación telefónica.

Pero, si con esta orientación por teléfono no se satisfacen las necesidades de la persona en crisis, se puede solicitar la atención en entrevista personal que, de la misma forma, se presta de forma anónima, gratuita y se imparte dentro del marco teórico de la terapia breve. Los departamentos más solicitados para estas entrevistas son, el Departamento de psicología, Departamento de psiquiatría, que, según Pedro Madrid, tienen facultad para prescribir pequeñas medicaciones, y Departamento jurídico.

Otra demanda de ayuda muy frecuente en el Teléfono de la Esperanza está relacionada estrechamente con problemas familiares y de rela-

ción, crisis de pareja, problemas generacionales, malos tratos, etc. Para abordar estos problemas se procura trabajar con todos los miembros que componen el sistema familiar, pero respetando la decisión de aquellos que no deseen participar. Incluso, añade M^a Jesús Díez Rojo, hay personas con necesidades que llaman al comprobar el trato y la ayuda recibida a otros familiares.

La última área de intervención del “Teléfono de la Esperanza” es la posibilidad de asistir a cursos y talleres orientados a crisis específicas. Dentro de estos, los más consolidados son el “Taller de Elaboración del Duelo”, “Taller de Separación Afectiva”, “Taller Aprendiendo a vivir con la enfermedad”, “Taller Mujeres maltratadas” y el “Programa Entre amigos”.

El Teléfono de la Esperanza no sólo atiende a las personas o familias que están en situación de crisis, dedica también muchas energías a fomentar la calidad de vida emocional del individuo. Desde este enfoque, y de forma complementaria con el área de Intervención en Crisis, el Teléfono de la Esperanza desarrolla muchas actividades encaminadas a fomentar el desarrollo de recursos personales, familiares y sociales pre-

Reportaje EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

cisos para fomentar la mejora de la calidad de vida emocional. Pueden agruparse en torno a tres bloques principales; la promoción de la salud emocional de los individuos, la promoción de la salud emocional familiar y la promoción de la salud emocional psico-social.

EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA, ACCIÓN DE VOLUNTARIADO

La labor del “Teléfono de la Esperanza” no se limita a su acción a nivel nacional, desde los años noventa está trabajando por responder a las demandas de ayuda que llegan desde Latinoamérica. Aunque las dificultades de toda índole son grandes, se ha seguido trabajando por hacer presente allí el mensaje de esperanza y ayuda que simboliza el Teléfono de la Esperanza.

En la actualidad existen programas de financiación con el fin de recabar fondos con los que poder ayudar también en Latinoamérica. De momento se está trabajando en nueve países: Argentina, Bolivia, Colombia, Chile, Ecuador, Honduras, Perú, Venezuela y México.

PRINCIPIOS FUNDACIONALES DE ‘EL TELEFONO DE LA ESPERANZA’

1. El carácter de Asociación de voluntariado no gubernamental de acción social y de cooperación para el desarrollo sin ánimo de lucro, cuya finalidad esencial consiste en el tratamiento integral de las crisis psíquicas, personales, familiares y psicosociales.
2. La consideración del ser humano como sujeto capaz de esperanza activa, crecimiento personal y rectificación, y su tendencia a asumir, resolver o trascender sus conflictos.
3. El ejercicio de la solidaridad, mediante la prestación de ayuda urgente, gratuita, eficaz y sin paternalismo a cuantas personas, familias y colectivos lo precisen y libremente lo soliciten o acepten.
4. La actuación de emergencia y en profundidad en cualquier crisis humana, grave y urgente, y en su prevención, especialmente en las relativas a la soledad e incomunicación, depresión, suicidio, conflictos de pareja y familiares, conductas adictivas, trastornos psíquicos, indefensión y exclusión social.
5. El respeto a la libertad y autonomía de los comunicantes, la prohibición de todo tipo de proselitismo y la afirmación del apartidismo y la aconfesionalidad de la Asociación, con expreso respeto a las creencias de cada persona.
6. La permanencia de los servicios de urgencia durante las veinticuatro horas del día, salvo fuerza mayor.
7. La confidencialidad, el anonimato y el secreto profesional respecto a las personas y los problemas tratados en los servicios de intervención en crisis, por teléfono o cara a cara.
8. La promoción y formación del voluntariado y la capacitación de personas, familias y colectivos que colaboren en la mejora de la calidad de vida y salud mental de sí mismos y de los demás ciudadanos.
9. La utilización de medios técnicos que posibiliten la comunicación personal y faciliten la ayuda de emergencia, rápida y eficaz, a través de los sistemas de comunicación actuales y futuros.
10. La aceptación de los principios de la Federación Internacional de los Teléfonos de Urgencia I.F.O.T.E.S. y de otras Federaciones Internacionales futuras, creadas por ASITES o a las que decida adherirse.



Curso de especialización.

Desde el año 2.005 está funcionando el Teléfono de la Esperanza de Zúrich, pensado como herramienta de ayuda para el numeroso colectivo de emigrantes de habla hispana que existen en esa ciudad suiza. Para atender a la población de hispano-lusos hablantes, también existen demandas en otros países como Reino Unido, Estados Unidos, Holanda y Bélgica.

La fundación "Teléfono de la Esperanza" pertenece, directa o indirectamente, a diversas organizaciones de ámbito más universal, entre las que cabe señalar: es miembro de pleno derecho del F.O.T.E.S. (International Federation of Telephonic Emergency Services, con sede en Ginebra) y, a través de esta federación, está vinculada formalmente con la OMS (Organización Mundial de la Salud). Es también miembro de la I.A.S.P. (International Association Suicide Prevention). Es miembro fundador de la Plataforma del Voluntariado en España, asociación integrada en IAVE (Asociación Internacional del Voluntariado Europeo).

El año pasado en España los voluntarios de los 24 centros del Teléfono de la Esperanza atendieron 69.737 llamadas. Siendo la duración media de cada una de ellas de unos 24 minutos.

Entre el grupo de voluntarios, comenta M^a Jesús Díez Rojo, hay personas de todas las edades y condiciones, siendo un grupo muy heterogéneo, lo que es positivo para la Asociación. Hay que destacar el número de personas prejubiladas que, al incrementarse su tiempo de ocio, se dedican a colaborar con la Asociación.

Para ser voluntario colaborador hay que completar una formación muy exhaustiva, no por ello sobre dimensionada, al contrario, señala M^a Jesús Díez Rojo, "normalmente se comenta que es necesaria más formación porque es una faceta que nunca está completa", es más, cuando personas



Encuentro de orientadores.

jóvenes con sus estudios recién terminados piden colaborar para adquirir experiencia, se les advierte que para esta tarea es casi más importante la experiencia que la formación, añade además M^a Jesús Díez Rojo que se trata, al fin de al cabo "de ejercer de ser humano".

Los cursos suelen ser intensivos durante uno o varios fines de semana, con seis semanas de entrenamiento, seguimiento posterior, confrontación de ideas y coescuchas.

También desarrollan cursos externos para todas las personas interesadas en realizar cursos de enriquecimiento y desarrollo de la persona, son totalmente gratuitos y, según señala Fernando Alberca, colaborador desde hace cuatro años de la Asociación y responsable de Comunicación, "la gente destaca el nivel formativo de los cursos en comparación con otros existentes".

Para poder desarrollar su labor, el Teléfono de la Esperanza se financia, por una parte, con sus socios, pero, sobre todo y fundamentalmente gracias a las aportaciones económicas voluntarias de las personas que reconocen y admiran la labor social, que realiza y con el trabajo desinteresado de miles de voluntarios. Es decir,

mayoritariamente con financiación interna, destaca Fernando Alberca.

Hoy en día, 8.781 personas son socias de Asociación "Teléfono de la Esperanza" y pagan una cuota de al menos 50 euros anuales, aunque la cuantía que dan muchos de ellos es bastante superior. Pero su mantenimiento no sólo se sostiene en asociados y voluntarios, el 36% de los ingresos totales procede de subvenciones públicas (901.210 euros).

La acción, puesta en marcha de todas las acciones se basa en la actividad del voluntariado. En la actualidad, la Asociación cuenta con alrededor de 2.000 voluntarios y 25 personas contratadas, la mayoría de las cuales no se dedican a funciones que podríamos llamar administrativas, más de la mitad son psicólogos encargados de coordinar los programas de intervención en crisis, a la formación y coordinación de los voluntarios. Gracias a ellos, y a la gestión de la Asociación "Teléfono de la Esperanza" que fundó Serafín Madrid, hoy en día sabemos que en caso de necesitar ayuda, nunca estaremos solos. Y, aunque es una frase manida, afirma tajantemente M^a Jesús Díez Rojo que, "la mejor forma de ayudarte a ti mismo, es ayudando a los demás".

Entrevista

ALBERTO OLIVERAS

“Como consuelo, me queda el sentirme joven viajando, descubriendo y teniendo curiosidad e ilusión por las cosas, pues cuando se ha perdido esto, se ha perdido todo”

Texto: Roberto Carlos Mirás
Fotos: Sebastián Romero

Vive a caballo entre, París, Madrid, Barcelona y Palma de Mallorca. Se inicia en las tareas periodísticas a los veintitrés años con la revista cultural San Jorge. Realiza emisiones de radio desde París, y como invitados Charles Chaplin, Picasso o Jacques Brel y junto a Jacques Autoine crea “Ustedes son Formidables” convirtiéndose en el boom de la radio española de los años sesenta. En 1956 recibe el premio Ondas de novela por adaptar al cine y a la televisión su obra “Nunca pasa Nada”. Crea varios programas de televisión en Francia y en España. Recibe tres premios Ondas y el Premio Nacional de Radio. Y es a partir de los años ochenta cuando presenta y realiza para televisión española las series “Tierras Lejanas” y “La Aventura Humana”.



Alberto Oliveras en su casa de Mallorca

- ¿Qué tiene para Alberto Oliveras, París?

Me enamoré de París, cuando era muy joven. Era mi primer peregrinaje. Vivía en Barcelona, y desde allí, nuestra capital se encontraba más en París que en Madrid. Tenemos una influencia francófona, había estudiado toda la literatura en francés, eran tiempos del franquismo. Tiempos de la post-guerra, los años cincuenta y sesenta y como estudiante soñaba con el liberalismo, con la democracia y con la cultura de París. Realizar mi sueño, era trasladarme allí. La primera corresponsalía que obtuve allí, fue a través de la Cadena Ser. Este fue mi primer triunfo y ya no lo quise dejar.

- ¿El nuevo periodismo?

No, no. No tengo nostalgia del pasado. Creo que antes el periodis-

mo era más universal en el sentido en que hay que tocar muchas teclas. He hecho un poco de hombre orquesta, en mi vida. He escrito no sobre política, que es un tema que he eludido bastante; pero sí sobre cultura y, además, he hecho cosas de tipo popular, con cierta dignidad. He sido amante del arte y de historia, algo que conozco bastante a fondo. Pienso que un periodista tiene que tener un bagaje cultural y una curiosidad siempre. La curiosidad es lo primero. Hay un periodismo de investigación que es muy bueno y un periodismo de crítica política, pero cada uno con sus ideas está a un nivel bastante elevado. No hay ese periodista más universal. Cada uno se encuentra en un compartimento estanco. Es la única diferencia que veo.

- Ahora que habla de curiosidad, cuando nos encontramos en el Pazo Montes de Oca, en Pontevedra, tenía curiosidad por todo, incluso algunos jóvenes de hoy en día no tienen esa curiosidad...

Bueno, pero eso como te digo va unido a la vocación periodística. Es decir, yo no comprendo un periodista o un escritor que no tenga una curiosidad por las cosas. Evidentemente desde mi tierna infancia llevo los ojos muy abiertos.

VIAJAMOS CON ALBERTO OLIVERAS

“Si yo no hubiera hecho el programa de ‘Ustedes son Formidables’, creo que no hubiera estado capacitado ahora para hacer mis series de televisión. Hacer ‘La Aventura Humana’ en un país desconocido y con bajo presupuesto, sería suicida. Te encuentras personas que han tenido que luchar mucho. Un viejo anarquista español, en Bolivia apodado, ‘el muerto’ que humanamente era un tipo fabuloso. Fue fusilado y metido en una caja, pero increíblemente resucitó. También y gracias al antropólogo catalán Javier Albo, pudimos realizar un documental sobre los brujos de Bolivia, los Cayahuayas, que eran los antiguos médicos del Gran Inca”.

- Ha hecho documentales y en ese momento, conoce a Vicente Ferrer.

Si, efectivamente. Esto viene de muy lejos, viene de la prehistoria. Me refiero que para los jóvenes de hoy hablarles de los años sesenta, son tiempos remotos. Comencé mi andadura con “Ustedes son Formidables” y fue, mi primer contacto con el público masivo. Fue la emisión más popular en aquellos momentos y, allí que era un programa sorpresa pues cabía de todo, descubrí en un viaje a Vicente Ferrer en la India, y ya no le abandoné en toda mi vida, siempre ha sido protagonista en todos mis documentales, sea en “Tierras Leja-



Con Salvador Dalí con el que le unía una gran amistad.



Entrevistando a Vicente Ferrer en la Cadena Ser.

nas”, en “La Aventura Humana”, y ahora últimamente en “El hombre del paraguas” y “La ciudad del infinito”.

- Buscar un espacio, la India y un personaje le hace de hilo conductor para realizar ese documental. En el caso de Anita Delgado, fue de los primeros.

He sido uno de los primeros que hablé de esa malagueña. Quiero atribuirme no la autoría, pues este es un personaje público, pero por lo menos el descubrimiento; el haberlo hecho popular. Fui como digo, el primero y después fue Javier Moro quién me llamó, pues estaba escribiendo el libro y le envié mi documental y como sabéis ha hecho un libro estupendo.

- ¿En que programa la dió a conocer?

Ciertamente quién la dio a conocer en España fui yo en uno de los programas de “La Aventura Humana” y en el año ochenta y cinco tuvo un éxito brutal. Un documental de una hora en la que narraba y además con imágenes toda la vida de esta malagueña internacional que fue maharani de la India.

- ¿Cómo se consigue tener al espectador atento en un documental de estas características?

Mi principio es que un documental no puede ser neutro. No puede ser simplemente narrativo, al público hay que lanzarle un anzuelo, y si el público no está apasionado desde el primer momento, deja el hilo. Lo que pretendo es primeramente encontrar el

Entrevista ALBERTO OLIVERAS

tema. Lo de Anita Delgado, era fabuloso. Pensar que una española que era casi analfabeta y que el Maharajá la conoce en Madrid a raíz de la boda de Alfonso XIII y se la lleva a la India, para luego convertirse en la primera mujer independiente, feminista que, además, montaba a caballo, conducía automóviles y tenía amantes.

- ¿Eso era...?

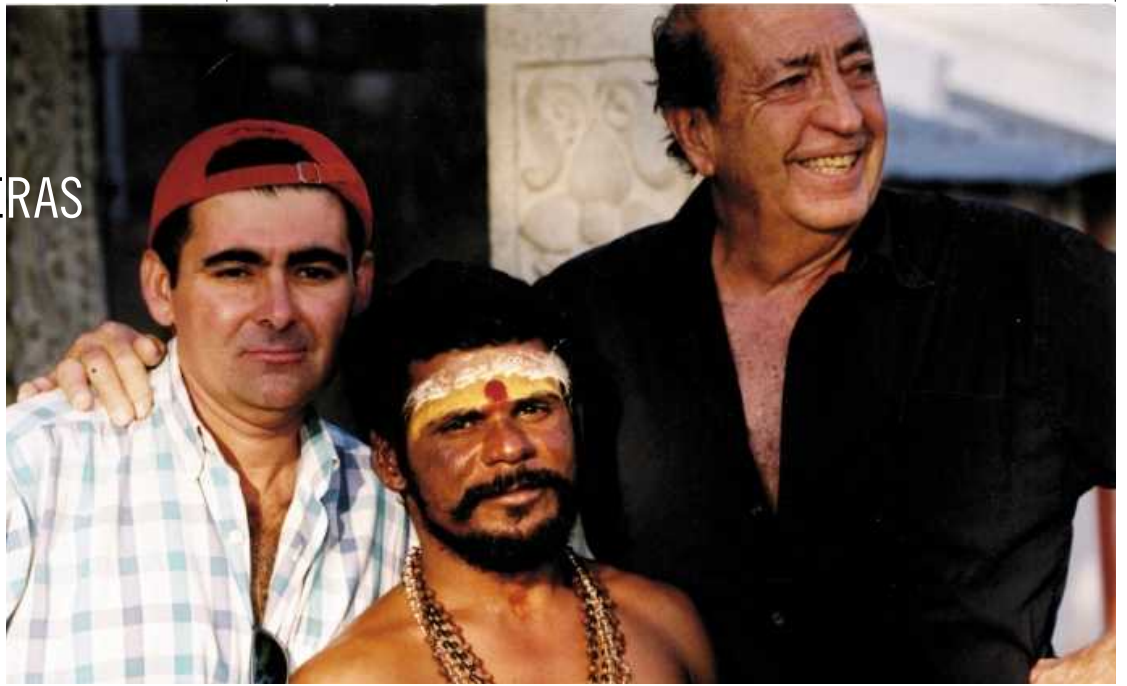
Era un caso insólito y yo dije: esta mujer tiene una aventura increíble y recorrí el camino de Kapurthala; además del diario secreto que yo obtuve a través del Maharajá, el descendiente, naturalmente, en un palacio lúgubre y polvoriento dejado ya de la mano de Dios. Para mí, fue una aventura extraordinaria que, si sabía transmitir, emocionaría a todo el mundo como ocurrió.

- ¡Y, nos vamos al Ganges, pero en bicicleta!

¡Ah, sí! Esa es otra historia. Era la historia de un sacerdote, un católico que vive todavía y que no cambió las creencias, pero para acercarse más a los indios iba vestido como uno de ellos. Iba como un maestro católico que recorría la India en bicicleta. Le rogué que hiciera el mismo camino, el mismo itinerario y nos fuimos hasta las fuentes del Ganges.

- ¿Pero morimos por inanición, con Carlos Vallés?

¡Es un tema apasionante! Tenía las claves para hacer un gran reportaje que se ha quedado en suspenso para otra persona que un día lo haga,



Alberto Oliveras en India

pues ahora ya me da un poco de pereza. Son los jaines. Vosotros los conocéis muy bien, pues estáis documentadísimos sobre los temas religiosos de la India, y es una de las cosas que me han producido un impacto más fuerte. Este respeto a la vida tan tremendo. No hay ningún ecologista en el mundo que lo tenga. Pues ya sabéis: llevan la boca tapada para no tragarse un insecto. Es un respeto a la vida, casi superlativo.

- ¿Y, tienen sus ceremonias?

Asistimos a una ceremonia que es la iniciación jain. Cuando entran en las ordenes, les arrancan el pelo, a lo bestia. Ves arrancarle el pelo a un chico joven pero a base de manotazos, llevándose el cabello que no sólo le produce dolor, sino sangre.

- ¿Qué había entonces?

Un criterio de educación muy esperado, en el sentido en que se hacían grandes reportajes: era muy limitado, pero naturalmente, "La Aventura humana", o "Tierras lejanas" pasaban a un "prime time", es decir, sobre las diez de la noche. Te

dabas cuenta de que si a la gente le dabas un buen producto se lo zam-paba. Al día siguiente, yo vivía en Somosaguas y me encontraba en la taberna del pueblo con personas que me decían: hombre que fantástica esa historia de la India. La gente lo había seguido. Las personas no son idiotas y aceptan buenos productos.

- ¿Qué pasa entonces?

Quizás sea más fácil el salsa de tomate, estas historias que desgraciadamente son un bochorno porque no hay otro país que pasen tantas tonterías como en nuestra televisión.

- A eso nos referimos que antes ustedes no tenían medios, pero sin embargo tenían buenos productos y ahora...

A eso me estoy refiriendo yo precisamente. De todas formas esto es un problema de la sociedad de consumo y, hoy en día, sabemos que la televisión no se mide por la calidad de las cosas sino por la audiencia. Lo más chabacano, una sexualidad bochornosa es lo que pasa en primer término y, desgraciadamente, se está educando

“Hoy en día sabemos que la televisión no se mide por la calidad de los programas sino por la audiencia. Es un problema de la sociedad de consumo”

malísimamente a la gente, poco a poco el péndulo tira a otro lado.

Hace una breve pausa y prosigue: “cuando vino la libertad en España, la pornografía, yo había vivido todo el tiempo en Francia con una gran libertad sexual. En España se avergonzaban de esas portadas de revistas, y ahora se hace con una cierta normalidad. Creo que llegará un momento en que la gente tendrá cultura y elegirá con más tiento los programas”.

- No es muy dado, Vicente Ferrer a escribir sobre su vida, pero, usted publica: “La revolución silenciosa”, en Planeta.

Como os he comentado al principio, Vicente Ferrer ha sido uno de los personajes que desde “Ustedes son formidables” le he sido fiel hasta en sus altibajos. Es un hombre que ha luchado, quizás el ejemplo que mejor existe en España del desarrollo integral en el tercer mundo, ya es un mito. La Fundación Vicente Ferrer tiene casi doscientos mil padrinos, naturalmente hay una confraternidad con él. Considera que siempre ha estado presente en los momentos bajos, ha sufrido mucho de persecuciones. Le consideraban un ateo, vaya un hereje dentro de la compañía, era un jesuita.

-Reflexiona un instante: “Dejó la compañía. Se casó. Le cortaron los medios para poder subsistir. Comenzó de nuevo su trayectoria y, a los cincuenta años, se encontró solo y abandonado y comenzó de nuevo en Andhra-Pradesh a crear su nueva formación. Es un hombre que ha tenido un tesón, una fe y además cuenta con un poder de convocatoria tan enorme que es considerado como un santo. A Ferrer le llaman el Baba en todos los pueblos de la India, y tiene siete mil pueblos.

- ¿Entonces?

