

NÚMERO 278 / 2009

60

y más



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

| La Noticia

**“Cerca de tí”,
un programa para
personas mayores que viven
en situación de soledad**

Productos de apoyo para la vida autónoma

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



PINZA PARA ALCANZAR



ORGANIZADOR DE MEDICAMENTOS



GRUAS



LAVACABEZAS HINCHABLE



ADAPTACIONES DE LA VIVIENDA



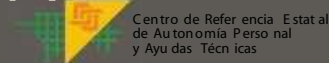
AYUDAS PARA LA VIDA DIARIA

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

www.ceapat.org - ceapat@imserso.mepsyd.es



ESTAMOS PARA INFORMARLE Y ASESORARLE

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

Sesenta

y más

Sumario

Número 278 Marzo / 2009



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

Araceli del Moral, Patricia Pérez Cejuela, Miguel Núñez Bello, Sebastián Romero, Reina González Rubio, David Morales Moreno y César de la Lama.

CONSEJO DE REDACCIÓN

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

EDITA

IMSERSO.

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

DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imserso>
<http://www.imsersomayores.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/imserso>

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.

NIPO: 661-09-014-4.

ISSN: 1132-2012.

TIRADA: 73.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)

Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700

45223 Seseña - Toledo.

Tel.: 91 895 79 15.

6 LA NOTICIA

“Cerca de tí”, un programa para mayores que viven en situación de soledad.

8 REPORTAJE

Ser abuelos, un reto familiar compartido con hijos y nietos.

14 ENTREVISTA

José Ripoll,
presidente de la Fundación Vodafone.

18 A FONDO

Los mayores demandan una sociedad para todos.

24 ACTUALIDAD

29 CUADERNOS

Jornada: “La soledad en las personas mayores”.
Reunión Técnica para la constitución de un Foro de Centros para la Autonomía Personal y Ayudas Técnicas.

37 PUBLICACIONES

38 EN UNIÓN

Los Amigos de la Capa de Madrid.

42 CALIDAD DE VIDA

Medicina Antienvejecimiento,
vivir más y mejor.

46 INFORME

Favorecer el aprendizaje para todos,
una prioridad en la Unión Europea.

52 MAYORES HOY

Julián Zabaleta “Yulen”,
el trazo del lapicero convertido en arte.

56 CULTURA

Biblioteca Virtual de Prensa Histórica.

58 MAYORQUÍA

66 OPINIÓN



8-13 Reportaje



18-23 A Fondo



29-36 Cuadernos

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

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

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

PREVENIR LA DEPENDENCIA

En consonancia con los tiempos de austeridad que vive nuestro país, la revista “Sesenta y Más” ha querido también poner su granito de arena, en la política general de reducción de gastos desde todas las administraciones. Por ello, el ejemplar que tiene en sus manos querido lector, ha cambiado el grosor del papel, ha disminuido el número de páginas y ha reducido su tamaño, que por otro lado, creemos va a hacer más cómoda su lectura. En todo lo demás, esta publicación va a seguir ofreciendo un contenido informativo y de interés para sus lectores, como lo ha estado haciendo hasta ahora.

Apoyar y prevenir la dependencia, ha sido el eje de actuación de la política social de este Gobierno. En esta línea van encaminados todos los programas y actuaciones que se están llevando a cabo desde el IMSERSO. Uno de los temas estrellas de este número es la soledad de los mayores y sus consecuencias.

Por ello, el anterior Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, ha firmado con diversas entidades colaboradoras el protocolo por el que se pone en marcha el programa “Cerca de tí”, con el objetivo principal de dar apoyo psicosocial, a través de voluntarios, a las personas mayores en situación de soledad.

Con este programa se quiere prevenir la aparición de situaciones de dependencia, ya que la soledad puede ser el primer paso para el aislamiento, la inactividad, la mala nutrición, la depresión y la dependencia.

El proyecto “Cerca de tí” se va a centrar en los mayores de 80 años que vivan solos y en situación de aislamiento y se pondrá en funcionamiento a lo largo de este año. Dicho proyecto supone la intervención en investigación, detección y contacto con las personas afectadas.

Sobre este mismo tema ha tratado también la Jornada “La soledad en las personas mayores” celebrada en la sede del IMSERSO, en la que especialistas en la materia han debatido y reflexionado sobre la situación y perspectivas del colectivo de personas mayores que viven solas, con referencia especial a las repercusiones de vivir en solitario en diferentes contextos. De este encuentro de trabajo se extrajeron una conclusión que servirán, sin duda, para llevar a cabo proyectos que mejoren la calidad de vida de este colectivo.

Cartas



Una amistad sincera

Soy pensionista como la mayoría de lectores de esta magnífica revista, que ayuda a paliar algo mi soledad y enfermedad. No hace mucho tiempo, escribí una carta, pidiendo amigos para hablar, escribir, intercambiar puntos de vista, etc...

Me escribió muchísima gente, me sentí contento y agradecido.

