

Sesenta

y más

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



NÚMERO 276 - ENERO / 2009

La Noticia

**El Gobierno destina
400 millones más
para potenciar
la Ley de Dependencia**

Reportaje

**El baile para llevar
una vida saludable**

A Fondo

**El IMERSO ya tiene un
Centro de Alzheimer
a nivel internacional**



Actúa

行动起来 تصرف

Actua Actúa

Aurre egin Działaj

Deliver S'activer

ACȚIONEAZĂ взьми мерки

Справиться с делом

Día mundial del sida, 1 de diciembre.



1988-2008
ANIVERSARIO

Detén el sida.
Unidos podemos.

Información
900 111 000



ONUSIDA

PROGRAMA CONJUNTO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL SIDA

UNICEF
FIDA
UNEP
OMS
OIM
Banco Mundial

worldaids
campaign



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

www.msc.es

Sesenta y más

Sumario



CONSEJO EDITORIAL

Pilar Rodríguez, M^a Eugenia Zabarte, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz 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

Latinstock.

ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Jesús Ávila Granados, Araceli del Moral, Miguel Núñez Bello, Ignacio Zamboray Arrondo, Javier Muíña Peláez y Juan Manuel Vidal.

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.

SUSCRIPCIONES

Con objeto de evitar errores de los datos, las suscripciones sólo podrán hacerse por carta: Sesenta y Más. Avda. de la Ilustración, s/n. C/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

Por fax: 91 363 89 73 ó en:

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

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.

NIPO: 661-09-015-X.

ISSN: 1132-2012.

TIRADA: 73.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)

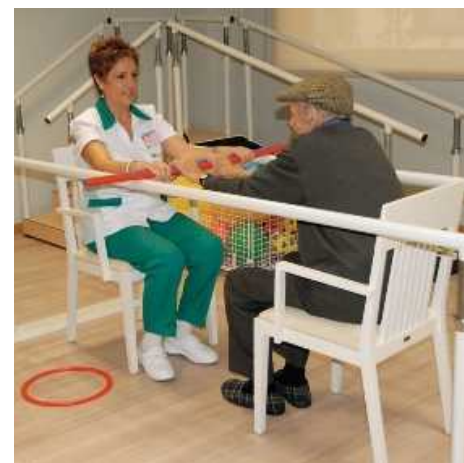
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700

45223 Seseña - Toledo.

Tel.: 91 89579 15.

Número 276 Enero. / 2009

- 6 LA NOTICIA**
El Gobierno destina 400 millones más para potenciar la Ley de Dependencia.
- 10 REPORTAJE**
El baile para llevar una vida saludable.
- 16 ENTREVISTA**
Luis Roda Cerdán,
Doctor en Teología.
- 20 A FONDO**
El IMERSO ya tiene un Centro de Alzheimer a nivel internacional.
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
II Congreso sobre derecho del mayor. Jornada: El desarrollo de la Ley de Dependencia. IV Jornada: Calidad de Vida. III Jornada sobre Discapacidad y Envejecimiento Activo. IV Jornada de Turismo y Salud.
- 40 CALIDAD DE VIDA**
Contra la crisis, Don Carnal.
- 44 EN UNIÓN**
Taller literario: La experiencia de la palabra.
- 48 INFORME**
Las Voluntades Anticipadas.
- 54 MAYORES HOY**
Constantino Ramírez, atleta abulense y "maratón" laureado a los 72 años.
- 56 CULTURA**
La Utopía Reformadora de Floridablanca.
- 62 MAYOR GUÍA**
- 66 OPINIÓN**



31-38 Cuadernos



48-53 Informe



58-61 Cultura

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

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

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

La ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, ha presidido recientemente la reunión del Consejo Territorial de la Dependencia en la que se acordó el reparto de un fondo extraordinario de 400 millones de euros que el Gobierno de España destinará a las Comunidades Autónomas para potenciar y acelerar el desarrollo de la Ley de Dependencia.

Esta partida se incluye en el reciente Fondo Especial del Estado para la *dinamización* de la

zado. También se han fijado el nivel mínimo de financiación, las cuantías para las prestaciones económicas y distintas medidas dirigidas a mejorar la gestión del Sistema de Dependencia.

En dicha reunión, la ministra valoró estas líneas de trabajo, ya que la creación y mejora de las infraestructuras, y la disponibilidad creciente de profesionales y servicios son una garantía para la viabilidad y el mejor funcionamiento del nuevo Sistema de la Dependencia.

Este fondo se ha distribuido en función de los criterios ya definidos en el marco de cooperación territorial (el número y la estimación de personas dependientes, la renta y las pensiones medias, la dispersión de la población, la

superficie o la insularidad, entre otros), y del número de beneficiarios con derecho a prestación incorporados en el SISAAD (Sistema Informático del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia).

En su reunión con el Consejo Territorial de la Dependencia, la Ministra afirmó que la crisis no va a parar el despliegue del Sistema de la Dependencia, porque ahora es más necesario que nunca, porque el Gobierno es sensible a las peticiones de las comunidades autónomas y, sobre todo, por el compromiso con las necesidades de los españoles.

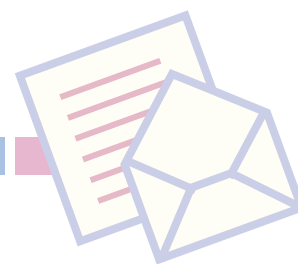
IMPULSO IMPORTANTE A LA LEY DE DEPENDENCIA

economía y el empleo aprobado por el Gobierno de España, y eleva la inversión en materia de dependencia para 2009 hasta 1.559 millones de euros, un 79% más de lo destinado en 2008.

Esta aportación significa un impulso importante para reforzar y consolidar la red de servicios de atención, de tal manera que cada vez más personas en situación de dependencia disfruten de los beneficios a los que ésta Ley les da derecho, según afirmó Mercedes Cabrera tras la reunión.

Según estimaciones del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, el desarrollo de los proyectos a cargo de estos 400 millones de euros va a generar en España unos 35.000 puestos de trabajo.

Las Comunidades Autónomas podrán financiar con estos créditos las actuaciones comprendidas en los distintos programas destinados a la atención a la dependencia. Se valorará el número de personas dependientes ya atendidas y deberá invertirse en mejoras y ampliación de la red asistencial, y en formación de personal especiali-



Aprendiendo a envejecer

- **CUIDARÁS TU PRESENTACIÓN TODOS LOS DÍAS.** Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta: ¡qué más fiesta que la vida!
- **NO TE ENCERRARÁS EN TU CASA NI EN TU HABITACIÓN.** Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario, saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre, y la máquina inmóvil se enmohece.
- **AMARÁS EL EJERCICIO COMO A TÍ MISMO.** Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra la inercia, diligencia.
- **EVITARÁS ACTITUDES Y GESTOS DE VIEJO DERRUMBADO.** La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrando. NO. Que la gente diga un piropo cuando pases.
- **NO HABLARÁS DE TU VEJEZ NI TE QUEJARÁS DE TUS ACHAQUES.** Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo

No estamos solos

Mi nombre es Josefa Valero Cartagena, acabo de cumplir 62 años el pasado 31 de octubre de 2008, y soy miembro de la Asociación de la Tercera Edad de Guardamar del Segura.

Quiero aprovechar estas líneas para agradecerles, en nombre mío y también de muchos de mis colegas de asociación, el gran trabajo que todos ustedes están haciendo y que a todos nos llega a través de su publicación "SESENTA Y MÁS". Gracias por hacernos sentir que a nuestra edad se pueden hacer tantas y tantas cosas, y sobre todo y lo más importante para nosotros, que no estamos solos.

Les adjunto a la presente carta, unos escritos que yo suelo redactar en mis ratos de ocio, y que espero puedan ser de utilidad como parte de alguno de los números de su revista, ya que consideramos en nuestra asociación que se trata de pensamientos que muchos de nosotros compartimos en común como seres humanos que somos, padres, madres, etc.

Agradeciendo de nuevo su enorme trabajo a diario para con nosotros, y enviándoles un fuerte abrazo mío y de todos mis compañeros de la Asociación de la tercera edad, se despide cordialmente una fiel lectora.

Josefa Valero Cartagena
Alicante

historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.

- **CULTÍVATE EN EL OPTIMISMO SOBRE TODAS LAS COSAS.** Al mal tiempo, buena cara. Sé positivo en tus juicios, de buen humor en tus palabras, siempre de rostro alegre, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es

una cuestión de años, sino de estado de ánimo.

- **TRATARÁS DE SER ÚTIL A TÍ MISMO Y A LOS DEMÁS.** No eres ni un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde te sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.

- **TRABAJARÁS CON TUS MANOS Y TU MENTE.** El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... es medicina para todos los males, la bendición del trabajo.

Esto se consigue amando la vida.

Francisco Oliva
Villena (Alicante)

Una hija agradecida

Ante todo quisiera agradecerles el tiempo y la sabiduría que alcanzaron mis padres, gracias a la buena información de su revista.

Después de sus respectivos fallecimientos, ruego por favor no la envíen y permitanme estas líneas, para darles las gracias de todo corazón por el tiempo agradable que les han hecho pasar, hacéis una buena labor y agradezco a todo el personal que lo hace posible, el buen trabajo para con los MAYORES. Gracias por hacerles la vida más fácil, y feliz.

Una hija agradecida
Cádiz

EL GOBIERNO DESTINA 400 MILLONES MÁS para potenciar la Ley de Dependencia

TEXTO: JUAN M. VILLA / FOTOS: MEPSYD

El Gobierno destinará 400 millones de euros extras para potenciar y acelerar la Ley de Dependencia, cuyo reparto por Comunidades Autónomas ha decidido el Consejo territorial de la Dependencia, presidido

por la titular de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, y con el que se mejorará y ampliará la red de atención a la dependencia.

Esta partida de 400 millones de euros se incluye en el reciente fondo extraordinario del Estado que el Gobierno ha incluido en el Plan Espa-

ñol para la Estimulo de la Economía y del Empleo (Plan E). De esta forma se eleva la inversión del Estado en materia de dependencia para 2009 hasta los 1.559 millones de euros, un 79% más que la inversión destinada en 2008.

El reparto de esta partida a las Comunidades Autónomas permitirá a éstas financiar inversiones en nuevos centros, servicios y plazas para aten-



Mercedes Cabrera presidió el Consejo Territorial de la Dependencia.

DISTRIBUCIÓN DEL FONDO POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS	
Comunidad Autónoma	Millones de Euros
Andalucía	74,27
Aragón	15,24
Asturias (Principado de)	12,24
Baleares (Illes)	7,23
Canarias	12,9
Cantabria	6,02
Castilla y León	29,65
Castilla-La Mancha	21,42
Cataluña	61,96
Comunidad Valenciana	36,1
Extremadura	11
Galicia	32,11
Madrid (Comunidad de)	37,94
Murcia (Región de)	11,63
Navarra	5,8
País Vasco	19,98
Rioja (La)	3,51
Ceuta	0,47
Melilla	0,43
Total	400

der a las personas en situación de dependencia y modernizar centros y servicios existentes. Mercedes Cabrera destacó tras la reunión del Consejo Territorial que “esta aportación significa un impulso importante para reforzar y consolidar la red de servicios y atención, de manera que cada vez más personas disfruten de los beneficios a los que la Ley les da derecho”.

Los programas que se financiarán podrán ser, en cuanto a la consolidación y mejora de la oferta de la red de servicios existentes, de moderni-

zación de centros e instalaciones dedicados a la prestación de servicios de atención a la dependencia; de adecuación de centros y servicios a las exigencias normativas; o de transformación de plazas residenciales para atender a personas en situación de dependencia.

Además, en cuanto a la ampliación de la oferta de plazas y servicios de dependencia los programas susceptibles de financiación a través del fondo podrán ser de inversión en nuevas plazas de centros día y alojamiento; o inversión en creación de

plazas de atención a la dependencia en el medio rural mediante adecuación de equipamientos preexistentes o ampliación de oferta de servicios en centros entre otras.

Asimismo la inversión podrá destinarse a la formación y cualificación de profesionales para el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia.

La ministra de Educación, Política Social y Deporte valoró las líneas de trabajo a las que se destina la inversión por cuanto significa “la creación y mejora de las infraestructuras, y la disponibilidad creciente de profesionales y servicios son una garantía para el mejor funcionamiento del Sistema de Atención a la Dependencia”

Por otro lado, las estimaciones del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte indican que el desarrollo de proyectos a cargo de esta financiación permitirá generar unos 35.000 puestos de trabajo.

El Ministerio de Educación, Política Social y Deporte ha creado una unidad que facilitará la tramitación de los proyectos que presenten las Comunidades Autónomas. Tras fijar y verificar los proyectos presentados por cada Autonomía el Ministerio firmará los correspondientes convenios donde se contemplarán las obras definitivas donde se aplicará la inversión.

Toda la información disponible sobre esta dotación del Fondo del Plan E para impulsar la Ley de Dependencia se encuentra en: www.saad.mtas.es/portal/saad/fondo.html.

El objetivo es mejorar y ampliar la red de atención a la dependencia

Reportaje



EL BAILE

una receta para llevar una vida saludable

Algo tan sencillo como mover los pies, enseñar las caderas al ritmo del vals de “El Danubio azul” o atreverse con el pasodoble de “El gato Montés”, se ha convertido en la mejor receta médica para evitar problemas cardiovasculares, en la mejor terapia para salir de la soledad, de una depresión, o simplemente una propuesta de vida saludable.

Texto y fotos: : Miguel Núñez Bello

Los mayores se han hecho más protagonistas en la sociedad actual por muchos motivos. Son referentes familiares, protagonistas del mercado laboral, exigentes consumidores y demandantes de un ocio saludable, divertido y con mucha marcha..... el baile. Lo aconsejable es tener tiempo por delante y saber abrirse paso a ritmo de tango, vals o pasodoble. Si nada de esto le convence, hágase el perezoso o el tímido, relájese, y seguro que la envidia le hará resarcirse a la semana siguiente. El disfrute está asegurado y los beneficios para el cuerpo y la mente, también.

Juan José Sánchez Luque es presidente del colegio de médicos de Málaga, y un experto en conocer los beneficios del ejercicio físico en una persona. Como médico hace un primer diagnóstico de los mayores. “La salud de los españoles es buena, y seguirá esta tendencia, pero tanto en lo físico

como en la psíquica. Bien es cierto que los avances en la medicina llevan a mejorar más aún la salud física”. Este coordinador del grupo de ejercicio físico de la sociedad andaluz de medicina de familia hace mención al refrán de que “la salud sólo se valora cuando se pierde” para advertir de la importancia de la prevención y evitar posibles riesgos y consecuencias de las que sólo somos conscientes cuando estamos enfermos, nunca antes. Para llevar una vida saludable es indudable que hay que seguir una serie de consejos. Sánchez Luque tiene muy claro que “la alimentación debe de ser adecuada, practicar ejercicio físico, abandonar el tabaco o el consumo de alcohol, son fundamentales para evitar riesgos en nuestra salud”. Llevar a la práctica estos hábitos saludable reduce en gran medida situaciones de sobre peso u obesidad que pueden influir en muchos aspectos para nuestro cuerpo.

El baile debemos considerarlo como una práctica física de notables beneficios para la salud, “el ejercicio hay que realizarlo sin ponerse el chándal eso es lo importante y más en los mayores, tiene que introducirse en los estilos de vida. Los mayores deben de recuperar una tradición como el paseo, y es que el avance social está eliminando algo tan recomendable como el subir las escaleras”. Lo mejor es pasear 20 minutos tres veces por semana.

Los médicos son los primeros en recomendar una prueba tan simple como “la del habla”, un método de autocontrol con el que el individuo sabrá reconocer el ritmo de exigencia de un ejercicio físico, mediante la fatiga que encuentre al intentar hablar. Es lo que los expertos llaman dignea, una obstrucción bronco-pulmonar que dificulta la respiración normal.



Una pareja de bailarines en un campeonato.

Para el presidente de médicos de Málaga, el baile es un ejemplo muy válido para llevar una vida cardiosaludable porque “es un instrumento terapéutico en la doble vertiente física y psíquica que por su consumo calórico y realizado con un control puede llevarnos a reducir las calorías que hemos ingerido cada día, aunque debe de ser una práctica habitual, no vale

con hacerlo de forma ocasional”. Todo lo que sea una práctica cotidiana, nos va a favorecer para evitar riesgos cardiovasculares y “en otro aspecto, no menos importante, alejarnos de la soledad que muchas veces sufre el mayor”, añade también, “que el baile puede reducir el estrés y la timidez de muchas personas porque todo lo que sea la comunicación es positi-

degenerativo, diferente al proceso reumático, que es otro tipo de patología, aunque en ambos la rigidez es un síntoma común, por ello el hecho de ejercitar las diferentes articulaciones es bueno, y en este caso, al baile le podemos unir la natación”, lo cierto, concluye el doctor, es que “la forma física se puede mantener toda la vida, sin mirar la edad, el mayor no tiene que tener miedo”.

PRECAUCIONES AL HACER EJERCICIO

Todos debemos de saber que nuestra capacidad física frente al esfuerzo disminuye conforme



Dr. Juan José Sánchez Luque, Presidente del Colegio de Médicos de Málaga.

avanzamos en edad, aunque como asegura Juan José Sánchez Luque en la guía sobre “El abordaje del Ejercicio Físico en Medicina Familiar”, la mayoría conservamos más capacidad física de la que utilizamos, incluso a edades muy avanzadas. Es un error considerar el cuerpo como una máquina que se desgasta con el uso. Antes de hacer cualquier ejercicio físico, ya sea baile o natación, por ejemplo, debemos de tener en cuenta:

- Si el individuo no está acostumbrado al ejercicio, pero ha decidido comenzar una tabla regular,

bailar cada día ocho horas. Aunque no se puede elegir la pieza, si se escuchó “El Danubio Azul”, su preferida. Entre las tres disciplinas de baile, nuestro campeón se decanta “por la belleza del tango y la dificultad del vals por la técnica tan compleja que tiene”. La ilusión por el baile le llegó hace tan sólo cinco años, aunque más tuvo que ver que conocer a su actual mujer en una academia de pasodoble. “A poco de conocerla y bailar con ella, le dije que mi ilusión era ser campeón de Europa, ella se reía y pensaba que estaba loco”. María del Pilar asumió el reto de seguir los pasos de este concienzudo bailarín de 62 años. No lo tuvieron fácil, porque en Cantabria, apegada a otras costumbres, escasean las academias y los bailes de salón. Estaban dispuestos a todo. “Nos pusimos en contacto con Antonio López y Fuensanta

Gil, campeones de Europa en 2006 de baile retro en cinco modalidades”. Durante dos años se fueron todos los fines de semana a Cataluña para perfeccionar el baile y alcanzar ese sueño. “Ensayábamos entre siete y nueve horas diarias con ellos, luego en Santander, todos los días corregíamos errores dos horas”. Desde que es campeón de Europa de baile retro, sus hábitos son los mismos, porque como el dice “bailar es una actividad que mantiene fresco el cuerpo y la mente, y me ha ayudado a unirme más con mi pareja, porque también es cierto, que bailando se discute mucho, aunque por encima de todo debe de prevalecer el amor, y aprovecharlo cada día, sea con 50 u 80 años”. La historia de Angel es una de las muchas que puedes conocer en un salón de baile, los hay que bailan para competir,

para conocer a gente, pero todos tienen muy claro los grandes beneficios de “mantenerse vivo, sentirse bien con uno mismo, es un deporte en el que ejercitas todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies, da igual cómo lo hagas, lo importante es ponerse a bailar” y con algún consejo. “Yo estaba siempre encorvado, lo importante es tener la vista arriba y la espalda recta, hay que ir de chulo (risas) y pensar que eres el mejor y el más guapo”. Angel, que no quiere despedirse sin echar la vista atrás da un consejo a todos los mayores para que se animen a estar activos. “Cuando viajé a Argentina me compré un plato de Martín Fierro con un verso que decía que - para vencer un peligro, salvar de cualquier aviso; por experiencia lo afirmo: más que el sable y que la lanza, suele servir la confianza, que el hombre tiene en sí mismo”.

Reportaje EL BAILE, UNA RECETA PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE



es mejor que consulte antes a su médico: en especial si es mayor de sesenta años o padece alguna enfermedad, o tiene alguna incapacidad y está recibiendo alguna medicación.

- Si fuma una cantidad media o alta de cigarrillos, o tiene un sobrepeso importante, deberá intentar dejar el tabaco y disminuir el peso.
- No practicar ejercicios si se encuentra cansado o después de una comida copiosa.
- Elaborar gradualmente una tabla de ejercicios regular. Evitar los accesos irregulares y desacostumbrados de ejercicio extenuante.
- No impacientarse: se necesitan de seis a doce semanas para estar en forma.
- Tomar el pulso, que puede hacerse en la muñeca o a un lado u otro de la garganta. Contar el número de pulsaciones en quince segundos y multiplicarlo por cuatro para obtener así la frecuencia por minuto. Entre los cincuenta y los sesenta años, no debe de exceder de 100 pulsaciones por minuto al principio. Cuando esté en buena forma la máxima será de 130. Después de los sesenta años la frecuencia del pulso no deberá de superar las 90 pulsaciones por minuto al principio, y las 110 cuando se haya alcanzado la forma física.
- El caminar es un buen ejercicio para el anciano. Para empezar es bueno hacerlo durante diez y

quince minutos y posteriormente realizar “la prueba del habla”: si se está demasiado exhausto para poder hablar, se está caminando demasiado deprisa.

FUNDACIÓN BAILE RETRO

Desde hace seis años el Ayuntamiento de Torremolinos organiza el campeonato de Europa de baile retro. Beatriz Bustos es la directora del departamento municipal de baile, y una enamorada alejada de la pista por sus obligaciones al frente de cualquier competición en la que haya que mover los pies. Todo aquel que se precie de bailar debe de saber que lo principal es divertirse, y que la mayoría de

los que acuden a un centro de baile o participan en una competición deben de respetar la primera premisa. “Lo más importante es divertirse, después es cierto que cada vez se apunta más gente por consejo médico. Conozco a una pareja que fue campeona de Europa de baile en 2000 de más de 50 años, y a ella se le detectó una diabetes, el médico le aconsejó ejercicio y se decidió por el baile de salón”. El número de peticiones, de consultas y de curiosos que se acercan a la Federación de baile retro ha aumentado en los últimos años. A ritmo de pasodoble, por ejemplo, José Rajel, de 87 años lucha contra una enfermedad que sin embargo no le impidió ser coronado junto a su mujer Susi Lop, como los embajadores del baile en 2002. “Nosotros pensamos en el baile para mayores, pero la demanda y la ilusión por esto es tan grande que ya hay hasta tres generaciones de una misma familia bailando”. En un campeonato de Europa de baile retro podemos tener hasta 120 mayores de más de sesenta años participando, aunque en esta categoría llegan más parejas de Francia, donde también hay mucha tradición por el baile aunque con diferentes gustos que los españoles. “A la mayoría de los mayores les gusta el pasodoble porque es el que han bailado en las verbenas, sobre todo el “España Cañí”, a los franceses les gusta más el vals”.

La próxima cita en Torremolinos (www.torremolinosbailando.com) será en el mes de Febrero de 2009, con motivo del campeonato de España de baile de salón, para el que se anime, Beatriz

Bustos recomienda “que se venga con ganas, con algunas clases y con mucho interés por vivir una experiencia con mayores de Italia, Francia, Inglaterra o Portugal”.

BAILE Y SALUD MENTAL

La práctica de ejercicio aeróbico, en este caso bailar, incluso a corto plazo (hasta 12 semanas) tienen un efecto positivo sobre la esfera psicológica: depresión, buen humor y ansiedad. Muchos estudios aseguran que las personas mayores que hacen ejercicio regularmente tienen más probabilidades de vivir durante más tiempo. Del mismo modo, la probabilidad de ingreso hospitalario es hasta un 25% menor que en aquellas personas ancianas que no realizan ejercicio. El baile, la natación o simplemente andar consiguen disminuir la intensidad de sentimientos como la preocupación y agresividad. El doctor Juan José Sánchez Luque es de la opinión de que el ejercicio aeróbico puede reducir la fatiga en pacientes con cáncer durante la quimioterapia y radioterapia”.