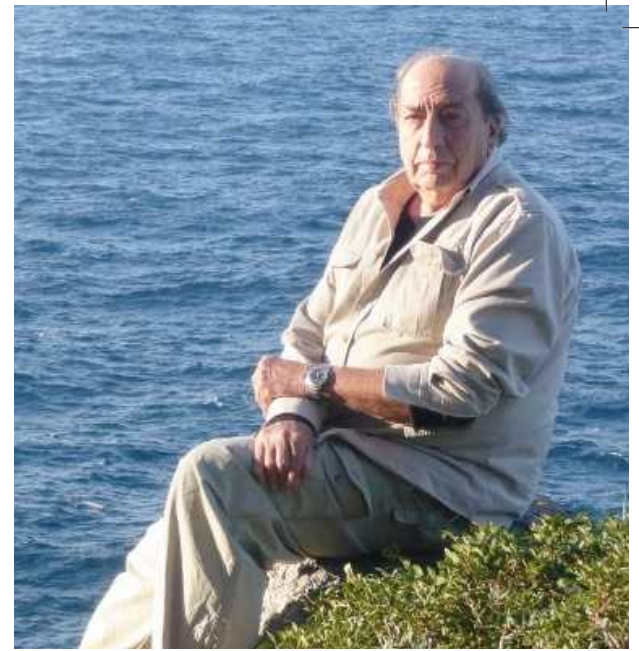
Les cuida, pero no de una manera paternalista, sino dándoles los medios para que puedan desarrollarse. En fin, no voy a detallar ahora la obra colosal que se está haciendo en la India, pero sí quiero decir que ahora está en olor de multitudes y, en ese momento, como he sido fiel a sus principios y a la amistad que nos une, quizás soy la persona que puedo extraer sus comentarios más íntimos. He vivido sus momentos muy de cerca. He pensado que era el momento oportuno para trazar su itinerario y hacer el reflejo de su vida, a través de su biografía que se llama: “La revolución silenciosa”, Vicente Ferrer.

- ¿Está la India muy a lo occidental?

No, no yo creo que es como echar un azúcar en un vaso de agua, se funde pero en el fondo no se nota. Hoy en día tu vas a la India profunda, a la de los pueblos y encuentras la misma cultura, el mismo karma, los mismos dioses que hace treinta o cuarenta años. Es cierto se ha modernizado mucho. Si tú vas a Bombay o a Bangalore veras que, desde el punto de vista de las nuevas tecnologías de comunicación, es sin duda uno de los países más avanzados, pero la tradición sigue intacta. Esto es lo que me admira y lo que me gusta de la India.

- En uno de sus reportajes hablaba de Japón de la ceremonia del té, del zen. ¿Puede existir un paralelismo entre ambos?

No, no ciertamente. Cuando hicimos ese reportaje nos fuimos a Kyoto, donde se respetan las tradiciones de las geishas, del té, de los ceremoniales. Ciertamente cuando el japonés entra en su casa cambia de vestimenta. Esto es cierto, adora a sus



Alberto Oliveras en la actualidad

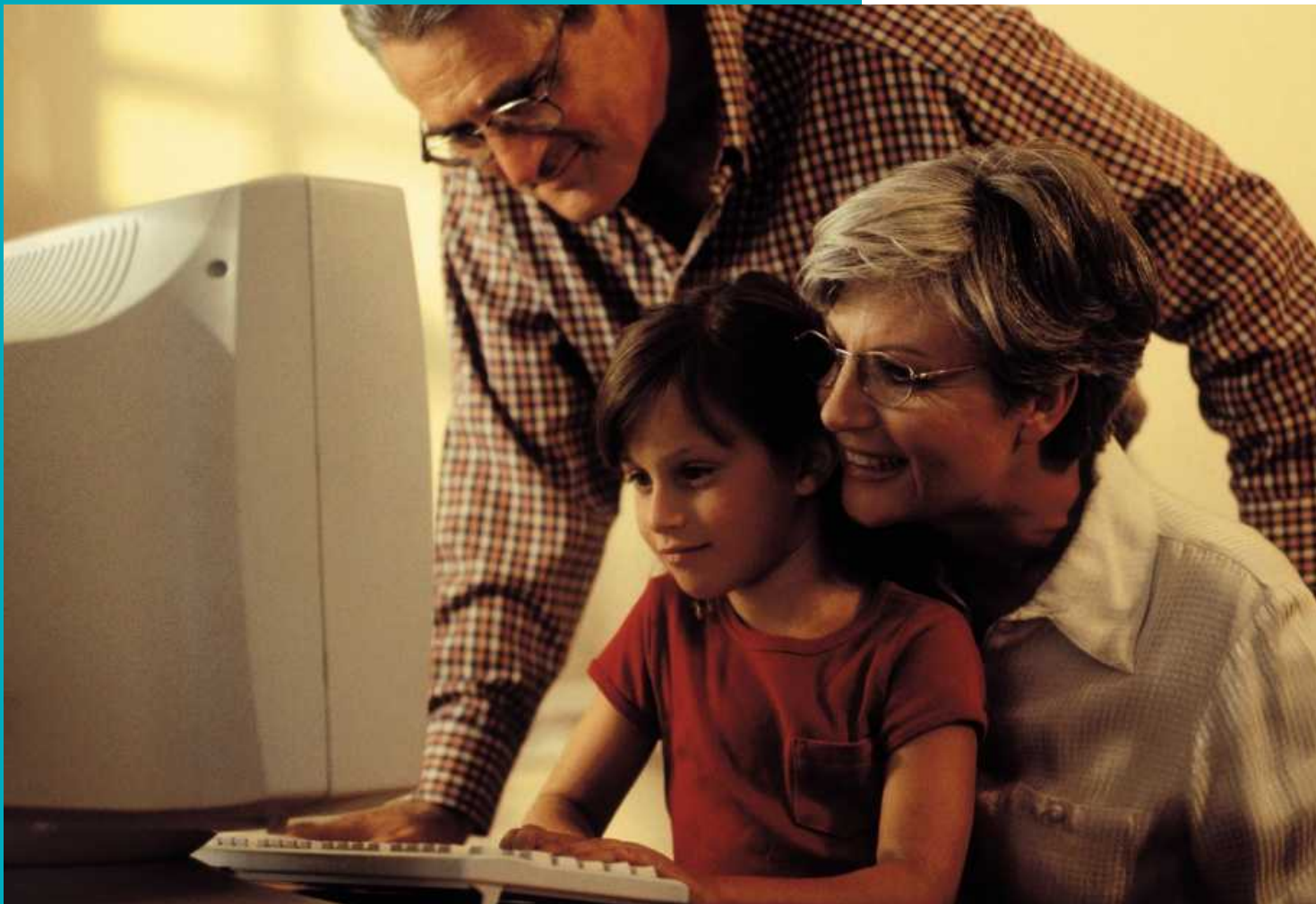
dioses y mantiene sus tradiciones, pero está ya muy influenciado por occidente. En la India no. Todavía no ha llegado. Dirás que es debido a la pobreza. Tal vez si fueran ricos hubieran cambiado totalmente. A los pueblos que aludo no llega la televisión y la que tienen es muy primaria.

- Siempre buscamos algo fuera de lo normal, usted lo ha encontrado...

Los ermitaños que viven en las faldas del Ganges y que se encuentran justamente en Gangotri en un paisaje elevado de diez grados bajo cero o más en invierno y hablamos de personas que viven sólo de la caridad. Se encuentran en una gruta y se alimentan gracias a los peregrinos y que perseveren durante años y años, esto para mi ya es milagroso.

Son señores que han sido doctores y se retiran de la vida pública y se encierran como si fueran a un monasterio y entonces hacen su ascetismo en los últimos años de su vida, o en el período digamos de la vejez. Pensar que una persona esta diez años allí, desnudo viviendo del puchero de lo que le dan los peregrinos que alcanzan de vez en cuando a estas alturas es algo que es increíble y claro es evidente que viviendo en estas condiciones drásticas de una austeridad sin límites, viven en una concentración tan fuerte que naturalmente se desarrolla el poder de la mente.

A Fondo



La dignidad humana como el fundamento ético de la sociedad europea

DERECHOS FUNDAMENTALES, DIGNIDAD HUMANA Y PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES EN LA SOCIEDAD (I)

Texto: Dirk Jarré / Traducción: Mercedes Castro / Fotos: Archivo y M^a Ángeles Tirado

El autor del artículo, que es Vicepresidente de la Plataforma Social de ONGs Europeas y Profesor de Política Social Comparada en la Universidad de Linz (Austria), reflexiona en esta primera parte sobre el concepto de dignidad humana como base indispensable para todos los demás derechos fundamentales de la persona en nuestra sociedad. En ella, opina Dirk Jarré, las personas mayores son percibidas principalmente como “viejas, frágiles y olvidadizas” y, lo que es peor, son consideradas como dependientes, como una carga y no como un valor para la comunidad. Sus muchas capacidades, conocimientos y experiencia acumulada, puesta a prueba durante una larga vida, argumenta el autor, son apenas reconocidos a pesar de ser una extraordinaria riqueza para la sociedad.

La independencia vista como el derecho a llevar una vida con autonomía personal y la participación entendida como el derecho a contribuir voluntariamente y beneficiarse de diferentes aspectos de la sociedad son derechos humanos fundamentales que tienen que considerarse como decisivos para la realidad y la calidad de vida de las personas. Ambos emanan de la idea ética más importante de nuestra sociedad europea como es el concepto de dignidad humana. Este concepto no es solamente un noble ideal, o una ficción abstracta sino la base indispensable para todos los demás derechos fundamentales de la persona. Significa constituir una barrera contra todos los intentos de considerar el ser humano como un objeto, de utilizarle como un medio, de reducirle a una cantidad reemplazable. Debería asegurarse que ninguna persona sea tratada de un modo que, en principio, cuestione o socave su capacidad de decidir y actuar de modo soberano. Así, el concepto de dignidad humana debería, de hecho, constituir la mayor raíz y justificación de buena política, de legislación adecuada y de funcionamiento de una sociedad que en general aspira a promover el bienestar humano.

Consecuentemente, es muy importante reflexionar una y otra vez sobre las cuestiones que son los requisitos para un disfrute efectivo de estos dos derechos fundamentales, en particular para las personas mayores. Más específicamente, pa-

“Las encuestas de opinión nos muestran que el 90% de los mayores consideran el “hogar” como el segundo objetivo más importante de la vida, justo después del amor”



Dirk Jarré, autor del artículo.

rece útil dirigir una mirada más detallada a las responsabilidades del Estado en crear las condiciones necesarias para la aplicación de estos derechos, a la función de los modernos sistemas de protección social como apoyo de la independencia de las personas mayores y al papel que la sociedad civil juega en fomentar un entorno propicio para una mejor implicación de los individuos en los procesos de decisión que les afecten.

Dignidad es, sin ninguna duda, el bien más preciado de un ser humano. Si esto se pone en cuestionamiento, la esencia de la naturaleza humana estará en peligro y la persona quedará reducida a sus ins-

tintos y necesidades animales. La connotación de importancia central que tiene los derechos humanos se vuelve clara cuando se mira en el preámbulo de la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada y declarada por las Naciones Unidas en 1.948 que enfatiza que “el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables para todos los miembros de la familia humana es el fundamento de la libertad, justicia y paz en el mundo”.

No solo la mayoría de las constituciones democráticas declaran que la dignidad de la persona es inalienable e inviolable, sino también el revisado Tratado de la Unión Europea en su artículo 1 titulado “Los Valores de la Unión” dice: “La Unión se fundamenta en los valores de respeto de la dignidad humana, libertad, democracia, igualdad, Estado de Derecho y respeto por los derechos humanos.(...). Estos valores son comunes a los Estados miembros en una sociedad caracterizada por el pluralismo, la no-discriminación, la tolerancia, la justicia, la solidaridad e igualdad entre mujeres y hombres”. Además,

A Fondo DERECHOS FUNDAMENTALES, DIGNIDAD HUMANA Y PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES EN LA SOCIEDAD

¿Qué medidas de apoyo necesitan las personas mayores?

Ya que las personas mayores prefieren con gran diferencia permanecer independientes y de una manera autónoma en sus propias casas y acostumbradas a su vecindad y dado que sabemos perfectamente que el alojamiento y cuidado institucional es, en la mayoría de los casos, no indispensable y muy costoso, los políticos deberían extraer las conclusiones necesarias. Es cierto que las personas muy dependientes que necesitan cuidados intensivos de día y noche deben ser cuidadas en instituciones apropiadas. Pero ¿qué ocurre con las que no tienen esta necesidad y quieren vivir una vida básicamente independiente con algún apoyo razonable?

En este aspecto necesitamos nuevos conceptos que proporcionen un apoyo y un entorno habilitado a través de la adaptación del entorno físico, del fortalecimiento de redes sociales de solidaridad, de la creación de más y mejores ayudas a domicilio y servicios médicos ambulantes, y ofreciendo nuevas posibilidades para la movilidad individual y colectiva.

Esto comienza con el diseño funcional de apartamentos de manera que resulten adecuados para todas las edades –los muy jóvenes y los mayores–, incluyendo personas con discapacidad física. Todos ellos necesitan puertas grandes, ascensores, sin peldaños, etc. Sería fácil de conseguir si, para empezar, cambiamos nuestra forma de pensar con respecto a la vivienda. Lo mismo sucede con la movilidad. Coches de bebés, madres cansadas y personas mayores frágiles tienen ne-

cesidades parecidas en términos de caminos libres de barreras, acceso al transporte, lugares de descanso, etc.

Otro aspecto a considerar es una oferta suficiente de servicios de atención médica, social y de cuidados en forma de servicios ambulantes o centros de servicios situados en la comunidad que sean más fáciles de costear y fácilmente accesibles. Deberían ser concebidos de una forma útil para jóvenes y mayores y para que se fomente el contacto social, la comprensión mutua, el respeto y la solidaridad entre las personas de distintas generaciones. Tanto en la creación y desarrollo de tales servicios como en su evaluación, se debería implicar a todos los posibles beneficiarios para asegurarse de que sus necesidades específicas y sus deseos sean respetados y considerados tanto como sea posible.

En Holanda se aplican los siguientes principios de avanzada planificación urbana y social:

- Las personas que necesitan cuidados y servicios particulares tienen los mismos derechos que todos los demás ciudadanos.
- Las personas con discapacidad deberán ser capacitadas tanto como sea posible para utilizar los servicios ordinarios.
- Los servicios especiales para estas personas, por otro

lado, podrán ser utilizados por todos los otros ciudadanos.

- Esta medida de integración social se fomentará a través de una mejora general cuantitativa y cualitativa de los servicios en oferta para todos los ciudadanos.
- Cuando la oferta de vivienda adecuada y de servicios sociales está bien desarrollada y las personas pueden permanecer sin muchos problemas formando parte de la sociedad local, la demanda de cuidado institucional disminuirá.

Por supuesto esto es de interés para todos, tanto para particulares como para la comunidad en general.





El principal objetivo de los servicios sociales es contribuir y facilitar la máxima equidad e igualdad de oportunidades para todos los miembros de la sociedad

la “Carta de Derechos Fundamentales” de la Unión Europea declarada en 2002, pone de relieve en términos claros en su artículo primero “La dignidad humana es inviolable. Será respetada y protegida”.

LA CLAVE ESTÁ EN EL RECONOCIMIENTO E IMPLEMENTACIÓN DE LA DIGNIDAD HUMANA Y LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

Este principio que suena a imperativo categórico de Emmanuel Kant sobre moralidad es aplicable a todos los seres humanos y “La Carta de Derechos Fundamentales” de la U.E. declara: “Se prohíbe toda discriminación ejercida por razón de sexo, raza, color, origen étnico o social, características genéticas, lengua, religión o creencias, opiniones políticas o de cualquier otro tipo, pertenencia a una minoría nacional, patrimonio, nacimiento, discapacidad, edad u orientación sexual.

Además de esto, encontramos en la Carta, un párrafo que es el más importante para nuestras consideraciones presentes: “La Unión reconoce y respeta los derechos de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural”. Esta frase simple pero muy significativa estipula en un texto jurídico fundamental un importante concepto para políticas que modelan el futuro de la sociedad europea. Combina las connotaciones centrales de independencia y participación, y esto, que es lo más interesante, ¡en referencia a personas mayores!

Resaltar específicamente a los mayores en este contexto indica con claridad que evidentemente prevalecen problemas de discriminación, marginación e incluso exclusión para este grupo de personas en la sociedad europea. Si no, no habría necesidad de mencionarlo específicamente. Al mismo tiempo se reconoce que hay responsabilidades políticas para resolver la tensión entre demandas éti-

A Fondo DERECHOS FUNDAMENTALES, DIGNIDAD HUMANA Y PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES EN LA SOCIEDAD

cas y la realidad de la situación en el ámbito de los mayores.

De hecho, también el Consejo de Europa en Strasburgo examinó ya en 1.994 los problemas que las personas mayores tienen que afrontar y, consecuentemente promulgó directrices para mejorar la calidad de sus condiciones de vida: “Vivir más tiempo no tiene que significar una disminución en el disfrute de la vida (...). La sociedad tiene que asegurar que las personas mayores puedan tener una vida con el máximo de autonomía, considerando sus discapacidades. Las personas mayores tienen el mismo derecho a la dignidad humana que los otros miembros de la sociedad. Por lo tanto tienen los mismos derechos y obligaciones que los demás. En particular necesitan mantener su derecho a la autonomía y a tomar decisiones de manera adecuada en relación a las diferentes etapas del envejecimiento”.

Para que una persona mayor pueda llevar una vida con dignidad e independencia con la posibilidad de participar en la

“Las personas que necesitan cuidados y servicios particulares tienen los mismos derechos que los demás ciudadanos”

vida política, social y cultural se requiere una cantidad de condiciones importantes de las cuales sólo mencionaremos brevemente las más destacables.

En primer lugar, es indispensable que los Derechos Humanos y libertades fundamentales sean reconocidos en su totalidad e indivisibilidad, sin ninguna restricción y que cada persona tenga acceso efectivo a ellos. De hecho es un conjunto de derechos políticos fundamentales, civiles, económicos, sociales y culturales que se condicionan mutuamente unos a otros y ninguno de ellos tiene una importancia menor.

En segundo lugar, todas las personas de la sociedad necesitan concienciarse de sus derechos fundamentales y libertades, independientemente del origen social, nivel de educación, identidad cultural, estatus económico o cualquier pasado socio-económico. Es también una condición clave para reforzar la convicción y confianza de cada persona de que estos derechos pueden convertirse en realidad para todos sin ninguna restricción.

En tercer lugar, debe haber un consenso en la sociedad y clara voluntad política en cuanto a que las discapacidades y las necesidades especiales individuales necesitan ser reconocidas y tomadas en consideración respecto al acceso y a la aplicación de todos los derechos fundamentales.

Finalmente, pero no menos importante, hay que asegurar que lo material y, en particular las necesidades económicas básicas de las personas estén cubiertas adecuadamente para que él o ella simplemente tengan la posibilidad de centrarse en otros aspectos de la vida tales como la participación democrática, voluntariado para el bien común, etc.

En una cultura en la que la unicidad de

la persona está reconocida junto con la aplicación del principio de igualdad de oportunidades y justicia social, el clima para la implementación total de los derechos fundamentales es ciertamente el adecuado. Sin embargo, dónde estos requisitos no existan realmente, la situación será difícil y habrá prejuicios negativos, injusticia, marginación y exclusión. Y, sin ninguna duda, los medios de información juegan un importante papel a la hora de condicionar tal clima social .

LAS PERSONAS MAYORES SON DEFINITIVAMENTE UN ENRIQUECIMIENTO DE LA SOCIEDAD.

En nuestra sociedad las personas mayores son percibidas principalmente como “viejas, frágiles y olvidadizas” y lo que es peor consideradas como dependientes y como una carga, pero no como un valor para la comunidad. Sus muchas capacidades, sus conocimientos y su experiencia acumulada y puesta a prueba durante una larga vida, son apenas reconocidos a pesar de ser una extraordinaria riqueza para la sociedad. Nuestros acuerdos para vivir juntos no son concebidos según las necesidades de todas las edades y en especial no para los ciudadanos muy jóvenes o mayores. Especialmente los mayores, ya no productivos en el sentido clásico, son ampliamente marginados y a menudo sin contar con su opinión. Esto es una realidad en cuanto a vida laboral, alojamiento, educación, así como en el ámbito de productos y servicios.

Dejamos a las “sociedades primitivas” el reconocimiento de que los miembros mayores pueden hacer grandes contribuciones al desarrollo de la comunidad a través de la riqueza de su experiencia y de su



sabiduría. No parece que hayamos entendido que el deseo de cambio y el llamado progreso necesita estar equilibrado por la reflexión y la cautela de los mayores adquiridas a través de las experiencias de su vida. Impedir o no impulsar la participación activa de las personas mayores en el desarrollo de la sociedad es simplemente no razonable. Además de que ello constituye una ofensa a los derechos fundamentales, y erosiona la cohesión de la sociedad, esta actitud se vuelve, al final, muy costosa porque simplemente destruye los recursos más preciados.

Cuando no se enseña a los jóvenes o cuando ellos no comprenden el beneficio de la solidaridad con los mayores, en base a un interés común que permita mejorar las condiciones de vida para todos, tensiones crecientes pondrán en peligro su propio futuro. La última batalla entre clases será reemplazada entonces por una guerra de intereses entre generaciones.

Buscar el bienestar de las generaciones mayores no sólo es una obligación moral y rendirles agradecimiento por lo que han conseguido en el pasado sino que es definitivamente la estrategia más recomendable a largo plazo para buscar el propio bienestar. De hecho, no sólo es necesario invertir en las generaciones futuras, hijos y nietos, sino también en las presentes generaciones de mayores que son una parte integral y constitutiva de nuestra sociedad. Seguramente es verdad que esto debe ir contra el prevalente hedonismo- nuestro peligroso deseo de consumir abundantemente.

SOBRE LA SITUACIÓN DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES . LO QUE QUIEREN Y LO QUE NECESITAN.

Las encuestas de opinión nos muestran que el 90% de personas mayores consideran el “hogar” como el segundo objetivo más importante de la vida, justo después del “amor” “Être chez soi”, como dicen tan bellamente los franceses,



La sociedad tiene que asegurar que las personas mayores puedan tener una vida con el máximo de autonomía.

(para expresar “estar en casa propia” y “estar con uno mismo”), tiene algo que ver con las propias raíces, es altamente emocional y constituye parte de la identidad propia. Esta frase va mucho más allá del sentido material de “las cuatro paredes”. Es también un lugar de confort personal, de bienestar, de seguridad, de pertenencias, de recuerdos de los vaivenes de la vida. La casa es el punto de partida de las relaciones personales con la familia, los amigos, los vecinos.