Desde esta sección quiero agradecerles a todos aquellos, que, de buena fé, me han escrito, sería largo de nombrar uno por uno, los que me han ofrecido su amistad y apoyo sin condiciones, sobre todo un señor de Benicarló, y un matrimonio mayor, Tina y Ernesto, de Madrid, que incluso me llaman por teléfono. Hay muchos más a los que, poco a poco, voy contestando, porque yo nunca dejo una carta sin contestar, que tenga más afinidad o menos, eso es otra cosa. Yo escribí pidiendo amistades y ayuda moral, fué de verdad, claro que me habría gustado que esas personas vivieran en

Energía positiva

Quiero darles las gracias, no sólo en nombre mío, sino también en el de mis compañeros de la Asociación de la Tercera Edad de Guardamar, por haber publicado recientemente la carta que escribió mi esposa Josefa Valero Cartagena, ya que es un privilegio para nosotros haber formado parte de uno de los números de su estimada publicación "Sesenta y más".

Hubiese querido ella misma dirigirles estas líneas de agradecimiento, pero se encuentra recuperándose de una reciente operación de hombro. Por cierto, me comenta que la revista ha sido parte de la terapia post-operatoria, que le ha ayudado a recuperarse, ya que los contenidos de la misma infunden verdadera energía e ilusión.

Gracias por todos los buenos consejos que nos suelen dirigir. Entre nosotros solemos decir que cuando te sientas triste o te encuentres mal, vente al Hogar del Pensionista ya que allí tienes una verdadera familia. Otras veces nos juntamos y cuando bailamos unas cuantas canciones, ya no te acuerdas de parte de los dolores, todo es risa y bromear y compartir "Sesenta y más".

Antonio Pacheco Navarro
Alicante

Barcelona para así poder vernos, y hablar. Ahora, vuelvo a repetir mi petición pues veo que muchos lectores lo hacen, quisiera escribirme, o tener amistad sincera, sin imposiciones, con persona inteligentes, con clara idea de lo que es la libertad, que sean amables, educados, pero que vivan en Barcelona u Hospitalet, para jugar a cartas,

dominó, etc... cosas que solemos hacer los mayores. Me gustan los animales, el cine, la poesía, yo tengo dos premios de poesía, y tengo el carnet de profesional de canto, hace tiempo, o tengo 62 años, pero me pueden escribir hombres y mujeres de buena fé, hasta los ochenta años, soy un defensor y he ayudado lo que he podido

a la gente mayor, incluso cuando era un niño. Pero por mis dolencias, ya no me admiten como voluntario.

Francisco Pulido
Ronda de la Torrasa,
Nº 28, 4º 1ª. 08903
Hospitalet
Barcelona

Un merecido reconocimiento

Volver a escribirles me hace sentir muy honrado. Cada día pienso en la forma sacrificada de los especialistas de la comunicación, que cumplen segundo a segundo con el prestigioso trabajo de hacer prevalecer el orgulloso respaldo para con los compatriotas de mucho más de medio siglo; que con o sin dependencia, no han quedado abandonados, porque, progresivamente el gobierno ha ido mejorando el nivel de vida y la atención a la salud tanto física como mental de estos. Tengan ustedes miembros de la revista un merecido reconocimiento y un próspero futuro profesional.

Juan Carlos Consuegra Consuegra
Camagüey, Cuba

la Noticia

MERCEDES CABRERA PRESENTÓ EL PROGRAMA “CERCA DE TI”

• Trescientos voluntarios colaborarán en un programa piloto de acompañamiento

TEXTO: JUAN M. VILLA / FOTO: MEPSYD

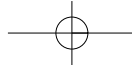
El programa “Cerca de ti”, impulsado por Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, a través del IMSERSO, tiene como principal objetivo proporcionar apoyo psicosocial a las personas mayores en situación de

soledad mediante la colaboración de trescientos voluntarios. Esta iniciativa en la que también participan distintas entidades colaboradoras permitirá desarrollar guías de buenas prácticas que incidan en la ampliación de programas destinados a ayudar a las personas mayores que viven situaciones de soledad y aislamiento social.

El número de personas mayores de 65 años que viven solas en España es de 1.358.937, con mayoría de mujeres, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Por otro lado más del 59 por ciento de ellas manifiestan que se sienten solas. “Cerca de ti” se centrará en los mayores de 80 años que vivan solos y en situación de aislamiento.



La firma del protocolo estuvo presidida por Mercedes Cabrera, ministra de Educación, Política Social y Deporte, en el centro. De derecha a izquierda se encuentran Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO, Gabriel Álvarez de la FEMP, José Luis Ripoll, presidente de la Fundación Vodafone, Mercedes Cabrera, Leopoldo Pérez, secretario general de Cruz Roja, Silverio Agea, secretario general de Cáritas, y Alfredo Bohórquez, presidente de ADESSTA .