Por último, también se observan efectos beneficiosos del ejercicio en las funciones cognitivas valoradas con tests de atención, procesamiento de la información, aprendizaje y memoria, así como la rapidez en la respuesta. Parece razonable pensar que bailar puede ser también un activador para la memoria en una persona mayor.

VISIÓN PEDAGÓGICA DEL BAILE

María Teresa Peño Beldad es pedagoga y una de las profesio-

nales que más ha trabajado con los mayores desde la educación como un recurso para obtener una buena calidad de vida, “entendiendo esta última no sólo como sobrevivir muchos años sino en llevar adelante una vida con sentido”, señala.

A lo largo de todo su ciclo vital, la persona debe de adaptarse a nuevas situaciones o cambios que posibiliten su realización personal. Desde su experiencia pedagógica, María Teresa asegura que “la vejez es una de las etapas de la vida en la que se producen cambios muy importantes. Su adaptación depende de sus propias habilidades en el manejo y control de las mismas al igual que del apoyo social”. El baile entonces, pasa de ser un medio de diversión como entendemos muchas veces, a una buena alternativa para llevar un envejecimiento saludable. Entre sus beneficios, y desde el punto de vista de la pedagogía, el baile es un medio “para realizar ejercicio físico y mental; exteriorizar sentimientos y emociones reprimidas, establecer nuevas amistades y lazos sociales, relacionar distintas generaciones como parte de un mismo grupo que tienen un mismo objetivo, o el reconocimiento social y personal”. Esta pedagoga cree muy recomendable animar y orientar a esos nuevos grupos a “ crear asociaciones, fundaciones y/o clubs de bailes en los que los ancianos se autoabastezcan con subvenciones, concursos, Que gestionen ellos mismos. Esto les proporciona un nuevo estatus social, un reconocimiento, una incorporación en el mercado de producción, unas metas a conseguir, etc”.

Entrevista

LUIS RODA CERDÁN

“El derecho a ser inteligente nos hace libres y constituye la base firme de la verdadera democracia”

– **Tras su jubilación, usted dedica su tiempo a facilitar el desarrollo de la inteligencia creativa entre las personas mayores...**

– Sí. Actualmente, tras mi etapa dedicada a la enseñanza a nivel de educación media y universitaria, dedico mi tiempo y mis ilusiones a facilitar el desarrollo de la inteligencia creativa de las personas mayores. Un grupo de investigadores hemos creado el Centro Español de Creática integrado en el Instituto Internacional de Creática y Estimulación Integral, cuyo creador es el psicólogo español Natalio Domínguez Rivera, quien ha extendido su Modelo por todo el mundo: China, Canadá, México, Cuba, Colombia, Venezuela, Puerto Rico, Bolivia y ahora en España. Todas esas naciones son testigos de la eficacia de este Modelo en sus dos vertientes, educacional y laboral. Ahora también entre las personas mayores.

– **¿Qué pretenden ustedes?**

– Quienes formamos parte del Centro Español de Creática estamos muy ilusionados en poder ofrecer nuestras experiencias a las personas mayores, ya que ellos están disfrutando totalmente de tiempo libre, tras dejar las actividades



LUIS RODA CERDÁN

Para el teólogo Luis Roda Cerdán, la peor lacra que sigue azotando al ser humano es la ignorancia y de donde surgen muchos de los males que aquejan a la Humanidad. Piensa que mientras haya masas incultas habrá explotación, expoliación, demagogia y todo tipo de abusos derivados de la falta de desarrollo de la inteligencia. Tras una etapa laboralmente activa dedicado a la educación, actualmente emplea su tiempo en promover talleres para el desarrollo de la inteligencia creativa entre las personas mayores.

laborales y profesionales. Pretendemos que toda persona se realice según su potencial biológico de inteligencia, que es virtualmente infinito. Nuestro objetivo es que todos tomemos conciencia de que SOMOS INTELIGENTES, y que esta capacidad natural es igual en todas las personas.

– **El 10 de diciembre de 2008 hemos celebrado el 60 aniversario de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, ¿cuál de ellos destacaría usted por su trascendencia para la Comunidad Universal?**

– Considero que el más humano de los derechos es el derecho a ser inteligente, unido al derecho a la educación. Considerando que todos los Derechos Humanos tienen igual importancia, entiendo que el derecho al desarrollo de la inteligencia debería considerarse como fundamental, esencial y base de todos los demás (ver art. nº 26 de la Declaración).

La peor lacra que sigue azotando al ser humano es la ignorancia. De ahí surgen muchos de los males que aquejan a la Humanidad. Mientras haya masas incultas habrá explotación, expoliación, demagogia y todo tipo de abusos, derivados de la falta de desarrollo de la inteligencia.

Texto: Ignacio Zaboray Arrondo. Profesor Universidad de Zaragoza

Fotos: Aurora Andrés Lasheras.

En nuestro mundo existen intereses en mantener esa inconsciencia que hace propicia la manipulación, generadora de dependencias y del consumismo irracional. El derecho a ser inteligente nos hace libres y constituye la base firme de la verdadera democracia.

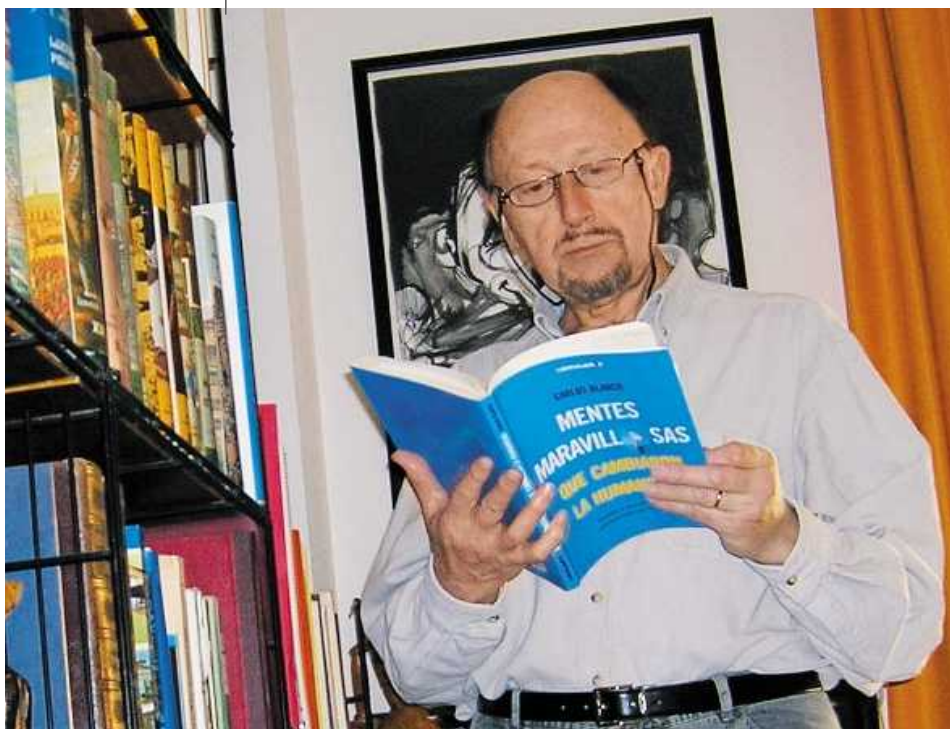
– **¿Qué esperanzas podemos abrigar en relación con el cambio de esta situación que usted señala?**

– Las personas no han podido demostrar que son iguales, porque nunca han tenido iguales posibilidades. No se les ofrece la perspectiva de afirmar y aumentar, por sí mismas, su propio ser personal. La riqueza de una nación es fruto del cerebro de sus habitantes. Cuanto mayor sea el número de los que posean una inteligencia creativa, más rápido será el progreso de la Humanidad.

– **¿A quién compete la obligación de reconocer en la práctica el derecho a ser inteligentes?**

– Son muchas las áreas y personas que pueden colaborar con el desarrollo equitativo de la inteligencia de los seres humanos. Desde la familia hasta la empresa de trabajo, pasando por la educación formal y terminando por la integración de las personas mayores y jubilados en la sociedad productiva y de desarrollo. Confucio afirmaba que cuando hay gente educada, desaparecen las clases sociales; él aceptaba entre sus discípulos a nobles y vasallos.

“Nuestro objetivo es que todos tomemos conciencia de que somos inteligentes; y que nuestra capacidad natural es igual en todas las personas”



– **Piensa usted que el desarrollo de la inteligencia sea la base fundamental para vivir en paz y concordia?**

– Si la Humanidad aspira sinceramente a vivir en concordia y a que la vida sea una experiencia de crecimiento equitativo para todos, dentro de condiciones realmente democráticas, tendremos que aprender a respetar el derecho a ser inteligentes que cada uno de los seres humanos tenemos por el simple hecho de pertenecer a la especie humana. De manera que ese derecho garantice no sólo la justicia, sino además la felicidad.

– **¿En qué se basa su afirmación de que todas las personas tienen el derecho fundamental a ser inteligentes? ¿Es que todos tenemos igual capacidad intelectual?**

– Todos los seres humanos nacemos con el mismo potencial de inteligencia. Salvo patologías o deformaciones hereditarias, todos los

individuos de la especie humana traemos al mundo la misma estructura cerebral con la potencialidad de desarrollar y activar sus funciones. Genéticamente todos tenemos la misma capacidad y el mismo número de NEURONAS, independientemente de nuestro género, raza, color, condición social, idioma, religión, posición económica o cuna.

El derecho a ser inteligente es inherente a la persona, no es un derecho que graciosamente se nos conceda por una ley votada democráticamente en el Parlamento. Toda persona tiene opción a reclamar este derecho a quienes le dieron la existencia y también a la sociedad que le recibió en su seno.

– **¿Entonces, a qué se debe que unas personas desarrollen su inteligencia y otras no?**

– Ya le he comentado que, salvo patologías o deformaciones hereditarias, todos tenemos la misma inteligencia. Naturalmente comprobamos que entre los seres humanos existen notables diferencias. La razón es que el proceso evolutivo es desigual, ya que no todos se desenvuelven en circunstancias favorables al desarrollo de sus capacidades intelectuales. Situaciones económicas, sociales, políticas, etc., determinan la existencia de factores

Entrevista LUIS RODA CERDÁN

inhibidores de la adecuada educación de grandes masas de población, tales como la malnutrición, falta de oportunidades...etc., dejándolas al margen de este derecho a ser inteligentes, a pensar por sí mismas con plena autonomía

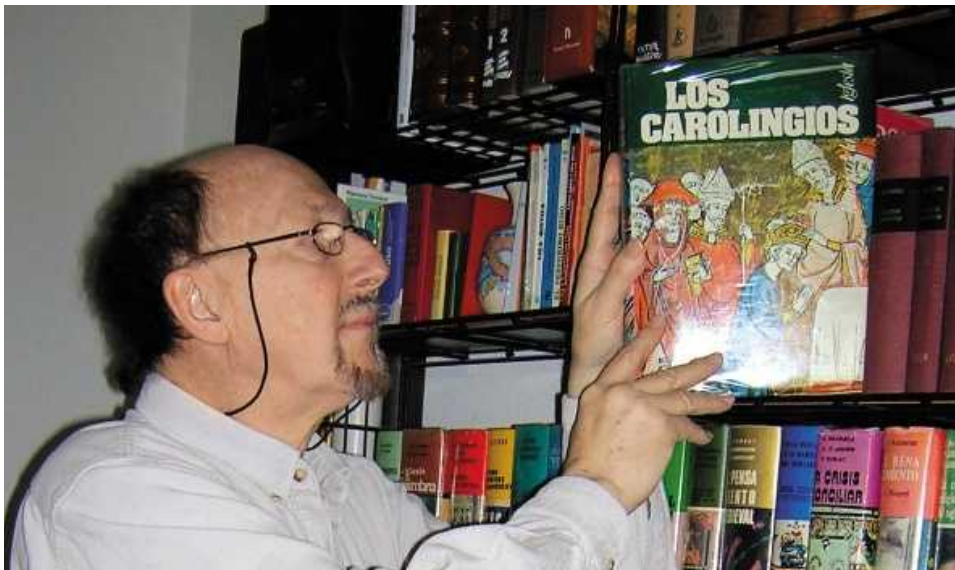
– **¿Siempre ha sido así, o estamos ante un nuevo fenómeno?**

– Este fenómeno no es nuevo; la Historia nos manifiesta que siempre han existido masas incultas y ciegas, dirigidas y esquilmas por minorías “cultas”. La diferencia en el desarrollo de la mente está en que algunos han podido acceder a la educación y otros han quedado sujetos a sus sen-

consciente de que esto es arriesgado porque choca con muchos intereses de pequeñas minorías que hoy tienen mucha influencia en los diversos Estados. Es una revolución, ¡pero pacífica!. Muy beneficiosa para toda la Humanidad. Al tratar estos temas uno no está exento de peligros, pero al mismo tiempo recibe generosas aceptaciónes.

– **¿A qué peligros se refiere usted?**

– Sócrates debió beber la cicuta por pretender mostrar otros caminos diferentes a los establecidos en su época en la culta Grecia. Su objetivo era que sus alumnos fueran capaces



saciones o impulsos emocionales y, por tanto, objetos de manipulación, de baja capacidad de raciocinio y reflexión. ¿Será mucha simpleza pensar que por ahí puede estar la explicación de tanta violencia en nuestro Mundo?

– **Realmente sus análisis son esperanzadores, pero profundamente revolucionarios**

– En el fondo estoy proponiendo un cambio en la utilización de los recursos humanos y una estructura social bien diversa de la actual. Soy

de desarrollar sus propias capacidades sin recibir desde fuera de ellos influencias ni inducciones predeterminadas por los maestros, sino posibilitando que ellos las adquirieran por sí mismos. Utilizó un tipo de pedagogía que estimulaba la imaginación, la creatividad y el libre fluir del raciocinio, en contraposición con la memorización de las materias, con frecuencia incomprendidas, molestas en la adquisición de sus conocimientos y fácilmente olvidadas, porque no están asumidas personalmente.

– **Ahora que usted recuerda la figura de Sócrates, perteneciente a la Antigüedad clásica, ¿podría señalar alguna persona de nuestro entorno más cercano con los mismos métodos pedagógicos, que hayan sufrido las mismas consecuencias?**

– Sí. Los primeros que me vienen a la mente son miguel Servet y Giordano Bruno, quienes murieron en la hoguera de la santa inquisición por defender el desarrollo de la inteligencia y la creatividad. Galileo sufrió la humillación de tener que abdicar de sus descubrimientos científicos debido a las presiones interesadas de su entorno político y religioso. En algunos casos, el castigo a estos osados maestros ha sido más benévolo: simplemente han sido ignorados por sus contemporáneos. Confucio, a pesar de su brillantez, no logró convencer a los príncipes de su época para buscar sistemas sociales más justos.

– **Ha hablado usted de la integración de los mayores en la sociedad productiva, ¿no le parece que están muy aislados en la actual sociedad?**

– Las personas mayores, tras su jubilación, quedan descolgadas de la sociedad en que ha desarrollado su actividad productiva, con las consiguientes consecuencias personales, familiares y sociales. Muchos entran en profundas depresiones y, en general, su autoestima baja a cuotas preocupantes: Se entregan a la desesperanza de aceptar resignadamente ser ciudadanos de segunda o tercera categoría.

– **A este respecto, ¿vislumbra usted algún cambio en la sociedad actual?**

– Sí. Actualmente se están dando pasos en la dirección correcta. Sin ir más lejos, quienes seguimos periódicamente las comunicaciones de esta

revista, “Sesenta y Más”, comprobamos en cada uno de sus números los avances que se van dando en la participación de los mayores en la sociedad con programas para la creatividad: Congresos, Symposia, Universidades de la Experiencia, proponiendo y desarrollando grandes posibilidades para los mayores.

– **La ministra Mercedes Cabrera ha anunciado un conjunto de líneas prioritarias para favorecer el envejecimiento activo propugnado por la OMS...**

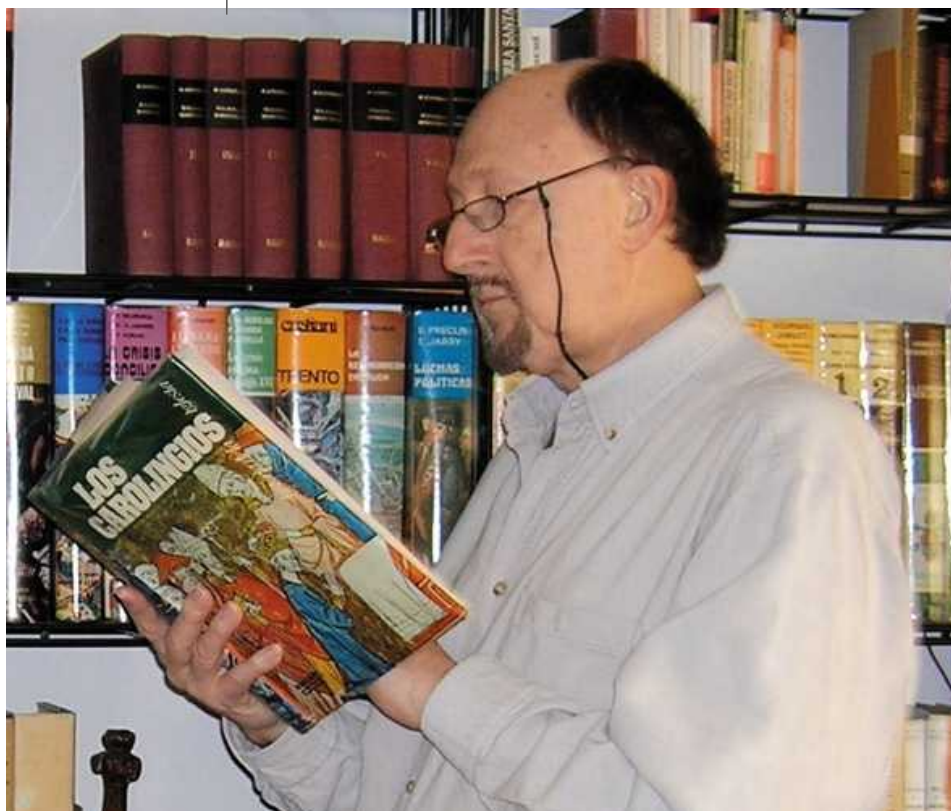
– Sí, las conozco. Me agrada sobremanera que la primera de esas líneas sea “desarrollar más oportunidades para mejorar la educación a lo largo de toda la vida, ya que muchas personas mayores quieren seguir formándose”.

– **¿Quién debe garantizar la participación de los mayores en la sociedad?**

– Los Estados deben desarrollar nuevos conceptos sobre aprendizaje a lo largo de la vida de las personas, posibilitando la participación y no discriminación, con el fin de que todas las personas puedan asumir sus responsabilidades y convertirse en miembros activos de la sociedad en la que están integrados. Ninguna persona, por causa de su edad, puede estar discriminada ni aislada de esta participación social. Ni tampoco ella misma puede aislarse voluntariamente. El Consejo de Europa se ha implicado en este tema y sugiere lo siguiente: “Se debe posibilitar que las personas mayores se impliquen en la oferta y previsión de servicios de los cuales son beneficiarios”.

– **¿En qué medida el Centro Español de Creática contribuye al desarrollo de la creatividad de las personas mayores?**

– El Centro propone a diversas Entidades unos talleres que agluti-



nan a un grupo limitado de personas, bajo la dirección de un facilitador, con el objetivo de activar la propia creatividad de los participantes. Lo esencial en el desarrollo de la inteligencia es extraer, educir de la mente las ideas, para activar las conductas y los valores personales y sociales. Deseamos que los ejercicios en grupo proporcionen el sumo placer de descubrir en los participantes sus insospechadas capacidades, sus aptitudes. Recientemente, para este curso 2007-2008, la Universidad de la Experiencia de Zaragoza ha incluido en sus programas un taller de Investigación de 34 horas lectivas con el título “Crea tu propia obra a partir de tus valores”, que yo voy a impartir.

– **Me sorprende que usted hable de desarrollo de la inteligencia creativa en el grupo de las personas mayores, ¿en verdad es posible desarrollar la inteligencia a esas edades?**

– El ser humano, por su estructura cerebral, produce ideas para solucionar los problemas que se le van planteando a lo largo de su existencia. Pero el acto verdaderamente inteligente no se agota en la producción de la idea; si ella no va unida a la conducta adecuada y a la creación

de un mundo espiritual, de valores individuales y sociales, la idea queda en pura abstracción, en un juego mental. Todo ello es posible, no sólo posible sino necesario, en todas las etapas de nuestra vida. Aún le diría más, precisamente en la etapa de los “sesenta y más” la persona está en condiciones de mayor plenitud (tiempo libre, experiencia, valores, ideas), para alcanzar la verdadera realización del ser humano integral.

Desarrollar la inteligencia es desarrollar al humano integralmente; evolucionar hacia el humano-más-perfecto-humano, en cuanto al pensamiento, a la actitud social, a la relación afectiva, al control emocional... y demás valores del varón y de la mujer.

– **Usted insiste mucho en el aspecto social del desarrollo creativo**

– No solamente yo; me respalda la doctrina de las Naciones Unidas. El artículo 29 de la declaración de los Derechos Humanos afirma: “Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad” sin límite de edades, ni condición social, ni familiar.

A Fondo

Universidad, CRMF y ahora CRE sobre Alzheimer hacen de Salamanca todo un foco de miradas.



Inaugurado recientemente en Salamanca por la Ministra Cabrera y altos cargos de su departamento

EL IMSERSO YA TIENE UN CENTRO DE ALZHEIMER A NIVEL INTERNACIONAL

Texto: Rosa López Moraleta / Fotos: Mari Ángeles Tirado

A la más que prestigiosa Universidad y el modélico CRMF (Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física) se une ahora, en Salamanca, el nuevo Centro de Referencia Estatal (CRE) de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias del IMSERSO, recientemente inaugurado por la Ministra Cabrera y altos cargos de su Departamento, junto a autoridades nacionales, regionales y locales.

Un centro de especiales dimensiones, medios técnicos y humanos, que nace con vocación de ser un referente nacional e internacional, en el tratamiento e investigación de un mal que avanza, especialmente, entre los más mayores, sin olvidar la atención a sus familias.

Precisamente ésta, la vocación internacional del Centro que sobre la enfermedad de Alzheimer se ha inaugurado en Salamanca, fue resaltada durante su intervención por la titular de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, durante el acto oficial de apertura, quien junto al nutrido grupo de autoridades asistentes recorrieron sus instalaciones, departiendo con usuarios y sus familiares, técnicos y profesionales que, desde hace meses, desarrollan en el centro su actuación terapéutica, preventiva e investigadora.

Con casi un centenar de trabajadores y unos 50 usuarios, la apertura de este centro salmantino tiene una evidente intención de ir más allá de la tarea asistencial y terapéutica, evidenciando su acento investigador, “lo que –en palabras de la ministra– exigirá una colaboración internacional, intercambiando experiencias entre los países donde los avances sobre esta enfermedad sean mayores”.



Mientras algunos pacientes reciben tratamiento a través de sesiones de wii-terapia, moderna tecnología con la que cuenta el Centro.

Universidad, CRMF, y ahora el CRE sobre Alzheimer y otras demencias, hacen de Salamanca un foco de interés por su ciencia, política sociosanitaria e investigación al máximo nivel

CENTRO PIONERO EN ESPAÑA

En suma, el objetivo de este Centro en Salamanca, pionero en España, es impulsar y coordinar la atención especializada, la investigación, la formación de cuidadores y profesionales sociosanitarios, especializados sobre la enfermedad de Alzheimer en nuestro país, sirviendo cuanto en él se realice como experiencia exportable a otros puntos de la geografía española y fuera de nuestro país, en similares circunstancias.