Las personas mayores no quieren abandonar estas raíces, su marco de identidad y su independencia, aunque ésta disminuya progresivamente. No quieren volverse dependientes de la familia, ser apartados en instituciones de cuidados en las que solo son un número más. Sin embargo hay muchas complicaciones para las personas mayores que quieren

permanecer en su casa. Hay barreras físicas, oferta de servicios insuficientes o inadecuados y falta de recursos que permitan la independencia y facilidades para movilidad. Cuando las barreras son demasiado grandes las personas mayores no tienen elección y las sufren penosamente.

A pesar de las muchas y excelentes previsiones legales para la igualdad de trato en nuestra sociedad, las personas mayores son casi sistemáticamente discriminadas en contra. El envejecimiento está básicamente considerado como un desarrollo biológico y no como un fenómeno social que determina posibilidades y oportunidades para decidir –ya sea en el mercado de trabajo o en las otras áreas importantes de la vida. Las restricciones y discriminación en los ámbitos de edad son múltiples e importantes. (Continuará).

A TONO

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Sólo un 5 por ciento de los mayores de 65 años MANTIENEN TODAS LAS PIEZAS DENTALES



La periodontitis o piorrea afecta al 44% de los adultos mayores de 65 años y es la causante de que sólo el 5% mantenga su dentadura completa. El motivo principal es la falta de prevención ya que una visita periódica al especialista podría haberlo evitado en la mayoría de los casos.

El primer síntoma de padecer periodontitis aparece cuando las encías comienzan a sangrar. Esta enfermedad es una infección producida por bacterias que destruye de forma irreversible los tejidos que sujetan el diente y que, de no ser tratada a tiempo, provoca la pérdida definitiva de las piezas dentales.

A pesar de que más de un 15% de los españoles ha reconocido sentir un miedo irracional a la hora de visitar a un dentista, es importante tener presente que una revisión periódica con el especialista puede evitar futuras secuelas ya no sólo

funcionales y estéticas, sino también sociales y psicológicas.

Aunque ese miedo sea a día de hoy injustificado, los avances tecnológicos en materia dental han ayudado a reducirlo e incluso a eliminarlo. Se han desarrollado técnicas cada vez más indoloras que hacen que el paciente se encuentre seguro y tranquilo a la hora de ser tratado por el especialista.

En el caso de la periodontitis, los avances han sido mayores. Aquellos que padezcan esta enfermedad tienen ahora la posibilidad de que su dentista haga uso de un gel anestésico, para su tratamiento, que evita el dolor de la anestesia pues sustituye la inyección. Además, según algunos expertos, aporta al paciente otras ventajas como su rápida sensación anestésica y la incorporación inmediata a su vida normal sin sufrir las conocidas molestias que se padecen tras la intervención del especialista.

EL CONSUMO DE CARNE DE CERDO en España

La clave para llevar una alimentación equilibrada es variar todo lo posible la ingesta de cada grupo de alimentos. Así lo recomiendan los expertos en nutrición, quienes afirman que, alternando la elección de alimentos, se asegura el aporte necesario de todos los nutrientes.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda un consumo conjunto de dos raciones diarias de huevo, carnes magras y pescados, entendiendo por una ración un huevo, 100 – 120 g de carne o 150 g de pescado.

En el caso de las carnes es muy recomendable alternarlas, ya que

cada una de ellas aporta aminoácidos, vitaminas y minerales en proporciones diferentes.

Además, hay que procurar primar el consumo de aquellas con un menor contenido en grasa total y grasa saturada y un mayor contenido en ácidos grasos monoinsaturados.

En este sentido, la carne de cerdo constituye una elección excelente, ya que aporta proteínas de alta calidad, con un elevado contenido en zinc, hierro de elevada biodisponibilidad y vitaminas del grupo B. Asimismo cabe señalar su perfil lipídico adecuado, en el que más del 50% del total de sus grasas son ácidos grasos insaturados, entre los

PROTEGERNOS FRENTE AL FRAUDE DE IDENTIDAD

en residencias y centros asistenciales

En poco más de un mes los delincuentes pueden comprar coches, abrir cuentas bancarias o pedir préstamos falseando los datos de un DNI robado o extraviado.

Todos podemos olvidarnos o descuidar un momento las llaves, la cartera, dejar abierto el bolso en la mesa de un bar o incluso extraviar el DNI en un viaje, traslado al hospital, etc.

Creemos que extraviar el DNI o que nos roben la cartera no es más que para llevarse el dinero que tenemos en ella y que en algunos días recibiremos nuestra documentación en casa, pero la actividad de los delincuentes ha cambiado y existen en nuestro país cada vez más mafias organizadas que roban documentación para falsificarla y realizar todo tipo de actividades.

Los delitos más frecuentes en este tipo de operaciones son los créditos rápidos y la financiación de automóviles, pero también empieza a convertirse en habitual el alta de líneas telefónicas, la apertura de cuentas bancarias y hasta los matrimonios ilegales.

En España anualmente más de un millón de personas denuncia el robo de su DNI, con lo cual todas ellas pueden engrosar las listas europeas sobre robo de identidad. En los últimos 5 años más de 25 millones de europeos han sido víctimas de robo de identidad, además tanto los órganos de seguridad como de las entidades bancarias prevén que esta cifra siga aumentando en los próximos años.

El crecimiento de fraude en nuestro país ronda el 25% anual, si a esto se añaden los datos anteriores, es hora de comenzar a poner medidas para protegerlos, especialmente a los colectivos de población como niños o ancianos que en muchas circunstancias utilizan menos su documentación y las posibilidades de darse cuenta que les están suplantando su identidad se alargan en el tiempo.

En el caso de las personas mayores que se encuentran en residencias de ancianos si están incapacitadas es más fácil controlar su patrimonio, ya que el tutor legal debe anualmente rendir cuentas sobre el estado de los bienes ante el

juez, pero el 80% de las personas internadas no están incapacitadas, por lo que custodiar su patrimonio se convierte en una tarea más difícil.

La Asociación Nacional de Establecimientos Financieros (ASNEF) y Equifax han puesto en marcha un fichero gratuito con el objetivo de preservar la identidad de los ciudadanos, aunque no garantiza el robo de identidad, este fichero sí que permite disminuir el riesgo.

El registro en este fichero, denominado VERAZ PERSUS, se realiza rellenando un sencillo cuestionario y entregando una fotocopia del DNI, lo que obligará a que las entidades adheridas al fichero PERSUS tengan que contactar con el interesado antes de aceptar un crédito, una financiación o abrir una cuenta.

Por supuesto si le han robado o ha extraviado la documentación personal, como el DNI, pasaporte o tarjeta de la seguridad social acuda a una comisaría a denunciarlo. Otros cuidados que pueden ayudar a protegerse sobre este nuevo delito es controlar los datos que se dan para un concurso o alguna oferta especial en la que se haya realizado un pago automático o se hayan revelado datos personales y financieros.

Y si se encuentra en una residencia y cree que hay algo en sus cuentas que no es correcto, tiene problemas para acceder a sus bienes o algún impedimento para disponer de su patrimonio, puede solicitar una inspección fiscal, que permitirá revisar todos los datos para comprobar cómo se están gestionando sus bienes, quién tiene poderes, quién cobra las pensiones y si todo se está haciendo correctamente.

Es nuestra responsabilidad velar por el cuidado de un patrimonio fruto del esfuerzo de toda una vida de trabajo.

Luís F. Díez de Vega
Director prevención del Fraude
de Equifax

está dentro de las recomendaciones nutricionales



que destaca el ácido oléico, muy conocido por ser el ácido graso mayoritario del aceite de oliva y el que le otorga gran parte de sus beneficios cardiovasculares. En la carne de cerdo, el ácido oléico representa el 38% del total de su grasa.

A pesar de la falsa creencia de un exceso de carne de cerdo en la dieta del consumidor español, actualmente su consumo está dentro de las recomendaciones nutricionales en cuanto a la ingesta de carnes, ya que sólo representa 1,32 kg per cápita al mes, de acuerdo con el Panel de Consumo Alimentario en Hogares del Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino de diciembre de 2007.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Pilar Rodríguez nueva Directora General del IMSERSO

El Consejo de Ministros del pasado viernes 29 de agosto, ha nombrado, a propuesta de la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, a Pilar Rodríguez como nueva Directora general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), relevando en el cargo a Natividad Enjuto.

La ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, presidió la toma de posesión de Pilar Rodríguez como directora general en la sede central del IMSERSO

Rodríguez es licenciada en Filosofía y esta doctorada en Sociología, es gerontóloga y experta en servicios sociales. Desde 2007 era consejera de Bienestar Social del Gobierno del Principado



Pilar Rodríguez tomó posesión de su cargo en presencia de la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera y la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce.

de Asturias. En el Gobierno del Principado Pilar Rodríguez también fue delegada del Principado en Madrid entre 2005 y 2007, y entre 1999 y 2003 fue Directora general de Atención a Personas Mayores, Discapacidad y Dependencia.

Entre 1993 y 1999 fue directora de Estudios del IMSERSO. Fue coautora del Plan Gerontológico para los años 90 y después directora de Programas del Plan entre 1988 y 1993. Además, Pilar Rodríguez ha sido miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología –con la que colabora asiduamente–, presidenta de la Fundación Asturiana de Atención a Personas con Discapacidad y/o Dependencia, y coautora del “Libro Blanco de la Dependencia”.

Coordina: Juan M. Villa Fotos: M^a Ángeles Tirado, MTIN

La jubilación media en España se sitúa en 817,52 euros

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanza una cuantía de 817,52 euros mensuales a uno de septiembre, de manera que se ha incrementado un 7,2 por ciento respecto al mismo mes del pasado año.

La pensión contributiva media, a uno de septiem-

bre, del sistema de la Seguridad Social que comprende las pensiones de jubilación, viudedad, incapacidad permanente, orfandad y la de a favor de familiares se encuentra en 722,06 euros mensuales cifra que comprende un incremento interanual del 6,8 por ciento.

En cuanto al número de pensiones contributivas, la

estadística publicada por la Seguridad Social indica que existen 8.415.469 pensiones, lo que supone un crecimiento del 1,5 por ciento respecto a septiembre de 2007. Las pensiones por jubilación son 4.951.144, las de viudedad alcanzan las 2.254.561 pensiones, por incapacidad permanente

hay 911.712 pensiones, 260.309 son pensiones por orfandad, y 37.743 son a favor de familiares.

La Seguridad Social dedicó al pago de la nómina mensual de septiembre 6.076,4 millones de euros, lo que supone un 8,4 por ciento más que en el mismo mes del pasado año.

Rodríguez Zapatero anuncia una subida de las pensiones mínimas del 6% en 2009

El presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, anunció que las pensiones mínimas subirán un 6 por ciento en 2009 y ratificó que en esta legislatura, hasta 2012, esas pensiones aumentarán un 25 por ciento.

“Porque este es un país fuerte, aunque atravesemos una mala situación económica” dijo Zapatero que indicó que la forma que tiene su Gobierno de responder a las dificultades económicas es “volcar el esfuerzo y los recursos que hemos ahorrado para decirle al país que si hay que hacer un esfuerzo en una situación de dificultad, vamos a empezar por los pensionistas, por los que cobran una pensión mínima”

Rodríguez Zapatero realizó estas declaraciones durante su intervención en la fiesta minera asturleonera que organizó UGT en la localidad leonesa de Rodiezmo el pasado 8 de septiembre. El presidente del Gobierno recordó que acude desde hace cinco años a Rodiezmo, donde renueva su compromiso social con los ciudadanos al tiempo que reivindicó la subida como un “acto de justicia”.

Asimismo ratificó la apuesta del Ejecutivo por las políticas sociales y ha pedido a los trabajadores que tengan confianza en que su Gabinete va a mantenerse firme en esa senda. Zapatero tam-



Foto: Inma Mesa

Rodríguez Zapatero durante su intervención en Rodiezmo.

bién destacó que la gran prioridad del Gobierno “es la situación económica, son las medidas de apoyo a las familias, a las empresas y especialmente las políticas a favor del empleo y la lucha contra el paro”.

Por otro lado, el jefe del Ejecutivo indicó que esa gran prioridad “que es nuestra gran preocupación” no es la única tarea del Gobierno por ello expresó que “vamos a seguir gobernando y a seguir aprobando e im-

pulsando políticas progresistas de defensa y extensión de los derechos y libertades en nuestro país”, en este sentido subrayó que se seguirá desarrollando la ley de la dependencia entre otras medidas.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

León acogerá el XIV Congreso Europeo de Asociaciones de Mayores Eurag

El XIX Congreso Internacional de la Federación Europea de Personas Mayores, Eurag, que tendrá lugar del 6 al 8 de noviembre en la ciudad de León, ha sido presentado por la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, el presidente de Eurag, Gisli Pall, y el alcalde de León, Francisco Fernández.

“Ninguna decisión sin nosotros” es la premisa bajo la que se desarrollará un Congreso en el que el tema principal es la participación de las personas mayores en las políticas gubernamentales. El evento contará con la asistencia de más de trescientos representantes y expertos de los 35 países que forman parte de la Federación Europea de Personas Mayores.

Organizaciones sociales, científicos y expertos debatirán en León sobre la percepción social del mayor, la participación de los mayores en la política y la legislación, el aprendizaje permanente y su influencia en el entorno de manera que encuentro permita llenar de contenido el lema de este XIX Congreso de Eurag de “Dando forma al futuro, con la participación efectiva de todas las edades”.

La secretaria de Estado destacó en su intervención que el desarrollo del Con-



Amparo Valcarce y Francisco Fernández en una imagen de archivo.

greso permite “poner en valor las políticas que quiere tener el Gobierno en relación con las personas mayores”.

Amparo Valcarce anunció que eminentes científicos, miembros de la sociedad civil y agentes políticos revisarán, a lo largo de tres días, el amplio capítulo de intervenciones que los estados participantes destinan a este colectivo, incluyendo las prestaciones recibidas por los mayores, donde España, según recordó Valcarce, es referente en el cuidado de estas personas. También

compararán el concepto de democracia participativa de cada uno de los países y el papel y la percepción de las personas mayores en la sociedad europea.

Por su parte el presidente de EURAG, Gísli Páll, afirmó que las conclusiones desprendidas del estudio y análisis detallado de las principales áreas temáticas que conforman el congreso fijarán unas recomendaciones con trascendencia local, nacional y europea y llegarán a los órganos de dirección en Bruselas para implantar las políticas más beneficiosas

para los mayores. El presidente de Eurag incidió en que la toma de decisiones gubernamentales debe ser justa, igualitaria, para lo que es preciso, dijo, contar con toda la ciudadanía, con independencia de la edad.

Por otro lado Valcarce afirmó que León es un buen escenario para recibir a este acontecimiento, que “servirá para poner en valor lo que este gobierno hace por las personas mayores”. En ese afán, el consistorio ha preparado un programa paralelo que llevará a los participantes hasta el Centro de Referencia Estatal de San Andrés del Rabanedo (Camf), donde reciben terapia personas con una discapacidad severa. El Caserío de la Fundación Carriegos y la residencia de ancianos Virgen del Camino completarán la ronda de visitas con carácter social. El aspecto cultural también ocupará su espacio.

En este sentido, Francisco Fernández, agradeció la implicación de la secretaria de Estado para traer a la ciudad este congreso, que hace que León “siga siendo un referente en este tipo de debates”, como ya sucedió con el organizado por Naciones Unidas hace ahora un año. El regidor recordó que este tipo de acontecimientos refuerza la presencia de León y de España en el mundo.

Convenio para incrementar la accesibilidad en los autobuses urbanos

El IMSERSO y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) han suscrito un convenio que tiene por objeto la puesta en funcionamiento de autobuses accesibles en las líneas regulares de transporte urbano. El objetivo es que la flota de estos autobuses se incremente en más de 500 unidades para ello la aportación del IMSERSO destinada a financiar el coste de la accesibilidad asciende a la cantidad de 5 millones de euros.

El acuerdo permite dar respuesta a la creciente demanda de un transporte accesible por parte de las personas mayores y de las personas con discapacidad mediante la colaboración entre el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, a través del IMSERSO, y la FEMP aunando esfuerzos financieros y técnicos.

Las Corporaciones Locales interesadas en adherirse a este proyecto de apoyo a la creación de servicios y mejora en el transporte público accesible por autobús en las líneas regulares de carácter urbano pueden presentar las oportunas solicitudes ante la FEMP antes del día 8 de noviembre próximo. La Comisión de Seguimiento priorizará las propuestas en función del baremo recogido en el convenio publicado en el BOE.

Mercedes Cabrera asiste al III Congreso Nacional de Accesibilidad Universal



Foto: Salón sin Barreras

Mercedes Cabrera visitó el “Salón sin Barreras” donde se interesó por las novedades en accesibilidad universal.

La ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, asistió al III Congreso Nacional de Accesibilidad Universal que con el lema “Vivir la ciudad” se celebró en Málaga del 19 al 21 de septiembre.

La ministra clausuró la mesa que debatió sobre las nuevas tecnologías en la accesibilidad uno de los aspectos sobre los que se desarrolló un Congreso en el que expertos, profesionales y usuarios incidieron en cuestiones tales como la

participación de los ciudadanos y la corresponsabilidad social, la accesibilidad ligada a la infancia y la vejez, la realidad de las empresas que trabajan en la accesibilidad, y las posibilidades de las nuevas tecnologías.

El Palacio de Ferias y Congresos de la ciudad de Málaga acogió, junto al congreso de accesibilidad, el Salón sin Barreras 2008. Se trata de la segunda edición de un evento en el que fundaciones, asociaciones, instituciones y empresas priva-

das muestran productos y servicios relacionados con la accesibilidad, movilidad, autonomía, servicios y calidad de vida. De esta forma las personas en situación de dependencia, mayores y discapacitadas pudieron acceder a las últimas novedades destinadas a incrementar su calidad de vida.

Mercedes Cabrera además de asistir al III Congreso de Accesibilidad Universal recorrió el “Salón sin Barreras” donde estuvieron presentes más de 70 expositores.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Acuerdo para impulsar la autonomía de las personas con lesión medular y daño cerebral

La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, y el director de la Fundación de Neurorehabilitación Instituto Guttmann, José M. Ramírez Ribas, han firmado un acuerdo de colaboración para el desarrollo de acciones conjuntas para impulsar la atención y la promoción de la autonomía personal de las personas

con daño cerebral y lesión medular.

El coste de las actuaciones de colaboración asciende a 185.000 euros y permitirá que el Instituto Guttmann realice evaluaciones integrales especializadas de las personas con daño cerebral adquirido o lesión medular para potenciar su autonomía personal, su nivel de satisfacción y su calidad de vida.



La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, con el representante del Instituto Guttmann, José M Ramírez.

El número medio de afiliados a la Seguridad Social alcanza los 19.137.556 en agosto

El número medio de afiliados a la Seguridad Social se sitúa en 19.137.556 personas ocupadas en el pasado mes de agosto lo que indica que la tasa de evolución descendió un 0,77 por ciento en los últimos doce meses, según los datos aportados por la Seguridad Social.

De esta forma la afiliación media ha descendido en relación con el mes de julio pasado en 244.666 ocupados. Sin embargo en los ocho primeros meses de 2008 la media de afiliados al sistema de la Seguridad Social se encuentra en 19.297.790 personas cifra que supera la media de afiliados en el mismo período de 2007 (19.172.978).

Por sectores se observa un crecimiento de la afiliación en Actividades sanitarias y en Servicios Sociales con un aumento de 22.552 afiliados medios y en los hogares que emplean personal doméstico con 1.470 afiliados medios más.

En cuanto a los descensos de las medias de afiliación en el mes de agosto



destaca la pérdida de afiliados en el sector de la Construcción con 86.824 afiliados menos, lo que supone una caída en la afiliación interanual de 288.369 personas ocupadas. La Industria manufacturera tuvo 43.257 afiliados menos en el mes con lo que la tasa interanual desciende en 62.025 afiliados.

Por otro lado la afiliación de las mujeres

sigue creciendo con una tasa interanual del 1,84 por ciento (8.170.111 afiliadas medias) mientras la afiliación de los hombres (10.967.445 afiliados medios) tiene un descenso interanual del 2,63 por ciento.

La afiliación de extranjeros se encuentra en 2.111.878 ocupados mientras que en agosto de 2007 la cifra de afiliación era de 2.015.060.

cuadernos

Sesenta y más

AÑO XIV / Nº 7 / SEPTIEMBRE 2008

EN ESTE NUMERO

Los Servicios Sociales y la Atención a las personas en Situación de Dependencia

■ Modelos de atención

La Construcción de un nuevo Derecho Social

■ Un nuevo Derecho Social

■ Tema de debate

VIII Edición Escuela Internacional De Gerontología

■ Sociedad del bienestar

■ Programas y centros intergeneracionales para fomentar el envejecimiento activo

IX Conferencia Mundial de la Federación Internacional de Envejecimiento

■ Participación
■ Salud



Pilar Rodríguez Directora General del IMSERSO, a la derecha, y Dolores Gorostiaga Consejera de Bienestar Social de Cantabria durante la inauguración.

Curso en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo de Santander

Los Servicios Sociales y la Atención a las personas en **SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**

Texto: Juan M. Villa / Fotos: UIMP y M^a Ángeles tirado

La sede de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP) en Santander fue el escenario donde se desarrolló el curso, organizado por el IMSERSO, “Los servicios sociales y la atención a las personas en situación de dependencia” entre los días 25 y 29 de agosto.

El curso permitió profundizar en el papel de los servicios sociales en la atención a la dependencia al tiempo que se incidía en la aplicación y desarrollo de la ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia.

Durante la inauguración del Curso la exconsejera de Bienestar Social del Gobierno del Principado de Asturias, en la actualidad Directora General del IMSERSO, Pilar Rodríguez, explicó que la acción formativa trataría de analizar cómo se está desarrollando la aplicación de la Ley de dependencia y las dificultades que se estaban planteando en su puesta en marcha. Por su parte la consejera de Empleo y Bienestar Social de Cantabria, Dolores Gorostiaga, afirmó que la Ley transformará en los próximos años la vida de las personas cuidadoras y de las dependientes que irán recibiendo, paulatinamente apoyos y servicios profesionales.

Asimismo, Pablo Cobo, subdirector de Planificación; Ordenación y Evaluación del IMSERSO, indicó que la Ley es “el buque insignia de la protección social” al tiempo que ahora es el momento de realizar una reflexión académica “sobre cómo este nuevo sistema se engarza dentro de los servicios sociales”.