El programa busca el acompañamiento de las personas mayores y ayudarlas a adquirir hábitos de relación con otras personas

En la firma del protocolo con el que se pone en marcha el programa Mercedes Cabrera, ministra de Educación, Política Social y Deporte, destacó que con el proyecto “Cerca de ti” no sólo se busca el acompañamiento de las personas mayores, además se pretende “ayudarlas a adquirir hábitos de relación con otras personas, a que se sientan motivadas a salir de casa, a que fomenten la comunicación con los demás y a que rompan con una situación de aislamiento”.

El protocolo que cuenta con un presupuesto de 600.000 euros establece que la colaboración entre el IMSERSO, Cruz Roja, Cáritas, Fundación Vodafone, Asociación de Empresas de Servicios de Teleasistencia (ADESSTA) y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), como entidades firmantes, se desarrollará en cuanto a la realización de estudios sobre la soledad de las personas mayores, guías de buenas prácticas y la selección y formación de coordinadores y voluntarios, entre otros.

Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO incidió en que el coste del proyecto se destina a la investigación y que la labor de los trescientos voluntarios que colaborarán en la puesta en práctica del mismo “no tiene precio”. Así, los voluntarios realizarán una labor de apoyo psicosocial, tras recibir una formación adecuada, con trescientas personas mayores de ochenta años en situación de soledad y aislamiento social.

La Ministra explicó que atender a las personas mayores y mejorar sus condiciones de vida es una

prioridad del Gobierno; al tiempo subrayó que el proyecto es muy importante porque se trata de conjugar el potencial de las personas voluntarias y solidarias con las necesidades de las personas mayores que necesitan su apoyo, como es el de las personas mayores en soledad. Por otro lado, indicó que la iniciativa propiciará que haya un intercambio entre dos generaciones donde los mayores aportarán experiencia y los jóvenes acompañarán y apoyarán a los mayores.

“El proyecto que lidera el IMSERSO, afirmó la ministra Mercedes Cabrera, permitirá prevenir situaciones de dependencia porque la soledad puede llevar a la pérdida de autonomía”. Asimismo destacó el apoyo emocional que recibirán los mayores y que se trata de la primera experiencia piloto para romper con el aislamiento y la soledad que viven muchas las personas mayores.

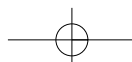
Otro de los objetivos del programa es la sensibilización de la sociedad en su conjunto sobre la problemática de la soledad en un colectivo como el de las personas mayores.

Del programa “Cerca de ti” se realizará un seguimiento y una evaluación continuada de los resulta-

dos. De esta manera se conocerá qué se está haciendo, de qué forma y con qué resultados. El papel de las corporaciones locales donde se desarrolle el proyecto será muy importante para la evaluación. Con la evaluación de los resultados se elaborarán documentos técnicos y guías de buenas prácticas que permitirán potenciar y apoyar la extensión de actuaciones destinadas a combatir la soledad.

El proyecto piloto comenzará antes de dos meses y se realizará en áreas rurales y urbanas de distintas localidades en las comunidades autónomas de Asturias, Baleares, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Cataluña, Andalucía y Aragón.

Las entidades que participan en el proyecto aportan su experiencia en distintos campos. Así, Cruz Roja y Cáritas destacan por sus programas sociales en el que participan voluntarios; la Fundación Vodafone cuenta con experiencia en la aplicación de las nuevas tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) a programas sociales; la FEMP actúa de dinamizador de programas de carácter social en los ayuntamientos; mientras que la Asociación de Empresas de Servicios de Teleasistencia aglutina a un número importante de estas empresas.



Reportaje



Pilar y su hija Belén con sus nietos.

Ser abuelos, un reto familiar compartido con hijos y nietos

DISFRUTAR, entre la felicidad y las obligaciones

8 **Sesenta y más**

La Ley 42/2003, de 21 de noviembre, de modificación del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de relaciones familiares de los nietos con los abuelos, supuso un reconocimiento para la figura del mayor en la familia. En ella se reconoce el derecho de estos a visitar a sus nietos, establece la obligación del juez de escuchar a los abuelos en los procesos de separación, y les concede prioridad sobre otros parientes e instituciones a la hora de reclamar la custodia del menor. Psicólogos, Sociólogos y Abogados, han defendido desde sus conocimientos y competencias la necesaria y recomendada relación entre los abuelos y los nietos. “Ser abuelos”, en el ámbito familiar, es mantener el valor generacional, sintiéndose joven y protagonista de una etapa de felicidad en la vida.

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

Para entender la relación entre ellos, hay que asumir que cada vez hay más personas mayores a las que se les impide mantener y continuar este vínculo tan natural

como necesario. Sin embargo, la ley, tan temida en muchas ocasiones, está de su lado. En 2004 se publicó una ley para facilitar que abuelos y nietos pudiesen mantener contacto sin que nadie lo impida. La interrupción de esta relación se produce, a juicio del abogado y experto en derecho familiar, Antonio Acevedo Bermejo, por tres motivos. El más dramático se produce cuando fallece uno de los padres de los niños, y se decide rehacer la vida al lado de otra persona sin la presencia de los abuelos con los nietos. Otra posibilidad es que haya habido un divorcio entre los padres de los nietos, y alguno de los dos, por venganza hacia los suegros, decida que no vean más a los nietos. El tercer supuesto, por diferencias económicas o herencias entre padres e hijos, que pueden afectar a la relación con los nietos.