El Centro Estatal de Referencia, además del citado centenar de trabajadores ya en plantilla, dispone de 112 plazas residenciales y 24 de centro de día, al que se ha destinado, para su construcción y puesta en marcha, 16,4 millones de euros. El CRE, dirigido por María Isabel González Ingelmo, hasta ahora responsable del CRMF del IMSERSO (también un centro referencial del IMSERSO en

Salamanca) tiene ya iniciadas desde el pasado mes de octubre, sus tareas de investigación y formación.

Sobre su puesta en marcha del CRE salmantino, la ministra Cabrera tildó de “un día feliz” la apertura oficial de este recurso, “tanto para familiares como afectados por una enfermedad –Alzheimer– “que exige un esfuerzo particularmente importante a las familias y a la sociedad, por lo que las Administraciones estamos obligados a garantizar su atención, pero también a investigar y a formar a familiares cuidadores, tanto como a los profesionales dedicados al cuidado y atención habitual de estos pacientes”.

RECURSO REFERENCIAL

De los recursos con que cuenta este nuevo Centro, además de las citadas 112 plazas residenciales y 24 de atención diurna o nocturna (Centro de Día), destacan sus servicios de rehabilitación funcional y neuropsicológica, entrenamiento en actividades de la vida diaria, formación y entrenamiento de profesionales y familiares cuidadores y el programa de estancias cortas de pacientes, como parte del programa de respiro familiar, entre otros.

En cuanto a la investigación y formación, ya se han iniciado en este CRE de alto nivel diversos estudios en modelos de intervención social, con el exclusivo objeto de favorecer la atención integral a los pacientes y a sus familiares cuidadores.

Este CRE de Salamanca desarrollará, como referencia nacional, una misión doble: de un lado, la atención

A Fondo EL IMSERSO YA TIENE UN CENTRO DE ALZHEIMER A NIVEL INT.

especializada a personas que padecen la enfermedad y a sus familias y, de otro, el impulso y promoción de la investigación y de la formación de cuidadores y profesionales del sector, cursos a los que presumiblemente acudirán personas interesadas de todo el territorio español y de otros países, que acrediten cumplir las exigencias previas establecidas.

RESPUESTAS GLOBALES

La enfermedad de Alzheimer es, actualmente, el tipo más común de demencia en todo el mundo y representa un elevado porcentaje (entre el 60 y el 80 por ciento de los casos), lo que ante esta situación y de las previsiones de futuro (a la mayor esperanza de vida se une mayor riesgo de padecer la enfermedad), se hace indispensable buscar respuestas y soluciones globales.

Aunque con pocos meses de rodaje (funciona desde octubre último), en este nuevo CRE ya ha creado una Escuela de Cuidadores Formales (técnicos) e Informales (familias), y se han celebrado coloquios y puesto en práctica terapias para cuidadores y familias.

Respecto a la investigación y formación, la dirección del Centro ha iniciado ya la investigación de modelos de intervención social, cuyo objetivo es favorecer la atención integral a los pacientes y sus familias, a través de cursos de formación y tratamientos especializados.

También se han configurado diversos grupos de trabajo, en lo que ya es una red de expertos nacionales y extranjeros, como posibles asesores del CRE para la puesta en marcha de programas, iniciativas y experiencias del máximo nivel, todo ello necesario cuando el objetivo es, en todo caso, facilitar el mejor de los tratamientos y la mejor atención a las personas con Alzheimer y sus familiares próximos.

El CRE de Salamanca responde a un ambicioso proyecto global de edificación a la altura de sus fines, puesto, por tanto, al servicio del ser humano (paciente de Alzheimer), su único y gran destinatario

En esta misma línea han dado ya comienzo los programas de formación e investigación, en estrecha colaboración con varias universidades, fundaciones y organizaciones sociales de distintos ámbitos.

UN EDIFICIO A LA ALTURA

El CRE que se ha puesto en marcha en Salamanca se ubica en la periferia de la ciudad, en un edificio de enormes dimensiones (16.000 metros cuadrados construidos), rodeado de verdes paisajes y dotado de los más modernos medios técnicos para ejercer las funciones para las que se ha construido. Un lugar, en suma, donde nada es fruto de improvisación y en donde hasta el color (unas veces pastel y otros

más vivo, según la estancia y necesidades), los enormes ventanales que permiten el máximo uso de luz natural posible, o las plantas naturales que lo completan, quedan al margen de un más que ambicioso proyecto global de edificación a la altura de sus fines, puesto por tanto al servicio del ser humano como único y gran destinatario.

Este asombroso, y al tiempo funcional edificio del CRE, se estructura en dos plantas y sótano, cuyos 16.000 metros cuadrados construidos se reparten de esta forma:

- Planta baja: aquí se encuentran los servicios de referencia (investigación, formación...) y servicios comunes (recepción, dirección, cafetería...). Dispone de una Unidad de Centro de Día con habitaciones indivi-



El trabajo con las familias de los enfermos de Alzheimer, un objetivo prioritario.

duales (combinando a la perfección accesibilidad y humanismo) y una Unidad de Cuidados Especiales, también con estancias de uso individual en la misma línea que las anteriores.

- Planta primera: los servicios de atención directa y atención especializada copan esta planta, que cuenta con 8 módulos de residencia, con 14 habitaciones individuales, pero con espacio suficiente para acompañante. Llama la atención su Sala Wifi, donde se imparten wii-terapias a los pacientes.

- Planta sótano: está destinada a los almacenes, plazas de aparcamiento de vehículos (del centro y para visitantes), vestuarios, instalaciones varias del edificio y otros servicios propios.

DE ACCESO GRATUITO NO PERMANENTE

Respecto del acceso asistencial al Centro, cuyos servicios son de carácter gratuito, la Ministra Cabrera recordaría en su inauguración que “el CRE no es un recurso de estancias permanentes, por lo que la duración se establecerá en función de los tratamientos personalizados y necesidades en cada caso”.

Del beneficio que para los pacientes salmantinos tiene, por proximidad geográfica, la apertura del CRE, el alcalde de la ciudad, Julián Lanzarote expresó que, “ciertamente este centro destila charrería por los cuatro costados, pero también es Salamanca una zona donde la enfermedad de Alzhei-



La Ministra Cabrera junto a otras autoridades, recorriendo el CRE y departiendo con usuarios y familiares.

mer tiene una mayor incidencia en nuestro país”.

“Cuarenta auxiliares de clínica, once personas de enfermería, siete médicos de diversas especialidades y el resto, hasta el centenar, repartidos entre psicólogos, terapeutas ocupacionales, logopedia, trabajadores sociales y los servicios generales complementarios: cafetería, comedor, lavandería, mantenimiento, vigilancia, jardinería...”, explica su directora, Isabel González.

Es la misma responsable del CRE quien destaca, a preguntas de “Sesenta y Más”, que “todo en el Centro responde a un único objetivo: la prevención y el cuidado de los pacientes de Alzheimer en cualquier Comunidad Autónoma, a quien está dedicado. Sólo el Centro de Día, obviamente, se podría circunscribir más por proximidad física a pacientes de Salamanca y su provincia, pero no para el Respiro Familiar,

del que ya tenemos demandas de Extremadura o Andalucía, bien por necesidad de descanso de familiares, por cambio de medicación del paciente o cualquier otro problema por solucionar, durante un plazo limitado”.

Sobre los requerimientos que han de cumplirse para tener derecho a una plaza residencial, González Ingelmo puntualiza que, “siempre depende del programa que se aplique a cada paciente. Tenemos un perfil determinado para cada uno de los programas. Por ejemplo, para el Centro de Día la dolencia de los pacientes debe ser leve o moderada, para poder aplicar con ellos programas de entrenamiento cognitivo, intervención en música, danza o cualquier otra de las terapias aplicables”.

“Nunca deberíamos convertir lo que es este CRE con un centro de atención o asistencial –añade su directora– porque eso es sólo una parte, no el objetivo fundamental. Tenemos personal para realizar intervenciones e investigaciones que hacen del nuestro un centro de referencia y, a las Comunidades Autónomas les corresponde tener más esos centros de atención próxima y asidua, como de hecho propician tanto Ongs, asociaciones, fundaciones, etc...”. Respecto de los familiares cuidadores, recuerda que “no sólo se atienden ya unos 50 casos en este CRE sino también a sus familias correspon-

Este centro es referencial para todas las comunidades autónomas en intervención e investigación, pero es a éstas a las que corresponde tener esos otros centros de atención residencial, más próxima y asidua

A Fondo EL IMSERSO YA TIENE UN CENTRO DE ALZHEIMER A NIVEL INT.

dientes; los estudios y proyectos de investigación ya están muchos en marcha y esto es aún más importante”.

OBJETIVO: POSTERGAR LA EVOLUCIÓN

“La prevención del Alzheimer realmente, por ahora, es inexistente. Lo que se hace postergar, de alguna forma, su evolución; se sabe, esto es cierto, que algunos tipos de vida podrían favorecerlo. Y hemos tenido la suerte de contar con la presencia de Hachinski, que ha dado nombre a esa escala de demencias y nos asesoró en tratamientos e intervenciones que podríamos hacer. Se ha dado una especial importancia a la Escuela de Familias Cuidadoras y el apoyo en la red de expertos internacionales sobre esta enfermedad, con la que está previsto entrar con ellos, de cara próximamente a celebrar el II Congreso Mundial sobre Terapias No Farmacológicas, con la participación de expertos procedentes de Japón y Estados Unidos”.

La integración laboral de personas con discapacidad entre los trabajadores del CRE de Salamanca es evidente (recepción, etc...), reflejo fiel de los años que en esta ciudad lleva funcionando el CRMF (Centro de Rehabilitación de Personas con Discapacidad Física, también del IMSERSO) bajo la batuta de la que es hoy directora del Centro de Alzheimer...

“Para mí es fundamental... Estuve 17 años como directora del CRMF de esta ciudad y he quedado muy impregnada”, puntualiza Isabel González Ingelmo tras el comentario. “Salamanca tiene una gran suerte, pero también hay un camino de esfuerzo e innovación detrás del CRMF: la integración, por el empleo, arroja aquí unos datos muy notables cada año y el resultado nos enorgullece a todos”.

Ante la pregunta de si tiene algo que ver la dirección del CRMF con la del

“Intentamos celebrar próximamente el II Congreso Mundial sobre Terapias No Farmacológicas, lo que nos pone en contacto con redes de expertos internacionales en la enfermedad de alzheimer”

Centro sobre Alzheimer de reciente apertura, afirma “no tienen por qué tenerlo”. “La experiencia me ha servido, eso sí, para exigirme mucho más y poder exigir más también a la gente que está conmigo. Ha sido, en suma, un rodaje de lo que es la referencia. El CRMF comenzó sin serlo, pero el paso de los años ha ido haciendo de él un referente dentro y fuera de España”.

“La combinación de las intervenciones farmacológicas con las terapias sociales y psicológicas, junto a las investigaciones clínicas en curso, favorecen al menos una ralentización en el proceso evolutivo de la enfermedad de Alzheimer”, afirma la directora del CRE



El capital humano del CRE, “es, junto a los pacientes y familiares, lo realmente importante del Centro”, según el doctor González.

sobre el conocimiento y situación actual de esta enfermedad a día de hoy, para concluir en que “todo este esfuerzo conjunto hace que veamos la enfermedad con un futuro esperanzador”.

Eugenio Alonso, paciente de La Sierpe –“un pueblo muy pequeñito”–, entre los que llevan ya varios meses recibiendo tratamiento y terapias variadas en el CRE salmantino, no oculta su satisfacción por el trato recibido. “Lo mejor es esto, porque además sigo viviendo con mis hijos, al venir sólo por la mañanas”. Se encuentra entre los mayores que piensan que “según está la vida, los jóvenes tienen que ir a trabajar y no pueden atendernos”, dice.

A la pregunta de si tiene nietos, Alonso dice que “uno, pero muy pequeño”, y si se le pide que aclare qué edad tiene responde: “muy pequeñito, aunque ya anda y se llama Alejandro”. Todo un gozo para Eugenio, conforme con su situación.

Entre los familiares que acompañan a los pacientes cada mañana al Centro de Día está Milagros Álvarez, familiar de Hortensia Hernández, para quien “el personal de la CRE, es lo mejor: “es tan agradecido y cordial, ante cualquier problema o situación que se plantee... Me lo han repetido cuarenta veces: lo que necesiteis, tanto a nivel sanitario como familiar o personal”.

Esto hace, según Milagros, “que la soledad vivida hasta entonces se diluya y te sientas, en todo momento,



La apuesta por la calidad y el trabajo con familiares, un órdago junto a la investigación.

acompañada, y que digas o hagas lo que pienses siempre te van a entender”. Aunque tranquila y optimista en su semblante, esta hija de Hortensia habla de estos pacientes con realismo:

—“Un enfermo de Alzheimer puede llegar, aún a pesar de ellos, por supuesto, a desquiciarte, llegando incluso —insiste— a crear conflictos familiares muy profundos; mucho más aún como es mi caso, que no sólo tengo a mi madre con Alzheimer sino también a un hermano con discapacidad psíquica”. Cuenta haber llegado al límite “en no pocas ocasiones, sin saber qué hacer con la situación, completamente desbordada hasta el bloqueo más absoluto, sin saber para dónde ir ni qué hacer. Pero ahora puedo contarlo y sonreir...”.

Violeta Elías es psicóloga y trabaja como becaria en el CRE dentro del Centro de Día, “satisfecha con este trabajo”, afirma mientras imparte una terapia de memoria con un grupo de

pacientes. Entretanto Gloria Zapata, fisioterapeuta, dice sentirse integradísima laboralmente en el centro y “feliúzmente en España”, pues no en vano es colombiana...

“El envejecimiento de la población hace que vaya en aumento el número de personas que requieran atención de fisioterapia y es, lógicamente, este sector de población cada vez más amplio el que más sufre mayor deterioro físico”. Sostiene que “la fisioterapia y la experiencia acumulada de conocimiento en movimiento corporal y desarrollo de la postura en el ser humano, están sirviendo, y mucho, al envejecimiento y otras dolencias asociadas”.

Adentrándose en el centro, y entre los pacientes más afectados como Juan Antolínez, está uno de los médicos, “geriatra en este caso”, ejerciendo su asistencia. Se llama Victor Manuel González Rodríguez y dice llevar “ya un mes trabajando con pacientes,

según el proyecto del diseño de este Centro tan estimulante. Nace con la vocación de ser referencia, lo que conseguiremos obviamente con el tiempo, pero ambición tiene”.

¿EPIDEMIA DEL SIGLO XXI?

Sobre el mal de Alzheimer, el geriatra González Rodríguez recuerda que “siempre se habla que la epidemia del Siglo XXI”, ante las magnitudes impresionantes que alcanzará, presumiblemente, por el progresivo envejecimiento de la población...

“Si hay un factor de riesgo claro y evidente, perfectamente demostrado en Alzheimer y cualquier demencia —incide— éste es la edad: cuanto mayores somos, más riesgo corremos, todos, de padecerla”.

“La población española —recuerda— es cada vez más vieja; por lo tanto este CRE no sólo es necesario sino imprescindible, porque ya hay y cada vez va a haber más personas de avanzada edad en nuestro país”.

Recuerda, igualmente, que “su razón fundamental de existir no es la asistencial, sino donde se investigue, donde se forme y se intercambien experiencias al máximo nivel, para ponerlo todo al servicio de nuestros pacientes y familiares; porque la labor asistencial está más o menos cubierta en los distintos niveles de la Sanidad Pública y privada: Atención Primaria, Consejerías, etc...”.

Recuerda la importancia que “han tenido y tienen las asociaciones de familiares de Alzheimer, que han hecho una labor impresionante, a quienes corresponde reivindicar que se sigan redoblando esfuerzos y se vaya de día en día ofreciendo a estos pacientes una mejor atención. Una atención que, a su vez, se tendrá que ir investigando, precisamente aquí, si es la adecuada cualitativa y cuantitativamente hablando”.

“La combinación de las intervenciones farmacológicas con las terapias sociales y psicológicas, junto a las investigaciones clínicas, favorecen al menos una ralentización en el proceso evolutivo del Alzheimer”

A TONO

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Una dieta sana ayuda a tu CALIDAD DE VIDA

Dietas para recuperar la forma a primeros de año, dietas para lucir tipo en bikini, dietas para recuperar la línea después de las vacaciones... La estacionalidad favorece que aparezcan métodos para perder peso que quedan patentes en numerosos foros y publicaciones que recomiendan todo tipo de trucos para conseguir el aspecto deseado en momentos puntuales del año. Estas recomendaciones, que suelen ser peligrosas para la salud e ineficaces a largo plazo, reflejan el enfoque erróneo de personas que quieren perder peso a “contra reloj” lo que acabará provocando el efecto contrario al que persiguen: en la mayoría de los casos, el peso perdido mediante dietas desequilibradas demasiado drásticas (también conocidas como “dietas milagro”) acaba siendo recuperado, a veces con propina -un fenómeno conocido como



“efecto rebote” o “efecto yo-yo” que se manifiesta en un 90-95% de los casos.

Por su parte, una pauta de alimentación saludable para perder o mantener un peso adecuado, tiene objetivos personalizados e incide en el cambio de hábitos a largo plazo (alimentación y actividad física). Además, “una alimentación saludable debe cubrir siempre las necesidades nutricionales y energéticas”, comenta Marta Olmos, Nutricionista del programa NUSA.

CADA DÍA CUENTA

En la lucha contra el sobrepeso, cada día cuenta: mantener una alimentación equilibrada durante todo el año y seguir ciertos hábitos saludables son las medidas óptimas para mantener el peso de forma duradera y sin sobresaltos.

El sobrepeso y la obesidad se adquieren después de un tiempo prolongado manteniendo una alimentación inadecuada y con el abandono de la práctica habitual de actividad física. Por ello, no es recomendable realizar una dieta “de choque” durante un periodo corto de tiempo para luego regresar a nuestra alimentación habitual, sino que debemos modificar nuestros hábitos alimentarios básicos y mantenerlos a largo plazo.

Según Marta Olmos, “para conseguir con éxito el cambio de chip, es aconsejable ir introduciendo pequeños cambios en nuestros hábitos progresivamente. Comer 5 veces al día, mejorar los menús, introducir alimentos desnatados en nuestra dieta, etc. pueden ser un primer paso. El seguimiento de estos nuevos hábitos nos ayudará a mantener un peso saludable”. Asimismo, Marta Olmos destaca que “la motivación y la toma de conciencia de los posibles riesgos que conllevan el sobrepeso y la obesidad



son claves para establecer el cambio de hábitos y conseguir los objetivos propuestos”.

INVIRTIENDO EN ÉXITO

La adquisición de unas rutinas de alimentación equilibrada es una inversión en salud a largo plazo. Pautas alimentarias como las que siguen contribuyen a cuidar nuestra salud y nos ayudan a mantener un peso adecuado y un buen estado de forma física:

- **Comer 5 veces al día, y hacerlo despacio y masticando bien los alimentos.**
- **Desayunar siempre e incluir lácteos, fruta y cereales y derivados, como galletas con fibra.**
- **Priorizar la calidad de las calorías frente la cantidad.**
- **Beber un mínimo de 1,5l de agua al día.**
- **Utilizar métodos de cocción sencillos para la preparación de los alimentos,** con poca grasa y poca sal.
- **Intentar llevar un estilo de vida activo:** andar, subir y bajar las escaleras y, 4 días a la semana durante 30 minutos, practicar alguna actividad física un poco más intensa como ir en bicicleta o nadar.

Fuente: Programa NUSA de DANONE

EJERCICIO FÍSICO PARA ACTIVAR LA VIDA

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



Efectos beneficiosos del ejercicio físico

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

La dieta mediterránea suplementada con nueces ayuda a reducir el síndrome metabólico

La dieta mediterránea suplementada con frutos secos, básicamente nueces, ayuda a reducir el síndrome metabólico, un conjunto de alteraciones metabólicas que se asocian con la obesidad abdominal, un aumento de la glucosa en la sangre o diabetes, un colesterol HDL (bueno) bajo y una elevada presión sanguínea, todos ellos factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Así lo confirma un nuevo estudio publicado en el último número de la revista *Archives of Internal Medicine*. La investigación ha sido coordinada por el Dr. Jordi Salas, de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona y se enmarca dentro del estudio multicéntrico PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea).

Hasta la actualidad, no existía ningún estudio que analizara si la dieta mediterránea, rica en grasas de origen vegetal, podía ser útil para prevenir o tratar el síndrome metabólico, un problema cada vez más acuciante en la sociedad actual: uno de cada tres adultos en España cumple los criterios para sufrir síndrome metabólico, afecta ya a un 10% de la población activa en España y a uno de cada 4 niños con obesidad infantil.

Ante esta situación, los responsables del estudio, decidieron evaluar los efectos de una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos, básicamente nueces, sobre el síndrome metabólico. Durante un año se realizó el seguimiento de 1.224 individuos con riesgo cardiovascular y con edades comprendidas entre los 55 y los 80 años.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

La pensión media superará los 741 euros en 2009

- Las pensiones mínimas de viudedad y jubilación para quienes viven solos y con bajos ingresos suben entre un 6,2 y un 7,2 %

La pensión media contributiva alcanza los 741,62 euros al mes al materializarse la subida del conjunto de las pensiones un 2,4 por ciento en 2009. Este incremento es el resultado de sumar la desviación de la inflación interanual del 0,4 por ciento (en noviembre de 2008 el IPC alcanzó el 2,4 por ciento sobre una previsión del 2%) y el dos por ciento de incremento de precios previsto

por el Gobierno para el año 2009.

La actualización de la pensión media supone un incremento de 17 euros sobre la pensión media de 2008 que alcanzó los 724,26 euros. La subida de las pensiones beneficia a 8,5 millones de pensiones contributivas, 452.208 pensiones no contributivas y 156.624 prestaciones por hijo a cargo con minusvalía.

Los pensionistas, además de la subida, reciben a finales del mes de enero una

paga de compensación por la desviación de la inflación de cuatro décimas experimentada en 2008 que oscila entre los 27,5 euros para las pensiones de 500 euros a los 130,90 euros para las pensiones máximas de 2.384 euros. El importe de la paga de compensación para una pensión media es de 40 euros.

Pensiones mínimas

Los más de dos millones seiscientas mil pensiones

mínimas del sistema de la Seguridad Social aumentan en 2009 por encima del conjunto de pensiones con una media del 6 por ciento. Dependiendo del tipo de pensión se encuentran incrementos del 3,41% para las pensiones mínimas de jubilación o incapacidad sin cónyuge a cargo, hasta el 7,22% para pensionistas de viudedad menores de 60 años.

Los mayores incrementos de las pensiones mínimas corresponden a los pensionistas sin cónyuge que viven solos y tienen bajos ingresos con un 6,4%; lo que supone que la pensión se sitúa en 561,55 euros mensuales para los mayores de 65 años y de 524,28 euros para los menores de 65. Para pensionistas solos y de bajos ingresos las pensiones mínimas de viudedad con cargas familiares suben un 5,84 por ciento (alcanzan los 651,63 euros al mes). Mientras que el aumento es del 7,22% para las pensiones de viudedad de menores de 60 años (alcanza los 421,41 euros al mes).

Las pensiones mínimas de jubilación con cónyuge a cargo suben en 2009 un 5,8 por ciento (estos pensionistas percibirán 696,16 euros mensuales).

III Congreso Estatal de Personas Mayores

El Consejo Estatal de Mayores está organizando, con la colaboración del IMSERSO, el III Congreso Estatal de Personas Mayores que se celebrará en Madrid del 18 al 20 de mayo próximos y en el que debatirán tres ponencias cuyo texto inicial ya ha sido elaborado por el Consejo Estatal de Personas Mayores, y que tienen como materias fundamentales el envejecimiento y participación, la igualdad de oportunidades y las relaciones intergeneracionales.