Modelos de atención

El modelo que se está llevando a cabo en España en contraste con otros modelos de atención a las personas en situación de dependencia fue uno de los aspectos tratados al presentarse las características de otros modelos europeos de servicios sociales como los de los Países Nórdicos, el del Reino Unido o el modelo implantado en Francia. Además el debate se centró en el actual desarrollo y en las perspectivas de futuro de los



Palacio de la Magdalena, sede de la UIMP

distintos modelos.

Una de las características del modelo español es el de su desarrollo dentro de las competencias del sistema autonómico, por ello en el curso de la UIMP se trató sobre el impacto de la Ley en la mejora de los servicios sociales de las distintas comunidades autónomas y en el marco de la protección social española.

La puesta en valor del trabajo de las administraciones locales en los servicios sociales como aportación al desarrollo de la Ley de Dependencia fue otro de los temas de debate. Los servicios de proximidad para la atención a las personas en situación de dependencia y su especial necesidad de desarrollo en el medio rural fueron algunos de los aspectos tratados.

El seguimiento y los apoyos en los cuidados en el entorno familiar y a través de la figura del asistente personal fue el objeto de debate en una de

las mesas que estudió el papel de las prestaciones económicas previstas en la Ley de la Autonomía Personal y Atención a las personas en Situación de Dependencia. Por otra parte se profundizó en los avances producidos en la intervención con personas en situación de dependencia en cuanto a la optimización de sinergias entre el Sistema de Autonomía y atención a la Dependencia (SAAD) y los sistema de servicios sociales.

Un aspecto relevante en la puesta en funcionamiento y en el desarrollo de la Ley es el de la prestación de servicios de calidad. En este sentido el papel de los profesionales se subraya como esencial, por ello en el curso se realizó un análisis de la formación, de los perfiles profesionales de servicios sociales y de los criterios de calidad para un desarrollo óptimo de la Ley de manera que el ejercicio de los derechos que la norma establece.

La construcción de un nuevo derecho social: La Promoción de la Autonomía Personal y la Atención a la Dependencia

Texto y Fotos: Jesús Ávila Granados

Durante tres intensas jornadas (días 15, 16 y 17 de julio), organizados por la Diputación de Barcelona, y el CUIMPB (Consortio Universidad Internacional Menéndez y Pelayo de Barcelona), se han celebrado en Barcelona, dentro de los programas de Cursos de verano, un importante encuentro que llevaba por título: “La construcción de un nuevo derecho social: la promoción de la autonomía personal y la atención a la dependencia”; estos cursos han tenido como excepcional marco el Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona, a pocos metros del MACBA (Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona). Los más destacados expertos en las áreas de Bienestar Social, y otros ámbitos relacionados directa o indirectamente con las personas mayores, se han dado cita en este importante encuentro. Este curso se enmarca dentro de la iniciativa de los programas del CUIMPB; este año, por primera vez, se pensó que era de suma importancia abordar el tema de la dependencia, a partir del proceso que vivimos en cuanto a la Ley (12/2006), sobre autonomía personal y atención a las personas dependientes. La Diputación de Barcelona, que es una entidad que tiene un acuerdo de colaboración con la Universidad Menéndez y Pelayo, aceptó el reto de llevar a cabo esta iniciativa.

El acelerado proceso de envejecimiento de la población ha supuesto un aumento de las personas afectadas por situaciones de dependencia, por lo que cada vez es más difícil dar respuesta desde la red informal. Por ello, la Diputación de Barcelona, en estrecho diálogo con el CUIMPB, del Centro Ernest Lluch, ha llevado a impulsar las políticas públi-



El curso contó con destacados expertos en las Áreas de Bienestar Social.

cas, articuladas por medio de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a la Dependencia, así como a las leyes autonómicas de servicios sociales. El resultado, por tanto, es la convocatoria de este curso, destinado a analizar el desarrollo del sistema de atención a la dependencia en nuestro país, y de forma especial en Cataluña, al tiempo que reflexionar sobre las diferentes estrategias de intervención, especialmente desde el mundo de esta CC.AA., contemplando aspectos innovadores y los retos de futuro.

Partiendo de que la prevención de la dependencia es un imperativo de salud pública, tanto desde el punto de vista de las personas mayores como de los sistemas sanitarios, la investigación ha permitido identificar los principales factores de riesgo en cuanto a incapacidad se refiere en el presente y hacer una proyección hacia los próximos años. Además, se han experimentado intervenciones eficaces dirigidas a modificar estos factores de riesgo, que frecuentemente tratan de modificar el estilo de vida. Controlar los factores de riesgo podría permitir aplazar la inci-

dencia de la discapacidad y, al mismo tiempo, resultar finalmente en una comprensión de los años de vida con dependencia. En este contexto, el reto de la investigación trasnacional, que normalmente se encarga de transferir los descubrimientos desde los laboratorios a los paciencias, es el de transmitir a la comunidad estas intervenciones experimentadas sobre muestras seleccionadas de personas mayores.

Un nuevo derecho social

La inauguración del curso corrió a cargo de Montserrat Ballarín, presidenta delegada del Área de Bienestar Social de la Diputación de Barcelona, inauguraba oficialmente el curso: “La construcción de un nuevo derecho social: la promoción de la autonomía personal y la atención a la dependencia”. Joan Fuster Sobrepere, director académico del CUIMPB (Consortio Universitario Internacional Menéndez y Pelayo de Barcelona), Centro Ernest Lluch, y Antoni Salvà, director del Instituto Catalán del Envejecimiento, de la Universidad Autónoma de Barcelona, fueron

los encargados de dar la bienvenida a todos los asistentes. El primer tema del curso fue “El modelo de atención a la dependencia en España en comparación con otros modelos”, que fue desarrollado por Mayte Sancho, representante de la SEGG, y por Manfred Huber, director Health and Care, European Centre for Social Welfare, Policy and Research, de Viena.

La prevención de la dependencia o la planificación y gestión de servicios de atención a la dependencia fueron otros temas objeto de discusión y debate, de esta manera se abordaron aspectos como los recursos especializados de atención a la dependencia, el impacto de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia y de la nueva Ley de Servicios Sociales en la planificación y la organización en el mundo local; las oportunidades de ocupación y necesidades de formación en la atención a la dependencia, o los criterios de calidad y evaluación en la atención a la dependencia”.

Otro de los temas desarrollados fue el de “Los servicios sociales municipales y la atención a la dependencia. La coordinación sociosanitaria”. El papel de los cuidadores familiares o informales también fue objeto de debate. Así se trató sobre el apoyo a de las instituciones a las personas cuidadoras no profesionales; el perfil del cuidador no profesional; o los recursos para estos cuidadores y las familias cuidadoras. Desde un aspecto más genérico, se incidió en la perspectiva comunitaria de la labor cuidadora.

Por otro lado Imma Fernández Verde, presidenta de la Federación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer de Cataluña (FAFAC) expuso el tema del cuidador familiar de personas con demencia; mientras que Eulalia Cucurella, presidenta de la Asociación Alzheimer de Cataluña incidió en la protección jurídica de las personas con demencia.



El papel de los cuidadores familiares o informales fue objeto de debate de una de las mesas del curso.

El curso desarrolló un bloque de debate al fortalecimiento del espacio social de personas con dependencia. En este espacio se trataron asuntos como los espacios de participación de personas con dependencia; el papel de la iniciativa social en la provisión de servicios, o el papel de los medios de comunicación respecto a la transmisión de la imagen de la dependencia.

Un tema clave a debate fue “I + D en dependencia” donde se avanzó sobre la Investigación en envejecimiento y dependencia en la Unión Europea y en España; o las perspectivas de futuro en la atención a la dependencia.

Temas de debate

Entre las intervenciones que se desarrollaron en este foro de encuentro se podrían destacar las siguientes:

Àngels Nogué, alcanzó la conclusión final con las siguientes cuestiones: La atención a la dependencia debe contribuir al fortalecimiento del sistema de servicios sociales. El fortalecimiento de los servicios sociales requiere, al mismo tiempo, de una planificación estratégica. Y para lograr los objetivos estratégicos se requiere una organización adecuada; algunas de las líneas de tensión son: el modelo de organización; la

coordinación con otros sistemas de bienestar social; la incorporación de distintas formas de gestión de los servicios: directos e indirectos, y la participación.

Encarna Grifell, por su parte, habló de su ciudad, Vilanova i el Geltrú, capital de la comarca barcelonesa del Garraf, población de 64.000 habitantes; de los cuales, un 16 % son mayores de 65 años, cuyo modelo de atención a la dependencia se basó en los diferentes puntos: en cuanto a la clave, el modelo de Atención integral (sanitario, social y tecnológico), siendo cuatro los instrumentos: Equipo de Atención a la Dependencia; Plataforma de Servicios a la Dependencia; Centro de Atención Primaria Integral, y Centro de Estudios Tecnológicos para la Dependencia. Y en cuanto a las carencias existentes actualmente: Trabajar con el resto de proveedores de atención primaria de la ciudad (ICS), y trabajar con el resto de proveedores de atención especializada de la comarca (Hospital Residencia Sant Camil); y en cuanto a otros proveedores sociales: constituir la red de proveedores de servicios sociales de la ciudad (pública y privada), y proponer el modelo integrado al resto de municipios de la comarca para trabajar en red.

Imma Fernández Verde, tuvo una brillante participación; en su intervención subrayó: “Actualmente, vivir en el propio hogar es uno de los valores más significativos entre las personas mayores”. Y también lo es en caso de necesitar ayuda de una tercera persona. Sabemos que el 82 % desearía mantenerse en su propio entorno, ya sea recibiendo servicios socio-sanitarios, formales, atención informal o compartiendo piso. Las personas mayores ven a su familia como el principal responsable de la atención en caso de dependencia. En el 5,1 % de los domicilios de nuestro país (725.870 hogares) viven personas que prestan soporte a mayores de 65 años. En el 88,2 % de los casos, esta ayuda es prestada por cuidadores “informales”, es decir, por familiares y amigos que no reciben ningún tipo de remuneración económica por los servicios que prestan.

Las familias constituyen el principal recurso asistencial de que disponen; el 80 % de los enfermos son atendidos por sus familiares y son pocos los que disponen de recursos económicos para pagar a un profesional que les ayude. La familia ha de enfrentarse a tres problemas: el impacto afectivo; la necesidad de prestar una atención integral al enfermo, y la convivencia con la enfermedad y, al mismo tiempo, con el enfermo, víctima de la misma. Para ello, existe una fase pre-diagnóstica, basada en tres conceptos: pérdida de memoria, desorientación, aislamiento; irritabilidad, depresión, y culpabilidad; una fase diagnóstica, con otros tres conceptos: impacto emotivo, conocimiento por organización y figura cuidador principal, y la fase post-diagnóstica: pérdida de la autonomía, cambio de papel familiar, y disminución de las facultades, incontinencia, invalidez y aislamiento.

Para Pilar Rodríguez, Directora General del IMSERSO, los retos para alcanzar el equilibrio integral entre bienestar y desarrollo serían siete: garantizar la gestión global entrada en las personas;



Antoni Salvà, Director del Institut Català de L'Entorn de la Universitat Autònoma de Barcelona.

definir mecanismos de gestión económica y financiera; modelo de atención, gestión del caso en particular; cultura de calidad; proximidad, y compromiso político.

Feliciano Villar, por su parte, recordó los seis objetivos que, según él, debían tenerse en cuenta por las asociaciones de personas con discapacidad: 1) defender los intereses y derechos de las personas con discapacidad ante los poderes públicos y privados; 2) dotación y promoción de servicios y actividades dirigidas a personas con discapacidad; 3) canal de orientación, asesoramiento e intercambio de información para personas con discapacidad y sus familias; 4) incrementar visibilidad social de las personas con discapacidad, contribuir a una imagen social positiva de estos colectivos; 5) definir y promover buenas prácticas en relación con la discapacidad y la dependencia, y 6) instrumentos de participación de las personas con discapacidad en la vida social de la comunidad y de integración social.

Antoni Salvà, director de este curso basó su intervención en los conceptos que definen las estructuras del bienestar social. En cuanto al acceso a los cuidados de salud, cinco fueron los retos que enumeró: revisión de los nuevos tratamientos y medicinal que proveer; cortar listas de espera para cui-

dados hospitalarios no agudos; establecer unos nuevos tipos de servicios de salud para satisfacer las necesidades particulares y las enfermedades relacionadas con el envejecimiento y que pueden ayudar a mantener la independencia de las personas mayores; establecer estrategias preventivas que permitan que las personas mayores vivan activas e independientes, y asegurar la disponibilidad de personal médico formado suficiente y adecuadamente. Y cinco fueron también los retos, en cuanto a acceso a los cuidados de larga duración: desarrollar mecanismos de protección social; desarrollar la capacidad institucional de cuidados de larga duración; especialmente para enfermos de Alzheimer u otras causas de dolencia; mejorar la coordinación entre familia, los servicios sociales y los servicios médicos; nuevas medidas de soporte a domicilio, y nuevas estructuras de cuidados integrales y continuados dirigidos tanto a los problemas sociales como derivados de las enfermedades crónicas.

“Los cursos de verano siempre sirven no sólo para transmitir conocimientos, sino para discutir y debatir en este caso sobre la Ley de Dependencia, y en relación con su aplicación y a la práctica correspondiente”, subraya con especial énfasis Antoni Salvà.

Los programas intergeneracionales y lo sociosanitario fueron los temas destacados en los cursos

VIII Edición de la Escuela Internacional De Gerontología

Texto y Fotos: Ana Fernández

La Escuela Internacional de Gerontología de A Coruña, creada por la Caja de Ahorros de Galicia (Caixa Galicia), llegó a su octava edición con la puesta en marcha de unos cursos intensivos centrados en la gerontología y el ámbito socio-sanitario.

Así, a lo largo de una semana (del siete al once de julio) fueron objeto de debate diferentes propuestas que pretenden optimizar la relación de la sociedad en su conjunto con el colectivo de mayores y mantener y mejorar su salud física y psíquica.

En este sentido, las habilidades de comunicación con los mayores utilizando adecuadamente la palabra o el contacto físico para conseguir una empatía que palíe, en la medida de lo posible, la profunda soledad que acecha al mayor, fue uno de los puntos a desarrollar por el doctor Florez Lozano de la Universidad de Oviedo.

Por su parte, Mei Castillo i Roselló, psicóloga especialista en proyectos sociales con dependientes, y profunda conocedora del control y manejo de las emociones, abogó en su curso por tratar a las personas mayores con dignidad y concederles la máxima independencia puesto que esto repercutirá en una notable mejoría de su salud física y mental.

Los programas y centros intergeneracionales en el fomento del envejecimiento activo, los nuevos modelos de diseño arquitectónico que enriquecen el ambiente en que se desenvuelven y viven personas mayores o los nuevos retos de la atención geroasistencial, completaron la oferta de este año.



Sede de la Escuela Internacional de Gerontología de A Coruña.

Sociedad del bienestar

El director del Observatorio Lucentino de Administración y Políticas Públicas comparadas, José Manuel Canales Aliende, fue el ponente invitado para la conferencia de inauguración de estos cursos de gerontología 2008. El profesor Canales abordó en su intervención el estado del bienestar, definiéndolo como un conjunto de actividades llevadas a cabo por los poderes públicos para garantizar el bienestar de la sociedad y, puesto que su finalidad es la sociedad del bienestar, *“el estado está obligado a conseguir que la gente sea feliz en el lugar donde vive teniendo todos los servicios cerca. Por esta razón, España tendrá que potenciar al máximo el capital social y civil de los ciudadanos desarrollando la Ley de Dependencia, aumentando cuantitativa y cualitativamente las ayudas a las familias y desarrollando políticas más*

flexibles de jubilación en determinadas profesiones”.

Canales considera que la transformación social en nuestro país ha construido un estado del bienestar tardío e insuficiente respecto a otros países europeos, con el gravamen de que España, inmersa en una sociedad claramente postindustrial, tiene que enfrentarse a grupos con claro riesgo de exclusión social. Todas las fuentes científicas (CIS, Fondo Económico y Social, Fundación la Caixa, etc.) señalan que la pobreza española “es más joven, es urbana y tiene rostro de mujer”. Los menores sin educación, las personas mayores de 60 años sin formación, la pobreza rural y la inmigración, completarían esta nueva realidad marginal.

Algunos de estos sectores de riesgo aparecen todavía hoy en Europa, donde la implantación del estado de bienestar se ha ido fraguando durante décadas y supera con creces a España. Sin embargo, el colectivo de las personas mayores (y especialmente la mujer mayor), la pobreza infantil y las minorías étnicas (especialmente en los países del este), siguen apareciendo en los grupos de exclusión social a pesar de los 4 retos básicos planteados en la Agenda de Lisboa del 2000:

1. reducir la desigualdad social entre la población de cada país
2. otorgar subvenciones al Tercer Sector
3. hacer frente a los problemas migratorios con una sociedad multiplur
4. atender las necesidades de una sociedad que envejece a pasos agigantados

Queda patente, a criterio de José Manuel Canales, que el estado del bienestar también se ve afectado por la globalización que modifica la estructura social y de clases, la estructura y tipología familiar y el mercado de trabajo, que viene marcado por la precariedad, y donde cabría estudiar el papel de los sindicatos en una relaciones laborales sin calidad en el empleo. *“Por todo ello, el capital humano será determinante en los próximos años. Las políticas públicas sociales en Europa tendrán que estar integradas con políticas educativas. La familia, la escuela y el municipio, donde el papel de las comunidades autónomas sería de coordinación pero nunca de sustitución, son los pilares sobre los que el estado del bienestar tendrá que apoyarse”.*

Programas y centros intergeneracionales para fomentar el envejecimiento activo

En esa sociedad del bienestar a que aspiramos, el envejecimiento aparece como una fase de la vida llena de posibilidades de realización personal y participación social. Por tanto, el envejecimiento viene a ser un proceso que saca a la luz y optimiza las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, según explicó Martínez Maroto, Jefe del Área del Plan Gerontológico del IMSERSO, quien compartió con Mariano Sánchez, Profesor del Departamento de Sociología de Granada y Coordinador Técnico de la Red Intergeneracional del IMSERSO, el curso sobre los programas y los centros intergeneracionales.

Siguiendo las orientaciones de las OMS, la vejez y el envejecimiento tienen que desarrollarse en un marco de actividad social positiva y participativa y la intergeneracionalidad constituye uno de los pilares básicos del envejecimiento activo.



Los programas intergeneracionales fomentan la solidaridad entre las distintas generaciones.

Antonio Martínez Maroto señaló que el programa de envejecimiento activo, tal y como se concibe desde el IMSERSO, hace especial hincapié en cinco líneas de actuación:

- a) Programa de prevención de la enfermedad y promoción de la salud
- b) Programa de promoción cultural y adaptación a los nuevos requerimientos y exigencias de la sociedad de la información
- c) Programa de protección general de los derechos individuales de las personas mayores
- d) Programa de jubilación gradual y flexible
- e) Programas intergeneracionales

Estos programas intergeneracionales podrían definirse como *aquellos que ofrecen recursos, estrategias y habilidades con la intención de que tenga lugar, tanto en el diseño como en la ejecución, el encuentro de niños, jóvenes y mayores, con el fin de lograr los objetivos previamente formulados y satisfacer sus necesidades personales, culturales, sanitarias o económicas.*

Mariano Sánchez, por su parte, aludió al artículo 16 de la Declara-

ción Política de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, celebrada en Madrid en 2002 que reconoce *“la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presente las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones”.*

Los programas intergeneracionales se perfilan como el medio idóneo para satisfacer esa necesidad. Los beneficios individuales y sociales que se pueden conseguir con el intercambio de vivencias y aprendizaje entre generaciones de personas mayores y jóvenes, revierten en prosperidad para toda la sociedad, siendo la base para construir **Una Sociedad para Todas las Edades**, como aconseja Naciones Unidas.

Pero, según Mariano Sánchez, los buenos programas intergeneracionales van más allá del simple contacto entre personas de distintas generaciones. Lo ideal es que se centren en el intercambio, aborden necesidades reales, significativas y concretas; consigan beneficios para todos sus participantes.

IX Conferencia Mundial de la Federación Internacional de Envejecimiento

Texto: Juan Manuel Villa

La Federación Internacional de Envejecimiento (International Federation on Ageing, IFA) ha celebrado en Montreal (Cánada) su novena Conferencia Mundial con el fin de tratar asuntos como el envejecimiento y la vejez, al tiempo que se celebraba Expo Diseño Montreal.

IFA es una ONG internacional en la que participan entidades públicas y privadas de 62 países de todo el mundo y que representan a más de 45 millones de personas mayores.

Del cuatro al siete de septiembre la Conferencia permitió tratar tres temas esenciales para las personas mayores como son la salud, la participación y la seguridad. El diseño, su impacto y su relación respecto a estos temas permitió incidir en la importancia del diseño como un factor esencial en la mejora de la calidad de vida de las personas con edades avanzadas al constatar la utilidad de su aplicación. Otro tema esencial desarrollado en este foro fue el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento de manera que se analizaron los logros obtenidos desde 2002, y se avanzó en la oportunidades que se plantean de cara al futuro con el fin de mantener la atención de instituciones, gobiernos y sociedades sobre las necesidades, retos y oportunidades del envejecimiento demográfico.

Talleres, simposios, presentaciones y conferencias permitieron abordar en profundidad los aspectos más relevantes sobre el envejecimiento y las necesidades de las personas mayores desde una perspectiva global.



El Palacio de Congresos de Montreal fue la sede de esta Conferencia de IFA

Salud

Un aspecto básico en la vida de todo ser humano es la salud, respecto al envejecimiento el evento de Montreal permitió incidir en los aspectos sociales de la salud y de la atención de la salud. El autocuidado, la prevención, disposiciones para la vida y la atención vital para el bienestar de las personas mayores fueron algunos elementos tratados. Así se abordaron asuntos como los sistemas de asistencia sanitaria y de promoción de la salud, el acceso a los servicios de salud, y los programas, sistema y factores que permiten a las personas de edad avanzada vivir un envejecimiento saludable.

El diseño aplicado a la salud como factor que puede modelar el entorno físico y los sistemas de vida en las urbes, pueblos, aldeas, en los edificios, espacios, paisajes o transportes fue un tema de discusión en el transcurso de la Conferencia.

Por otro lado, se trataron áreas como la promoción de la salud y el bienestar durante toda la vida, el acceso universal y equitativo a los sistemas de salud, las personas mayores y el SIDA, la formación y capacitación de los profesionales de la salud y de los proveedores de servicios de salud.