La pasión por la justicia, el amor por la familia y la amistad con los mayores le llevó en 2006 a publicar “Las relaciones abuelos-nietos”. En este libro, Antonio Acevedo pone al alcance de psicólogos o abogados de familia, una herramienta para analizar, encauzar y resolver legalmente el problema. Seguramente en muchas de sus páginas haga referencia, aunque anónimamente, a la excelente relación que siempre ha mantenido con su abuelo y abuela, a la que “lloré cuando murió con 102 años, por la estrecha relación que me unía”.

La realidad de esta sociedad en la que nos ha tocado vivir es bien diferente. “En estos momentos, las relaciones familiares son muy frágiles, es más,

Las personas mayores, por su experiencia, por la capacidad de sustitución de sus hijos y de custodia de los nietos, se han convertido en pilares fundamentales en la familia

las estadísticas hablan de que se divorcia un 54% de las personas casadas, por ello, y en estas situaciones, los abuelos tienen un factor de coherencia tremenda”. Los mayores, por su experiencia, por la capacidad de sustitución de sus hijos y de custodia de los nietos, se han convertido en pilares fundamentales en la familia. La ley, que muchos desconocían, ampara a los abuelos y les otorga un derecho como el “de asumir la guarda y custodia de los nietos por encima de los padres, en circunstancias excepcionales”, añade este asesor jurídico, que con la ley en la mano, recuerda “que si existe un problema de visitas, abuelos-nietos, al amparo de esta ley, el juez puede poner un régimen de visitas como si fuese un padre separado. Bien es cierto que estas situaciones, se suelen dar por abandono de los padres o porque estén ingresados en instituciones penitenciarias o sean drogodependientes”.

Con esta ley las posibilidades y desenlaces familiares que competen a padres, abuelos y nietos pueden ser diversas, pero siempre ateniéndose a la figura del mayor como referente en la relación de una familia. “Con esta ley se contempla que un matrimonio que se vaya a divorciar, puede pactar e incluir en el convenio la relación que van a tener los abuelos con los

nietos. Hay que tener en cuenta que el nuevo modelo de familia está aún por definir, por ello es importante la coherencia que ponen los abuelos”. La relación entre estos y sus nietos, pese a la diferencia generacional, se va haciendo más estrecha con el paso del tiempo”. Los nietos son receptores de una serie de valores que muchas veces los padres no pueden transmitir”. Como abogado y especialista familiar asegura que un posible distanciamiento puede ser perjudicial y traumático tanto para el abuelo como para el niño. “La interrupción forzada de la relación con su nieto, el divorcio de su hijo, puede afectar notablemente a la persona mayor, ya que su capacidad de respuesta y de lucha está más mermada por la edad”. Afortunadamente, con la ley de 2004, se llena un vacío que se reflejaba en el código civil, al referirse siempre a parientes o personas allegadas, sin hablar de los abuelos en el supuesto de régimen de visitas.

Antonio Acevedo aconseja para la buena convivencia entre abuelos-nietos, que cada uno “sepa el papel que desempeña en la familia, sin saltarse una generación para ejercer de lo que no es. Los padres deben de saber que la figura de referencia en la familia es la del abuelo porque es insustituible en la vida de los menores”.

Reportaje DISFRUTAR, ENTRE LA FELICIDAD Y LAS OBLIGACIONES

VIDA MÁS SALUDABLE

A la salud física de un abuelo, fundamental en la vida diaria, hay que unirle el bienestar psicológico, diagnóstico que puede ayudarnos a encontrar respuestas y razones al bienestar o a los problemas afectivos en una familia, desde los abuelos hasta los nietos. Lo que es

seguro es que la llegada de los nietos es un aporte de vitalidad, alegría y dinamismo. Los psicólogos dirían que es un estímulo cognitivo, psíquico y emocional. De esa opinión es Silvia Tomé, psicóloga experta en Terapia Familiar del centro de Psicólogos S.M. en Madrid". Hoy en día los abuelos forman con sus nietos una relación

basada en el afecto, la complicidad, el apoyo y el intercambio; destacan por su disponibilidad y capacidad para asumir múltiples roles. La mayoría de las familias de ahora se encuentran con la dificultad de conciliar su vida familiar y profesional, debido al intenso ritmo de trabajo o al cumplimiento de las horas laborales. Por ello, los padres encuentran en los abuelos la mejor solución para el cuidado de los hijos. Es muy importante saber distinguir esta ayuda: Los abuelos no son los responsables de la educación de los nietos, educar a los hijos les corresponde a los padres. Ante todo, esta ayuda ha de ser totalmente voluntaria, y debemos ser conscientes de si esta colaboración no va a suponer un esfuerzo excesivamente grande para ellos".