El Consejo Estatal de las Personas Mayores tiene la finalidad de ins-

titucionalizar la colaboración y participación de las personas mayores en la definición, aplicación y seguimiento de las políticas de atención, inserción social y calidad de vida dirigidas a este sector de población en el campo de competencias atribuidas a la Administración General del Estado.

Por otro lado, canaliza hacia la Administración General del Estado las iniciativas y demandas de las personas mayores; y asesora e informa sobre las consultas que le son formuladas por los Departamentos Ministeriales e Instituciones en

materias que afectan a las condiciones y calidad de vida del colectivo de las personas mayores.

Entre las funciones del Consejo se encuentra la formulación de propuestas sobre líneas estratégicas y prioridades de actuación de las políticas dirigidas a las personas mayores en el ámbito de la Administración General del Estado, o participar en la elaboración y desarrollo de los servicios correspondientes a la situación de dependencia y de los distintos planes estatales relacionados con las personas mayores.



250.000 personas se beneficiarán del programa de Termalismo Social

El Programa de Termalismo Social del IMSERSO cuenta con 250.000 plazas en 2009 y permitirá que los beneficiarios accedan a los tratamientos que se prestan en los balnearios a precios reducidos y previa prescripción facultativa.

Las personas que se pueden beneficiar de este programa que organiza y financia el IMSERSO deben ser pensionistas mayores de sesenta años y todos los pensionistas de jubilación e invalidez, junto con sus cónyuges o quien conviva en relación de pareja. Los tratamientos más frecuentes que se pueden recibir en los establecimientos termales concertados por el IMSERSO en toda España son para el reuma, la artrosis, o las afecciones del aparato respiratorio.

Los servicios ofrecidos por el programa son los de alojamiento y manutención en régimen de pensión completa; los tratamientos termales básicos en los que se incluye un reconocimiento médico inicial, el tratamiento que prescriba el médico del balneario y el seguimiento médico del mismo con un informe final; y una póliza de seguro colectivo.

Los turnos que establece el programa tienen una duración de 12 días (once no-



ches) y el acceso a los establecimiento termales debe realizarlo el usuario por sus propios medios. Por otro lado los establecimientos hoteleros disponen como mínimo de servicios como habitaciones dobles con instalación de baño completo o ducha, agua caliente y calefacción, comedor, sala de televisión y salones para la realización de actividades recreativas.

La convocatoria anual establece que las solicitudes para los turnos de enero a agosto se realizan hasta el 15 de enero, mientras que los turnos de septiembre a diciembre las solicitudes pueden presentarse hasta el 15 de mayo.

La solicitud de plaza comporta participar en el proceso de valoración cuyo resultado determina el acceso a una de las plazas convocadas. El baremo tiene en cuenta aspectos como el grado de necesidad de recibir el tratamiento termal, la situación económica, la edad, o el no haber disfrutado del programa otros años, entre otras circunstancias.

Los solicitantes que en un primer término no obtengan plaza se incorporan a una lista de espera a través de la cual se puede acceder al programa por circunstancias como la renuncia de beneficiarios a la plaza concedida, por haber

optado diversos balnearios y en diferentes meses. La dinámica de la lista de espera permite que se garantice que todas las plazas ofertadas se ocupen de forma efectiva.

INFORMACIÓN

La información sobre el programa puede obtenerse en la página web: www.seg-social.es/imserso

En los teléfonos:

901 109 899 de lunes a jueves desde las 9:00 hasta las 18:00 y los viernes de las 9:00 a las 14:00.

900 406 080 de lunes a viernes desde las 9:00 hasta las 21:00, y los sábados desde las 9:00 hasta las 14:00.

A . c . t . u . a . l . i . d . a . d

La Ley de Dependencia ya beneficia a más de 449.000 personas

Las personas que se benefician de los servicios y prestaciones de la Ley de Dependencia son, a uno de enero, un total de 449.414 personas según los datos que han aportado las Comunidades Autónomas.

Los beneficiarios reconocidos como grandes dependientes son 369.000, mientras que los dependientes severos de nivel 2 son 76.207. Estos son los grados que según el calendario de aplicación de la Ley tenían derecho a los beneficios de atención en

2008. Durante el año 2009 se empieza a hacer efectivo el derecho a las prestaciones de las personas que sean valoradas con Grado II de dependencia severa y nivel 1.

La Ley establece que los beneficiarios tienen derecho a ser atendidos

mediante servicios o prestaciones económicas. El desglose de estos servicios y prestaciones y sus beneficiarios muestra que el grupo más numeroso corresponde a 172.065 personas en situación de dependencia que recibe un servicio o prestación

DESGLOSE POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

PRESTACIONES RECONOCIDAS

Situación a 1 de Enero de 2009

ÁMBITO TERRITORIAL	Prevención Dependencia y Promoción A. Personal N°	Teleasistencia N°	Ayuda a Domicilio N°	Centros de Día/Noche N°	Atención Residencial N°	P.E. Vinculada Servicio N°	P.E. Cuidados Familiares N°	P.E. Asist. Personal N°	Prestaciones sin especificar N°	TOTAL N°
Andalucía	7	8.559	24.801	4.667	11.470	1.525	42.552	18	25.699	119.298
Aragón	0	0	0	526	2.469	1.256	5.301	0	8.464	18.016
Asturias (Principado de)	0	15	435	352	2.753	228	3.921	0	4.660	12.364
Illes Balears	0	0	0	169	686	9	1.757	0	3.899	6.520
Canarias	0	0	0	268	331	2	1.049	0	6.440	8.090
Cantabria	0	0	291	471	2.003	0	2.753	0	2.580	8.098
Castilla y León	0	74	921	76	4.789	3.511	3.456	28	12.093	24.948
Castilla-La Mancha	0	285	1	172	3.976	132	7.577	3	13.380	25.526
Catalunya	0	2	2.802	423	4.371	6.602	24.372	13	36.351	74.936
Comunitat Valenciana	1	0	0	580	8.105	617	3.489	0	12.945	25.737
Extremadura	134	0	1.058	313	1.886	1.110	1.258	0	4.633	10.392
Galicia	98	84	1.953	421	3.005	963	12.468	20	13.418	32.430
Madrid (Comunidad de)	0	0	0	1.947	13.241	2	1.016	0	12.653	28.859
Murcia (Región de)	0	0	0	0	6	81	4.886	0	11.187	16.160
Navarra (Comunidad Foral de)	0	0	0	126	1.131	1.048	3.834	0	0	6.139
País Vasco	0	2.008	4.384	3.179	7.315	660	7.654	128	0	25.328
La Rioja	19	0	0	226	452	134	1.127	0	3.439	5.397
Ceuta y Melilla	0	69	76	16	47	64	681	0	224	1.177
TOTAL	259	11.096	36.722	13.932	68.036	17.944	129.151	210	172.065	449.415

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

sin especificar; por lo cual el Gobierno ha solicitado a las Comunidades Autónomas que especifiquen los servicios o prestaciones de las que son beneficiarios.

El segundo grupo más numeroso es el de beneficiarios de una prestación económica por cuidados familiares con 129.151 personas receptoras. Las plazas residenciales para personas dependientes son 68.036, la ayuda a domicilio la reciben 36.722 personas; la prestación económica vinculada al servicio corresponde a 17.944 dependientes; 13.932 personas en situación de dependencia disponen de plaza en centro de día/noche; la teleasistencia alcanza a 11.096; mientras que 259 personas disponen de servicio de prevención y promoción de la autonomía personal y 210 perciben una prestación económica por asistente personal.

Por otro lado los datos de los que dispone el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, proporcionados por la Seguridad Social, indican que de los beneficiarios que perciben la prestación económica por cuidados familiares (129.151, según datos de las Comunidades Autónomas), 42.655 ya están dados de alta en la Seguridad Social, a fecha 1 de enero de 2009.

El Gobierno concede las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social 2008

El Ministerio de Educación, Política Social y Deporte ha concedido las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social 2008 a cinco entidades y a cuatro personas por su destacada labor a favor desfavorecidos de la sociedad.

La concesión de estas Cruces de Oro, que se ha hecho pública en el BOE del pasado 16 de enero, ha correspondido, entre las entidades a la EAPN (Red Europea de Lucha contra la Pobreza), como reconocimiento al fomento del movimiento asociativo en España en la lucha contra la pobreza y la exclusión, así como la promoción de la participación de las personas en situación de riesgo social; la Confederación de Federaciones y Asociaciones de Viudas Hispania (CONFAV) por su trabajo de apoyo a las viudas y huérfanos para superar las situaciones de dificultad social y personal; Asprona Bierzo

por su labor en la mejora de la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual a través de la formación y el empleo; FESPAU (Federación Española de Padres de Niños Autistas) por su trabajo de orientación y respaldo a las familias de personas que padecen trastornos del espectro autista; y a Solidaridad Intergeneracional como reconocimiento al desarrollo de los servicios sociales en el medio rural para personas mayores y personas con discapacidad.

En cuanto a las personas a las que se reconoce

su labor con el galardón se encuentran Ignacio Gómez de Terreros por su trayectoria profesional en la promoción de los derechos de los niños y su actividad médica de investigación y detección del maltrato infantil; Luis Martín Pindado por su labor de promoción del asociacionismo y la imagen social de las personas mayores, y la reivindicación de los derechos de pensionistas y jubilados; José María Martín Patino por su actividad a favor del diálogo y la tolerancia entre sectores sociales y de pensamiento como presidente de la Fundación Encuentro; y a Juan de Dios Ramírez Heredia por su trabajo en defensa de los derechos y lucha contra la discriminación del pueblo gitano en todos los ámbitos de la vida pública.

La reina Doña Sofía realizará la entrega de las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social 2008 a los galardonados próximamente.



Los galardonados destacan por su labor solidaria con los colectivos sociales con más necesidades

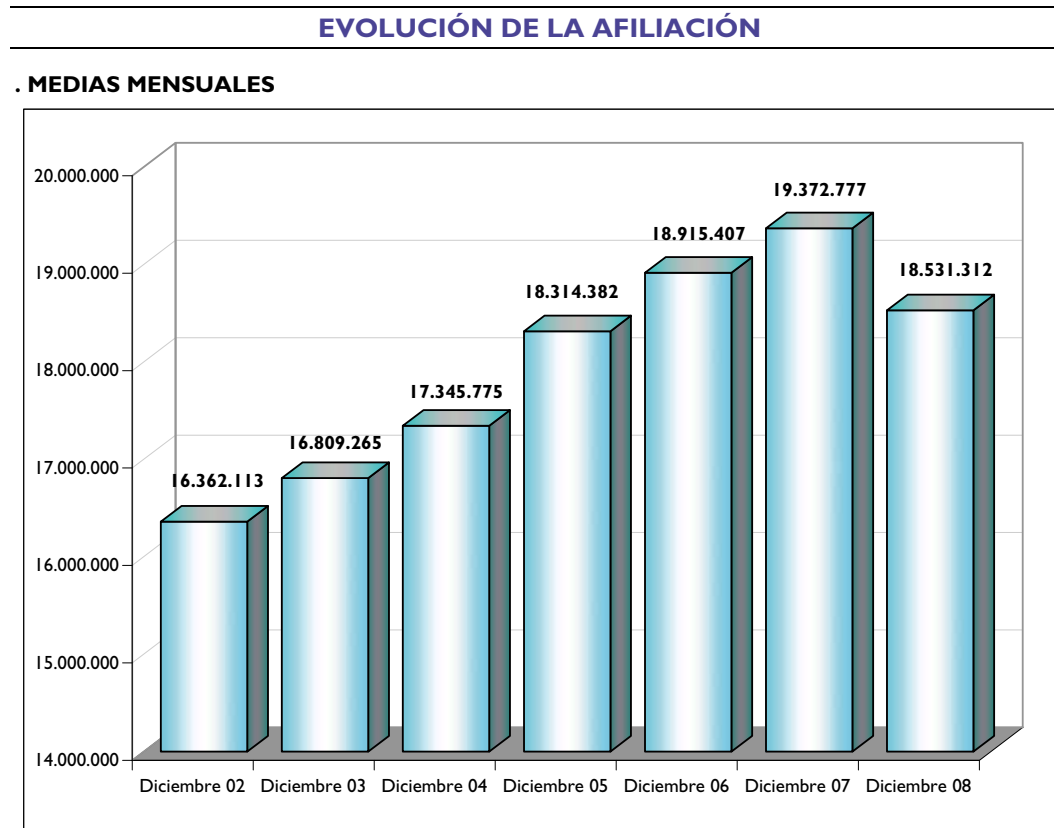
A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

La Seguridad Social cierra 2008 con una afiliación media de 18.531.312 trabajadores

La Seguridad Social cerró el ejercicio 2008 con una afiliación media de 18.531.312 ocupados, lo que supone un descenso de 841.465 afiliados, un 4,34% menos que en diciembre del año anterior. La pérdida de afiliación ha afectado a casi todos los sectores, principalmente Construcción, Industria Manufacturera y Comercio, con caídas del 26,04%, 7,75% y 4,42%, respectivamente. Sin embargo las Actividades Sanitarias y Servicios Sociales y la Educación aumentaron el número medio de afiliados en relación con 2007 en un 7,66% y un 3,72%, respectivamente.

La serie de afiliación media desestacionalizada registra unos resultados similares, con un total de 18.586.760 afiliados medios, que reflejan descensos en todos los sectores productivos: agricultura, ganadería y pesca; industria; construcción, y servicios.

La cifra media de afiliados del pasado mes de diciembre registró 190.075 ocupados menos que noviembre. Por regímenes de afiliación, el General, con 14.081.098 afiliados medios, registró una pérdida de afiliación en noviembre de 181.305 ocupados, con una bajada en tasa interanual del 5,47%. El Régimen Especial de Trabajadores Autónomos, con 3.319.188 afiliados medios,



descendió el pasado mes en 17.291 ocupados.

En términos interanuales, Actividades Sanitarias y Servicios Sociales es el sector que más sube con 89.305 afiliados medios más que hace un año y una tasa interanual del 7,66%; le sigue educación con 24.898 (3,72%). Actividades Sanitarias y Servicios Sociales es el único sector productivo dentro del Régimen General que aumentó en el mes de diciembre con 13.473 afiliados medios, que representan una tasa de crecimiento mensual del 1,08%.

Los sectores que experimentaron las bajadas más

significativas de la afiliación en diciembre con respecto al mes de noviembre fueron la Construcción, con 92.075 afiliados medios menos (-6,24%); la Industria Manufacturera, 44.038 afiliados menos (-2,01%); Hostelería, 20.761 (-2,23) y las Actividades Inmobiliarias y Servicios Empresariales, 20.056 afiliados menos (-0,98%). En el conjunto del año se produce una situación similar, más de la mitad de la pérdida de afiliación, 487.335 ocupados, se concentra en la Construcción (-6,04). La Industria Manufacturera (-7,75%) perdió una media de 180.075

afiliados y el Comercio (-4,42%), 114.440.

Por género, las mujeres registran un descenso de la tasa interanual del -0,95%, lo que sitúa la cifra media de afiliadas en 8.093.151; en cuanto a los hombres, el número medio de ocupados en el mes de diciembre es de 10.438.161, lo que supone una variación interanual de -6,82%.

Entre las comunidades autónomas, la tasa interanual de afiliación aumentó en Ceuta (5,30%) y Melilla (0,33%). El mayor descenso se registró en la Comunidad Valenciana (-7,61%) y en Canarias (-7,25%).

cuadernos

Sesenta y más

AÑO XV / Nº 1 / ENERO 2009

EN ESTE NÚMERO

III Congreso sobre Derecho del Mayor

■ Protección

Jornadas sobre “El Desarrollo de la Ley de Dependencia: Una Valoración Crítica”

■ Prestaciones y
servicios

■ Prestaciones
económicas

IV Jornada de Turismo y Salud

IV Jornadas sobre calidad de vida en personas mayores

III Jornadas sobre discapacidad y envejecimiento activo



Mesa del Congreso con Joaquín García Romanillos, secretario general del CGAE, en el centro, Fernando Oliván, experto en Derecho del Trabajo, y Esther López, Jefa de Area del IMSERSO.

La protección jurídica de las personas mayores desde un aspecto global

III Congreso sobre Derecho del Mayor

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

El IMSERSO organizó, junto al Consejo General de la Abogacía Española el III Congreso sobre Derecho del Mayor que tuvo como elemento de referencia la situación de las personas mayores en cuanto a los derechos sociales en el contexto de un mundo globalizado. El Congreso permitió que especialistas de las distintas áreas del Derecho pusieran de manifiesto el papel que en la actualidad desarrolla la legislación en la protección de las personas mayores y las personas en situación de dependencia.

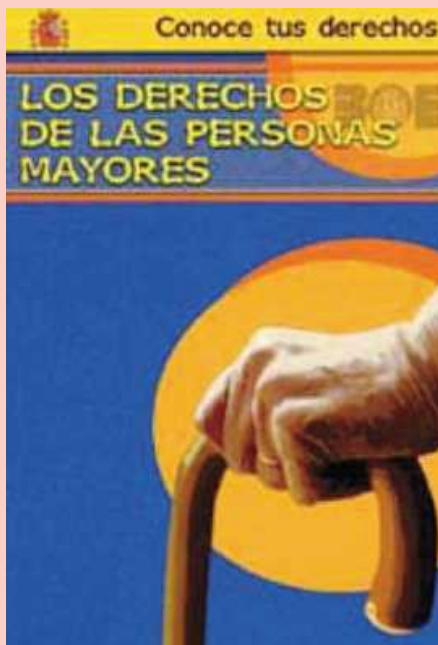
cuadernos

El concepto de protección integral de los derechos de las personas mayores fue un aspecto esencial durante esta acción formativa al entenderse que la acción protectora del Derecho no puede circunscribirse a aspectos aislados sino que debe incidir en los diferentes elementos que rodean la realidad de las personas mayores y actuar de forma concertada. De hecho el derecho del mayor como tal no existe y es necesario acudir a la taxonomía del Derecho para recopilar los aspectos que tienen que ver con la realidad de las personas mayores. Así, los derechos de las personas mayores se encuentran dentro de un amplio espectro que recorre todo el mundo del Derecho.

Otro elemento destacado se enmarca en el retraso del desarrollo normativo que incide en las personas mayores respecto a la evolución social por lo que se hace preciso acceder a la jurisprudencia como elemento actualizador de la norma.

La celebración de este congreso permitió abordar aspectos generales y básicos como la protección integral de los derechos de las personas mayores; la presencia de las personas mayores en el derecho constitucional; o en un marco supranacional, la dependencia y su tratamiento en el ámbito de la Unión Europea.

La dependencia y el derecho de las personas en situación de dependencia a ser atendidos fue uno de los puntos fundamentales en el



desarrollo del Congreso. El nuevo derecho recogido en el ordenamiento jurídico español fue tratado en profundidad mediante el análisis de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, y su desarrollo normativo; y del papel que juegan las Comunidades Autónomas en la aplicación de esta Ley que supone un avance sustancial en materia de derechos ciudadanos.

El derecho privado también adquirió especial protagonismo tanto en el ámbito jurídico español como en el internacional en cuanto a la protección de las personas en situación de dependencia o con discapacidad. Aspectos tratados del derecho de familia fueron los de la obligación de alimentos o el cuidado de mayores, niños y personas con discapacidad y como los poderes pú-

blicos han asumido un papel protector con la ley de Dependencia.

Protección

Además de los recursos públicos que se están implantando para responder al derecho de las personas en situación de dependencia en este congreso se incidió en los recursos jurídicos privados como posibilidad que lleve a garantizar la calidad de vida de las personas mayores. Entre estos recursos se encuentran el contrato de alimentos, la hipoteca inversa o la renta vitalicia.

De especial importancia por sus consecuencias jurídicas sobre las personas, en cuanto a su libertad de decisión, fue la parte dedicada a la incapacitación, su presente y su futuro. Otro aspecto que se suma a la protección de las personas mayores en situación de vulnerabilidad se desarrolló en torno al las figuras de las tutelas y de acogimiento.

El contenido, muy extenso y significativo, del Congreso también abordó un tema de gran trascendencia, por como afecta a las personas en situaciones de extrema vulnerabilidad por padecer enfermedades incapacitantes o crónicas, como es el de la bioética y su implicación en el Derecho y en los derechos de las personas mayores.

Además el mundo laboral también tuvo cabida al concretarse asuntos como la discriminación laboral por edad en cuanto a promoción profesional o contratación; las pensiones y los periodos de cotización o la jubilación parcial.

En conjunto se trató de un Congreso en el que profesionales de gran experiencia en el mundo del Derecho expusieron de forma exhaustiva un extenso repertorio de temas que tenía como base la protección de los derechos de las personas mayores.

Los derechos de los mayores se encuentran dentro de un amplio espectro que recorre todo el mundo del Derecho.

Jornada sobre "El Desarrollo de la Ley de Dependencia: Una Valoración Crítica"

Texto: Juan M. Villa **Fotos:** M^a Ángeles Tirado

La sede central del IM-SERSO fue el lugar donde se desarrolló la Jornada sobre "El desarrollo de la Ley de Dependencia: Una Valoración Crítica" organizada por la Universidad de Valencia y en la que se esbozaron las conclusiones de una investigación auspiciada por el Ministerio de Trabajo y que próximamente será publicada.

Remedios Roqueta, Catedrática de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universidad de Valencia, responsable del equipo de investigación destacó en cuanto a la actual implantación de la Ley que "es necesario que la Ley tenga un desarrollo adecuado en todo el territorio". La jornada se estructuró mediante mesas redondas en las que se expusieron las conclusiones de la investigación realizada por áreas temáticas.

La primera mesa redonda se centró en cuestiones introductorias como la naturaleza jurídica de la protección de la dependencia, la distribución de competencias entre el Estado y las Comunidades Autónomas en materia de dependencia, y el propio Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SMD).

El concepto de protección social y sus presupuestos básicos, así como el deber de los poderes públicos para garantizar la cobertura de las necesidades sociales fueron los aspectos con los que se abrió la mesa. En primer lugar se destacó que no hay un concepto legal de la protección social y se abundó en cuestiones como el Derecho social, la protección social



La ley de Dependencia establece un nuevo derecho de ciudadanía de ser atendido en situación de dependencia.

como respuesta de los poderes públicos a las necesidades sociales, o la dependencia como situación de necesidad social que necesita protección.

En esta mesa introductoria se destacó la importancia del modelo de protección social de la dependencia por el que optó el legislador y se establecieron interrogantes sobre la posibilidad de haber establecido otros modelos con la premisa de establecer la mejor respuesta a las necesidades de los ciudadanos. Entre los modelos alternativos planteados se consideró la atención a la dependencia como parte de la protección social pública del Sistema de la Seguridad Social en su área no contributiva. En este modelo la Ley de la Dependencia no habría sido necesaria y las Comunidades Autónomas cumplirían un papel complementario en función de sus competencias de protección social. En este sentido se expresó la profesora del Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social, Yolanda Sánchez Urán.

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) fue el aspecto tratado por Remedios Roqueta, catedrática de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universidad de Valencia. Uno de los puntos destacados se basó en la necesidad de superar el actual sistema de atención basado en los sistemas de servicios sociales autonómicos, sobre los que se organiza el actual (SAAD), y avanzar hacia sistemas de atención a la dependencia autonómicos que permitan optimizar los recursos destinados a financiar la atención a la dependencia.