De especial relevancia fueron los temas sobre las necesidades de salud mental de las personas mayores, y la discapacidad y personas de edad.

Participación

La participación de los mayores como respuesta para mantener una buena salud social y bienestar psicológico fue otro de los grandes temas tratados. De esta forma se destacó la problemática que tiene muchas personas mayores cuando el envejecimiento lleva aparejada cierta marginalidad, aislamiento y pérdidas en las condiciones físicas, funcionales y también menos participación social.

Las soluciones a las situación de marginalidad y aislamiento se encontrarían en el desarrollo de programas que inciden en recuperar el compromiso de las personas mayores en la vida familiar y comunitaria. Asimismo se enfocó la necesidad de incrementar las estrategias destinadas a positivizar la imagen del envejecimiento, al tiempo que eliminan las barreras que impiden una participación plena en todos los aspectos de la vida social.

En cuanto al diseño, se constató que una comunidad que diseña para aumentar la conectividad social también permite que las personas de todas las edades tengan un papel activo en la vida comunitaria. El diseño en viviendas y el medio permiten que las personas accedan al desarrollo social, el fomento de los vínculos intergeneracionales y proporcionar oportunidades para que las personas mayores tengan un lugar positivo en la comunidad fueron otros elementos tratados.

Coordina:Araceli del Moral
Hernández**Mente Activa.
Ejercicios para la
estimulación cognitiva
gerontológica****Autores: José Manuel
Santos y Montserrat
Fernández Prieto**Ediciones Pirámide
(Grupo Anaya, S.A.) 2008
Colección "Psicología".
Sección: Manuales
Prácticos
ISBN: 978-84-368-2164-2
PVP: 12,50 euros
Web:
www.edicionespiramide.es

Manual Práctico de Estimulación Cognitiva

El envejecimiento por sí mismo no reduce el nivel intelectual general, aunque sea frecuente observar una cierta lentitud del pensamiento o una reducción de la memoria. Se ha comprobado que el entrenamiento mental reactiva zonas inusuales del cerebro, por lo que cuando hacemos gimnasia cerebral, a la edad que sea, mantenemos intacta la mayor parte de nuestro cerebro. La preocupación por el mantenimiento de las capacidades cognitivas de las personas mayores y los modos que poseemos de abordar las diferentes problemáticas, mediante distintos programas de

estimulación cognitiva, es el contenido que esta publicación, de forma sencilla y concreta ofrece. Consta de un manual en el que se explican estrategias y técnicas de entrenamiento que permiten mejorar esas capacidades que se van perdiendo con la edad y que se pueden poner en práctica con el material y los ejercicios incluidos en el CD que acompaña a la obra. Está dirigida a las personas mayores que quieren evitar la disminución de sus capacidades o mejorarlas, a los profesionales de la salud, así como a familiares y cuidadores de personas con problemas cognitivos.

**Ultralongevidad.
Un programa en siete
pasos para
mantenerse más joven
y saludable****Autor: Mark Liponis**Ediciones Granica
ISBN: 978-84-8358-079-0
PVP: 22 euros
352 páginas
Web: www.granica.es

Secretos de Longevidad

Es posible reducir el riesgo de enfermar y envejecer lentamente si se aprende a prevenir las enfermedades y a querernos y cuidarnos positivamente. Según las últimas investigaciones científicas, el proceso de envejecimiento se puede controlar prestando más atención al sistema inmulógico. Cada enfermedad asociada con el envejecimiento –problemas cardíacos, cáncer y diabetes, entre otras- ha sido vinculada también con un sistema inmulológico hiperactivo. Este libro propone incorporar a la vida diaria el programa en siete pasos –respirar, comer, dormir, bailar, amar, tranquilizar y fortalecer- para mantenerse

más joven y saludable. Conocer los tres tipos de respiración, para mejorar su mecánica; responder correctamente a las necesidades alimenticias –patrones de alimentación, cantidad y entorno-; seguir pautas para obtener un sueño reparador; incorporar las ventajas del ritmo al ejercicio físico a través del baile; amar como antídoto de la ira, el miedo y la tristeza, incorporando la sensación de ser uno con el universo; controlar el ambiente exterior para obtener una placentera tranquilidad y conocer los suplementos alimenticios que pueden fortalecer el sistema inmulológico, constituyen las claves del programa.

Calidad de Vida

LA TUBERCULOSIS

Una vieja enfermedad... Aún sin vencer

Texto y fotos: Noelia Calvo

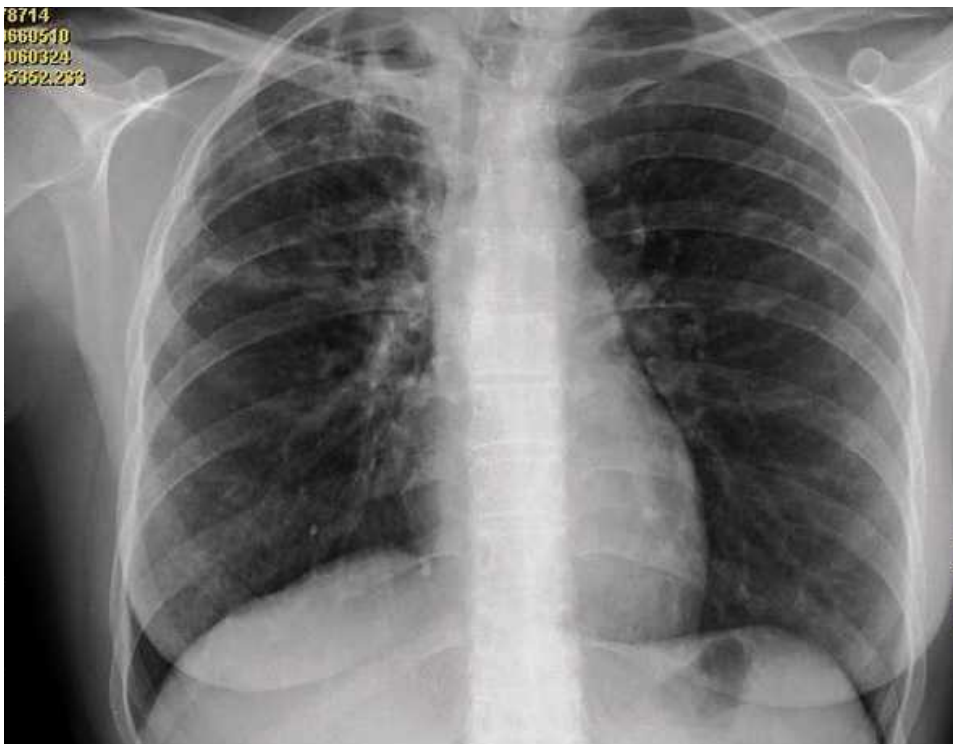
La tuberculosis es una de las enfermedades más antiguas que ha padecido el ser humano. Sin embargo, todavía, hoy en día, no se ha erradicado. En España la incidencia ha aumentado y al año se diagnostican más de 10.000 casos nuevos. Los expertos critican la falta de recursos para la investigación.

La tuberculosis (TB) es una patología respiratoria producida por el micobacterium tuberculosis que afecta primero a los pulmones aunque puede extenderse a otros órganos. Se estima que cada año a escala mundial se dan unos 9 millones de casos nuevos y más de dos millones de muertes por TB. La mayoría de estos casos ocurren en los países en vías de desarrollo, y la infección por VIH no tratada agrava el pronóstico. Los tratamientos antirre-

trovirales son muy costosos y en los países en vías de desarrollo es muy difícil conseguirlos.

España ha experimentado un rebrote de cepas de tuberculosis y es uno de los países europeos junto con Portugal que presenta un aumento de su incidencia. Cada año se diagnostican 10.000 nuevos casos de tuberculosis. Los expertos señalan que este incremento se debe al aumento del número de inmigrantes que llegan a nuestro país. “En España se está dando sobretodo desde hace 5-6 años un cambio demográfico importante. Aunque siempre fue un país con emigrantes, la llegada de varios millones de países en vías de desarrollo, y por tanto con mucha TB, ha originado un aumento del número de casos. Se está viendo que en el primer año de llegada la incidencia es elevada y luego disminuye en los años sucesivos (seguramente influye las peores condiciones socio-económicas iniciales, el estrés post-inmigración, etc.)”, explica el Dr. Joan Caylà, miembro de SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica).

Todo el mundo puede contraer esta enfermedad, considerada una de las enfermedades infecciosas más prevalentes del mundo. No obstante existen diversos colectivos que presentan una mayor incidencia como son los pacientes inmunodeprimidos (infectados por VIH, neoplásicos o tratados con inmunosupresores), indigentes,



Radiografía del estado los pulmones de un paciente con tuberculosis (TB)

toxicómanos, presos, inmigrantes procedentes de países en vías de desarrollo, cooperantes, etc. Además existe una mayor incidencia en hombres que en mujeres. Y se presentan casos más grave en niños y ancianos que, incluso, pueden morir por ella.

La tuberculosis es una enfermedad con una clínica muy variable, en ocasiones es muy anodina y pasa desapercibida, excepto el gran cansancio que presenta el enfermo. Sus principales síntomas son: tos débil persistente, fiebre de 38°C, cansancio constante, pérdida de peso, sudores nocturnos, pérdida de apetito... En las formas avanzadas, existe gran afectación del estado general con hemoptisis (esputo con sangre), etc. "Es importante que el médico, tanto de Atención Primaria como hospitalaria, piense en esta enfermedad cuando realiza el diagnóstico diferencial de cualquier paciente que presente tos y expectoración de más de dos semanas, ya que esta enfermedad aún presenta una elevada incidencia", explica el Dr. Joan Caylà.

La tuberculosis se transmite a través de partículas expeditas por tos, estornudo, hablando, etc. que si son inhalados por otra persona puede contraer la infección. En un sólo estornudo se emiten 400.000 partículas de bacilos. "Afortunadamente, no es muy contagiosa pero no debemos olvidar que es transmisible. En general, para sufrir la infección se requiere un contacto íntimo y continuado", señala el representante de la SEPAR.

El diagnóstico precoz es uno de los pilares del control de la TB junto con el cumplimiento de un buen tratamiento y el estudio de contactos. "Se está viendo que a medida que un país progresa en el control de esta enfermedad, la incidencia anual disminuye y los médicos cada vez tienen menos experiencia y por tanto se retrasa el

diagnóstico con lo que se puede generar un brote epidémico. Por tanto, es primordial que el médico piense en TB cuando procede al diagnóstico diferencial, sobretodo en pacientes con tos y expectoración de más de 15 días", explica el Dr. Caylà.

Y añade "muchos casos serían evitables si en su momento, cuando se diagnosticó en su estado inicial, se hubiera procedido a un buen estudio de contactos. De ahí la importancia del estudio sistemático de los contactos cuando se diagnostica un caso de TB".

La tuberculosis precisa de un tratamiento que dura un mínimo de seis meses lo que origina que muchos pacientes abandonen el tratamiento. Sólo en casos extremos se realiza cirugía. En primera línea, se trata en isoniacida, rifampicina, etambutol y estreptomycin. En los casos de

tuberculosis resistentes se prescribe cicloserina, etionamida, etc. Sin embargo, cada vez existen más cepas resistentes a los tratamientos vigentes. Para el Dr. Joan Caylà son insatisfactorios ya que "son pautas de hace 30 años y se precisa investigar mucho más en tratamientos de TB, vacunas incluidas. Además hay que tener en cuenta la elevada morbilidad y mortalidad que sigue ocasionando la TB a escala mundial".

INVESTIGACIÓN

Respecto a la investigación, los expertos critican que no se dedican suficientes recursos ya que es una enfermedad que afecta poco a los países desarrollados. "Con el SIDA se ha conocido mejor la situación epidemiológica de la TB y ello ha favorecido que en los últimos años se hayan

2008, SOLIDARIDAD CON LA TUBERCULOSIS

Este 2008, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha comenzado una campaña nacional para la concienciación de la sociedad ante el repunte de los casos de tuberculosis en España. Los 13.000 nuevos infectados que se detectaron el año pasado son un número más que importante para considerar la prevención como "el mejor tratamiento para una verdadera calidad de vida". El objetivo es conseguir que esta vieja enfermedad gane protagonismo a nivel institucional y de la población general y que España participe más en proyectos solidarios en los países en vías de desarrollo, por ejemplo favoreciendo a que se realice un mayor control de la TB.

Por ello, desde el SEPAR se quiere implicar también a los profesionales de la sanidad y a otros agentes sociales. "No se trata sólo de un problema médico. Es una desgracia humana originada por los problemas del desarrollo político, económico y de la globalización", apuntó Marcos Espinal, director internacional del Programa de Control de Tuberculosis de la Organización Mundial de la Salud.

Con dos millones de muertes al año en todo el mundo por culpa de esta enfermedad, y con nueve millones de nuevos casos de tuberculosis, los expertos se llevan las manos a la cabeza ante el hecho de que "los jefes de Estado no se conciencien para paliar una problema que tiene solución".

Calidad de Vida LA TUBERCULOSIS

incrementado los recursos para investigar en TB”, puntualiza el representante de la SEPAR.

En España se está investigando en diversas disciplinas y se está participando en algunos proyectos internacionales (nuevas vacunas, ensayos clínicos sobre nuevos tratamientos...). A nivel microbiológico, se está investigando en resistencias, epidemiología molecular, nuevos tests diagnósticos... A nivel multidisciplinario, en el cumplimiento del tratamiento, en analizar si la TB en inmigrantes es importada o no, etc. Para el representante de la SEPAR, “en España se dan unas condiciones idóneas para la investigación (elevada incidencia y nivel científico alto) por lo que debería potenciarse la investigación en este campo”.

En la actualidad, la vacuna disponible es la BCG que según los expertos presenta una eficacia muy baja por lo que la OMS sólo la recomienda para países muy pobres donde

PLAN NACIONAL FRENTE A LA TUBERCULOSIS

El gobierno ha presentado el Plan para la Prevención y Control de la Tuberculosis en España, que ha sido elaborado de forma consensuada entre el Ministerio de Sanidad y Consumo, las Comunidades Autónomas y expertos y sociedades científicas en el ámbito de la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial de Salud. Y ha pasado la revisión de todos los agentes implicados, por lo que se ha sometido hoy al visto bueno del Pleno del Consejo Interterritorial.

El Plan aborda los criterios básicos que deben cumplir los programas implantados o que se vayan a implantar en todo el Estado para el control de la tuberculosis. La iniciativa se centra en los siguientes aspectos:

- **Detección precoz y diagnóstico de la enfermedad tuberculosa.**

Intensificación de la búsqueda de casos de tuberculosis, especialmente en grupos de población de especial riesgo, y búsqueda activa de casos. Facilitar el acceso a las pruebas diagnósticas requeridas, desde todos los niveles de la atención sanitaria y en un tiempo adecuado.

- **Tratamiento de la enfermedad tuberculosa.**

El tratamiento correcto es la mejor medida de control, por lo que se definen los criterios básicos en cuanto al tipo y pauta de terapia. El éxito del tratamiento depende en gran parte de la adherencia al mismo, es decir, de su seguimiento, lo que a su vez evitará casos resistentes, multi-resistentes o extremadamente resistentes (estos últimos de difícil control).



En España se está investigando en diversas disciplinas y se está participando en algunos proyectos internacionales.

otras medidas no se pueden llevar a cabo. Recientemente se han presentado nuevas investigaciones sobre la vacuna Ruti, una nueva oportunidad terapéutica contra la infección tuberculosa latente.

Por otro lado, algunos estudios señalan al tabaquismo como un factor que aumenta el riesgo de desarrollar tuberculosis. Según un metaanálisis realizado por la Universidad de California en Berkeley (Estados Unidos) y publicado en “Archives of Internal Medicine”, los fumadores tienen un 73% mayor de infectarse con la bacteria causante de la enfermedad.

PROGRAMAS DE CONTROL

La SEPAR desde hace muchos años ha señalado la necesidad de

● **Vigilancia de la enfermedad tuberculosa.**

Para mejorar el control de la enfermedad se fortalece el sistema de vigilancia actual. Para ello:

- Se establecerá un registro nacional de casos de tuberculosis.
- Se articulará una red nacional de laboratorios.
- Se reforzará la vigilancia epidemiológica.
- Se incorporará la vigilancia de resistencias antimicrobianas.
- Estudio de contactos. Todos los programas de control de la tuberculosis profundizarán en el estudio de contactos, ya que en el entorno del paciente puede haber otros infectados o enfermos.

DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS

El 24 de marzo se celebra el Día Mundial de la Tuberculosis (TB). Cada día se producen 4.400 muertes que provoca la enfermedad. Las mayores incidencias se dan en los países más pobres y con mayor afectación por VIH (África subsahariana, Haití). Otros países muy afectados son algunos de América latina (Bolivia, Perú, Ecuador), Asia (India China, Bangla Desh, Paquistán), norte de África (Marruecos), etc. En general, son países con bajo nivel socio-económico y con programas de control de la TB muy limitados durante muchos años. El VIH está empeorando la situación.



Dr. Joan Caylà, miembro de SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica).

que cada CC.AA tenga un buen programa de control para esta vieja enfermedad nunca vencida. También apunta la necesidad de que exista un organismo que pueda asesorar a los diversos programas y que sea el encargado de recoger los datos epidemiológicos (número fidedigno de casos y características, conclusiones finales, resultado de los estudios de contactos, etc.).

Para lo expertos se podría mejorar con relativa facilidad. “La incidencia que aún tenemos requiere que cada CC.AA tenga un buen programa de control en el que se coordinen clínicos de diversas especialidades, microbió-

logos, epidemiólogos, etc.”, explica el Dr. Joan Caylà. En cada centro sanitario con más de 20 casos anuales debería haber, si aún no las hay, unidades específicas para TB donde también se estudien los contactos. En cuanto a microbiología, deberían practicar antibiogramas sistemáticos y realizar estudios de epidemiología molecular en aquellos lugares donde haya buenos estudios de contactos. En cuanto a salud pública, los programas de control deben disponer de enfermeras de salud pública y agentes comunitarios de salud que actúen como mediadores culturales y como traductores.

En Unión

Una pequeña organización que participa activamente en la vida social del pueblo

Asociación de Mayores de Quer

Texto: Juan Manuel Villa
Fotos: Ayuntamiento de Quer

Quer (Guadalajara) es una pequeña localidad de la comarca de la Alcarria que con casi 650 habitantes desarrolla una importante actividad asociativa. La asociación de mujeres, la de padres y madres, la juvenil, la de villa de Quer o la de mayores permiten la participación de los ciudadanos en numerosas actividades que enriquecen la vida comunitaria del municipio.



La Asociación de Mayores de Quer nació en 2003 gracias al trabajo y al tesón de los cinco miembros fundadores, en la actualidad de ese embrión asociativo se ha pasado a una entidad que cuenta con 42 socios. José Luis Jiménez, presidente de la asociación, recuerda los difíciles comienzos de la entidad cuando pocas personas apostaban por que saliera adelante y la opinión generalizada era que la asociación fracasaría.

Sin embargo en cuatro años casi todas las personas mayores de Quer se han hecho copartícipes de los fines de una modesta entidad en cuanto a la realización de actividades que permiten a los asociados beneficiarse de un envejecimiento más activo y saludable. Uno de los aspectos que destaca su presidente es el de hacer posible la presencia plena del colectivo en la vida social de Quer. “Es un orgullo haber participado en la fundación de la asociación y ver como está creciendo” afirma José Luis Jiménez que añade que su trabajo en la entidad lo realiza con “gusto e ilusión”.

De esta forma, los asociados se incorporan como colectivo a las actividades que se celebran en el municipio como en las fiestas patronales, las navidades, o el día del árbol.

Por otro lado, desde el Ayuntamiento de Quer se trabaja para fomentar una sociedad para todas las edades. Así, uno de los objetivos del ayuntamiento es la ampliación de los derechos sociales de los mayores y garantizar el ejercicio pleno de estos derechos.

Entre las acciones que desarrolla el ayuntamiento en su compromiso de potenciar el papel del colectivo de mayores en la vida del municipio se encuentra la sensibilización, especialmente de los jóvenes, acerca de los problemas que se plantean con el envejecimiento y también de las potencialidades y valores de los mayores como fuente de experiencia y conocimiento para el resto de la sociedad. El tema de la dependencia es uno de los asuntos de los que se ocupa el equipo municipal mediante medidas que quieren contribuir a paliar los problemas que sufren las personas en situación de dependen-

“Queremos dejar a niños y jóvenes un buen legado en cuanto a la transmisión de vivencias, conocimientos y tradiciones”



El taller de teatro permite que sus componentes reciban el aplauso del público los días de representación.

cia, y mediante acciones que contribuyan a retrasar o evitar la dependencia entre los vecinos de Quer.

José Luis Jiménez explica que existe una colaboración importante entre el Ayuntamiento de Quer y la asociación de mayores lo que posibilita la realización de numerosas actividades. La programación de talleres, las excursiones, cursos de hábitos saludables y de calidad de vida, de comunicación, o el taller de teatro son algunas ejemplos de colaboración que posibilitan que los mayores de Quer puedan acceder a un envejecimiento activo al tiempo que contribuyen a la vida social del pueblo. Desde el Ayuntamiento se incide en que en Quer hay unos mayores “con muchas ganas de vivir por y para su pueblo”.

El presidente de la asociación explica que los mayores representan una obra de teatro en las fiestas además de organizar una chocolatada. Interpretan villancicos en Navidad y están presentes en todas las ocasiones señaladas de la localidad

como en el homenaje al mayor, que organiza el ayuntamiento, o en el certamen de cuentacuentos.

“Estar juntos, realizar cosas juntos” como dice José Luis Jiménez, es el principal fin de la asociación que reúne a los mayores de 60 años de la villa alcarreña de Quer. Los viajes y las excursiones son las actividades más demandadas pero lo más importante para los asociados es poder participar. Así indican que a pesar de ser mayores tener su lugar en la sociedad, en el pueblo en el que viven, siendo visibles y demostrando lo que pueden dar de si mismos, dentro de las posibilidades de cada uno.

Otra de las razones por las que los mayores de Quer se han asociado es la su motivación para seguir aprendiendo y seguir activos, comprobando al mismo tiempo que se sienten vivos y que aún siendo mayor hay multitud de proyectos que realizar. De esta forma los asociados pueden optar por incorporarse a talleres de teatro y

representar una obra de cara al público, o aprender a cuidarse mejor con cursos de risoterapia, de automasaje y relajación, de nutrición, de memoria, de primeros auxilios o de prevención de la dependencia.