El momento que un padre se vuelve abuelo, es por parte de los protagonistas y de los especialistas en terapia familiar, una oportunidad para redimirse de los errores que se han podido cometer con sus propios hijos. La primera duda que uno se plantea en una terapia familiar, es saber si se está vulnerando espacios y competencias que competen a otros. Silvia Tomé piensa que "muchas veces los padres no saben si están consintiendo demasiado, si son demasiado rígidos, si delegan excesivamente en los abuelos, si son "buenos" padres,... Al dejar demasiado tiempo a sus hijos con los abuelos pueden aparecer sentimientos de celos hacia ellos, sintién-

Abuelo cuenta cuentos

Para esta ganadora del primer premio **Novela Delta 2005** y finalista del "Juan Rulfo" los abuelos son los mejores cuenta cuentos que tenemos porque "a los niños les encanta que los mayores les cuenten una y otra vez momentos experimentados de pequeños, los juegos a los que jugaban, los lugares que frecuentaban. De ese modo, sueñan con mundos desconocidos que sienten que les pertenecen al haberlos vivido sus abuelos, viajan en el tiempo y en el espacio". En el ámbito familiar hay algo en lo que coinciden todos los

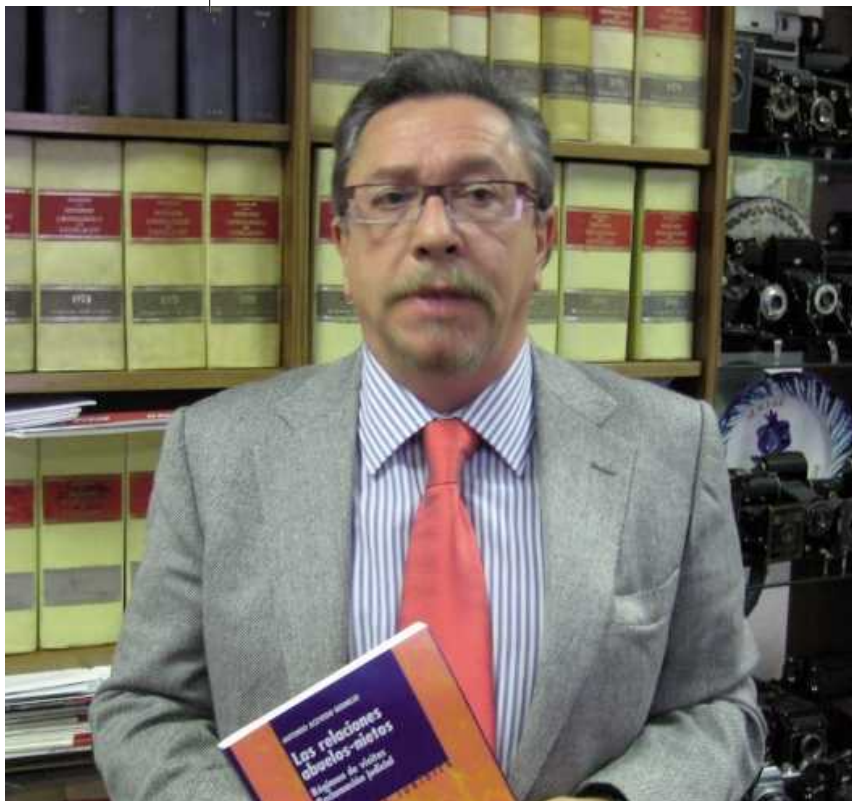
expertos -sociólogos, psicólogos o abogados- y es la importancia de mantener una tradición, unos valores, una cultura, en la que los abuelos, son los principales transmisores. "En las comunidades indígenas de diferentes regiones, las personas mayores inspiran respeto y obediencia y es a ellos a quienes se les asigna la dirección de la comunidad, por su experiencia y su sabiduría. Además, la intimidad que se logra al contar un cuento también favorece la complicidad. Funcionan como amplificadores y quedan grabados en el corazón de los niños.

Los sacan del tiempo cotidiano y los sumergen en el tiempo afectivo", asegura Kohan, que recuerda que muchos escritores como Saramago o García Márquez reconocen el valor de su literatura, por el valor de sus abuelos. Aquel que lea uno de estos libros, encontrará maneras de mejorar su relación con los nietos por medio de la literatura y la imaginación, pero también encontrará más de un consejo como que "nunca se le debe decir a un niño que sus sueños son tontorías" y más cuando los abuelos sueñan con estar con sus nietos.

dose culpables y alejados de sus hijos”. Existen muchos casos, que un psicólogo puede analizar, en los que las personas mayores tienen una obligación “de ayudar a los hijos en el cuidado de los nietos. A muchos de ellos no les importa, pero a otros les afecta de manera más negativa al ver limitadas sus vidas dejando de hacer actividades muy agradecidas para ellos y convirtiéndose en una tarea pesada y difícil”. Esta psicóloga experta en relaciones familiares, alerta de las consecuencias que podemos encontrar cuando los abuelos “se sienten culpables si no cuidan a los nietos y piensan que no son buenos padres ni abuelos. Temen que si deciden poner límites, sus hijos no les dejen ver tanto a sus nietos”. Aunque hay estudios que nos aseguran que cuidar a los nietos proporciona una vida más saludable entre las personas de 50 a 80 años, debemos de saber que cuidar a los nietos puede convertirse en un placer o una pesadilla. “Pueden sentirse más activos, útiles y beneficiarse emocionalmente o por el contrario, sufrir situaciones de estrés, ansiedad y agotamiento físico.