Otro punto tratado por Roqueta se centró en el marco normativo común del (SAAD). Se trata de un marco reducido a conceptos, baremos, catálogos de servicios y cuantía máxima de pago. Todas las demás cuestiones son materia autonómica por lo que el estudio muestra grandes diferencias interautonómicas especialmente en cuanto a intensidad en la prestación

de servicios o en las condiciones de acceso a los mismos. Así, Remedios Roqueta explicó que “los servicios y prestaciones del (SAAD) pueden ser cualitativa y cuantitativamente distintos según las Comunidades Autónomas”. Entre los problemas que se vislumbran en el estudio se encontrarían la falta de equidad y el posible efecto llamada de la población en situación de dependencia hacia los lugares con mayores prestaciones.

Tras el marco normativo la jornada dedicó la segunda mesa a las personas que se benefician del sistema. Los requisitos de acceso a los servicios y prestaciones del (SAAD) mediante la valoración de las situaciones de dependencia y la determinación del Plan Individualizado de Atención (PIA) fueron los puntos tratados.

En un primer término se analizaron los requisitos que establece la ley que son comunes en todo el Estado para los servicios y prestaciones básicas, sin embargo se apuntó a que las distintas Comunidades Autónomas pueden indicar requisitos específicos cuando se trata de acceder al nivel adicional de atención que es propio de cada Comunidad. Otro elemento de debate se centro en la exportabilidad de las prestaciones a las que tienen derecho los beneficiarios en los casos de cambio de residencia a otra Comunidad Autónoma, o la necesidad de establecer otro PIA que debe realizar la Comunidad en la que se establece el domicilio y que, a priori, no debe diferir mucho del Plan establecido en la Comunidad de origen.

Prestaciones y servicios

Los servicios y prestaciones en la atención a la dependencia son elementos importantes de la Ley que permiten hacer efectiva una respuesta a las necesidades de los ciudadanos en situación de dependencia. La tercera mesa de la jornada sobre el desa-

La preferencia por los servicios permite garantizar la recepción de una atención efectiva por parte del beneficiario, y permite la creación de infraestructuras y empleo.

rollo de la ley de dependencia se ocupó de esta respuesta de atención.

Los servicios de atención a la dependencia fue el aspecto de la investigación que desarrolló M^a Amparo García Rubio, profesora de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universidad de Valencia. Como cuestión previa se destacó la finalidad de la ley en cuanto a la promoción de la autonomía personal en el entorno habitual, que tiene como elemento determinante la disponibilidad de recursos sociales, y en cuanto a alcanzar la igualdad de oportunidades de las personas en situación de dependencia respecto al resto de la población, que se modula por el predominio de la diversidad en grados de atención y de alcance de las prestaciones.

El establecimiento de una regla de valor entre servicios y prestaciones en la ley que pone en primer lugar a los servicios fue un elemento destacado por García Rubio que consideró que esta preferencia por los servicios permite garantizar la recepción de una atención efectiva por parte del beneficiario, y permite la creación de infraestructuras y empleo. Sólo la falta de servicios permitiría acceder a las prestaciones económicas.

La incompatibilidad entre las distintas prestaciones y servicios es, en gran medida, competencia de las Comunidades Autónomas; por ello García Rubio indicó que es muy diverso el resultado normativo que regula las compatibilidades entre servicios y prestaciones económicas, y entre las distintas prestaciones económicas.

Otro aspecto básico respecto a los servicios se centró en la intensidad de éstos servicios y su suficiencia como respuesta a las necesidades de los beneficiarios. La investigación revela que la normativa común a todo el estado no establece el contenido de cada servicio que se presta o el tiempo de cada servicio, salvo las 90 horas mensuales en el Servicio de Ayuda a Domicilio, o que debe existir transporte adaptado a los Centros día. Cada Comunidad Autónoma puede establecer el contenido y el tiempo de cada servicio.

Además, en cuanto al acceso a los servicios y ante las escasez de los mismos se plantearon cuestiones como quién recibe servicios y con que intensidad, y quién recibe prestaciones económicas. Todo ello se contempla en la prioridad de recibir servicios de las personas en situación de dependencia con grado y nivel alto, y en función de su capacidad económica.

Prestaciones económicas

En cuanto a las prestaciones económicas, Eric Monreal Bringsvaerd, profesor de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universidad de las Islas Baleares, incidió en el régimen jurídico de las prestaciones. Así explicó que la condición común de acceso a las prestaciones es el empadronamiento y residencia en la Comunidad Autónoma; otro elemento común hace referencia a la cuantía máxima de las prestaciones, aunque no se garantiza un mínimo suficiente.

Entre las competencias de las Comunidades Autónomas se encuentra el establecimiento de coeficientes reductores a la cuantía de la prestación, Monreal explicó que normalmente se establecen coeficientes reductores similares a ingresos similares. Los modelos autonómicos establecen criterios en las cuantías de las prestaciones teniendo en cuenta los ingresos de las personas en situación de dependencia.

Por otro lado, en la normativa autonómica que desarrolla la Ley de Dependencia se potencia la prestación económica por cuidados en el entorno familiar sobre otras prestaciones o servicios. Eric Monreal destacó que el desarrollo autonómico de la Ley permite comprobar la diferencia de criterios. Así, existen normativas autonómicas que apuestan, en su competencia, por cuantías máximas que exceden las establecidas por la Ley estatal, o que tienen en cuenta la unidad familiar. Otras diferencias normativas se establecen en las diferencias de criterios en cuanto a la intensidad de los servicios, que también existen en los municipios como por ejemplo que el servicio de ayuda a domicilio varíe, dentro de una Comunidad Autónoma, en una atención de lunes a viernes o de lunes a domingo en función de la localidad de residencia.

La amplitud de la Jornada permitió desarrollar además los temas de financiación y régimen disciplinario con especial énfasis en la aportación económica de los beneficiarios a los servicios de ayuda que reciben y en las infracciones y sanciones que establece el sistema. La medidas de apoyo a la conciliación laboral y familiar también ocupó un espacio importante en cuanto a la aplicación de la conciliación al cuidado de personas dependientes, o las medidas que establece la Seguridad Social de apoyo a la conciliación o el convenio especial de la



Seguridad Social para cuidadores no profesionales.

Como colofón a la Jornada sobre el "Desarrollo de la Ley de Dependencia: Una Valoración Crítica", se profundizó en la calidad de los servicios en la atención a la dependencia. La calidad y eficacia del (SAAD) y la generación y calidad del empleo en el contexto de la Ley de Dependencia fueron los aspectos tratados en una Jornada que permitió abordar la Ley de Dependencia y su desarrollo desde una perspectiva crítica, pero con el fin de abundar en la necesidad de mejorar los aspectos de desarrollo de la Ley y favorecer así una respuesta adecuada a las necesidades de las personas en situación de dependencia y sus familiares.

IV JORNADAS SOBRE CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES

Texto: Juan M. Villa

La Facultad de Educación de la Universidad de Educación a Distancia (UNED) organizó las IV "Jornadas sobre Calidad de Vida en Personas Mayores. Vivir con vitalidad" celebradas en Madrid en el edificio de Humanidades de la UNED, y que tenían como principal fin la formación de profesionales competentes que atiendan las nuevas necesidades producidas por el envejecimiento de la población.

Otros objetivos de las jornadas fueron el diseño de modelos y estrategias que propicien el desarrollo personal del colectivo de personas mayores; potenciar la comunicación y las relaciones humanas; dar a conocer la animación sociocultural como metodología de intervención; o adquirir habilidades sociales específicas para trabajar con mayores.

Para la consecución de estos objetivos en las Jornadas se incidió en las potencialidades personales durante la etapa de envejecimiento, y se abordaron temas como el del voluntariado de personas mayores y la transmisión de la experiencia profesional a los jóvenes mediante programas intergeneracionales; el envejecimiento saludable y de calidad.

Además se elaboraron propuestas formativas para los profesionales que se ocupan de acciones destinadas a las personas mayores. Las jornadas permitieron que profesionales y expertos de distintas áreas e instituciones intercambiaran información y experiencias en el área de atención a las necesidades de un colectivo, como el de personas mayores, con mayor peso y relevancia social.

En la Estación Termal de Caldes de Boí

IV Jornada de Turismo y Salud

Texto y Fotos: Jesús Avila Granados

Como cada otoño, y desde 2005, después de Vallfogona de Riucorb, Orion y Termas Victoria, este año ha sido la Estación Termal de Caldes de Boí, en el corazón del Pirineo de Lleida, el escenario de la “IV Jornada de Turismo y Salud”, organizada por la Asociación Balnearia de Cataluña, que ha contado con la participación de empresarios de los balnearios catalanes, una representación del termalismo valenciano, autoridades turísticas y sanitarias del Gobierno de la *Generalitat de Catalunya*, además de colectivos que tienen vinculación directa con los balnearios y las aguas termales, y la presencia del IMSERSO.

Caldes de Boí, al norte de la comarca de la Alta Ribagorça, en el corazón del Pirineo de Lleida, a 1.500 metros de altitud, constituye uno de los paraísos naturales más impresionantes de la geografía española. La Estación Termal, con sus 37 manantiales en una superficie de 24 hectáreas, riachuelos, lagos, bosques y barrancos, es un enclave que, por sus singulares características y riquezas hidráulicas, del todo salutífero para el ser humano, ya que cada fuente aporta una riqueza y unas propiedades para el organismo que convierten a esta Estación Termal en un centro de salud de alta montaña; por ello, no es extraño que sea la única a nivel mundial que esté inscrita en el Libro Guinness de los Récords. Son aguas, hipotermas, mesotermas y hipertermas; o lo que es lo mismo, emergen a temperaturas que van desde los 15º hasta los



Mesa de la jornada donde se trató sobre el Programa de Termalismo Social del IMSERSO.

60ºC. Recordemos que las aguas termales incrementan su temperatura 3 grados, cada 100 metros de profundidad.

Ambos conceptos: naturaleza y arte, contemplados, además, desde las dimensiones de: turismo y salud, contribuyeron a que esta Jornada de expertos en Termalismo se dieran cita en este edén del Pirineo catalán, a pocos metros del único Parque Nacional de Cataluña: Aigües-Tortes y lago de San Mauricio, otro incentivo, por si eran pocos, para añadir a una oferta que sorprendió a los numerosos participantes a esta IV Jornada que no conocían el lugar.

Intensa Jornada

La IV Jornada de Turismo y Salud fue inaugurada por el presidente de la Diputación de Lleida, Jaume Gila-

bert. La primera mesa estaba formada por el Dr. Joan M^a Ferrer, representante de la Dirección General de Recursos Sanitarios, quien habló sobre “Oportunidades de la nueva directiva de la Comunidad Europea sobre Movilidad para los Balnearios de Cataluña”; Sebastià Barranco, delegado territorial de Salud en Lleida, “Modernización del modelo sanitario catalán en el siglo XXI”; Joan Peralada, alcalde de Vall de Boí; el Dr. Josep M^a Argimon, jefe de División de Evaluación de Servicios Sanitarios, que disertó sobre: “Plan piloto de enfermedades respiratorias”, y Julián Tejerizo, representante del IMSERSO, con la ponencia: “Evolución: presente y futuro del programa de Termalismo Social”.

El programa de Termalismo Social lo estableció el IMSERSO para salvar, en gran medida, las dificultades

económicas que conlleva la cura termal a las personas mayores; fue en 1.989, cuando el Ministerio de Asuntos Sociales puso en marcha el proyecto de implantarlo, creándose como una prestación socio-sanitaria, complementaria a las prestaciones del Sistema de la Seguridad Social, y, como hemos dicho antes, dirigido a las personas mayores. El citado programa nació con un doble objetivo: a) ofrecer la posibilidad de acceder, a unos precios reducidos, a las curas termales, al colectivo de personas mayores, en los balnearios contratados, promoviendo el envejecimiento activo y contribuyendo a mejorar su calidad de vida, y b) favorecer la creación y el mantenimiento de puestos de trabajo, directos e indirectos, en los establecimientos termales, revitalizando económicamente las zonas geográficas donde se encuentran los balnearios.

En cuanto a las posibles vías del Programa a medio y largo plazo, Julián Tejerizo analizó los siguientes conceptos: Problemas presupuestarios; priorización de la Administración hacia otras prestaciones sociales que demandan una gran cantidad de recursos, así como la posible tendencia conservadora en cuanto al gasto del colectivo al que está destinado este Programa. Tampoco se olvidó de evaluar la necesidad de flexibilidad y diversificación del Programa, con el fin de que los usuarios puedan elegir el balneario concreto y las fechas que más se adapten a sus preferencias. Para poder llevarse a cabo, consideró la importancia de la celebración de reuniones de los sectores implicados en el Programa (Administraciones Sociales de Mayores y Empresarios del Sector Termal); entre las ideas que deberían ponerse sobre el tapete para agilizar las vías de desarrollo, barajó las siguientes: a) establecimiento de varios precios de la plaza a los usuarios, según su



Aspecto de la sala del balneario de Caldes de Boi donde se celebró la Jornada.

nivel de ingresos; b) establecimiento de “Bono Balneario” de distinta cuantía, según los ingresos del usuario (experiencia que ya ha funcionado en MUFACE), y c) la creación de un nuevo programa de Plazas Tuteladas, con o sin financiación pública. Y en cuanto a la mejora de la calidad de las prestaciones, se debería actuar en los siguientes aspectos: incrementando la difusión, para llegar tanto a las localidades con menor número de habitantes como a las grandes ciudades; simplificar los procesos de solicitud de plaza y de adjudicación de las mismas. Tampoco se olvidó Tejerizo del incremento de la cualificación de los trabajadores que prestan los servicios a los usuarios, cuando distinguió entre facilitar formación específica sobre habilidades para trabajar con personas mayores, así como facilitar formación sobre gerontología.

“El Ministerio, a pesar de las dificultades presupuestarias, sigue apostando por el Programa de Termalismo, incrementando el número de plazas puestas a disposición de los usuarios”. Manifestó Julián Tejerizo en su

discurso final, añadiendo: “Es importante que se siga apostando por la calidad de los servicios, y desde el Ministerio se prima a los establecimientos balnearios que, apostando por la calidad, someten a la evaluación de empresas externas, obteniendo la “Q” de calidad turística, o las certificaciones de ISO”.

La mesa siguiente estuvo compuesta por las siguientes personas: Eduard Vall, responsable del Servicio de Investigación y Recursos Minerales de la Dirección General de Energía y Minas, de Cataluña; Patrick Torrent, subdirector de Cataluña Turismo; Joan Carles Vilalta, director general de Turismo de la Generalitat de Catalunya; Xavier Moncayo Biosca, director de “Ara Lleida”, de la Diputación de Lleida, y Xavier Mari, presidente de la Asociación Valenciana de Estaciones Termales. Todos ellos, fueron muy aplaudidos por sus brillantes ponencias. La mesa siguiente, compuesta por los señores Jaume Riera, presidente de la Asociación Balnearia de Cataluña, Joan Carles Vilalta, y Josep M^a Sabaté, director de “Cat Salut”, cerró el evento.

III Jornadas sobre Discapacidad y Envejecimiento Activo

Texto: Juan M. Villa
Fotos: M^a Ángeles Tirado

La Asociación Formación Social (AFS) organizó con la colaboración del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, el Ayuntamiento de Madrid y la Dirección General de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de Madrid, la III Jornada sobre Discapacidad y Envejecimiento Activo que se enfocó en el sentido de mejorar la autonomía e independencia personal.

El objetivo de la Jornada, celebrada en Madrid, fue el de dar a conocer las propuestas técnicas y experiencias de éxito dirigidas hacia una mejora de la autonomía e independencia de las personas con discapacidad durante la etapa de envejecimiento. Además, la jornada permitió contribuir en el análisis y sensibilización acerca de la discapacidad y el envejecimiento que se entendió como “emergencia silenciosa”.

La jornada se inició incidiendo en los avances de la investigación sobre discapacidad, envejecimiento y familia, y en los aportes que se están realizando en el campo investigador. Por otro lado, el papel de la educación como elemento esencial en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad durante el envejecimiento también ocupó un lugar destacado en las jornadas. Así, se destacó la necesidad de fomentar la educación a lo largo de toda la vida, aspecto que se planteó como un reto para todas las personas de todas las edades.

La mesa redonda sobre propuestas técnicas permitió abordar campos



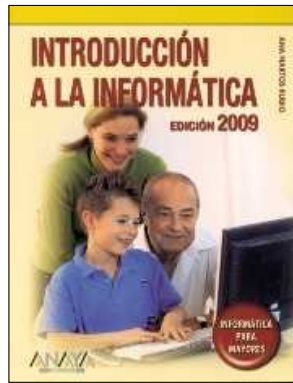
El envejecimiento activo de las personas con discapacidad fué el tema central de las jornadas.

como el desarrollo de la inteligencia emocional en la atención a las personas con discapacidad; la definición en la elaboración de las Buenas Prácticas que ha desarrollado FEAPS; o el entorno domiciliario como lugar para vivir y la importancia de la intervención en, con y desde el entorno familiar.

Las experiencias de éxito fueron las protagonistas de otra mesa redonda donde tuvieron cabida la exposición

de iniciativas como la desarrollada por la Fundación Catalana de Síndrome de Down “Me voy a casa”; o el “Proyecto de vida independiente y promoción de la participación social” de la Oficina de Vida Independiente (OVI) de la Comunidad de Madrid. También trató el tema de cuidados de las personas con discapacidad cuando son mayores; y las necesidades de investigación sobre viviendas compartidas.

Coordina:
Araceli del Moral



INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA.

Edición 2009

Ediciones Anaya

Multimedia

ISBN: 978-84-415-2461-3

PVP 9,90 €

Informática para mayores

El mundo de la informática no es ya un mundo ajeno ni un mundo delimitado a determinados colectivos como los técnicos, los estudiantes o los jóvenes. En nuestro tiempo, todo está relacionado con la informática y casi todo se debe a un proceso informático.

Los bancos, la Administración, las empresas, el ámbito educativo e incluso el ámbito familiar y doméstico nos muestran cada día nuevos ejemplos de connotaciones informáticas.

Este libro ayuda a comprender, de una forma sencilla y práctica, los ejes que rigen esa tecnología y enseñan paso a paso a adentrarse en el mundo de los ordenadores para poder extraer de ellos todos los recursos que facilitan el día a día actual. Para ello, nos acerca a la técnica informática sin profundizar más de lo preciso, sin que abruma el vocabulario y sin necesidad de ir más allá de un uso cómodo y práctico.



ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA EL CUIDADOR

Edita Federación Española
de Párkinson

Calle Padilla, 235-1º,

08013 Barcelona

www.fedesparkinson.org

Cuidados para el enfermo de Parkinson

Los síntomas de la enfermedad de Párkinson suelen aparecer lentamente, dando al paciente y a su familia la posibilidad de una adaptación gradual. Aunque la media de supervivencia de estos pacientes no es muy diferente a la de la población normal, la adaptación a enfermedad supone un impacto considerable sobre la forma de vida del afectado y de su familia.

El tratamiento causal de la enfermedad aún no es posible, por lo que el objetivo de todos los profesionales de la salud involucrado en el mismo, es conseguir para el paciente una buena calidad de vida y el máximo de independencia posible.

Una buena comunicación entre el paciente y los profesionales; el correcto cumplimiento de las medicaciones prescritas y poseer una información adecuada facilita la adaptación al momento y a las necesidades individuales.

La Federación Española de Párkinson, con la colaboración del IMERSO, ha elaborado un folleto divulgativo sobre la enfermedad y las estrategias prácticas que facilitan el mantenimiento de la autonomía de los pacientes.

Además de la publicación, para resolver las dudas, el Programa PÁRKINSON RESPONDE Tfn.: 902 113 942 facilita atención telefónica de lunes a viernes de 10,00 h a 19,00 h.

Calidad de Vida

El Carnaval de Venecia, punto de romanticismo coincidiendo con San Valentín...

Contra la crisis, DON CARNAL

Texto: Rosa López Moraleda
Fotos: O.C. / Archivo

Como cada año, nos vienen los Carnavales sólo que éste con más fríos... Pero lo advierten los más mayores (¡experiencia!):

contra la crisis, Don Carnal. Veremos, si no al tiempo, como triunfan las risas y el ingenio frente al rigor presupuestario y la escasez circundantes. Carnavales hay muchos, variados y muy divertidos siempre, pero ninguno tiene la exclusividad,

la originalidad y el encanto del **Carnevale** veneciano. Una buena excusa para un viajecito, cambiar de apariencia y... olvidarse de la crisis. Este año, además, coincide con San Valentín, lo que aporta siempre un toque de romanticismo al trasunto...

Una razón más, de peso, para escaparse... ¡Fiesta pagana como ninguna!

El lema del carnaval veneciano para este año 2009 es "*Sensation: 6 sensi per 6 sestieri*", (algo así como 6 sentidos para 6 barrios) y se propone, además de los cinco sentidos comunes, la puesta a punto de un sexto: la mente, que acoge el alma. Una de los grandes atractivos de la edición de 2009, que en esta ocasión se celebra entre el 13 (víspera de San Valentín) y el 24 de febrero, (www.carnivalofvenice.com) es la celebración, por tercer año consecutivo, del Gran Baile della Cavalchina en el histórico Teatro de La Fenice, reabierto en 2004 tras el incendio.

El 21 de febrero tendrá lugar el inusual acontecimiento, en una noche mágica, con música, baile, actuaciones estelares y sorpresas con la diversión asegurada, en un



Venecia es, sin duda, el Carnaval más emblemático y mítico de cuantos se celebran en el mundo, días en los que la ciudad de los canales alcanza su máximo esplendor.

marco espléndido. Los privilegiados asistentes disfrutarán, desde sus palcos, del desfile y los bailes que se celebrarán en el patio de butacas, convertido en excepcional pista de baile, acompañados por la mismísima Orquesta del Teatro, con un repertorio de música clásica y moderna, que añade un toque aún más original a la ocasión.

Y, naturalmente, está previsto que todos los asistentes acudan vestidos con los tradicionales trajes de época del siglo XVII veneciano, como recién salidos de un cuadro del Canaletto o del Guardi.

Y, para que nada falte, en la Sala Apollinee, en la que exhiben los más bellos frescos de La Fenice, habrá un gran “buffet” (y barra libre para todos) durante toda la noche con manjares, ¡venecianos obviamente!, atendido por uno de los mejores “obradores” de la ciudad, para que no falte la excelencia gastronómica que hace de esta romántica ciudad un lugar aún más exclusivo.

UNA ESPLÉNDIDA RAZÓN PARA ESCAPARSE...

Es el momento perfecto para hacerse un viajecito, conocer Venecia en su máximo esplendor y, ¿por qué no?, cambiar de apariencia y... olvidarse de la crisis.

Este año, además, puede tener un toque romántico en la ciudad más romántica del mundo, Venecia, ya que coincide con San Valentín. Para muchos una “cursilada” o “tostonazo”, pero todo ello juntito conforman una espléndida razón para escaparse...

El Carnaval de Venecia, cuyos orígenes se remontan al siglo XI aun-



Cádiz y sus chirigotas es por estas fechas un derroche de imaginación, alegría y música, tan características de los gaditanos. Para no perderselo.

que se consolidaría en el XIII, tiene personalidad y magia propias y va

Esta fiesta pagana que viene marcada por el comienzo de la Cuaresma, previa a la Semana Santa, una de las fiestas cristianas más importantes, permitía hace siglos a las familias aristocráticas mezclarse con el pueblo, un privilegio que proporcionaba el anonimato de las máscaras.

En sus comienzos, el carnaval duraba hasta tres meses y era la época en que todo estaba permitido. La iglesia y el poder fueron marcando limitaciones con el transcurso de los años. Primero se prohibieron las fornicaciones en las iglesias. Luego, las armas en manos de enmascarados.

Más tarde, se concretó el uso de la máscara al Carnaval, teniendo en cuenta que los venecianos habían extendido su uso a muchas celebraciones profanas del año... Pese a las sucesivas limitaciones, la ciudad entera fue excomulgada en 1606 por sus excesos.

En el siglo XVIII es cuando el Carnaval de Venecia logra su máximo apogeo, a él acudían aristócratas llegados de lugares muy diversos y no



más allá de la imagen de la nariguda máscara del doctor de la peste que abarrotaba los talleres de la ciudad y se desparrama por las calles, todo ello por doquier hasta el abigarramiento casi.