La activa participación de los mayores en las citas importantes de la villa de Quer es también un ejemplo para el resto del pueblo. Desde la asociación explican que “creemos que tenemos que colaborar en todo lo que podemos y en ser un modelo de vida para nuestros pequeños”. Una idea que se plantean los asociados es la de dejar a los niños y jóvenes un “buen legado en cuanto a la transmisión de vivencias, conocimientos y tradiciones”.

El reconocimiento a los mayores por parte de los vecinos de la villa de Quer se realiza con el homenaje al mayor durante las fiestas patronales de San Vicente. En las cuatro ediciones celebradas la localidad de Quer reconoce la vida de una persona veterana del pueblo

Uno de los objetivos del Ayuntamiento de Quer, es la ampliación de los derechos sociales de los mayores y garantizar el ejercicio pleno de estos derechos

ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPA LA ASOCIACIÓN

- Día del Mayor
- Festividad Aniversario
- Chocolatada en fiestas
- Taller de Memoria
- Taller automasaje y relajación
- Taller de primeros auxilios
- Charlas para mayores
- Curso de Geronto-Gimnasia
- Cursos de hábitos saludables
- Curso Calidad de vida en personas mayores
- Curso de comunicación
- Curso de Gestión Asociativa (Servicios Sociales Básicos del área de Uceda)
- Curso de Prevención a la Dependencia (Centro de día Las Acacias)
- Jornadas para mayores de la Federación de Mayores de Guadalajara
- Salida al Teatro Buero Vallejo
- Viaje a Tossa del Mar (Gerona) programa turismo social 2007
- Aula de Mayores
- Conozca su región
- Taller de teatro con representaciones teatrales
- Ensayo y función de Villancicos (Coro de Mayores)
- Visita a la Mahou de Azuqueca de Henares
- Campeonatos de cartas, Mus y Brisca
- Celebración de Cumpleaños de cada uno de los Mayores

Información:

Asociación de Mayores de Quer. Plaza Mayor, 5. 19209 Quer (Guadalajara)
Web: www.ayuntamientodequer.es



El coro de villancicos tiene un puesto importante las fiestas navideñas.



La actividad de la pequeña asociación de mayores de Quer permite que muchos mayores participen en reuniones sociales.

ASOCIACIONES DE QUER

La intensa vida asociativa de la localidad de Quer permite que los vecinos tengan importantes cauces de participación en numerosas actividades y en la puesta en marcha de iniciativas y propuestas.

Existen en la actualidad, además de la asociación de mayores, otras cuatro asociaciones. La Asociación

de Mujeres cuyo principal objetivo es el de la integración sociocultural, facilitando el acceso a las nuevas tecnologías, deportes o el acercamiento a los recursos sociales disponibles.

La Asociación Juvenil "Ajuquer" colabora en la organización de actos y eventos en la localidad y

desarrolla diversas actividades. Por otro lado la Asociación de Padres al Día programa acciones de formación y orientación a la familia y diversos encuentros de padres y madres. Además, la Asociación "Villa de Quer" reúne a los vecinos de la localidad de todas las edades para participar en distintos actos culturales.

mediante un acto emotivo. Mediante un montaje de una recopilación de material de la vida pasada; este ejercicio de memoria con sus allegados y convecinos se complementa con la entrega de unas placas conmemorativas.

La pequeña asociación de mayo-

res de Quer además de realizar numerosas actividades en colaboración con el Ayuntamiento, también desarrolla actividades como excursiones y viajes, además de por las aportaciones de los socios, gracias al acceso a diversos programas y subvenciones obtenidas, en gran medi-

da, por el trabajo y el tesón de su presidente José Luis Jiménez de cara a distintas entidades públicas o privadas.

Jiménez, que reitera su satisfacción por el trabajo que desarrolla al servicio de la asociación, también considera que sería necesaria una mayor colaboración y participación de los socios en la elaboración y desarrollo de las distintas actividades. En este sentido indica que en muchas ocasiones sólo participan de diez a quince socios de los 42, aunque también entiende que en muchos casos hay que contar con las circunstancias personales de cada asociado.

En la actualidad esta pequeña asociación utiliza de forma parcial un espacio cedido por el Ayuntamiento, sin embargo el presidente considera importante que la asociación pueda disponer de un local propio en el que los socios puedan hacer pequeñas cosas como reunirse para hablar, leer o jugar a las cartas. La asociación también desarrolla acciones conjuntas con otras entidades de mayores de localidades cercanas como Alovera o Valdeaveruelo. Por último, José Luis Jiménez anima a los socios y los no socios a participar en las diferentes actividades y mantenerse activos.



Informe

Texto: Ana Fernández
Fotos: M^a Ángeles Tirado y Ana Fernández

Los seres humanos vivimos cada vez más años. La longevidad ha aumentado en las últimas décadas y aumentará aún más en los próximos años. España está a la cabeza de la Unión Europea, ya que tenemos una esperanza de vida media de 79,3 años. Hace 20 años era de 72,9. ¿Cuáles son las razones de este aumento de la calidad y cantidad de años vividos?

Enfermedades reumáticas

MÁS VALE PREVENIR

El reuma no existe como tal en los libros de medicina, es decir, no hay ninguna enfermedad o dolencia que reciba ese nombre. Por desconocimiento, se ha agrupado bajo el nombre de reuma o reumatismo a todo un conjunto de diferentes enfermedades relacionadas con el aparato locomotor y que afectan a millones de personas.

Se calcula que en España hay 6 millones de personas con enfermedades reumáticas. Las más frecuentes son la osteoporosis, la artrosis, la artritis, el dolor lumbar y la fibromialgia. Sin embargo, el Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Juan Canalejo de A Coruña, doctor Fausto Galdo, asegura que existen entre 200 y 300 enfermedades reumáticas catalogadas que se manifiestan con sensación de cansancio y dolores musculares y, si bien, la mayoría de ellas son irrelevantes,

sí se debe prestar especial atención cuando se trata de personas mayores de 65 años que tienen dolores al levantar los brazos o en las ingles.

En general, todas las dolencias relacionadas con el aparato locomotor, es decir, las que se localizan predominantemente en articulaciones, huesos, músculos o ligamentos, se manifiestan con dolor, que puede ser más o menos agudo o crónico. Precisamente, los últimos avances tecnológicos en el campo del dolor, se presentaron en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Reumatología (SER) que reunió en la



ciudad coruñesa a más de un millar de especialistas. Allí se explicó que uno de los grandes retos de la reumatología es poder valorar el dolor en enfermedades como la artrosis, la artritis y la fibromialgia, con marcadores fiables, ya que hasta ahora se realiza mediante cuestionarios con márgenes de duda importantes.

Los médicos reumatólogos confían que en el plazo de 5 ó 6 años se podrá “medir” el dolor de los pacientes con la resonancia magnética funcional. Este aparato permitirá “visualizar” el dolor, ya que cuando éste se produce, se desencadena un incremento en el consumo de oxígeno que determina cambios en la señal detectada.

Pero las enfermedades reumáticas también pueden producir otras manifestaciones como la pérdida del apetito, de peso, de fuerza, sensación de debilidad o cansancio, incluso fiebre o alteraciones en otros órganos como la piel, los ojos, aparato digestivo, pulmón o riñón.

El doctor Galdo señala la importancia de la genética en este tipo de enfermedades por lo que la reumatología está centrando sus esfuerzos en identificar grupos para tratarlos por sus características, especialmente la artritis, la artrosis de manos, la osteoporosis y la gota, en las que la herencia juega un papel fundamental.

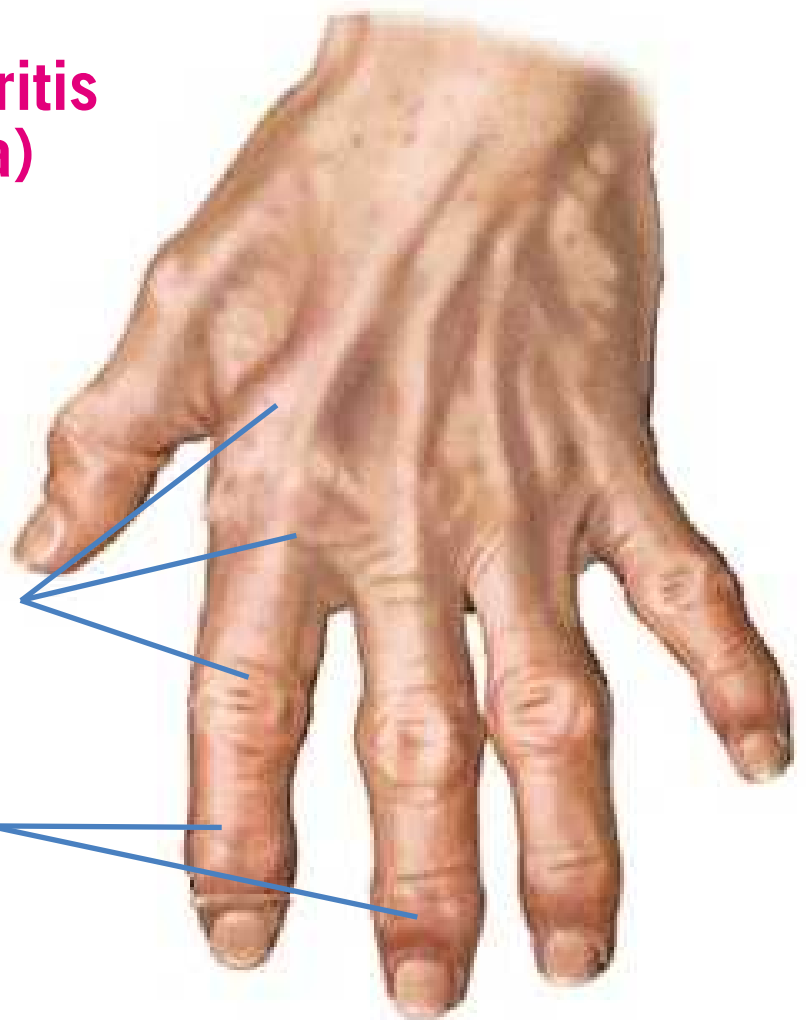
El grupo de Reumatología del Juan Canalejo que pertenece al Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña, acaba de identificar un marcador genético de la artrosis. Su descubrimiento ha



Osteoartritis (tardía)

Hinchazón fusiliforme de las articulaciones

Nódulos de Heberden



La osteoartritis se asocia con el proceso de envejecimiento y puede afectar cualquier articulación afectada poco a poco se desgasta y el hueso termina rozando contra hueso mismo. Se representan espolones óseos en los huesos desprotegidos, así como dolor e inflamación.

sido premiado por la Sociedad Española de Reumatología y difundido en la prestigiosa publicación *Arthritis and Rheumatism*. Fausto Galdo se muestra partidario de fomentar la investigación en enfermedades reumáticas “porque son prácticamente universales, tienen un elevadísimo coste social y determinan enormemente la calidad de vida del paciente”. De hecho, este tipo de enfermedades causan entre el 10 y el 15 por ciento de las consultas de atención primaria y el 10 por ciento de las urgencias hospitalarias y provocan entre el 17 y el 19 por cien de las incapacidades laborales, según datos facilitados por la SER.

Como en todo lo relacionado con la salud, la prevención se configura como una valiosa arma defensiva. El doctor Galdo recomienda evitar la rigidez y

mejorar la circulación. “Esto es muy importante, sobre todo en personas mayores, para facilitar la fijación del calcio. Además la gente que se mueve aumenta su ámbito y al hacerlo se relaciona más, con los consiguientes efectos saludables que esto tiene en el organismo. Pero algo fundamental en la prevención es una dieta alimenticia saludable y equilibrada, siendo muy beneficioso el aceite de oliva, el aceite de pescado y el vinagre de manzana, especialmente para la artritis reumatoide”.

BREVE SINOPSIS DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Artritis reumatoide

Es una enfermedad en la que se inflaman las articulaciones produciendo

Informe ENFERMEDADES REUMÁTICAS

dolor, deformidad y dificultad para el movimiento.

La padece una de cada 200 personas (lo que se traduce en 200.000 afectados en España). Es más frecuente en mujeres. No es una enfermedad propia de edad avanzada ya que se presenta con mayor frecuencia entre los 45 y los 55 años

- **Causas:** Hoy por hoy, la causa de esta patología sigue siendo desconocida. Se puede producir por alteraciones del sistema inmunológico. No es una enfermedad hereditaria.

- **Síntomas:** La inflamación de las articulaciones produce dolor e hinchazón en las muñecas, las manos, los tobillos y pies, los hombros, las caderas, las rodillas y la columna cervical. Otros síntomas menos frecuentes pueden ser fiebre inexplicable, cansancio débil, dolor de cuello intenso y persistente, hormigueos en manos o pies, sequedad de la boca, enrojecimiento o sensación de arenilla en los ojos, sequedad vaginal, manchas en la piel, llagas en la boca o escozor al orinar

- **Medidas generales de prevención:**

Descansar. Conviene dormir una media de 8 a 10 horas. Conviene tener una cama dura y una almohada baja.

Hacer ejercicio. Se recomienda montar en bicicleta, nadar o pasear y utilizar un buen calzado.

- **Dieta:** Es recomendable evitar el sobrepeso. La dieta típica mediterránea, rica en legumbre, ensalada, aceite de oliva y pescado, es la mejor recomendación

Osteoporosis

Es una enfermedad en la que el hueso se vuelve más poroso y con más aire en su interior, lo que provoca que sean más frágiles, resistan peor a los golpes y se rompan con mayor facilidad.

- **Causas:** La mujer es más susceptible a padecer osteoporosis, ya que su pico de masa ósea suele ser inferior al

“En la prevención es fundamental una dieta saludable y equilibrada, siendo muy beneficioso el aceite de oliva, el aceite de pescados y el vinagre de manzana”

del varón. Además cuando llega la menopausia, al cesar la producción de hormonas sexuales femeninas por el ovario, algunas mujeres pueden sufrir una pérdida más acelerada de hueso. La otra forma frecuente de osteoporosis se produce en los ancianos. Es consecuencia del envejecimiento y de una alteración en el metabolismo de la vitamina D.

- **Síntomas:** La osteoporosis no da síntomas hasta que la pérdida del hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas. Se puede detectar la enfermedad en personas que reúnen múltiples factores de riesgo, presentan fracturas en fémur, húmero en la muñeca ante mínimos golpes o caídas o la pérdida de estatura a consecuencia de los aplastamientos vertebrales



El doctor Galdo, experto en la materia, señala la importancia de la genética en este tipo de enfermedades.

- **Medidas generales de prevención:**

Prevenir desde joven. Es importante concienciar a la población joven de que ingieran una cantidad adecuada de calcio, que realicen ejercicio físico correcto y que supriman hábitos nocivos como el alcohol y el tabaco

Prevenir una fractura. Mantener una visión adecuada para evitar padecer un golpe o caída. Una actividad física razonable, adaptada a la edad y a las características de la persona, incrementa la coordinación y potencia los músculos y el equilibrio

Artrosis

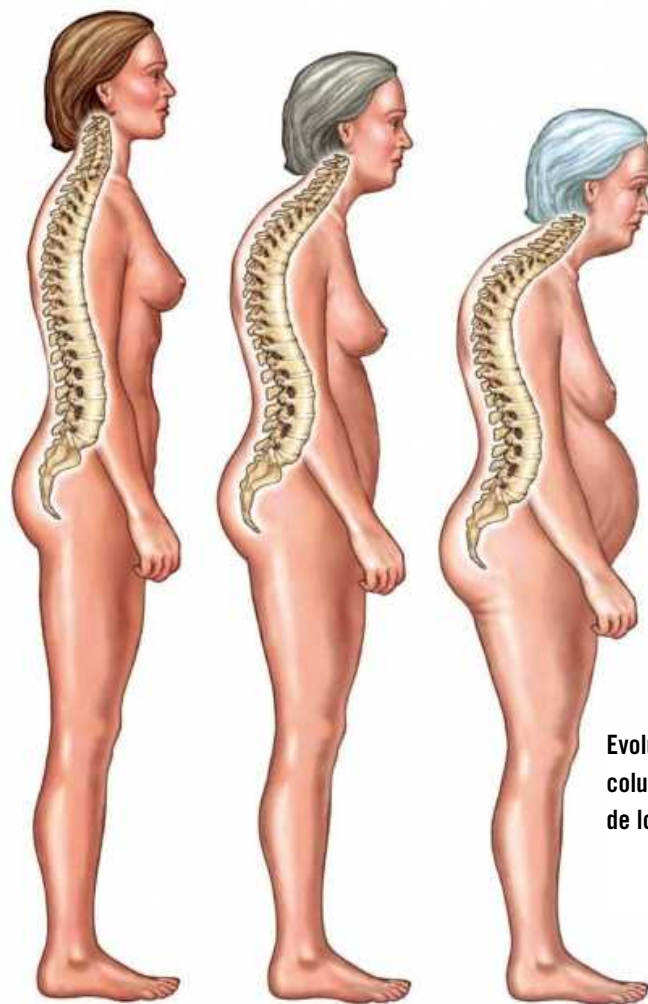
La artrosis es una enfermedad que lesiona el cartílago articular, origina dolor, rigidez e incapacidad funcional. Puede afectar a cualquier articulación con movimiento. En España, la artrosis afecta al 10 por cien de la población general. Aumenta entre las personas a partir de los 40 ó 50 años

- **Causas:** Existen determinados factores que aumentan el riesgo de padecer esta enfermedad como la obesidad, algunas ocupaciones, la herencia genética y la raza y el excesivo ejercicio físico. La artrosis no es debida a ciertos tipos de clima ni a los componentes de la dieta.

La primera afectación en la artrosis es el cartílago articular, que se vuelve frágil, pierde su elasticidad habitual y la capacidad de amortiguar. Posteriormente se adelgaza o desaparece, dejando de proteger el hueso.

- **Medidas generales de prevención:**

Hacer ejercicio. Es aconsejable realizar ejercicios físicos de forma inter-



Evolución de la columna con el paso de los años.

mitente. La natación, bicicleta estática o pasear.

Utilizar un soporte adecuado. Se pueden usar muñequeras o plantillas para mantener en reposo la articulación dolorida. En el caso de la artrosis de rodilla o cadera es recomendable el



Cadera normal.

uso de un bastón o muleta. Para los pies se aconseja zapato de suela blanda y gruesa con un tacón no demasiado alto. El calor local puede aliviar temporalmente el dolor.

• **Dieta:**

Reducir la obesidad es fundamental



Cadera con artrosis.

en la artrosis de rodilla y también puede disminuir el dolor en otras articulaciones de carga como la cadera o la columna lumbar

• **Dolor lumbar**

Es el dolor que afecta a la región de la espalda situada entre las últimas costillas y la zona glútea. Aproximadamente el 80 por cien de la población va a sufrir este tipo de dolor. Se llama lumbagia aguda cuando dura menos de seis semanas y lumbagia crónica cuando es superior a este período.

• **Causas:** Los factores que agravan el lumbago son el sedentarismo excesivo, posturas inadecuadas, determinadas actividades laborales relacionadas con esfuerzo físico y la obesidad.

La lumbagia también puede venir producida por determinadas enfermedades que producen una inflamación de la columna vertebral. Otras veces, el dolor tiene un origen mecánico debido a la degeneración del disco vertebral, artrosis de las articulaciones intervertebrales, fracturas producidas por la osteoporosis o la escoliosis (alteración de las curvas normales de la columna)

• **Medidas generales de prevención:**

Evitar coger pesos. Evitar levantar objetos por encima de los hombros y buscar ayuda cuando se coge mucho peso o bien repartir la carga entre ambas manos.

Adoptar posturas correctas. Al sentarse, se debe mantener ambos pies en el suelo y las rodillas dobladas y situadas a la altura de las caderas. En largos periodos de pie, se recomienda cambiar la posición de los pies a menudo. Evitar dormir con almohadas excesivamente altas o dormir sin almohada. Al hacer la cama, es aconsejable arrodillarse o doblar las rodillas.

Utilizar un buen calzado. Caminar con la espalda recta y utilizar un calzado adecuado de tacón ancho y bajo, puntera redondeada y que no sea de material sintético.

Informe ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Fibromialgia

Todos los seres humanos disponemos de unos sistemas producción y, por otro lado de acoplamiento y defensa contra el dolor. Estos sistemas varían en eficacia de unas personas a otras. La fibromialgia consiste en una anomalía en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos estímulos que normalmente no lo son.

La fibromialgia es una enfermedad frecuente ya que según las últimas estimaciones de la SER la padece el 2,37 por cien de la población, de la cual el 98 por cien son mujeres de más de 35 años de edad y con problemas laborales, afectivos, separaciones matrimoniales. Es habitual que antes de que se llegue al diagnóstico definitivo, se haya acudido a diferentes médicos de diversas especialidades.

- **Causas:** No se conoce la causa de esta alteración, pero se cree que hay muchos factores implicados. Hay personas que desarrollan la enfermedad sin causa aparente y en otras comienza después de procesos identificables como puede ser una infección bacteriana o viral, un accidente de automóvil o una separación matrimonial difícil.

En el sistema nervioso de personas con fibromialgia se han detectado niveles bajos de serotonina (sustancia que regula el dolor) y un aumento de la sustancia P (productora del dolor)

- **Medidas generales:** Las personas que tienen fibromialgia es probable que sigan toda su vida teniendo una mayor susceptibilidad al dolor. La intensidad de su sintomatología varía en el transcurso del tiempo, e incluso puede disminuir en un 40 por cien de los casos. Sin embargo, sobreesfuerzos físicos, cambios climáticos o estados de ansiedad, pueden suponer una reagudización sintomática.

DIEZ CONSEJOS PARA LOS PACIENTES CON ARTROSIS

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente en nuestro país; se sabe que afecta a cerca de siete millones de españoles. Consiste en un "desgaste" del cartilago articular que puede ser progresivo. La enfermedad puede afectar a cualquier articulación, pero las más frecuentes son las de las manos, la rodillas, las caderas y la columna vertebral. Contrariamente a lo que muchas personas piensan, la artrosis no es una enfermedad exclusiva de la vejez; cualquiera puede padecerla. La artrosis aumenta su frecuencia con la edad, y es más común en la mujer y en personas genéticamente predispuestas pero -aunque muchos de estos factores no se pueden modificar- evitar su aparición y progresión es posible.