Para Tomé, los beneficios en la vida de un mayor, son evidentes, y comienzan desde el primer momento en el que uno concibe que es abuelo.

1. Da lugar a vivir con más optimismo, a crear nuevos objetivos y a sentirse más útiles, contribuyendo a ser personas más activas y reanudando



Antonio Acevedo Bermejo con el libro “Las relaciones abuelos-nietos”.

actividades abandonadas hacía tiempo. Se convierten en personas más activas al ir a buscarles al colegio, llevarles al parque, a pasear..., hacen más ejercicio físico. Esto les ayuda a sentirse mejor física y psicológicamente, al no centrar su atención tan solo en ellos mismos y de cómo se encuentran. No se encierran tanto en sí mismos.

2. A la hora de transmitir valores, conocimientos, experiencias,... les complace ver como sus nietos están deseosos de aprender. La reacción de sus nietos de entusiasmo, felicidad, sorpresa, actúa como un boomerang, sintiendo esas mismas emociones tan positivas en ellos mismos.
3. Los abuelos crean una relación muy especial con los nietos, son confidentes, y este papel se ejerce a través de la confianza recíproca. La experiencia de los abuelos, su sabiduría y su paciencia es lo

que ayuda a que esto pueda ser así. Con todo ello, los abuelos se dan cuenta de que todavía tienen muchas experiencias y conocimientos que transmitir, sirven de unión dentro de la familia y eso crea un enorme bienestar, se sienten “especiales”.

4. Los momentos de encuentro entre abuelos y nietos son a menudo tiempo de ocio y diversión, se fomenta actividades agradables y placenteras. De esta manera ven la vida de una manera mucho más positiva y optimista.
5. Los nietos tienen muchas cosas que enseñarles. Las nuevas generaciones tienen conocimientos que las anteriores no tienen, es un nexo de unión y acercamiento entre generaciones. El compartir estos momentos, facilitando algo que parecía muy complicado por su nieto ayuda, muchísimo a fomentar la escucha y ser más flexibles y tolerantes, dándose cuenta

Reportaje DISFRUTAR, ENTRE LA FELICIDAD Y LAS OBLIGACIONES

de que todavía pueden aprender mucho.

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

La función de los abuelos es “transmitir el conocimiento generacional del pasado, de los orígenes. Transmiten experiencias a sus nietos y les inculcan valores y saberes. Los nietos disfrutan escuchando las historias, les ayuda a asociar el pasado y el presente dando un sentido a la historia de su familia, contribuyendo así a su desarrollo psicológico”, asegura Tomé.

En general, los abuelos sienten mucha satisfacción con sus nietos. Estar con ellos es una forma de renovación personal, familiar, y les mantiene más activos. Los roles más adecuados de los abuelos se pueden clasificar en los siguientes:

- Contribuir en los momentos de crisis familiar. Aportan tranquilidad.
- Cuidar de los niños cuando los padres no pueden. Actúan como reserva familiar en caso de emergencia. Así los abuelos se sentirán más útiles, considerados y valorados.
- Contribuir en el equilibrio de tiempo en el hogar de sus hijos. Ayudan en la vida cotidiana recogiendo a los niños del colegio o quedándose con ellos en momentos puntuales para que los padres puedan salir libremente y poder disponer de momentos de ocio importantes para la pareja.
- Transmitir valores familiares.
- Rol de arbitraje ayudando a mitigar conflictos entre hijos y nietos.



Silvia Koham.

Abuelas felices

A Pilar y Encarnita se las puede considerar como abuelas atípicas. Desde que sus hijos se conocieron hace más de 18 años, se han vuelto inseparables, y como asegura la primera, “no sólo por los dos nietos”. Antes de que Fernando y Paula naciesen, ya compartían buenos momentos con viajes, paseos y la deseada comida familiar de cada fin de semana. Con la llegada de los nietos, aún recuerdan la emoción y felicidad mezclada con una sensación placentera de responsabilidad. “Aunque crees haber vivido mucho en la vida, el nacimiento de un nieto te hace recuperar ilusiones y deseos que pensabas ya olvidados”, asegura Pilar. Con la llegada de los pequeños a la familia, y entre el cariño recíproco entre abuelos y nietos, queda la innegable ayuda que deben de prestar las abuelas a sus hijos. “Con las obligaciones laborales de los padres, te das cuenta que tu ayuda es necesaria, te sientes más útil, y recompensada”, explica Encarnita, que reconoce sentirse “muy a gusto” al haber cambiado hábitos y costumbres diarias para ofrecer más tiempo a sus nietos. Lejos de pensar que los años se acumulan como días, ambas abuelas se sienten “más jóvenes que antes”, aunque sólo sea por el hecho de tener que correr detrás de los nietos.