Calidad de Vida CONTRA LA CRISIS, DON CARNAL

era raro que los príncipes y nobles se escaparan a disfrutar del acontecimiento.

El Carnaval es totalmente distinto a la imagen española (y no digamos a la que ofrecen los brasileños). Durante los 10 días de duración, la gente se disfraza y sale a la calle a pasear, ya sea en desfiles organizados o improvisados y, sobre todo y muy especialmente, a hacerse las correspondientes fotos e inmortalizar momentos tan especiales. También se organizan por las noches fiestas privadas, a las que no es fácil asistir sin conocer a nadie, y alguna fiesta pública, en las que los precios son prohibitivos, para qué engañarse.



Tenerife es por Carnaval una fiesta generalizada, donde la mayoría de la población se disfraza y se integra en la que es su fiesta más tradicional y popular.

LA FIESTA DE LAS MARÍAS

El carnaval comienza, como corresponde, con la celebración más antigua: la Fiesta de las Marías, que data de 1039 y convoca al desfile de un cortejo por San Pietro di Castello, que culmina en la Piazza San Marco. Al día siguiente, llega el desfile inaugural y entonces toda Venecia se envuelve en un cantar de gesta donde el teatro al aire libre, los conciertos y los mercados de máscaras y comida conquistan los *campi* (plazas) de Santa Margherita, Sant' Angelo y San Stefano.

Las máscaras y los disfraces juegan un papel clave en este mundo anónimo, donde las divisiones de clases parecen desaparecer, donde mágicamente todos se vuelven iguales, donde todo parece estar permitido. Los participantes se regocijan desfilando disfrazados por las calles. Porque allí es donde se disfruta el carnaval: en las calles, con desfiles organizados o espontáneos.

Pero el carácter más íntimo del carnaval se aprecia durante las noches, cuando los bailes invaden los salones y los fastuosos palacios resultan perfectos escenarios para las fiestas. Las comparsas, conocidas como las Compagnie Della Calza, que tienen entre las más conocidas a Los Antiguos y a Los Ardientes, realizan desfiles por la ciudad.

Los bailes más tradicionales tienen lugar en el Doge, la Serenissima y Barroco, y también en el Palazzo Pisani-Moretti, el Hotel Danieli y el Gran Café Quadri.

Y ADEMÁS, SAN VALENTÍN

Una de los grandes atractivos de la edición de 2009, que en esta ocasión se celebra entre el 13 (víspera de San Valentín) y el 24 de febrero, es la celebración, por tercer año consecutivo, del Gran Baile della Cavalchina, en el histórico Teatro de La Fenice, reabierto en 2004 tras el incendio.

El 21 de febrero tendrá lugar el inusual acontecimiento, en una noche mágica, con música, baile, actuaciones estelares y sorpresas con la diversión asegurada, en un marco espléndido. Los privilegiados asistentes disfrutarán, desde sus palcos, del desfile y los bailes que se celebrarán en el patio de butacas, convertido en excepcional pista de baile, acompañados por la mismísima



El de Río de Janeiro es el más famoso carnaval del mundo, por su espectacularidad, su atracción turística, la samba y el altísimo nivel de participación de los cariocas.

Orquesta del Teatro, con un repertorio de música clásica y moderna, que añade un toque aún más original a la ocasión.

Naturalmente todos los asistentes irán vestidos con los tradicionales trajes de época del siglo XVII veneciano y para que nada falte, en la Sala Apollinee, habrá un gran buffet durante toda la noche con manjares venecianos, atendido por uno de los mejores “obradores” de la ciudad, para que no falte la excelencia gastronómica.

Venecia siempre es como un cuento que no defrauda jamás y en Carnavales menos: asistir a la ópera Romeo y Julieta en el Teatro de La Fenice o al Baile de Máscaras en el Palazzo Pisani Moretta... Además, ofrece la posibilidad opcional de asistir al “Baile della Cavalchina”, en La Fenice... Un sueño hecho realidad: ¡Una pasada!

En esos días, Venecia es todo un hervidero de conciertos, desfiles de máscaras en las “calles”, que así se llaman también en dialecto venecia-

no, por lo que es un espectáculo único el poder deslizarse entre puentes, callejuelas, iglesias y paseos en vaporetto y pasearse disfrazados con sus trajes de época y sus máscaras, por la bellísima Plaza de San Marcos y tomar café en los históricos cafés Florian y Quadri: ¡para no perderse-lo!. Opcionalmente se puede participar en la *sfilata*, o desfile de góndolas engalanadas por la ciudad, o asistir a alguno de los conciertos previstos en iglesias o palacios, todo ello para completar el cuadro...

En Unión

Taller literario. La experiencia de la palabra

Qué comparten afamados escritores como Camilo José Cela, Vicente Aleixandre o Juan Ramón Jiménez con otros literatos como Guillermina Díaz-Delgado, Lali Fernández, José María López-Gil, Andrés Rituerto o Francisco Rull Simplemente que lograron el reconocimiento social cumplidos los setenta años. Los tres primeros lo obtuvieron con la concesión del Premio Nobel de Literatura, mientras que los cinco restantes alcanzaron su particular éxito con la publicación de *Letras en Móstoles*, una revista bianual que da cuenta de las tertulias literarias, las jornadas poéticas, las conferencias sobre literatura y los viajes culturales que realizan estos jubilados del Centro Municipal de Mayores Juan XXIII del municipio madrileño de Móstoles.



La revista *Letras en Móstoles* es una publicación realizada íntegramente por los jubilados del Centro Municipal de Mayores Juan XXIII

Texto: Javier Muiña Peláez
Fotos: Centro Municipal de Mayores

Un trabajo sin descanso con dos reuniones mensuales del equipo de redacción, asambleas de la comisión de corrección ortográfica, de la dedicada a las galeradas y de la comisión de redacción, además de un trabajo de coordinación excelente, fruto del contacto continuo entre los ocho componentes del equipo de redacción de *Letras en Móstoles*. Gracias a estos elementos apareció el pasado verano, con una tirada de 500 ejemplares, en los diferentes Centros de Mayores de la Comunidad de Madrid esta revista literaria gratuita, hecha íntegramente por los jubilados del Centro Municipal de Mayores Juan XXIII.

Lali Fernández, una de las integrantes del equipo de redacción, recuerda ese primer número con especial emoción. Cuando dejó a su

madre de 95 años un ejemplar de la revista para que diera su opinión, su progenitora tan sólo pudo exclamar “¿pero cómo escribís cosas tan bonitas?”. En las treinta páginas de este primer número se realiza una biografía de Ramón Pérez de Ayala y otra de Benito Pérez-Galdós, y sendos comentarios de dos de sus novelas más célebres *Troteras* y *danzaderas* y *Miau*, respectivamente. En este número de lanzamiento tampoco faltan las composiciones poéticas, ni los cuentos, ni los ensayos, ni siquiera las crónicas de los viajes de estos mayores a Navarra y a Teruel.

Pero la creación de *Letras en Móstoles* no fue tarea fácil, como recuerda Guillermina Díaz-Delgado, una de las integrantes más veteranas. La idea, concebida ya por ellos con anterioridad pero imposible plasmarse por falta de fondos, se llevó a cabo a raíz de una “sugerencia” de la concejala de Asuntos Sociales del municipio, Vanesa Martínez, quien propuso

recoger todas las iniciativas literarias realizadas en el centro en una única publicación. Sin embargo, este grupo de mayores no aceptó el envite hasta que vieron viabilidad para el proyecto y hasta que el Consistorio no aceptó una condición indispensable: en las páginas de Letras en Móstoles no tendrían cabida alusiones de tinte político ni religioso

FOMENTO DE LA LECTURA

El lanzamiento de este primer número ha supuesto un aumento de participantes a las diferentes iniciativas literarias, como reconoce José María López-Gil, otro de los integrantes del equipo de redacción, “los asistentes al taller de literatura han aumentado de manera extraordinaria, llegando incluso a no haber espacio por el interés que esta iniciativa ha despertado”. Así ocurrió durante el videoforum donde se comentó El viejo y el mar, posiblemente la obra más famosa de Ernest Hemingway. Ejemplos como éste satisfacen a los

“Muchas personas que no tenían el hábito de leer lo han cogido gracias a la tertulia”, defiende una de las autoras de la revista.

miembros del equipo de redacción, puesto que con las tertulias y demás actividades lo que se persigue “es animar a disfrutar de la lectura”, resalta Nuria Rojas, técnico sociocultural del Centro de Mayores Juan XXIII.

“Estas iniciativas no se dirigen a los que ya tienen un conocimiento profundo de la literatura, éstos no necesitan un taller literario. Lo que queremos es que lo aprovechen aquéllos que no han tenido ocasión de profundizar en la literatura, que les llegue”, resume Guillermina, quien resalta que “muchas personas que no tenían el hábito de leer lo han cogido gracias a la tertulia”. Además, desde el Centro de Mayores Juan XXIII se facilita el servicio de préstamo de libros a las personas mayores interesadas en la lectura.

Guillermina aporta un ejemplo muy ilustrativo del crecimiento que han experimentado las tertulias en poco más de una década. Así, “la primera tertulia a la que asistí repasaba la obra La tía Tula, de Miguel de Unamuno, y éramos exactamente nueve personas. Ahora el número de asistentes puede rondar la centena”, sostiene. Lo que no ha cambiado en todo este tiempo es el “enriquecedor debate” posterior, apunta Lali, algo “que te permite lograr una visión globalizada del libro”.

No obstante, esta labor divulgativa requiere una minuciosa selección de los títulos, para lo que se tiene presente el nivel cultural de los asistentes a la tertulia. El año se divide en dos ciclos: uno de enero a junio y otro de septiembre a diciembre. En cada uno de ellos se



En Unión TALLER LITERARIO DEL CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII



selecciona un país y una época, “normalmente la más brillante desde el punto de vista literario”, subraya Guillermina. A partir de ese momento, se procede a la elección de los autores y sus obras “tratando de buscar un nivel intermedio de dificultad y, sobre todo, que sean de una extensión concreta para que en un mes dé tiempo a ser leído y digerido”, enfatiza Andrés Rituerto, otro de los componentes del equipo de redacción de Letras en Móstoles.

UN LARGO RECORRIDO

Sin embargo, las inquietudes literarias de estos mayores tienen su origen años atrás. “Nosotros hemos nacido con el libro en la mano”, bromea Guillermina. Nuria recuerda que “desde 1992 están recopilados todos los resúmenes de libros y comentarios” realizados en las tertulias literarias y en las conferencias sobre literatura celebradas en el centro de mayores mosto-

leño, lo que para José María representa “un germen extraordinario para la revista”.

Este largo viaje literario emprendido por este grupo de jubilados les ha convertido en “una gran familia en la que no hay discusiones”, ríe José María, de ahí que impere un “ambiente de camaradería”, puntualiza Lali.

Sin embargo, “a veces esto parece una secta porque en cuanto nos enteramos de que alguien se va a jubilar, inmediatamente vamos a captarlo para que participe en las actividades literarias”, bromea la propia Lali. Un importante foco de captación se encuentra en el colegio Antonio Hernández del municipio mostoleño, de donde proceden profesores jubilados como Andrés y José María. Al resto de compañeros, su actual labor de docentes les resulta vocacional.

Todos ellos enfatizan que “aquí se trabaja mucho”. Lali reconoce

que están “todo el año trabajando en una cosa o en otra”, puesto que ellos se encargan de editar la revista, preparar las tertulias y los comentarios, así como de organizar los diferentes viajes culturales. Por ello, José María no duda en asegurar que “a veces tenemos menos tiempo ahora que cuando estábamos en activo”.

Durante estos días, el equipo de redacción ultima los detalles del segundo número de Letras en Móstoles, que estará listo para principios de año y que traerá novedades. La más importante, según relata Francisco Rull, quien “tiene la organización en la sangre”, como puntualiza José María, es la inclusión de imágenes en color, un detalle que mejorará la calidad de la revista.

Sin embargo, este nuevo número también sufrirá las consecuencias de la crisis económica global, que provocará la reducción de su tirada en cien ejemplares, hasta fijarla en

los 400. Para mitigar los efectos de esta disminución, Letras en Móstoles estará accesible a través de la Red en la página web del Ayuntamiento mostoleño (www.ayto-mostoles.es), una decisión con la que no se muestran muy conformes los miembros del equipo de redacción, que ya trabajan en nuevas fórmulas de financiación, como la inserción de publicidad. Defienden que una revista como la que ellos editan es para leerla en papel, disfrutando con el inconfundible olor del papel cuché.

Mientras encuentran una solución a estas dificultades, Guillermina, Lali, José María, Andrés y Francisco sueñan con que algún día las páginas de Letras en Móstoles alberguen una entrevista con algún Premio Cervantes o con literatos como el estadounidense Paul Auster o el peruano Mario Vargas Llosa. Un sueño "difícil de realizar", como reconoce Francisco. Pero no hay que olvidar aquello que recitaba Calderón de la Barca en su célebre obra: "la vida es sueño y los sueños, sueños son".

TALLER LITERARIO DEL CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII

Revista: "Letras en Móstoles".

Técnico sociocultural de mayores:
Nuria Rojas

Centro Municipal de Mayores
Juan XXIII. Calle Juan XXIII, 6.
28938 Móstoles, Madrid.

Teléfono: 91 664 75 00

Correo electrónico:

nrojasm@ayto-mostoles.es



Informe

Texto: Juan Manuel Vidal
Fotos: M^a Angeles Tirado y archivo

El registro de instrucciones previas, popularmente conocido como de testamentos vitales, garantiza que se conozca y por tanto se pueda cumplir, el deseo previo de quien otorga unos documentos de voluntades anticipadas o instrucciones previas.



Sólo 43.000 personas en toda España han formalizado un documento que expresa las instrucciones finales del enfermo

LAS VOLUNTADES ANTICIPADAS

La creencia en la probabilidad de la muerte digna es el intento de la sociedad de afrontar la realidad... una serie de acontecimientos destructivos que... implican la desintegración de la humanidad del moribundo... En realidad, la mayor dignidad que encontramos en la muerte es la de la vida que la precedió.

Son palabras de Sherwin Nuland, historiador de la Medicina de la Universidad de Yale en su obra «*Cómo morimos*». De ahí que el último gesto digno asumible sea que se respete la última voluntad sobre nuestra persona antes del adiós definitivo. Para tal fin

existe el Documento de Voluntades Anticipadas (DVA).

El DVA es un protocolo redactado dirigido al responsable médico que en un futuro pueda dispensar la asistencia sanitaria en el que una persona adulta, libremente, con capacidad e información suficiente, y conforme a los requisitos legales, declara las instrucciones a considerar cuando se halle en una situación en la que las circunstancias dadas no le permitan manifestar por sí mismo su voluntad.

Las instrucciones sobre el tratamiento pueden referirse tanto a una enfermedad o lesión que el/la declarante ya padezca, como a las que for-

tuitamente pudiera sufrir en un futuro. Incluye previsiones concernientes a las intervenciones médicas coherentes tanto con el tratamiento médico que desea recibir como el que no. Así consta en el art. 11 de la Ley 41/2002, de 14 noviembre, reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.

En este documento quien otorga también puede elegir un representante como intermediario válido y necesario con el equipo clínico, y es quien interpretará, en caso de que el paciente no pueda hacerlo, su volun-

tad. El sistema de atención sanitaria y todos sus componentes están obligados a tenerlo en cuenta y a aplicarlo de acuerdo a lo establecido en la citada ley.

¿QUIÉN DECIDE POR MÍ?

Esta pregunta es uno de los grandes interrogantes que aborda la bioética. «Cuando ya no me valga por mi mismo no quiero que me den algo que me prolongue la vida»; «si no hay salida, por favor, ofrézcanme algo que me alivie el dolor»... Peticiones como éstas conforman el testamento vital. Son disposiciones para el final de la existencia de cada individuo, a fin de garantizar su protagonismo y autonomía incluso en condiciones en las que ya no pueda mostrar su voluntad por sí misma.

La muerte es aún un tabú en la sociedad española: nos cuesta hablar de ella, mirarla de frente. Pero es un

La muerte aún es un tema tabú en la sociedad española: nos cuesta hablar de ella, mirarla de frente.

fenómeno natural, pertenece a la vida misma de los seres humanos. De ahí que los expertos consultados consideren que el DVA contribuya a disminuir el miedo, si bien antes haya que generar un cambio cultural al respecto y restar emotividad a la propia muerte.

La exigencia de incluir a los pacientes en el desarrollo de toma de decisiones clínicas (consentimiento informado y planificación) y considerar su autonomía está hoy día muy aceptado y agregado a nuestra legislación. Sin embargo, cuando el paciente es incapaz de participar en dicho desarrollo surge la duda de cómo respetar dicha autonomía y cómo tomar decisiones.

Para intentar solucionar este problema se incorporaron, en Estados Unidos (EE.UU.) a fines de los 60, los llamados “testamentos vitales”.

Precisamente en EEUU, país precursor en el tema, es donde se han percatado que es más importante trabajar los procesos de comunicación con la familia (representante y paciente), en la medida en que la gente tome mejores decisiones, que obsesionarse con que haya un documento firmado. En esto consiste la planificación anticipada, en facilitar encuentros e integrar a la familia en la práctica clínica, convirtiendo esto en motivo de conversación, de debate y

VOLUNTADES ANTICIPADAS EN ESPAÑA A 1 DE ENERO DE 2008					
	Nº VOLUNTADES ANTICIPADAS			TASA 100.000 HAB	TASA 100.000 HAB
	HOMBRE	MUJER	TOTAL	Población total	Población > 19 años
ANDALUCÍA	4.575	6.872	11.447	142	183
ARAGÓN	937	1.552	2.489	192	233
ASTURIAS	*	*	*	*	*
BALEARES	80	80	160	15	19
CANARIAS	288	433	721	35	45
CANTABRIA	197	332	529	93	111
CASTILLA-LEÓN	*	*	*		
CASTILLA-LA MANCHA	321	466	787	40	50
CATALUÑA	6.318	10.006	16.324	226	280
COMUNIDAD VALENCIANA	*	*	5.075	104	129
EXTREMADURA	*	*	*	*	*
GALICIA	*	*	*	*	*
MADRID	517	945	1.462	24	30
MURCIA	260	351	610	43	57
NAVARRA	211	360	571	94	117
PAIS VASCO	1.089	2.137	3.226	151	181
RIOJA (LA)	104	163	267	86	106
CEUTA Y MELILLA	*	*	*	*	*
TOTAL ESTADO	14.897	23.697	43.668	96	120
%	38,6	61,4	* Datos no disponibles a 1-1-2008		

Fuente: Pablo Simón (EASP).

Informe LAS VOLUNTADES ANTICIPADAS

reflexión de una manera constante a lo largo de los diferentes pasos de una enfermedad.

Una vez redactado, el DVA es óptimo para los casos de incapacidad temporal, léase, cuando aquí y ahora el paciente ya no puede tomar decisiones conscientemente. Es entonces cuando entra en juego. De no existir DVA, la ley básica señala que habrá que buscar entre los familiares, un representante que tome las decisiones sobre los cuidados aplicables. Otro tema son los casos de incapacitación por sentencia judicial (esquizofrénicos muy deteriorados, enfermos de Alzheimer muy avanzados), la cual designa un tutor que deberá asumir las decisiones ya mentadas.

SENTIMIENTO DE CULPA

Una de las grandes aportaciones del DVA es que libera a la familia del sen-

timiento de culpa, en el sentido de que sus miembros ya no tienen que decidir, pues el afectado ya lo habrá hecho por sí mismo. También a quien alivia de tomar decisiones es a los responsables de los cuidados al final de la vida. Ahora bien, tales sentimientos son subjetivos y personales y es difícil pensar que uno quede libre de ellos. Las Voluntades Anticipadas (VA) contribuyen a disminuir la carga de angustia, pero desaparecer, tampoco. Es mejor pensar que no hay culpas, sino responsabilidades.

Para Dr. Pablo Simón, profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública y miembro del Comité de Bioética de España, “muchas veces los propios sanitarios, ante una situación grave, se plantean si los cuidados aplicados pueden ser dolorosos y aumentar el sufrimiento, aunque a la larga puedan mejorar al paciente. Por eso, los DVA son una herramienta estupenda: No lo

solucionan todo, pues no es posible incluir todas las situaciones clínicas, pero sí muestran valores importantes para el paciente”.

En este punto cabría pensar en la cláusula de conciencia que algunos sanitarios alegan para no aplicar tales decisiones si hubiese una confrontación ética entre sus pareceres morales y los derechos del paciente. Para la Dra. Pilar Loncán, coordinadora del grupo de trabajo en Bioética de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL), “los DVA están inscritos en un marco legal y por tanto no hay nada desde esta perspectiva que pueda ser incorrecto. Lo inscrito en este documento ha de tener todos los criterios de legalidad y no tendría por qué haber problemas”.

El hecho de que un documento esté inscrito no significa que el contenido del mandato en él recogido sea aplicable legalmente en todas sus cláusulas.

Direcciones WEB del Ministerio y Consejerías de Sanidad de las CCAA y Tnos de contacto

Mº SANIDAD	www.msc.es	915961000
ANDALUCÍA	www.csalud.junta-andalucia.es/principal/	955006300
ARAGÓN	www.aragon.es	976765800
ASTURIAS	www.princast.es/	985105500
BALEARES	www.caib.es/govern/	971176969
CANARIAS	www.gobcan.es/sanidad/	928452245
CANTABRIA	www.saludcantabria.org/	942207666
CASTILLA LA MANCHA	www.jccm.es/sanidad/	925212512
CASTILLA LEÓN	www.sanidad.jcyl.es/sanidad/cm	983413600
CATALUÑA	www.gencat.net/salut/	932272900
COMUNIDAD VALENCIANA	www.san.gva.es/	963866600
EXTREMADURA	www.juntaex.es/consejerias/syc/home.html	924385348
GALICIA	www.sergas.es/	981545400
LA RIOJA	www.riojasalud.es/	941291100
MADRID	www.madrid.org/sanidad/	915867000
MURCIA	www.murciasalud.es	968366158
NAVARRA	www.cfnavarra.es/Salud/	948423541
PAIS VASCO	www.osanet.euskadi.net	945019254
CEUTA	www.ceuta.es/sanidad/	956528200
MELILLA	www.melilla.es	952699301



Lo que sí indica es que se reúnen todos los requisitos de formalidad legal (mayoría de edad, residencia, libertad de actuación, no incapacitación legal). Los registros de algunas comunidades no tienen una censura previa.

Desde la asociación Derecho a Morir Dignamente (DMD), César Caballero, coordinador de Madrid, señala que “el DVA evita anteponer los criterios y valores del médico al enfermo. Si ante una operación de apendicitis no puede existir objeción de conciencia, debe ser igual en el respeto de un testamento vital”.

Sobre este mismo asunto Simón indica que “se ha formulado de manera dispar en varias CCAA y algunas como Madrid, lo contemplan. Existe el derecho de objeción de conciencia, que debe ser respetado, pero no es un derecho ilimitado y hay que respetar también los derechos reconocidos de los pacientes. Yo me posi-

ciono: si hay conflicto entre derechos de médicos y pacientes, deben prevalecer los de los pacientes”.

Otra de las instituciones afectas es la Organización Nacional de Transplantes (ONT), parte interesada en conocer los datos. Según la Ley de Consentimiento Presunto “todos los ciudadanos españoles somos donantes, salvo que en vida expresemos lo contrario”. La prudencia de la ONT hace que se negocie con la familia, porque prefiere perder un órgano que generar un clima cultural adverso a la extracción de órganos. Por esto, el DVA es un primer documento legalmente vinculante: expresa la voluntad del paciente con respecto a la donación.