Durante las épocas frías, los síntomas de la artrosis suelen empeorar y eso hace que aumenten el número de consultas que se hacen a los consultorios médicos. Son millones las consultas que por este motivo se hacen al año en España. La Sociedad Española de Reumatología ha elaborado un catálogo de 10 recomendaciones para los pacientes, con el objeto de que los pacientes puedan conocer mejor su enfermedad y mejorar su calidad de vida. La Sociedad Española de Reumatología está constituida por los especialistas españoles expertos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades reumáticas. Entre sus objetivos figura la investigación de las enfermedades reumáticas con el ánimo de hallar su curación y mejorar las condiciones de vida de los pacientes que las padecen.

1. Mantenga el peso correcto: La obesidad es una de las causas de la enfermedad, y además hace que esta progrese más rápidamente. Si está usted obeso o con sobrepeso, inicie algún programa die-



tético que le haga adelgazar; su médico puede ayudarle en este aspecto. No son necesarias dietas especiales, ni existen alimentos completamente prohibidos en esta enfermedad. Una dieta baja en calorías es suficiente.

2. Calor y frío: En general, el calor es más beneficioso en la artrosis. Se puede aplicar de forma casera, con la esterilla eléctrica o la bolsa de agua caliente colocadas sobre la articulación dolorosa. Alivian el dolor y relajan la musculatura. En ocasiones, la articulación artrósica puede tener un intenso brote inflamatorio y, en esas ocasiones, es útil aplicar frío local mediante bolsas de hielo o baños fríos.

3. Medicación: Se dispone de muchos tipos de medicamentos que pueden ser beneficiosos en esta enfermedad. Existen analgésicos, antiinflamatorios, geles y cremas, infiltraciones locales y fármacos que pueden evitar la progresión de la artrosis.

Sin embargo, ha de ser su médico o reumatólogo el que decida, en cada momento de la evolución, cual es el adecuado para usted. No se automedique. Las terapias llamadas alternativas -como la acupuntura, osteopatía, hierbas.- no han demostrado su eficacia científicamente, pero si desea emplearlas, consulte antes a su médico para evitar problemas.

4. Hábitos posturales: Duerma en cama plana. Evite sentarse en sillones o sofás hundidos, y use sillas con respaldo recto, donde sus caderas y rodillas mantengan una posición natural y sus pies estén en contacto con el suelo.

5. Ejercicio: El ejercicio protege la articulación y aumenta la fuerza de nuestros músculos. Disminuir al máximo la movilidad, hace que la persona artrósica se convierta en dependiente de los demás. Es bueno caminar, ir en bicicleta y practicar la natación, pero los deportes de contacto o de gran sobrecarga física son menos recomendables. Existen también ejercicios específicos para cada articulación que esté afectada por la enfermedad; solicítelos a su médico o reumatólogo, y hágalos diariamente.

6. Reposo: No es contradictorio con el punto anterior. La artrosis es una enfer-



medad que cursa con periodos intermitentes de dolor, y durante las fases con mayor dolor el reposo relativo es beneficioso. También es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.

7. Evite sobrecargar las articulaciones: No coja pesos excesivos, procure no caminar por terrenos irregulares y no estar de pie excesivamente sin descansar. Use un carrito para llevar las compras. Si padece artrosis de rodilla o cadera, el empleo de un bastón para caminar disminuye la sobrecarga de esas articulaciones.



8. Calzado adecuado: Si tiene usted artrosis lumbar, de caderas o de rodillas, debe emplear un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. Esto también puede conseguirse con plantillas o taloneras de silicona que se colocan en el zapato. No use zapatos con tacón excesivo. Es preferible emplear zapato plano o con un ligero tacón.

9. Balneario: Los balnearios aplican aguas mineromedicinales, generalmente termales, para el tratamiento de la artrosis. Con ello consiguen mejorar el dolor y relajar la musculatura contracturada. Los llamados centros SPA (salud por el agua) realizan tratamientos estéticos y de relax mediante el uso de agua que, sin embargo, no tiene características mineromedicinales como la de los balnearios. Ambas formas pueden ser útiles en la artrosis.

10. Mantenga una actitud positiva: La artrosis, a pesar de todo, permite mantener una vida personal y familiar completa, con muy escasas limitaciones. En los casos más avanzados y de peor evolución, existen tratamientos quirúrgicos que pueden solucionar el problema. La artrosis "per se" no afecta la vida y los progresos en su investigación y tratamiento son continuos.

“La guitarra es el instrumento más frágil que existe”

EL LUTHIER MARCELINO LOPEZ NIETO

Texto: Andrea García
Fotos: M^a Angeles Tirado

A sus 77 años sigue construyendo sus modelos de guitarra además de restaurar y reconstruir instrumentos históricos, como violas, vihuelas o violines, de los que tiene una magnífica colección, para sus clientes procedentes de Japón, Estados Unidos, Bélgica, Francia y España. Su vida transcurre en su taller, dedicando las noches al estudio de la guitarra, instrumento que toca todos los días y a la investigación, descubriendo recientemente, a través de una estela funeraria del siglo II antes de Cristo, conservada en el Museo de Mérida, el posible origen romano de la guitarra clásica lo que desmontaría la tesis de su procedencia árabe. Entre sus aficiones figura la ópera, el canto que desde hace unos años practica e incluso hace sus pinitos con la pintura.

Marcelino explica que la guitarra es el instrumento más frágil que existe. Tengo violines de 200 años y están enteros, aunque tengan algo de carcoma y algún golpe. Son más pequeños y además no tienen las barras transversales de refuerzo de las guitarras, ya que la madera cuando se fortalece con estos refuerzos tiende a agrietarse si cambia bruscamente la humedad, sobre todo si el fondo es de caoba o palisandro.

La guitarra evita la artrosis. se puede estudiar con método como los de Fortea o Tárrega Si hay interés no hay edad para empezar a aprender. Se

Marcelino López Nieto Luthier 1949 acredita la etiqueta de la exposición de Frankfurt de 1981, en la que se presentó como miembro de la Escuela de Guitarreros de Madrid. Nació en Madrid en 1931 y a pesar de no provenir de una familia relacionada con la música, la afición del padre y el regalo de una guitarra desvencijada le encaminaron por el noble arte de la guitarra y su construcción.



puede aprender a cualquier edad.

- ¿Cómo se inicio en el oficio?

- Primero tocando la guitarra. Entonces eran unos años de muchísima escasez y dificultades de todo orden por eso con 14 años recién cumplidos, para ayudar en casa, entré en un taller de ebanistería que había en la calle Del Olmo. El conocimiento del oficio de ebanista me ayudó muchísimo. Un hermano de mi madre me trajo una guitarra valenciana que estaba muy rota y entre mi padre y yo la arreglamos, y a partir de esa guitarra hice una aproximadamente igual y hasta ahora. Mi padre no tenía nada que ver con la música pero era muy aficionado y me apoyo material y moralmente muchísimo.

- ¿ Dónde recibió sus primeras clases de guitarra?

Estudí con un gran maestro, músico y compositor que se llamaba Daniel Fortea, alumno a su vez de Francisco Tárrega -considerado el fundador de la escuela de guitarra contemporánea-. Las clases eran una maravilla, son para recordarlas siempre (Marcelino deja traslucir la emoción mientras habla de su profesor y maestro. Tomé clases de guitarra y de interpretación musical desde 1948 hasta su fallecimiento en 1953. Algunos de discípulos le acompañábamos los sábados en los famosos conciertos del Teatro Monumental. Tenía una gran vocación de enseñanza y era un gran compositor. Todavía hoy toco obras que aprendí aquellos años.

- Cómo recuerda la primera guitarra que construyó.

Era una guitarra de aficionado, hecha con madera de cedro y con la tapa de varias piezas de pino. No la conservo porque un amigo de la escuela me rogó que se la vendiese y al final accedí a vendérsela por 375 pesetas del año 50 o 52. No tenía otra y hasta que me construí la segunda tarde por lo menos dos años. La primera plantilla que utilice en 1949 la he usado hasta 1972. Utilizo muchas plantillas, como la de Julián Llorente de 1859, para construir los modelos históricos que me encargan.

- Quién le hace estos encargos.

Casi siempre son clientes extranjeros y para cada modelo histórico si no tengo plantillas tengo que hacerlas. Empecé con las reproducciones de los instrumentos antiguos hace unos 50 años. Hice cinco violines, dos de ellos están en el Palacio de la Guitarra de Japón. Ahora estoy reproduciendo para mi colección una famosa viola pintada y con marquetería de 1600, atribuida a un famoso Luthier inglés. Soy un maniático de los instrumentos. En Japón tengo muchos clientes que son buenos guitarristas muy concienzudos. Todas las guitarras que se ofertan de maestros famosos como Santos Hernández, Enrique García o Marcelo Barbero cuando llega a oídos de los japoneses ¿ sabe lo que hacen?, Pues nunca jamás preguntan los precios. Se cogen un avión la pagan y se la llevan

- Usted ha vendido sus guitarras a la Unión Musical.

- Cuando había construido cinco o seis guitarras mi padre en me aconsejó que llevase alguna a la Unión Musical, uno de los mejores establecimientos, situado en la carrera de San Jerónimo. Lo hice y el gerente además de comprármela me preguntó que cuantas guitarras podía hacer, contestándole que con el barnizado y todo una al mes. ¡ Pues te las compramos



todas! Y así mantuve la relación comercial desde 1951 hasta 1977.

- Los barnices también los elabora.

Si. La goma laca es una resina de unos árboles de la India que se disuelve con alcohol de 96 grados, macerándose durante una semana. Después con piedra pómez y con una muñequilla se barniza la madera de forma que la resina se funda con ella. No se puede dar una placa de barniz industrial grueso porque quita el sonido. La construcción de guitarras es un proceso largo porque es un oficio.

-A través de los siglos las guitarras han ido cambiando su forma y el número de cuerdas.

- Las guitarras barrocas son de 5 órdenes, es decir, de cuerdas dobles afinadas al unísono. De la guitarra con 6 cuerdas sencillas afinadas hay testi-

monios en París a mediados del siglo XVIII. La española clásica es la de 6 cuerdas. Las españolas son valoradísimas sobre todo a partir del maestro Antonio Torres (Almería, 1817-1892) que ensanchó un poco la guitarra. De él han copiado todos los constructores extranjeros. Los instrumentos tienen siempre una afinación propia, la de la guitarra que es muy sensible.

- Usted sostiene que el origen de la guitarra clásica española es romano.

- Los milagros parece que se acabaron con Jesucristo, pero esto es un milagro - Marcelino muestra una reproducción enmarcada de una estela funeraria del siglo II antes de cristo, que se conserva en el museo de arte romano de Mérida, en la que puede verse una pequeña escultura de una niña, Lutatia Lupata que tañe una guitarra-. Se ha armado una revolu-

Mayores Hoy LUTHIER MARCELINO LÓPEZ NIETO

ción con mi descubrimiento y se convocará incluso un congreso. La guitarra se ha atribuido a los árabes pero hace dieciocho siglos eran tribus dispersas por los desiertos.

- Esta de acuerdo con que el primer testimonio documental son las Cantigas de Alfonso X el Sabio.

- Sí y a pesar de ser del siglo XIII parece ser el testimonio más lejano. Hay muchos testimonios iconográficos en los pórticos de las catedrales en las que se representan los ancianos del Apocalipsis tocando instrumentos, como puede contemplarse en las catedrales de Santiago de Compostela y San Martín de Noia, en la que se representan cuatro guitarras.

- En España hay distintas escuelas de guitarreros.

- Está la Escuela Andaluza en la que destacaron en el siglo XVIII la saga de los Pagés y también la Escuela de Madrid que ocupa un lugar muy importante. El ministerio de Cultura me encargó hace años que valorase una guitarra, que salía a subasta, de un guitarrero de Madrid que se llamaba Lorenzo Alonso. Se trataba de una obra de arte total y gracias a mi valoración la adquirió el Estado. En aquel momento propuse a las autoridades que se crease un Museo de la Guitarra, como existe en Japón y todavía sigo intentándolo aunque empiezo a cansarme. En Bruselas existe el museo instrumental más grande de Europa, en París también existe y en Suiza hay 35 colecciones de instrumentos musi-



cales estatales y particulares, mientras que en España se viene reivindicando su creación desde 1919 por el musicólogo Antonio Aguirre.

- Usted colecciona instrumentos.

- Empecé hace unos 50 años y poseo piezas únicas de vihuelas, violas y sobre todo guitarras de los grandes maestros, como el constructor de la Escuela de Madrid, Manuel Ramírez, del que aprendieron guitarreros como Enrique García y Santos Hernández.

- Que virtuoso de la guitarra le gusta más.

- Andrés Segovia. Le hice una guitarra pero al final no pudo ser. Llevó 80 años dando conciertos y sólo paró en 1962 para operarse de cataratas en Madrid. Asistí a sus dos primeros conciertos en 1952, acompañado por mi maestro y mis padres, en el famoso Palacio de la Música. Un acontecimiento inenarrable porque en el descanso cuando abrieron las puertas la gente entró en tromba permaneció algunos de pie y otros sentados en el

“La primera plantilla que utilicé en 1949 la he usado hasta 1972. Utilizo muchas plantillas, como la de Julián Llorente de 1859, para construir los modelos históricos que me encargan.”

pasillo central. Narciso Yepes era un buen guitarrista, pero claro Andrés Segovia era Andrés Segovia. Actualmente no conozco a ningún guitarrista clásico español que destaque.

- Ve futuro a la guitarra clásica española.

En realidad los guitarreros españoles ahora y desde hace muchos años vivimos de los encargos de Japón. Aquí en España la guitarra cada vez se estudia menos. Es un instrumento que parece sencillo, pero no lo es tanto, no. El piano por ejemplo tiene grandes dificultades, pero la guitarra tiene otro tipo de dificultades que es morirse de estudiar. Quién crea que teniendo muchas facultades va a tocar la guitarra está equivocado. Hay que estudiar a diario y bastantes horas.

- En España hay buenos compositores de guitarra.

- Tenemos compositores maravillosos, como Francisco Tárrega, Fernando Sor y Daniel Fortea que son los más importantes, con los que pueden interpretarse millones de conciertos, y luego otros como Joaquín Rodrigo, que se hizo famoso con el Concierto de Aranjuez para guitarra y orquesta, estrenado en 1944 por Regino Sáinz de la Maza. Hay una grabación buenísima de Yepes de 1957. Andrés Segovia no lo llegó a tocar nunca porque no se lo había dedicado. ¡Tenía su punto!. Sin embargo, Segovia si grabó Fantasía para un gentilhombre porque esa pieza si se la dedicó el maestro Rodrigo.

- A las personas mayores qué les puede aportar la música.

- Ayuda muchísimo. A mí me quita tristeza y soledad, porque claro los hijos ya se marcharon hace mucho tiempo. Estoy solo pero este trabajo, la lectura y la cultura me llenan la vida.



- ¿Qué otras aficiones tiene?

La ópera y además desde hace seis años, acompañado por una amiga profesora de piano canto un día a la semana partituras de ópera italiana. Este próximo curso pienso y deseo dar un recital en la Escuela Superior de Canto de Madrid. En temporada voy a los grandes conciertos de piano y orquesta.

- Se relaciona con algún músico o compositor conocido.

- Así, fíjese que anécdota. Hay un cantautor, que no conozco personalmente, que se llama Raymon y que al ver una fotografía en el periódico me di cuenta por el perfil de la guitarra que la había hecho yo. ¡Claro el perfil es el sello personal de cada constructor!. Contacté con él telefónicamente

y después me ha escrito una carta maravillosa en la que me explica que esta guitarra se la regaló su esposa en 1969 y que con ella ha tocado en casi todas sus actuaciones y compuesto bellas melodías.

Marcelino López estudia y toca la guitarra por las noches, suele acostarse de madrugada porque es cuando más se concentra. Está preparando una grabación de 25 obras clásicas, de Bach y de compositores como el italiano Mateo Carcassi, los españoles Fernando Sor, Francisco Tárrega y Daniel Fortea y el brasileño Héctor Villa-Lobos, entre otros, interpretados con 12 guitarras históricas pertenecientes a grandes maestros guitarreros, desde José Recio (Cádiz, 1783) hasta una guitarra suya del 2004.

CulturaArte

Los años que vivimos

En transición

Texto: Araceli del Moral

Coincidiendo con el XXX aniversario de la Constitución Española, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales presenta la exposición En Transición, una aproximación a las décadas de los años setenta y ochenta, que marcan los límites entre la dictadura y la democracia.

La exhibición de los archivos públicos, obras de arte, documentales, discos y libros, muestra una experiencia de cambio progresivo, de movimiento. Da a conocer las claves sociales, económicas e incluso morales, de la transición y reivindica a las personas anónimas que hicieron posible la transición, homenajeando así a los ciudadanos que lucharon por la democracia.

Es esta una muestra en la que el protagonismo recae en los individuos y en los colectivos, más que en los actores principales del proceso político. Relata los cambios que se produjeron a todos los niveles en la sociedad española de las décadas de los setenta y ochenta, mostrando las vivencias de los ciudadanos de toda una generación

LOS ÁMBITOS DE LA EVOLUCIÓN

La exposición se abre con un espacio introductorio que refleja las contradicciones internas del régimen franquista a través de la reconstrucción de una reunión secreta del Consejo





Un descanso en el rodaje del documental “La ciudad es nuestra”

del Movimiento. A continuación, se organiza en diez ámbitos temáticos que dibujan la evolución y periodo de cambio que desembocaría en la actual sociedad.

El primer apartado, dedicado a la huelga, recrea las diferentes manifestaciones con las que se presiona al Gobierno desde distintos ámbitos para alcanzar el cambio hacia la democracia. Un montaje audiovisual, realizado a partir de películas militantes de la época, nos relata cómo funcionan las movilizaciones y cómo las huelgas del momento afectan todos los ámbitos de la sociedad de una forma transversal: las movilizaciones



Niños en el aula. Colegio Palomeras Bajas de Vallecas. Madrid entre 1975 y 1979

ciones estudiantiles, políticas, feministas, sindicales, así como de varios colectivos profesionales que reclaman derechos y libertades.

El apartado de la comisaria concentra la represión vivida durante la dictadura. Es un punto de partida que recoge los miedos de una sociedad con sus libertades coartadas. Se ha elegido la comisaría y no la cárcel por tratarse de un elemento de control más cercano a la experiencia de muchos ciudadanos. Por primera vez, pueden verse fichas policiales y otros materiales del archivo del Ministerio del Interior pertenecientes a los fondos de la policía y de la entonces denominada Brigada Político Social.

El apartado dedicado a la Escena musical analiza la cultura sumergida de los años setenta y ochenta, a través de la mirada de la música, destacando los momentos en los que emerge puntualmente en la sociedad y analizando de qué forma este fenómeno crea una dinámica que provoca reacciones entre las generaciones que se puedan sentir identificadas. Un elemento clave en la cultura de la Transición es el papel del público y su creciente importancia; se trata eminentemente de una cultura participativa y la exposición así lo manifiesta. Se muestra la simultaneidad de diferentes estéticas y modelos musicales: por un lado, recitales y canción protesta; por el otro, conciertos de música punk.

La sección Representaciones hace hincapié en la relación entre artista y sociedad a través de representaciones de hechos relevantes del periodo. Siguiendo el hilo de seis noticias significativas del momento, como la muerte de Carrero Blanco o la Revolución de los Claveles, se exponen

“La exposición trata de dar relieve a algunas de las claves sociales, culturales e incluso morales de la transición”

CulturaArte

Los años que vivimos

obras de Juan Genovés, Francesc Torres, Joan Brossa, Antonio Tapies o el Equipo Crónica.

El apartado dedicado a la escuela, uno de los lugares que ha experimentado cambios más significativos, muestra como la evolución de ésta pasa por la implantación de nuevos métodos pedagógicos y por la reivindicación de una escuela pública en unos años en los que la implicación de padres y de maestros marca el camino hacia una nueva pedagogía. La muestra homenajea a las Asocia-



Escuela Pegaso. Jornada del niño sin escuela. Barcelona 19 de Marzo de 1975

ciones de vecinos, que este año conmemoran el 40º aniversario de su creación. La movilización vecinal se convierte en motor de cambios; desarrollando, en muchas ciudades de España, focos de convivencia democrática y de lucha por unas condiciones de vida dignas en barrios periféricos a las zonas urbanas.

EXPOSICIÓN VIVA E ITINERANTE

La exposición no pretende ser una narración descriptiva de hechos

ACTIVIDADES PARALELAS

Un Ciclo de Cine y una Mesa Redonda son las actividades paralelas a la que exposición, que se han organizado con el fin de profundizar en la reflexión de la memoria colectiva que ha generado aquel periodo y establecer paralelismos con otros procesos de transición democrática en el mundo.

El Ciclo de cine incluye tres documentales –en la exposición se pueden ver fragmentos de ellos- que será presentado por uno de los comisarios de la exposición. Cada proyección estará precedida de una presentación a cargo de los directores de cada película. Al finalizar las proyecciones se dará la oportunidad de conversar con el director del documental.

El ciclo se inicia el 14 de octubre con la proyección de la película documental de Tino Calabuig *La ciudad es nuestra*,

rodada en 1975. A través de testimonios directos de las asociaciones de vecinos de El Pozo del Tío Raimundo, el Pilar,

Orcasitas o Leganés, este documental plantea los problemas tanto urbanísticos como sociales de algunos barrios periféricos de Madrid. Esta situación sirve también de ejemplo paradigmático de otras ciudades industriales de España.

El 15 de octubre se proyectará *Prólogo*, documental de Gerardo Malla. El estreno en Madrid y Barcelona, durante el otoño de 1968, de la obra teatral *Marat-Sade* de Peter Weiss, dirigida por Adolfo Masillach supone la irrupción de un espíritu revolucionario en los escenarios españoles. La representación de la muerte de Marat por parte de los locos del manicomio de Charenton pone en relación la psiquiatría con la injusticia y arbitrariedad de



históricos, sino por el contrario, quiere dar la palabra a toda una generación de ciudadanos, verdaderos protagonistas de la transición política. Para ello se ha llevado a cabo una extensa investigación que es transmitida a los visitantes mediante documentos de archivos públicos, obras de arte, películas y fotografías domésticas, discos, prensa y toda una amplia gama de documentación.