Encarnita y Pilar con sus dos nietos.

- Apoyar al padre o madre divorciada.

- Aprender con sus nietos.
- Escuchar.
- Divertirse.

Ser abuelos implica:

- Defender la importancia de ser abuelo, no de cuidador de los nietos.

- Atender a los nietos en momentos críticos para la pareja.

- Hacer de los días festivos un momento de reunión familiar.

- Fomentar el encuentro con los nietos sin ser una obligación, sino un deseo.

- No decir a sus hijos cómo deben actuar delante de los nietos.

- Ser una imagen de paz, conciliación y de estabilidad.

- Mantener el contacto con los nietos.

LITERATURA FAMILIAR

Silvia Adela Kohan es licenciada en filología hispánica. Desde el primer día su inspiración literaria no encontró límites. Escribe a los niños, a los mayores, o lo que es lo mismo, a la vida misma. De entre sus extensas publi-

caciones, escogemos dos libros. “¿Qué es lo mejor de ser abuelos?” y “Abuelos cuenta cuentos”. El primero pretende, acertadamente, hacernos pensar de qué modo se puede ejercer mejor de abuelo y vivir más plenamente este aspecto de la vida. Khan quiere que la persona que lea este libro, asuma que “ser abuelo o abuela es seguir siendo joven de una manera distinta, vivir segundas oportunidades”. Esta escritora habla de la condición de ser abuelos como “un oficio que permite desarrollar la imaginación, la memoria y la verdadera capacidad de amor, que ser abuelo es la felicidad, pero no hay que descuidar el mundo personal. Y que hay claves para hacerlo con más satisfacción, una de ellas es el diálogo, a través de los cuentos o la narración de historias autobiográficas”. El abuelo como referente familiar debe de transmitir una serie de valores que primero han recibido los hijos y que en otra etapa lo harán los nietos. En sus libros, Khan insiste en que “ser abuelo es la felicidad, pero no hay que

descuidar el mundo personal”. Y que hay claves para hacerlo con más satisfacción, una de ellas es el diálogo, “a través de los cuentos o la narración de historias autobiográficas”, y añade que se cumplen funciones que pueden constituirse en un verdadero placer, como ser transmisor de la historia familiar y social, comunicarse de un modo especial, transmitir un modelo, descubrirle su mundo al nieto a través del mundo propio, y ni más ni menos la de perdurar en los nietos. Con la publicación de “Abuelos cuenta cuentos”, esta escritora, anima, ayuda a los mayores a saber contar mejor las historias que tanto interesan a los nietos. En sus páginas se favorece la relación entre abuelos y nietos, fomenta la lectura, las capacidades intelectuales de los niños, potencia la creatividad y el diálogo. En pocas palabras, crea vínculos entre abuelos y nietos, acerca sus experiencias vitales y da pautas para crear una relación sólida. Los abuelos aprenden a contar cuentos, aprenden historias que comparten con sus nietos.

Entrevista

JOSÉ LUIS RIPOLL

Presidente de la Fundación Vodafone

Recientemente ha recogido el Premio IMSERSO "Infanta Cristina 2008" a las Experiencias Innovadoras, otorgado a la Fundación Vodafone España por la experiencia realizada, con la colaboración de Cruz Roja Española y el Instituto de Salud Carlos III, denominada "PLATAS. Plataforma de Asistencia Social". Pero detrás del hombre de empresa se encuentra un luchador nato, esposo, padre y abuelo, que pasa sus mejores horas volando...

Texto y fotos: David Morales Moreno y C.A.

José Luis Ripoll es director general de la Fundación Vodafone España desde 1995 y asumió el pasado año la presidencia del organismo. Con setenta años, es un hombre incansable que seguirá al pie del cañón mientras pueda. No cesará de su actividad siempre y cuando la salud se lo permita, y exprimirá la vida hasta el último minuto disfrutando del trabajo, de su familia, de sus amigos y de volar, su gran pasión.

—Háblenos de los orígenes de la Fundación Vodafone.

—Empezaré por el principio. Cuando se montó Airtel y me pidieron que me incorporara a la empresa, me encargaron llevar su dirección pero también me encargaron crear una fundación. Esa fundación la polarizamos desde el principio en la utilización de las tecnologías —la telefonía móvil en particular— como método o canal para mejorar la calidad de vida de grupos vulnerables; es decir, desarrollar productos y servicios a partir de las nuevas tecnologías para que los discapacitados, los mayores u otros grupos vulnerables pudieran vivir mejor. Y a eso nos hemos dedicado estos últimos 14 años. La Fundación Vodafone ha resultado ser un proyecto muy bonito. Recibir unos recursos para distribuirlos prudentemente en apoyo a los discapacitados, en apoyo a la formación, en apoyo a causas tan importantes es muy interesante y muy gratificante.