CONFIDENCIALIDAD Y POLÍTICA EN LOS DVA

Existe una leve contradicción en la confidencialidad del DVA, velada por

la Ley de Protección de Datos (LPD): el deseo del paciente es que, llegado el caso, el personal sanitario acceda libremente a su Testamento Vital, pero sin “orearse a los cuatro vientos”. En esta disyuntiva es en la que están navegando actualmente los registros, escorándose, por una profusa “burocratización” y un “exceso de prurito”, hacia el secreto, dificultando el acceso sanitario.

El documento tiene su origen en diferentes grupos de trabajo sobre información y documentación clínica, auspiciados por el Ministerio de Sanidad al inicio del nuevo milenio. Varios técnicos plantearon la idoneidad de crear una ley sobre el particular. Pero entonces no se vio clara su aplicación y se pospuso, dado que no parecía una demanda social prioritaria.

Fue Cataluña la pionera antes de la aprobación de la ya citada Ley 41/2002 de Autonomía de los Pacientes. Desde la Asociación Derecho a Morir Dignamente de Madrid se apunta que “la ley de la Comunidad de Madrid es mejorable: se debería de tener la opción de elegir o rechazar medidas ordinarias y extraordinarias de mantenimiento de la vida: ahora sólo se contemplan las medidas extraordinarias, aunque se pueden dejar escritas en el apartado de otras instrucciones. Y ante el caso de imposibilidad de ir al Registro de Instrucciones Previas por causas de enfermedad se debería de desplazar un funcionario al domicilio del enfermo”.

El resto de CCAA han ido incorporándose según sus prioridades políticas. El pasado 2007 alcanzó ya a toda España, pero lamentablemente las cifras no son muy halagüeñas: apenas 43.000 personas han formalizado, hasta el inicio del 2008, su DVA.

Para Pablo Simón “las CCAA aún no han hecho una política activa de difusión del DVA y es un tema pendiente”.

Informe LAS VOLUNTADES ANTICIPADAS

Por otro lado “el Ministerio ha empezado a ejercer desde hace bien poco la coordinación de las CCAA, creando un registro nacional de instrucciones previas. Ha costado saber cuál debía ser su papel para que las CCAA no se sintieran invadidas en sus competencias. Además la manera de archivar los DVA por las CCAA es muy diferente, y casar y conjugar las bases de datos no es sencillo. Por eso el Registro Nacional no está funcionando plenamente”, concluye Simón.

CÓMO HACER Y DIVULGAR EL DVA

El citado Registro Nacional es un intento por centralizar, en un solo

archivo electrónico, toda la información generada por las diferentes CCAA. Así, cuando un médico acceda al historial clínico de un paciente que no pueda emitir un consentimiento o autorización por encontrarse en una situación de pérdida en la capacidad para tomar decisiones, como en una situación terminal, y que haya redactado su DVA, conocerá sus voluntades anticipadas o previas. Esto será independiente de dónde lo haya firmado y del centro sanitario de España, y en un futuro próximo, de Europa, que lo requiera.

El documento se formaliza por escrito por medio de varios procedimientos a elección de la persona que

lo otorga: ante notario; ante tres testigos (mayores de edad, con plena capacidad de obrar y no vinculadas con el otorgante por matrimonio, unión libre o pareja de hecho, parentesco hasta el segundo grado de consanguinidad); o ante el personal de la Administración de la Comunidad Autónoma. Esta última es la más aconsejable, por cuanto se garantiza una atención personalizada y cualificada.

Actualmente cada CCAA lo soluciona como puede, algunas como Andalucía, a través de un teléfono centralizado, 24 horas de guardia, atendido por un médico, con acceso a su respectivo registro de VA.



El documento de Voluntades Anticipadas se formaliza ante notario, ante tres testigos o ante el personal de la Administración de la Comunidad Autónoma donde se reside.



Según las fuentes consultadas, el documento de voluntades anticipadas debería ser obligatorio para todos.

Otro de los aspectos a reseñar es el deseo o no de recibir cuidados paliativos. En la SECPAL apuntan que “existen diversos tipos de documentos y hay apartados explícitos donde reflejar que no se quiere sufrir dolor. Item más, en los DVA de comunidades como Cataluña, hay un punto abierto donde expresar que, llegada la situación de enfermedad avanzada, desean ser atendidos/as en las unidades de cuidados paliativos”.

ANIMAR A HACERSE EL DVA

Competencias al margen, las fuentes consultadas indican que hay que animar a todo el mundo, especialmente a los adultos mayores, a redactar sus Testamentos Vitales o documento de instrucciones previas. Como apunta Cesar Caballero “el DVA debería ser *casi obligatorio* para todos. Si el consentimiento informado ante cualquier prueba o intervención médica es obligatorio, el DVA debería extenderse para que todas las personas tuvieran la responsabilidad de decidir el final de su vida y no

dejar la *patata caliente* a la familia o a los médicos. Para conseguir este fin se necesita tiempo, información y educación”.

Desde la SECPAL, Pilar Loncán indica que “sería bueno que todo el mundo conociera que tiene esta opción. Y el colectivo de mayores quizá necesitaría una información más explícita. Desde la SECPAL no hay una recomendación específica en este sentido. Es cierto que el modelo de atención de los cuidados paliativos se basa en la planificación de cuidados y por ello siempre que es posible se elabora un plan anticipado de cuidados. Si bien cada vez hay más pacientes que han hecho algún tipo de documento sería recomendable tener el DVA”.

Como quiera que los Testamentos Vitales recogen preferencias y valores de los pacientes, pueden estar influidos por toda clase de contingencia cultural, religiosa, personal, etc. De hecho uno de los colectivos que han mostrado mayor interés es el de los Testigos de Jehová, preocupados por que se respete su voluntad de rechazar transfusiones sanguíneas.

Existen diferentes modelos de documentos atendiendo a estas particularidades, pero la estructura de los documentos es ampliamente coincidente.

Sea como fuere, España sigue la estela de los pioneros EEUU y Canadá, y es uno de los países precursores en Europa. Dentro de unos meses, habrá una reunión europea en Zurich (Suiza). Allí se discutirá sobre la legislación transfronteriza. Ya son muchos los ciudadanos europeos que residen en España y viceversa y en ambos casos tales ciudadanos tendrán los mismos derechos a que se les reconozca, llegado el caso, la existencia y aplicación del DVA.

UNA MUERTE DIGNA

Siendo como es la muerte la única certeza que tenemos al nacer, todos anhelamos una muerte digna. César Caballero de DMD Madrid afirma que “la buena muerte es una entelequia, pero el DVA ayuda a reflexionar sobre la propia muerte y nos permite vivir mejor y morir con menos sufrimiento: reducirlo debería de ser una de las metas del ser humano”.

Pablo Simón respalda la necesidad del Testamento Vital y señala que “el ideal de mortalidad y la necesidad de planificar su presencia –la de la muerte, del hecho de morir– durante la vida es especial y en esto la medicina ha contribuido mucho: el desarrollo tecnológico ha hecho pensar a la gente que tenemos genes mágicos que nos permiten vivir ilimitadamente, sin final y ello hace que la preocupación de la muerte se retrase. La medicina es una ciencia modesta, pero no milagrosa”.

Quizá por ello sea recomendable no escamotear la idea de la muerte, sino considerarla como algo natural y consustancial a los seres vivos y si es posible afrontarla con dignidad.

Mayores Hoy

Atleta Abulense y “Maratón” laureado a los 72 años...

CONSTANTINO RAMÍREZ JARA: “NUNCA ES TARDE”

Constantino Ramírez Jara, 72 años, “Géminis”, natural de Ávila “intramuros” (dentro de las Murallas), bautizado en San Pedro, padre de seis hijos, abuelo de nueve nietos y empresario jubilado. Un vivo ejemplo de superación, de quien la audacia y el esfuerzo han sido sus más fieles “consejeros”. “Uno puede llegar a ser lo que desee si se esfuerza y no abandona”, dice este hombre/atleta, rotundo, maratoniano nada menos, inquieto y mofletudo, mientras destila optimismo rebotante de satisfacción. Es, nunca mejor dicho, un clásico corredor de fondo...

Texto: Rosa López Moraleda

Fotos: Mari Ángeles Tirado

Empecé casi en broma a correr el Maratón, ¡Y ya llevo cuatro grandes y acabados: los de Nueva York, Berlín, Londres y Chicago!”, comenta Constantino, como quien no quiere la cosa... Pero todo en su vida da la impresión de ser así: el éxito por el esfuerzo y la constancia, tanto en su vida familiar como laboral y



“Consta”, como le llaman en El Hornillo (Ávila), de donde es originario, aunque él nacería “en Ávila intramuros, bautizado en San Pedro y muy español”

deportiva, por este orden, sin olvidar su personal optimismo y su especial audacia, que en él se miden por leguas..., “viniendo como vengo -dice- prácticamente de la nada, partiendo casi de cero”.

A “Consta”, como gusta que le llamen y le llaman allá en El Hornillo (Ávila), origen de su familia (“mis raíces”), es un hombre sorprendente. Sorprende su vivacidad, su optimismo, su confianza, su seguridad y, lo que es aún más notable, su orgullo íntimo; ese que trasciende incluso involuntariamente, sin llamarlo, pero imposible de ocultar cuando se es tan feliz, como cuando se es –eso dicen- muy muy rico... Es decir, un hombre satisfecho, realizado a plenitud: la bomba, vamos.

Sus ojos, como sus músculos, derrochan juventud y para él como que el tiempo corre de otra forma, en sentido inverso o, cuando menos, de manera poco usual...

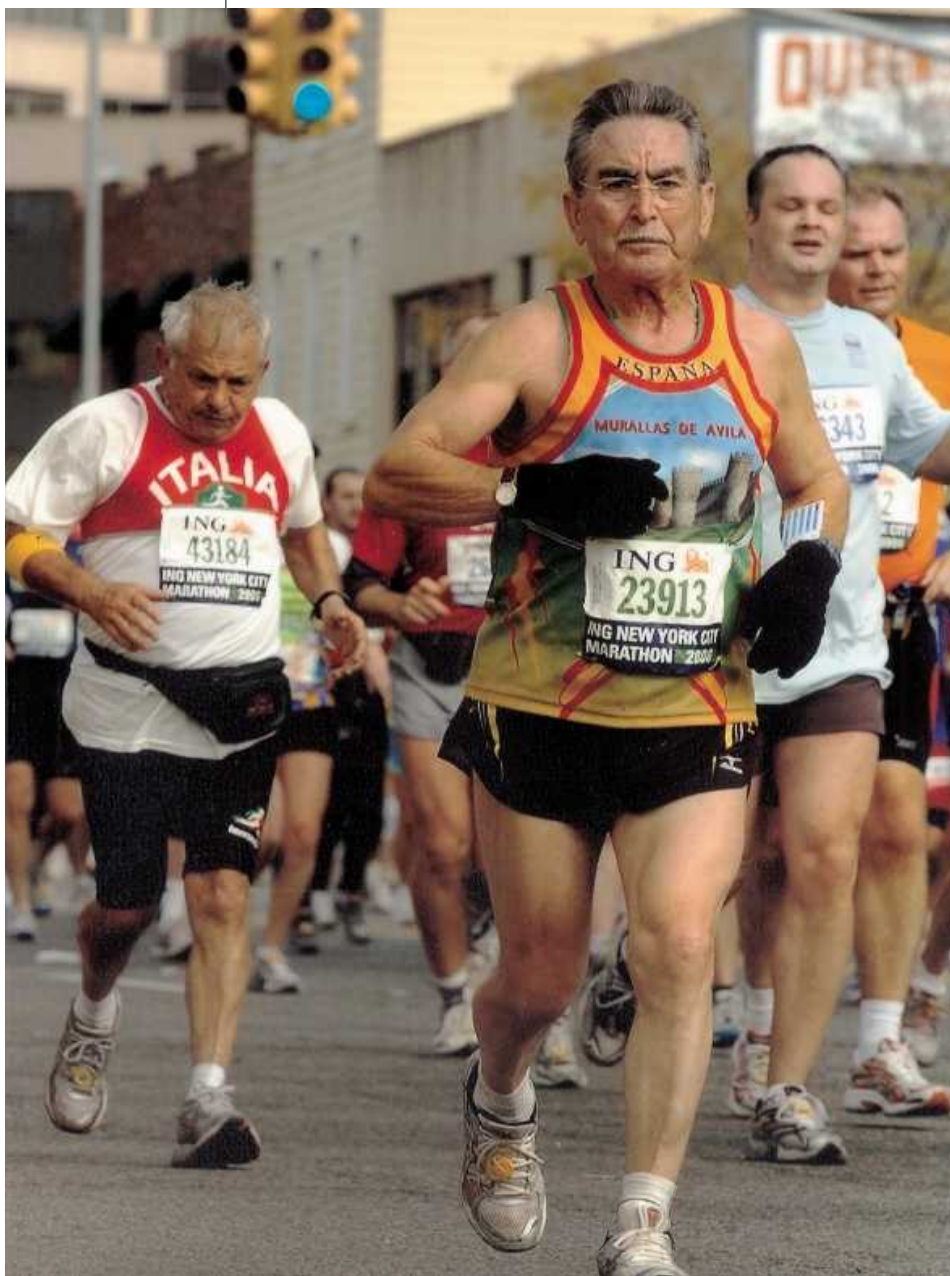
-“Aunque sorprenda, llevo ya a mis espaldas cuatro maratones, 42 kilómetros cada uno, en casi 4 horas y media y todos internacionales; así de paso viajo y veo mundo”.

-“Nunca es tarde si uno se lo acaba proponiendo, pero requiere mucho esfuerzo y una constancia sistemática. Hay días, no pocos, que no apetece ir a entrenar, pero entonces es cuando me digo a mí mismo: Consta, tienes que ir. Y marchó”.

AÑOS DE INFARTO

-Pero ¿por qué maratones y no otras pruebas más asequibles, menos... ambiciosas vamos?

-“Siempre he sido emprendedor en todo. No me corto un pelo y cuando me propongo un objetivo no paro hasta conseguirlo. Y ¿por qué maratones?; pues porque a mi edad me llena de orgullo y satisfacción (¿...?) correr codo con codo al lado de tan-



Todavía asocia Nueva York con un frío helador, pero “contento por tanto aplauso” durante el trayecto

tos jóvenes. Nunca es tarde si te lo propones, pero requiere mucho esfuerzo y ser muy serio con uno mismo hasta cumplirlo”.

Cinco son los años que le han costado a Consta poner su resistencia a punto para pruebas tan exigentes. “Han sido años casi de infarto, pero no tengo problema porque todos los análisis y pruebas de fuerza exigidos antes de una Maratón los he cumplido”, dice mientras muestra sus certificados que avalan su argumentación, cargado de convicciones (Medicina Deportiva y Fisioterapia Centro Oberón, dixit).

Y así más de cinco años de intensos entrenamientos hasta su puesta a punto de hoy, “cuando hay días –recuerda- que no hay ganas de entre-

nar” y no se tiene una experiencia previa en estas lides...

-“El primero fue el de Nueva York, el 15 de noviembre del 2006; el segundo fue en Berlín, el 30 de septiembre del 2007; el 13 de abril del 2008 fue el turno del de Londres y este último año Chicago”, recuerda puntillosamente sus éxitos maratónicos Constantino, en un alarde de memoria.

-¿Y su próximo objetivo, cuál o dónde?

-“Mi próximo objetivo es Boston; sí el de Boston, que es el quinto de los grandes Maratones emblemáticos del máximo nivel mundial”.

UNA AFICIÓN TARDÍA

Constantino no da muestra de cansancio. No en vano, se entrena diariamente en uno de los grandes parques

Mayores Hoy **CONSTANTINO RAMIRO JARA**

urbanitas de su ciudad actual –Madrid- muy próximo a su domicilio y a su empresa –“ahora es de mis hijos”- , como si de un inagotable y tan reiterativo esfuerzo por recuperar el tiempo se tratase... ¿o no?

–“Cuando empecé en esto, casi como quien dice, medio en broma medio en serio, no tenía ni la más remota idea de dónde me estaba metiendo. Fue por una de mis hijas, la menor, que me dijo por qué no participaba en la carrera de El Arenal (insigne pueblo abulense, de mayor renombre merced a la “popularidad” del ínclito Julián Muñoz, el exalcalde de Marbella y pareja o algo así de la no menos famosa Isabel Pantoja), el año que se inauguró la prueba”.

Ese año lo dejó pasar y, al parecer, también el siguiente, mientras la insistencia filial tanto arreciaba que “a la tercera me tocó el amor propio –recuerda ahora- y me puse a ello: primero reconociendo el recorrido, y más tarde recorriéndolo”.

Pero deporte, “lo que se dice deporte y menos de fondo, nada de nada, porque mi actividad laboral –dice- no lo ha permitido. Eso, eso sí, de siempre he sido aficionado a la caza y a la pesca a tope: me he pasado días completos, rifle en ristre, incluso si reparar en comer...”.

Claro que, según Constantino “¡con los montes que hay por mi tierra –su Ávila, con su Arenal y su Hornillo...– también se coge un fondo que da gusto!”. Todavía refresca en su memoria los años de su infancia, “cuando apenas tenía ocho años, y todos aquellos cerros los pateábamos los chavales como yo, con el saludable objetivo para el monte de cortar los pinos secos”.

UN BUEN PLAN DE ENTRENAMIENTO

Bien, todo eso está muy bien, pero de ahí a correr maratones....

–“Un buen plan de entrenamiento previo siempre es imprescindible. Ya he dicho que todo arranca de un propósito, de fijarse un objetivo e ir a por él a muerte. Todavía recuerdo cuando para ir al de Nueva York –su archifamoso Maratón- comencé meses antes a prepararme para cubrir la distancia –los 42 kilómetros- en cuatro horas y media”.

El plan de entrenamiento fue muy duro: “Fueron doce semanas a tope, corriendo en días alternos. Se empieza suave hasta incrementar el ritmo día a día, llegando a correr de manera continuada hasta 125 minutos”.

Cuando se le pregunta que con qué Maratón se quedaría de los que ha corrido, Constantino responde raudo, como si se le hubiera dicho o preguntado que a cuál de sus hijos quiere más...

–“Todos me gustan. Todos son distintos y estupendos a un tiempo. Eso sí, el de Nueva York dicen que es el más emblemático y ello a pesar de que te hacen esperar casi tres horas para arrancar con un frío horroroso; pero hay mucho ambiente, mucho público de ese que te anima mucho y tal”.

CON CAMISETA EXCLUSIVA

Y cuando ven su camiseta, de diseño tan exclusivo, tan española ella y tan única, Murallas de Ávila incluidas, ¡of course!, ¿le distinguen o logra ser reconocido entre la nube de participantes?

–“Bueno, bueno, sí que me ven, sí, y me gritan y me animan. Sólo el hecho de verme la camiseta, que yo mismo diseñé, con los colores de España y mis Murallas, es como un



Del maratón londinense, lo más duro fué la lluvia y el granizo, pero llegó “en tiempo y feliz”

clamor continuo: ¡España, España...”. Y así durante todo el trayecto, cosa que no sucede por ejemplo aquí...”.

También sobre Berlín, “como en los cuatro maratones en general en los que he participado”, afirma, Constantino tiene muy buenos recuerdos...

–“De Berlín llama poderosamente la atención el orden, la organización que es perfecta en todo. Recuerdo... (aquí se para un poco, recordando) que cuando me quedaban cuatro kilómetros sólo para la meta, me dio un tirón el abductor izquierdo y me dejé clavado. Entonces reaccioné y me obligué a seguir; pero medio kilómetro después me repitió el tirón, obligándome a hacer los últimos tres mil metros casi andando. ¡Una pena, porque mi tiempo previsto pasó de las cuatro horas y media a las 5,06, pero llegué feliz por terminar, que eso para mí es todo un éxito”.

¿Y qué decir del de Londres?

–“Del Maratón de Londres lo más destacable fue la lluvia, tan constante y machacona como allí es habitual. Casi tres horas el trayecto se las pasó por agua, incluso a veces con granizo, pero acabé la prueba en mi tiempo y tan contento”.

UN ABUELO EN BUENA FORMA

Lo de Chicago más de lo mismo: objetivo, un tiempo de cuatro horas y media.

–“¡Cumplido!”- para este hombre rotundo y decidido, para quien da la impresión de que la vida empieza siempre, “sin perder la confianza en el futuro, porque –aduce, no sin cierta mofa– no sé si ya he llegado al límite, empezaré a bajar o me mantendré”.

“El abuelo está siempre en forma”, reconoce Constantino que dicen de él sus nietos (los tienen desde 19 al año y medio y en total nueve), a lo que parece sus condi-



De Berlín, se queda con la organización: ¡Perfecta!

cionales “y por unanimidad, hijos incluidos” (estos últimos le suman seis). Ellos siguen animándole y, en más de un viaje, siguiéndole y estando a su lado para arroparle y jalearle (“¡vamos abuelo, tú puedes!”) durante los recorridos...

–“Si todavía me queda fuerza, ¡correré, vaya!, me gustaría correr Madrid y repetir Nueva York. Pero mi objetivo ahora está fijado en el horizonte del 2010, en el Maratón de Boston, para lo que ya me están diciendo muchos (nietos) que piensan venir conmigo”.

Ahí es nada, pero Constantino escenifica como que lo duda un poco: “Sería mi séptimo viaje a la Gran Manzana, pero todo se irá viendo en función de lo que logre (sus marcas) en Boston y ¡todo esto –dice echándose unas risas– porque empezó como una broma!”.

HOGAREÑO Y EMPRESARIO

Son sus seis hijos y nueve nietos, junto a su mujer –“con la que el 29 de diciembre hicimos los cincuenta

años de matrimonio”-, con la que proyecta hacer “un fiestón familiar” para dentro de veinticinco años (“porque pienso hacer las de Platino”), sus máximos animadores: “Son mi motor, siempre lo han sido”.

–¿Sus claves, si las hay?

–“Sinceridad, soy muy claro, superpositivo... Eso es todo lo que siempre me ha empujado hacia delante. No hay más claves. Todo esto y sustituir el miedo por convicción, sería una clave tal vez. No sé”.

Y de todo cuanto hasta aquí ha dicho, y de su perfil laboral –“empecé a los 18 años en el Pantano Barrios de Luna en León, como electricista”- explican el origen de la fuerza de este abulense de pro, para llegar a donde ha llegado y a hacer todo lo que ha hecho, acabando por montar empresa –“dedicada a la telecomunicación”- que luego –“desde que me jubilé”- han heredado sus hijos.

Constantino, “Constan” como a él gusta que le llamen, es mucho más que un ejemplo. Nos ha puesto el listón, a todos, muy alto... ¿Demasiado? Pues eso.

CulturaArte

Recorrido por el Siglo de las Luces

La utopía reformadora de Floridablanca



FLORIDABLANCA. (Francisco de Goya)

Carlos III vio en el murciano al hombre capaz de llevar a cabo la gran utopía de modernizar el estado y de convertir a la monarquía española en una de las más importantes de la época.

Texto y Fotos: Araceli del Moral.

El Conde de Floridablanca fue clave en la historia de España. Llegó a ser Primer Secretario de Estado durante los reinados de Carlos III y Carlos IV, embajador ante la Santa Sede, Fiscal General de Consejo de Castilla y creador del Banco de San Carlos antecesor del Banco de España.

La exposición Floridablanca (1728-1808). La utopía reformadora, conmemora el bicentenario del fallecimiento de uno de los grandes impulsores de las iniciativas ilustradas en nuestro país, figura clave en el proceso de modernización de España.

La muestra que inició su andadura en Murcia, recorre la vida y los logros de José Moñino y Redondo, Conde de Floridablanca, quien desde su puesto de Primer Ministro durante el reinado de Carlos III, defendió las reformas y los avances propios del pensamiento ilustrado de su época, que compartió junto a otros grandes políticos e intelectuales como Grimaldi, Esquilache, Muzquiz, Aranda, Roda, Tanucci, Azara, Jovellanos, Campomanes, Olavide, Lorenzana y muchos más.