Fruto de la colaboración de diversas instituciones de la Administración Central, autonómica y municipal; ha sido producida por el Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB), el Departamento de Interior, Relaciones Institucionales y Participación de la

“El humor gráfico está presente en la muestra para recordar los obstáculos que frenaron el proceso hacia la libertad democrática”

Generalitat de Catalunya (Dirección General de la Memoria Democrática), la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC) y la Sociedad Estatal para la Acción Cultural Exterior (SEACEX) – ambas adscritas al Ministerio de Cultura-, con la colaboración del Teatro Fernán Gómez.

Centro de Arte (Ayuntamiento de Madrid).

La muestra, que se pudo ver en el Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB) y en Cádiz, en el marco de las actividades del Bicentenario de la Constitución de 1812, se ha enriquecido a su paso por Madrid con nuevos apartados relativos a las asociaciones de vecinos de los barrios periféricos de la capital así como con más piezas en el apartado de Escuela y Escena Musical. Se prevé que siga siendo una exposición itinerante y abierta que se vaya nutriendo con nuevos proyectos e investigaciones.

La dictadura franquista. Esta relación se amplificó a raíz del estado de excepción de febrero de 1969, que supuso el fin de las representaciones. Durante los tres últimos días en que la obra siguió en cartel, en el teatro Poliorama de Barcelona, Gerardo Malla logró registrar un documento fílmico de la obra. Este mediodrama histórico, que se consideraba desaparecido, ha sido reencontrado y restaurado con motivo de esta exposición.

Finaliza el ciclo de cine, el 16 de octubre, con la película documental de Carlos Rodríguez Sanz y Manuel Coronado: Animación en la sala de espera.

Se trata de una incursión en el mundo de la institución psiquiátrica filmando a los enfermos con respeto y proximidad. Durante casi dos años, los dos cineastas conviven con los enfermos del psiquiátrico de

Leganés. La inmersión en el espacio, el retrato de las personas que lo habitan, la forma de expresar un tiempo que parece detenido producen un efecto paradójico: como si la historia de la transición política se produjese sólo fuera de las paredes del psiquiátrico.

Animación en la sala de espera (1979) ha sido una obra clandestina y olvidada. Junto a la película se muestra un trabajo fotográfico que se realizó en paralelo.

Concluirán las actividades paralelas, el 5 de noviembre, con el desarrollo de la mesa redonda: Preguntas sin respuesta de La Transición. En ella se realizará una selección de las preguntas formuladas por los visitantes de la exposición, que intentarán ser contestadas por uno de los comisarios y personas que distintos perfiles.

EN TRANSICIÓN

- Teatro Fernán Gómez.

Centro de Arte.

Plaza de Colón, 4

Madrid – Metro Colón

Del 16 de septiembre al 9 de noviembre de 2008

De martes a sábados

de 10 a 21 horas y

domingos de 10 a 19 horas

Entrada libre.

- Ciclo de cine : 14, 15 Y 16 de octubre de 2008.

20 horas. Sala 2 del Teatro Fernán Gómez.

- Mesa redonda: Preguntas sin respuestas de la Transición

5 de noviembre de 2008. 19,30 h.

Auditorio del Teatro Fernán Gómez.

MayorGuía

Coordina: Araceli del Moral

CONCURSOS

Castilla-La Mancha y sus gentes



Los escritores nacidos o residentes en la Comunidad de Castilla-La Mancha o los socios de las comunidades originarias de Castilla-La Mancha ubicadas en el territorio español pueden participar en el el X Premio de narración Corta "Alonso Quijano", que convoca La Federación de comunidades originarias de Castilla-La Mancha en la Comunidad Autónoma de Madrid.

La extensión de los trabajos debe estar comprendida entre cinco y diez folios y tratar sobre temas de Castilla-la Mancha y sus gentes. Cada concursante no podrá presentar más de un trabajo que será inédito y no premiado anteriormente.

X Premio de Narración Corta "Alonso Quijano"

Casa Castilla-La Mancha en Madrid
Calle de la Paz, 4-1º - 28012 Madrid
Más información:
www.casaclmmadrid.org -
info@casaclmmadrid.org
Tfno.: 91 522 72 78

CURSOS

Actividades y cursos para mayores

Con la llegada del otoño las personas mayores pueden tienen la oportunidad de participar en actividades y cursos especialmente destinadas para ellos. Constituyen una buena ocasión para relacionarse, mejorar los conocimientos y aumentar la autoestima.

Un ejemplo es la programación de La Obra Social Fundación "La Caixa". Ciclos de cine, tertulias, conferencias, talleres y exposiciones de los trabajos realizados por los participantes son un buen motivo para acercarse, conocer a otras personas y



finalmente animarse a seguir aprendiendo, cuidarse mejor e ilusionarse.

Obra Social/Fundación "La Caixa"

www.lacaixa.es/ObraSocial

En Madrid: C/Arapiles, 15 - Metros: Quevedo, Bilbao y San Bernardo
De lunes a viernes, laborales de 10 a 14 y de 16 a 20 h.

Entrenamiento de memoria para profesionales

El Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria. Método UMAM está dirigido a profesionales que trabajan con personas mayores. Es un Programa preventivo que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los mayores a través del entrenamiento de memoria y otras funciones cognitivas, con ejercicios de estimulación.

Madrid, del 10 al 12 de noviembre 2008 en horario de mañana y tarde
Información para profesionales interesados en solicitar el curso:
Escuela de Salud Pública:
msecuela@munimadrid.es

Tfno: 91 480 14 68 -
91 480 04 16

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo:

mspcognitiva@munimadrid.es

Tfno.: 91 588 67 89

Salón gallego para mayores

Un año más este salón será un punto de encuentro de los profesionales del sector gerontológico para dar a conocer las últimas novedades en productos y servicios destinados a las personas mayores y a sus familias. Paralelamente a la feria se celebrarán Jornadas Técnicas

EXPOSICIONES

Una mirada romántica

Esta exposición se suma a la conmemoración del Bicentenario de la Guerra de la Independencia, pero de una forma completamente nueva que singulariza a Segovia en el marco de las actividades desarrolladas por todo el país, supone una ocasión única para mostrar al público una buena parte de las importantes colecciones que alberga el Museo Romántico de Madrid, actualmente cerrado.

No en vano el Romanticismo fue un movimiento estético y cultural que contribuyó, de manera definitiva, a crear todo el mito que rodeó a este acontecimiento patriótico -para aquella sociedad un hecho relativamente reciente- que dejó una huella profunda en la historia de España y que tenía un valor de enseñanza para el futuro.



“La Guerra de la Independencia. Una visión desde el Romanticismo”.

Torreón de Lozoya

Plaza de San Martín, nº 5

Segovia Entrada libre

Del 19 de septiembre al 23 de noviembre de 2008.

Laborables de 17,00 a 21,00

horas; sábados y festivos de

12,00 a 14,00 h. y de 17,00

a 21,00 horas. Lunes cerrado.

Visitas guiadas para grupos: Días

laborables, excepto lunes, de

10,30 a 14,00 horas, previa reserva

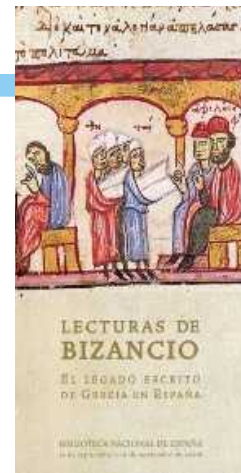
de horario en el Tfno:

921.46.34.18

Visitas guiadas sin cita previa:

Todos los días, excepto lunes, a

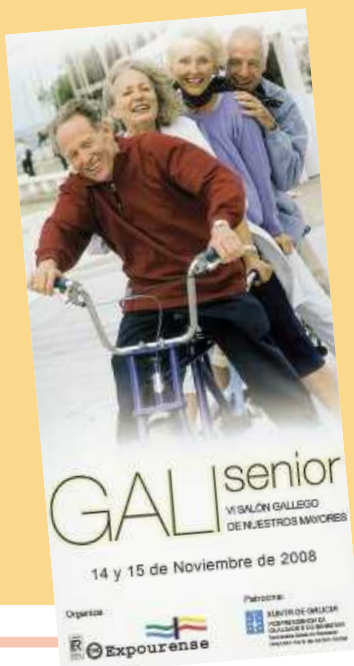
las 20,00 horas.



Tesoros bibliográficos

Esta es la primera vez que en España se dedica el grueso de una exposición a dar a conocer los manuscritos griegos que son custodiados en sus bibliotecas y son testimonio material de una cultura, la griega, en un período, el bizantino, cuya riqueza e importancia sigue siendo poco conocida en nuestro país. La exposición consta de 63 piezas, entre manuscritos, ediciones, documentos, grabados, iconos y monedas, en su mayor parte procedentes de los fondos de la Biblioteca Nacional, pero también de otras bibliotecas, como la de El Escorial, la de la Universidad de Salamanca o la Complutense, museos, archivos y colecciones particulares.

Lecturas de Bizancio: El legado escrito de Grecia en España
Exposición en la Biblioteca Nacional de España. Sala Hipóstila
Paseo de Recoletos, 20
Madrid – www.bne.es
Martes a sábados: de 10 a 21 h.;
Domingos y festivos: de 10 a 14 h.;
Lunes, cerrado.
Del 16 de septiembre al 16 de noviembre de 2008.
Entrada gratuita.



con la participación de importantes especialistas dirigidas a todos los que desarrollan su trabajo en este ámbito.

Gali Senior. VI Salón Gallego de nuestros Mayores

Finca Sevilla

s/n – 32005 Ourense

14 y 15 de noviembre

de 2008

www.galisenior.es

Información: [@galisenior.es](mailto:infogalisenior)

[@galisenior.es](https://www.instagram.com/galisenior.es)

tfno.: 988 366 030

MayorGuía

EXPOSICIONES

El caballo y el arte



La exposición que se celebra, no por casualidad, en una Villa que tiene al caballo como emblema de su escudo, reúne medio centenar de obras en la que, a través de las instantáneas, el fotógrafo descubre la interacción existente entre el animal y el arte en una original apuesta expositiva de gran belleza.

El caballo sale de su contexto natural para convertirse en objeto y objetivo de creación artística, incorporándose en algunas obras universales de la pintura de artistas como Velázquez, Rubens, Botticelli o Van Dyck, que se convierten en el nuevo hábitat del caballo de raza cartujano.



Gaballos

Centro Cultural "Cronista Herrera"

C/ Escuelas Viejas, 5

Cuéllar (Segovia)

Hasta el próximo 31 de octubre

Laborables (excepto lunes) de 19 a 21 horas. Sábados, domingos y festivos de 12 a 14 horas y de 19 a 21 horas.

LIBROS

Cambio de rumbo

Este libro recoge la experiencia vital de un puñado de personas que han sabido dar un cambio de rumbo definitivo a su vida. El abogado insatisfecho que se dedica ahora a la doma de caballos, la profesional de la edición convertida en pintora, un periodista estresado que lleva una vida sencilla en el campo, un ex ejecutivo de cuentas dedicado hoy a la distribución de vinos, un taxista de Cuba que se ha hecho empresario de informática, una persona sin proyecto de vida convertido en asesora personal de imagen y moda... Quince casos reales pro-

tagonizados por personas de carne y hueso, como tú y como yo. Conscientes de que sólo se vive una vez, se hicieron la pregunta definitiva: ¿qué hago con mi existencia?, y triunfaron. ¿Se atreve usted?.



Cambio de rumbo

Autor: Eva Perea

Editorial: Ediciones Martinez

Roca, S.A. Madrid 2008

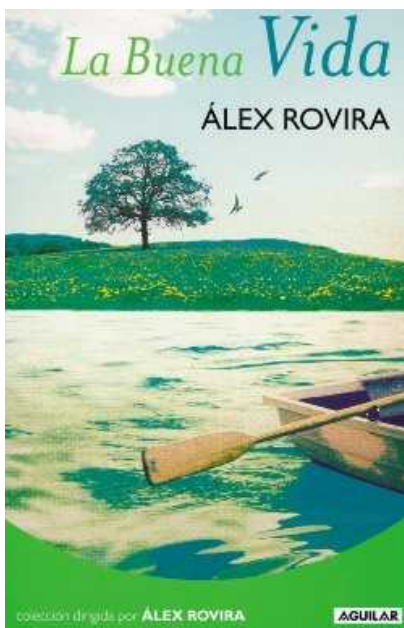
Cambio de rumbo

La calidad de nuestra existencia es el resultado de las decisiones que tomamos en cada momento y del cultivo de las actitudes positivas. Pero ¿qué es la vida?.

Nuestro caminar discurre en paralelo a los designios del tiempo, sujeto a las agujas del reloj, y acompaña el ritmo de nuestros corazones. El pesimismo, la hipocresía o la resignación interrumpen nuestros pasos en este viaje y a veces se incrustan como piedras en nuestros zapatos. Con

todo, pese a los golpes en nuestra existencia, podemos tener amor y esperanza; luchar por la dignidad propia y la del otro; crear la felicidad para quienes amamos; seguir mirando al frente y avanzar.

Álex Rovira nos ofrece un torrente de buenas palabras, de hermosas y reconfortantes palabras, que nos enseñan que la buena vida habita en nosotros mismos y que la consecución de nuestros sueños se esconde tras los gestos más cotidianos. La Buena Vida nos enseña a disfrutar del tiempo, a elegir, a confiar, a desarrollar nuestra fuerza interior; nos impulsa a liberarnos de las pesadas cargas y nos muestra que el camino se anda con los pies firmes en el suelo y la mirada siempre hacia las estrellas.



La buena vida
Autor: Álex Rovira
Santillana ediciones generales,
S.A. Madrid 2008

TEATRO

Un festival con solera y prestigio

Durante cinco semanas de otoño un total de 165 funciones configuraran el Festival de Otoño de la Comunidad de Madrid, que este año celebra su veinticinco aniversario.

La programación, que consta de 44 espectáculos de teatro, dan-

za, música y circo con gran presencia internacional, se desarrollará en 27 espacios escénicos diferentes: 16 en Madrid capital y 11 en municipios de la región.

XXV FESTIVAL DE OTOÑO
Comunidad de Madrid
Entre el 13 de octubre y el 16 de noviembre de 2008
www.madrid.org

Un viaje a través del tiempo

Es posible adentrarse en la Edad Media de la mano de princesas, trovadores, zancudos y malabaristas viajando en un tren muy especial: El tren medieval que realiza el recorrido Madrid-Chamartin con destino Sigüenza.

Durante la amena y confortable aventura, que se desarrolla entre las 10,00 h y las 19,30, los viajeros disfrutaron de la compañía y actuaciones del grupo Tarambana.

La aventura se completa con un paseo por un mercado medieval, una visita guiada a la ciudad, degustaciones a bordo del tren y el obsequio del libro que tiene como protagonistas al tren y a la inmortal Ciudad del Doncel: "Sigüenza en la mirada"

Fechas de la temporada de otoño:
Septiembre 13, 20 y 27
Octubre 4, 18 y 25
Noviembre 8, 15, 22 y 29



Opinión

CÉSAR DE LA LAMA / PERIODISTA Y ESCRITOR

La risa y el buen humor prolongan la vida

Mi amigo estaba en esa edad en la que la ambición decae y las pasiones humanas disminuyen más allá de la libido. Había tenido un disgusto y le había afectado donde nacen las emociones y descansa el sistema límbico. Y después, sin que nadie le dijera nada, dejó de reír de la noche a la mañana para sorpresa de los médicos que le trataban. La primera en descubrirlo fue su mujer cuando lo contó un chiste. No movió los labios. No se reía ni por placer, ni por ironía, ni aún siquiera por quedar bien. Aunque el resto de su cerebro se mantenía normal, no sabía reír. Había perdido el beneficio de la risa. Y por tanto no tenía desbloqueo emocional, pérdida de tensiones; no era optimista, no veía las cosas buenas que tiene la existencia. Carecía del preciado don de la templanza. Y no reaccionaba ante la vida que se le escapaba a borbotones por no saber ni siquiera sonreír.

Sin la risa dejó de liberar endorfinas. Perdió la autoestima, la confianza en sí mismo. Se sintió mal. No rechazó lo negativo ni abrazó “la alegría inocente que se desborda en una catarata cristalina que brota a plena garganta”, como dice Rubén Darío. Sin la risa no pudo luchar en contra de la hipertensión, el desequilibrio circulatorio, el dolor, la apatía, la timidez, la melancolía; respirar a pleno pulmón, sentir la plenitud de la existencia. Porque la risa es, en definitiva, como la sombra de la vida misma, el doblez del ser humano en plena actividad placentera.

Se intentó todo para conseguir de él un ligero guiño risueño. Se consultó a especialistas en risoterapia que utilizaron las más

sofisticadas técnicas desinhibitorias y de relajación. Le hicieron cosquillas. Un payaso profesional se trasladó hasta su casa y montó un número especial de chirigotas y escenificaciones capaz de hacer reír a un muerto. No sirvió de nada.

Se buscaron miles de motivos que justificaran su carencia. Desde los personales a la frustración que siente el hombre moderno ante una Humanidad dolorida. Parece como si cuanto más avanza la civilización, más circunspectos nos volvemos. Todo se trascendentaliza, se dramatiza inútilmente.

Le fui a ver y le dije que los países ricos y poderosos habían prometido acabar con la miseria en el mundo.

Mi amigo comenzó a reír a carcajadas, casi se le desencaja la mandíbula. Se desternillaba de risa. Por fin lo habíamos conseguido.

¿Por qué esa risa?, le pregunté.

Mira, siempre me he reído hacia adentro por timidez. ¡Pero ahora, que voy a cumplir los setenta, me río cómo y de lo que me da la gana! Y me siento feliz. Y eso que me dices de la igualdad entre las naciones, tan difícil de conseguir por el egoísmo humano, me produce una tremenda risa. Te voy a ser sincero: me río por no llorar.

Al cabo de un año me lo volví a encontrar. Estaba en plena forma. Me dijo que iba a la piscina tres veces por semana y se hacía diez largos como si tal cosa. La vida le sonreía.

A la vejez, la vida se debe afrontar con alegría y sentido del humor, y cierta risa, aunque no sea tan estentórea como la de mi amigo. Al menos, una sonrisa por todo lo que se ha vivido y lo que se puede seguir viviendo.

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.

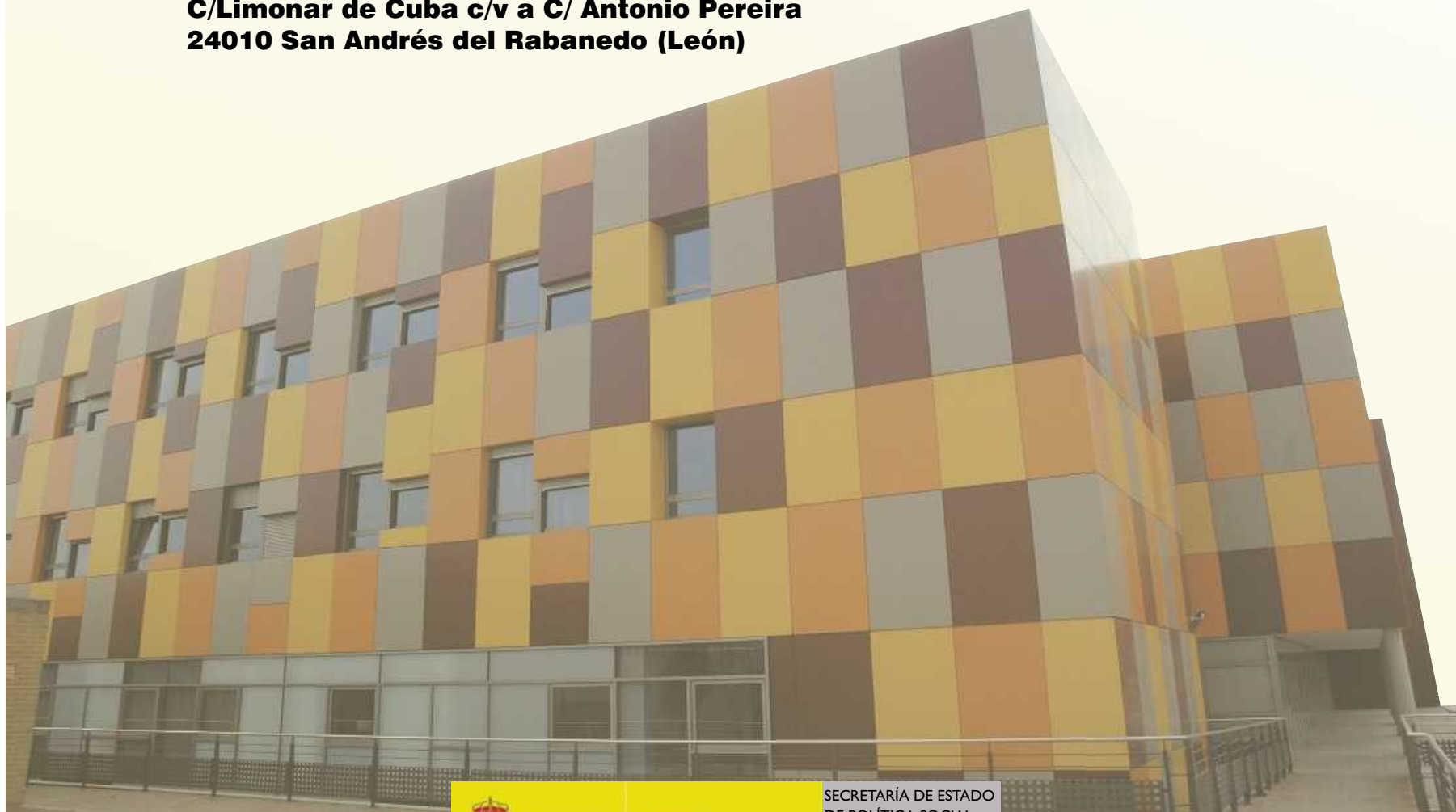
En régimen de Centro de Día:

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)**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL



Productos de apoyo para la vida autónoma



CENTRO ESTATAL DE REFERENCIA DE
AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS
TÉCNICAS (CEPAT)

C/Los Extremeños, nº 1
(esquina Avda. Pablo Neruda)
28018 Madrid
Tel.: 91 363 48 00
Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: cepat@mtas.es

Información sobre el CEPAT en
Internet
www.cepat.org

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



Centro de Referencia Estatal
de Autonomía Personal
y Ayudas Técnicas

¡Estamos para informarle y asesorarle!