UN HIDALGO DE SU TIEMPO

José Moñino y Redondo, futuro Conde de Floridablanca, nació en Murcia el 21 de octubre de 1728. Inició estudios jurídicos en Orihuela como colegial de Santo Domingo, universidad y colegio regentados por los dominicos. Pasó por las aulas del Seminario de San Fulgencio de Murcia, donde, años después, se convertiría en el primer laico que ense-

Una de las principales preocupaciones sociales de Floridablanca fue combatir la mendicidad mediante el beneficio de la educación y con ella el acceso a un oficio.

naría Derecho Civil, un hecho insólito en aquellos años que dejó patente el espíritu innovador de algunos prelados.

En 1748 se trasladó a Madrid donde pronto llegó a ser un brillante abogado



LA DAMA DEL MANGUITO

Porcelana de la fábrica de Meissen. Segundo tercio del siglo XVIII.

En la porcelana se materializa la idea mundana y caprichosa que caracteriza al siglo XVIII al alejar la monumentalidad y la transcendencia que significó el Barroco.

relacionado no sólo con importantes familias sino con otros personajes de espíritu reformador, especialmente con Campomanes.

Gracias a su relación con personajes influyentes de la Corte, como el duque de Alba o el presidente del Consejo de Castilla, en 1766, con 38 años, fue nombrado por Carlos III Fiscal Supremo del Consejo de Castilla, cargo desde el que intervino en los procesos del Motín de Esquilache, defendiendo las prerrogativas regias.

Junto con Campomanes fue uno de los defensores de la expulsión de los jesuitas en 1767. Nombrado Embajador en Roma ante la Santa Sede en 1772, le correspondió canalizar las tensas relaciones de Carlos III con el Papa Clemente XIV, consiguiendo la supresión de la



MONEDA DE 4 ESCUDOS CARLOS III

En el campo de la hacienda pública, se buscó racionalizar los impuestos, dotar de regularidad y norma los ingresos de la corona, y hacer que todo el mundo –nobleza y clero incluidos– contribuyeran a los gatos públicos.

Compañía de Jesús en 1773. El agradecimiento del Rey por aquella gestión le valió el título de Conde de Floridablanca.

En 1777 fue nombrado Primer Secretario de Estado, puesto equivalente al de Primer Ministro, cargo que ejerció durante 16 años y desde el que impulsó, siguiendo los métodos del despotismo ilustrado, profundas reformas económicas y educativas. En este cargo hay que destacar su labor de coordinación de las distintas secretarías, verdadero precedente del actual Consejo de Ministros.

En política exterior, Floridablanca estableció un nuevo sistema de relaciones que buscó la seguridad de los territorios americanos, la cobertura diplomática frente a Gran Bretaña y la autonomía respecto a Francia. El político murciano orientó la política exterior de Carlos III hacia un fortalecimiento de la posición española frente a Inglaterra, interviniendo en la Guerra de Independencia de los Estados Unidos junto a Francia y las colonias rebeldes en contra de Inglaterra. Su inteligencia política en Portugal y el mediterráneo islámico mejoró las relaciones exteriores de la España de finales del siglo XVIII.

Muerto Carlos III, fue confirmado en sus cargos por Carlos IV, pero su política varió a partir de 1790. Floridablanca luchó contra la entrada de ideas de la Revolución francesa en España. Por las intrigas de Aranda y Godoy, en 1792 fue acusado de corrupción y abuso de autoridad, fue detenido y llevado a la cárcel de Pamplona donde permanecería hasta 1795. Desterrado, se retiró a Murcia hasta que, en 1808, con motivo de la renuncia de Carlos IV, fue elegido presidente de la Junta Suprema Central.

Falleció el 30 de diciembre de 1808 en Sevilla, sede en aquellos momentos

CulturaArte

Recorrido por el Siglo de las Luces

de la Junta Central Suprema, constituida para hacer frente a la invasión napoleónica. Fue enterrado, con honores de Infante, en la Capilla de los Reyes de la catedral hispalense. Más tarde sus restos fueron trasladados a Murcia, a la Iglesia de San Juan, donde permanece junto a su padre.

LA LABOR REFORMADA

Carlos III vio en el murciano al hombre capaz de llevar a cabo la gran utopía de modernizar el estado y de convertir a la monarquía española en una de las más importantes coronas de la época, presente en todos los frentes en los que se debatían sus intereses, bien fueran los propios de una política de

alcance universal basada en alianzas y compromisos o en el enfrentamiento con sus enemigos naturales.

Durante su permanencia en el gobierno, Floridablanca estuvo al frente de todas las iniciativas y reformas políticas, económicas, sociales y culturales. Fue creador del Consejo de Ministros, impulsor de las reformas agrarias, de los caminos y postas, elaborador del censo que lleva su nombre, impulsor de los progresos científicos en todos los campos del saber –medicina, botánica y farmacia, observatorio astronómico, literatura, expediciones científicas, bellas artes, etc.– y alentador de reformas educativas.

Desde su condición de Protector de la Academia de San Fernando, estimu-

ló la sección de Arquitectura como una de las artes útiles, pero también los demás sectores de la Academia vivieron etapas de renovación intensa. A pesar de la renovación de las artes emprendida por la Academia de San Fernando, la realidad artística peninsular era más compleja debido a que por una parte, la reglamentación de los estudios artísticos, las disciplinas recomendadas, los títulos expedidos y los status social alcanzado, marcaron camino sin retorno, y por otra, el arte tradicional siguió dando sus frutos.

Impulsó el libre comercio y favoreció las industrias del textil, la porcelana y el cristal. También llevó a cabo una intensa labor política en el campo de las relaciones internacionales: fue respon-

Floridablanca tuvo un gran papel dentro de las reformas económicas durante el reinado de Carlos III, mediante la creación del Banco Nacional de San Carlos.

MOTÍN DE ESQUILACHE

Las medidas reformadoras de Carlos III lesionaban los intereses de las clases privilegiadas y éstas reaccionaron tomando el pretexto de unas medidas de policía urbana que resultaban impopulares.

En marzo de 1766 se produjeron numerosos tumultos en Madrid que culminaron en el incendio de la mansión de Esquilache, ministro siciliano que había pretendía reformar la tradicional vestimenta española.

Ante la sospecha de que la Compañía de Jesús estaba detrás de la organización del conflicto, el monarca decidió su expulsión en 1767.





SALIDA DE CARLOS III DE NAPOLÉS

Carlos III (1716-1788), hijo de Felipe V e Isabel de Farnesio, fue rey de Nápoles desde 1734 hasta que a la muerte de su hermanastro Fernando VI, en 1759, heredó la corona española.

Su reinado significa la plenitud del despotismo ilustrado en España. Ayudado por ministros inteligentes y laboriosos acometió importantes reformas económicas, sociales y políticas.

sable del establecimiento de pactos de familia con Francia y defensor de los intereses de la monarquía española en todos los frentes europeos –la Santa Sede, Francia, Austria, Prusia, Rusia, Portugal, Inglaterra–, y prestó su apoyo a la pacificación del Mediterráneo islámico y a los nacientes Estados Unidos.

Esas altas ocupaciones no le impidieron que, siempre preocupado por el progreso de las artes y de las ciencias, tuviera presente, de forma permanente, su querida tierra murciana, para la que trabajó en materias tan necesarias siempre en el sureste español como el agua, de lo que queda constancia en proyectos como el Real Canal de Murcia o los regadíos lorquianos.

Su profunda relación con Murcia no se limitó a los primeros años de ejerci-

cio de su profesión como jurista. Fue constante su preocupación por salvar a la ciudad de los terribles peligros de las avenidas del Río Segura, cuyo encauzamiento aprobó en Aranjuez, convirtiéndose así en un adelantado a su tiempo en cuanto a reglamentos y medidas para el aprovechamiento del agua.

Su política modernizadora y reformista se vio truncada durante el reinado de Carlos IV, que reaccionó a los aires revolucionarios llegados de Francia desde 1789 cerrando las fronteras españolas a cualquier influencia extranjera.

Destituido, acusado de abuso de poder y malversación, Floridablanca fue desposeído de sus títulos y beneficios, encarcelado en Pamplona y luego obligado a retirarse a Murcia. Pero des-

de su retiro murciano y desde las responsabilidades asumidas en la defensa de las obras públicas, volverá a ocupar el protagonismo en política española en el inicio de la Guerra de la Independencia desde la Junta murciana y luego la Junta Suprema Central, hasta su muerte en 1808.

EXPOSICIÓN FLORIDABLANCA (1728-1808)

La utopía reformadora

Real Academia de Bellas Artes de San Fernando

C/Alcalá, 13 (Metro Sol)

Madrid

Martes a viernes: 10 a 14 y 17 a 20 h.

*Lunes, sábados, domingos y festivos:
10 a 14 h,*

Entrada gratuita

*Visitas guiadas: martes a las 11 h y
jueves a las 17 h.*

*Del 23 de enero al 23 de febrero
de 2009*

El Conde de Floridablanca, José Moñino y Redondo, fue uno de los hombres más influyentes y decisivos de su tiempo, la Corte de Carlos III y Carlos IV.

MayorGuía

Coordina: Araceli del Moral

ACTIVIDADES

Abierto pese a las obras

Con el objetivo de seguir ofreciendo la posibilidad de conocer las obras más destacadas de sus colecciones y de asistir a las actividades culturales relacionadas con ellas, el Museo Arqueológico Nacional permanecerá abierto durante las obras de remodelación del edificio y hasta la finalización de las mismas.

Actividades:

- **Monólogos teatralizados.**
Domingos alternos: 25 de enero; 8 y 22 de febrero; 8 y 22 de marzo. Hora 13,00 h. Duración 35 minutos.
- **Visitas Singulares guiadas a dos piezas.**
Todos los domingos a partir de las 11 h. Duración 30 minutos.



- **Conciertos de órgano.**
Domingos alternos: 1 y 15 de febrero; 1, 15 y 29 de marzo.
- **Exposición:** Tesoros del Museo Arqueológico Nacional.

MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL Serrano, 13 . Madrid

Metro: Serrano y Retiro.

Renfe: Cercanías-Recoletos

De martes a sábado de 9,30 a 20,00

Domingos y festivos de 9,30 a 15 h.

Entrada libre y gratuita

Conferencias de arte

Los artistas del Museo Real Academia de Bellas Artes de San Fernando son analizados en el ciclo de conferencias de arte que organiza dicha institución.

ACADEMIA DE BELLAS ARTES DE SAN FERNANDO

Alcalá 13 - Madrid

Metro: Sol y Sevilla

Jueves a las 19,30 h.

Sala Guitarte del Museo.

Entrada libre y gratuita.

Programación hasta el 26 de febrero



Una manera distinta de apreciar el arte

El Museo del Prado se ha convertido en el primer museo del mundo que facilita el acceso y la navegación por imágenes en mega alta resolución de sus obras maestras a través de Internet. Se pueden apreciar detalles imperceptibles para el ojo humano en cuadros como Las Meninas, El Cardenal, el Autorretrato de Dürero y El jardín de las Delicias. A través de Google Earth ya es posible apreciar 14 obras maestras del museo del Prado en alta resolución.

www.museodelprado.es/es/bienvenido/



Observatorio de Alzheimer

La Fundación Alzheimer España ofrece una nueva página web que facilita informaciones sobre investigaciones sobre nuevos tratamientos, nuevas formas de diagnóstico, hallazgos científicos, así como temas socio-sanitarios como la Ley de la Dependencia, el testamento vital, etc..

<http://fundacionalzheimeresp.org>

CURSOS

Entrenamiento para profesionales

El Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria. Método UMAM, está dirigido a profesionales que trabajan con personas mayores. El próximo curso se realizará en Madrid durante los días 20, 21 y 22 de abril en horario de mañana y tarde.

Solicitudes e información:

**Tfnos.: 91 588 70 20
91 480 42 71 y
91 588 67 89**

EXPOSICIONES

La construcción de una ciudad

La ciudad de A Coruña está celebrando el octavo centenario de la concesión de su carta puebla por el rey Alfonso IX, considerado como el nacimiento del Concejo coruñés. Para conmemorar este hecho histórico, a lo largo del año se han desarrollado diferentes actividades culturales que tienen como colofón la exposición.

**A CORUÑA 1208- 2008.
LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CIUDAD
Sala Municipal de Exposiciones
Palexo
A Coruña
Hasta el 15 de febrero**

Historia pasada pero cercana

La Casa del Pueblo fue como se denominó hasta 1939 la sede que compartían las organizaciones socialistas en España. Durante las cuatro primeras décadas del pasado siglo, estas instituciones se extendieron por toda la geografía nacional.

La muestra conmemora la fundación de la Casa del Pueblo de Madrid, 28 de noviembre de 1908.

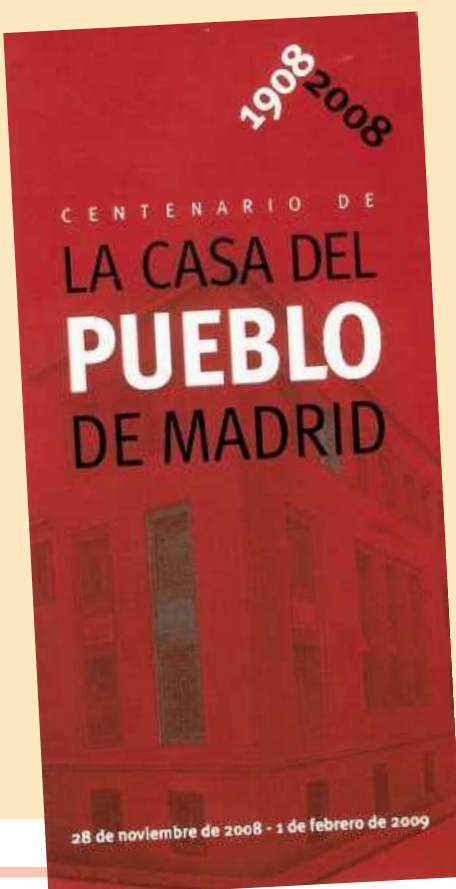
Además, en el mismo ámbito también se recuerda la inauguración del nuevo pabellón de la Facultad de Filosofía y Letras en la Ciudad Universitaria de Madrid, el 15 de enero de 1933.

Ambas exposiciones acercan al visitante a una parte de nuestra historia pasada aunque no lejana.



**CENTENARIO DE LA CASA DEL PUEBLO DE MADRID
LA FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS DE MADRID EN LA SEGUNDA REPÚBLICA**

**CONDE DUQUE
C/Conde Duque, 9-11 - Madrid
Metro: Ventura Rodriguez,
Pza de España, San Bernardo y Noviciado
Martes a sábado de 10,00 a 21,00 h.
Domingos y festivos: 10,30 a 14,30 h.
Entrada libre
Hasta el 15 de febrero**



MayorGuía

La exposición Artifex



La exposición Artifex. Ingeniería romana en España pretende acercar al público el inmenso legado técnico del mundo romano, mostrando los saberes en diversos campos de la tecnología y, de manera muy especial, sus aplicaciones en la ingeniería civil. Calzadas, puentes, puertos, faros, acueductos o presas -obras de las que quedan en España abundantes vestigios y un rico patrimonio- si por un lado nos hablan del desarrollo técnico alcanzado por la civilización romana y de su propia herencia cultural, por otro nos revelan todo un entramado de infraestructuras esenciales en la organización, el abastecimiento y la extensión cultural y militar del Imperio romano.

MUSEO ARQUEOLÓGICO PROVINCIAL
Pases y horarios: Martes a domingos, de 10 a 15h. Lunes, cerrado.
Avenida de la Estación 6
Alicante (Alicante)
Teléfono: 96512130
Hasta el 15/02/2009

LIBROS

Corazón y mente



“Mente sana en cuerpo sano” es una afirmación tan antigua como universal que Valentín Fuster, cardiólogo e investigador de reconocido prestigio, y Luis Rojas Marcos, eminente psiquiatra, han hecho suya tras muchos años de experiencia. En *Corazón y mente* los autores reflexionan sobre la necesidad de escuchar los mensajes que nos mandan nuestro cuerpo y nuestra mente si queremos conservar la salud y mejorar en calidad de vida. A través de veinte casos reales que se presentan al cardiólogo, los doctores comparten con el lector sus experiencias con pacientes -desde los siete hasta los noventa y dos años de edad- que sufren problemas físicos y mentales. Explican de una forma didáctica la naturaleza del caso y el camino que médico y paciente emprenden juntos hacia la curación. Escrito en colaboración con la escritora y periodista Emma Reverte, *Corazón y mente* son veinte historias fascinantes sobre la complejidad del ser humano, la conexión entre el cuerpo y la mente, y la relación entre médico y paciente.

CORAZÓN Y MENTE.
Autores: Valentín Fuster y Luis Rojas Marcos.
Editorial: Planeta, S.A.
Barcelona 2008.

De la mano con Frasquito



“El silencio de los viejos es consecuencia de lo mucho que saben”. “Los buenos recuerdos amortiguan la vida”. “Soñar es tan necesario como respirar”. Estas son algunas de las reflexiones que los lectores encontrarán en este libro titulado “De la mano con Frasquito” escrito por J.J. Benítez. La vida de este autor no ha sido normal. Basta repasar sus cincuenta libros para comprender que el escritor navarro tiene algo especial. Algunos aseguran que tiene línea directa con Dios. Él afirma que se trata de un modesto fax. Lo que el autor le cuenta a su nieto en este nuevo libro podría considerarse la Biblia de J.J. Benítez, de no ser por un pequeño detalle: J.J. Benítez no cree en ninguna religión. ¿Se pueden sintetizar sesenta años en 101 anécdotas y 101 pensamientos? ¿Y por qué en 101?. Eso deberá descubrirlo el lector.

DE LA MANO CON FRASQUITO.
Autor: J.J. Benítez.
Editorial: Ediciones Granica.
Barcelona 2008.
Teléfono: 932 892 720

TEATRO

El regreso al escenario

En la casa de un rico e importante industrial se celebra la fiesta de compromiso de su hija. Inesperadamente a altas horas de la noche llaman a la puerta; el mayordomo entra al salón de la casa donde se encuentra reunida la familia y anuncia que ha llegado un inspector y que necesita urgentemente hacerles unas preguntas...

LLAMA UN INSPECTOR

Actores: Concha Cuetos, Francisco Valladares y José Luis Pellicena.
Teatro Reina Victoria - Madrid.
Hasta el 15 de marzo



Francisco Valladares.

MÚSICA

Vino y música en invierno

Catarsis es una iniciativa de la Fundación Logroño Turismo que organiza conciertos de cámara en siete bodegas de Logroño, con un aforo reducido que en ningún caso supera las 100 personas. Se complementa el concierto con una visita guiada a la bodega y una cena. La programación musical se renueva cada estación del año.

CATARSIS DE INVIERNO

Del 10 de enero al 28 de marzo
Todos los sábados
Más información: Tel: 941 273 353
infoturismo@logro-o.org

Cinco zarzuelas en cinco meses



Divididos en 21 funciones, el festival Lírico de Asturias ha programado cinco títulos, que se representarán hasta junio.

Como en ediciones anteriores se mantendrán los descuentos del 20% y el 10% a mayores de 65 años y las localidades que se adquieran el mismo día de la función costarán entre 16 y 31 euros según los descuentos a estudiantes y

mayores de 65 años.

- **EL BATEO / DE MADRID A PARÍS** (Programa doble)
17, 18, 20 Y 21 de febrero

- **PAN Y TOROS**
17, 18, 20 y 21 de marzo
- **KATIUSKA**
21, 22, 24 y 25 de abril
- **MARINA**
12, 13, 15 y 16 de mayo
- **¡UNA NOCHE DE ZARZUELA...!**
16, 17, 19 y 20 de junio

El festival estrena página web en la que se recoge la historia con fotos y fragmentos de las obras:
www.zarzuelaoviedo.es

Teatro Campoamor de Oviedo a las 20,00 horas.

Opinión

FERNANDO MARTÍN GALÁN / MAYOR

El abandono del mayor o el mayor abandonado

Resulta escalofriante leer y oír en los medios, que un número importante de Mayores fallecen en el más completo abandono. Están totalmente solos en el momento final de sus vidas. Es doloroso sí, pero absolutamente cierto.

Sus hijos/as o familiares no prestan, aparentemente por razones diversas, la atención que requieren los Mayores a esa compleja y avanzada edad. En algunos casos, es el propio Mayor el que no quiere estar con sus hijos/as. Prefiere estar solo, a veces en su propio hogar; aquella casa que compartió durante años con su cónyuge. Un hogar lleno de recuerdos de su pareja, de sus hijos, de sus nietos, de proyectos e ilusiones conjuntas; recuerdos agradables unos, otros no tanto, pero recuerdos al fin y al cabo que sustentan esos años de vida que ve transcurrir, y discurrir, en espera de que ocurra lo que, por ley de vida, ha de suceder.

En otras ocasiones, el Mayor permanece en una Residencia para Mayores, privada o regida por la Administración Pública. En este caso, cuando el Mayor ingresa como residente, se le suele permitir que lleve consigo —para colocar en su habitación— algún tipo de recuerdo: Un pequeño mueble, un adorno, unas fotografías, etc. Es decir, una muestra que le sirva de conexión a todo lo que ha dejado tras de sí en el momento de ingresar como residente. Algo que le recuerde, en fin, otros tiempos, otros cariños y cuidados. Alguna cosa u objeto que, en conclusión, le sirva para darse cuenta que su forma de vivir ha cambiado totalmente. Que ya no está en su hogar. Ahora tiene un nuevo domicilio. Nue-

vas personas a su alrededor que, mayoritariamente, procurarán que tenga unas atenciones parecidas —nunca iguales— a las que disfrutaba en compañía de su pareja. Esas atenciones, ese cariño, serán totalmente distintas a aquellas que disfrutaba en compañía de su cónyuge, aun cuando, en algunos casos, quizá mejoren las que recibían y compartían antaño.

Hay instantes en que el Mayor saca de dentro de sí una rebeldía; un afán de negación a la propuesta que le hacen para ingresar en una Residencia para Mayores, y se opone a ello total y frontalmente. En otras ocasiones, es un orgullo o una forma distinta de interpretar la vida, que no le permite analizar, en profundidad, los beneficios y perjuicios que el ingreso en una Residencia le pueden proporcionar. Es necesario reconocer que, a veces, en el fondo de esa proposición existe un deseo, por parte de los proponentes, que puede apuntar en dos sentidos: Uno, el más loable, que se mire exclusivamente el bienestar del Mayor pensando que ya es hora de que tenga una vida mejor y más plena, siendo ello una manera de premiar los esfuerzos realizados anteriormente. Otro sentido es aquel, totalmente reprochable, que solamente busca eludir responsabilidades del cuidado del Mayor, ya que el Mayor “molesta”: hay que atenderle, escucharle, etc. y no se le puede “usar” para que cuide de los nietos/as o lleve a cabo unas tareas que le “distrayan” con la excusa de que... “como tú ya no tienes nada que hacer, pues...” Si bien, reconozcamos que, a veces, esas actividades sirven de mucho.

Como final, pensemos que el Mayor nunca debe estar solo. No se lo merece.



VAMOS A AYUDAR A LOS QUE MÁS AYUDAN

CUIDADORES

AYUDAS A LA DEPENDENCIA. UN DERECHO PARA TODOS.

En España hay miles de personas que dedican todo su tiempo a cuidar de sus ancianos, de sus familiares discapacitados. Personas que han renunciado a muchas cosas por estar al lado de sus seres queridos y que merecen todo nuestro apoyo. 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



Productos de apoyo para la vida autónoma



CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL 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:
ceapat@imserso.mepsyd.es

Información sobre el CEPAT en
Internet
www.ceapat.org

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



¡Estamos para informarle y asesorarle!

No somos un centro de venta, pero podemos ayudarle a conocer estos productos y sus distribuidores