Concretamente, para los mayores como colectivo vulnerable, nos hemos preocupado de, primero, entrenarles en las nuevas tecnologías —hemos impartido muchísimos cursos de iniciación a la telefonía móvil—. Los hijos y los nietos no suelen ser buenos profesores de los mayores, principalmente por falta



de paciencia, pero sí que necesitan un entrenamiento para poder acercarse a tecnologías tan útiles como la telefonía móvil; son cursos sencillos, interesantes y de los que salen contentísimos. Eso es lo más básico del programa de formación de mayores. Otros temas ya son más complejos, como el uso de la telefonía móvil para acercarlos a la sociedad, y esto nos lleva al proyecto "PLATAS. Plataforma de Asistencia Social", que forma parte del plan AVANZA y que hemos desarrollado con el Instituto de Salud Carlos III y Cruz Roja Española.

—¿En qué consiste "PLATAS. Plataforma de Asistencia Social"?

—Nuestra entidad, la Fundación Vodafone, es un centro de innovación pero naturalmente tenemos unos recursos económicos determinados y eso nos lleva a unos recursos laborales reducidos. Por este motivo, para hacer cosas importantes hay que apoyarse en otros grupos como los ya nombrados –Instituto de Salud Carlos III y Cruz Roja Española– o en asociaciones de diferente índole. El plan AVANZA consistía en ofrecer servicios y consejos socio-sanitarios para prevenir la dependencia y fomentar el envejecimiento saludable. Se concentra en cuatro tipos de servicio:

En primer lugar, el servicio INFORMA, a través del cuál tanto usuarios como cuidadores reciben información útil sobre consejos saludables, actividades de ocio y otros temas de interés. Se basa en el servicio de mensajes SMS que los mayores conocen muy bien, y supone un elemento muy motivador para aprender a utilizar el teléfono móvil.

Otro servicio es el de VÍDEO-ATENCIÓN, que ofrece a los mayo-



José Luis Ripoll recibiendo el Premio IMSERSO "Infanta Cristina 2008"

“No hay atajos en la vida: las cosas se logran con esfuerzo, voluntad y dedicación”

res y a los dependientes la oportunidad de comunicarse de manera sencilla mediante videocomunicación, utilizando un teléfono sencillo 3G y la televisión normal que ellos tienen en casa –aparatos corrientes y amigables que son conocidos por ellos, no tecnologías nuevas que puedan causarle rechazo a la hora de utilizarlos por ser más complejos–.

El tercer servicio, SEGUIMIENTO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL, entra en el campo sanitario: se les ofrece la posibilidad de llevar un mejor control de su tensión arterial. Con un tensiómetro y desde su teléfono móvil, el usuario envía al centro de atención continua información semanal sobre su tensión, su peso, y sobre varias constantes sanitarias, en función

de su situación. Ese control les hace seguir con interés sus propias constantes y se produce una reacción automática, los que deben cuidarse más lo hacen.

Por último, FOMENTO DE ACTIVIDAD PERSONAL: juegos, paseos diarios, etc. Tratamos de que informen a través del móvil del número de pasos que hacen diariamente, y así también se obligan, les motiva.

Eso es, en resumen, el proyecto PLATAS, que salió muy bien gracias a los colaboradores que hemos tenido. Para nosotros ha sido un honor recibir el Premio IMSERSO "Infanta Cristina 2008" por esta experiencia y lo hemos recogido con mucha ilusión, nos hace estar satisfechos de lo que vamos haciendo en ese campo.

Entrevista JOSÉ LUIS RIPOLL

ESFUERZO Y SACRIFICIO

—Presidente de la Fundación, doctor Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos, catedrático de Universidad, miembro de la Academia Europea de Ciencias y Artes... Ha llegado muy lejos en el ámbito profesional...

—Sólo soy un trabajador, hijo de una familia de clase media militar. En aquella época, para estudiar había que trabajar. En los años sesenta las academias de preparación para el ingreso en las ingenierías eran mucho más caras que la universidad y con 17 años me presenté a una oposición sencilla de controlador de tráfico aéreo —nada parecido a lo que es ahora—. Durante unos años fui controlador por las noches y estudiante de Ingeniería de Caminos por el día. Lo importante para mí es dormir poco, y esa máxima la he seguido durante toda mi vida, nunca duermo las ocho horas recomendadas. De cinco o seis no paso, y me encuentro perfectamente. Es una disciplina que sigo desde aquellos años en los que trabajaba de noche y estudiaba de día; entraba a las diez de la noche, a las ocho de la mañana salía y tenía que irme a la escuela, daba alguna cabezada y no me daba tiempo a más, tenía que estudiar muchísimo. Probablemente sea una cuestión de predisposición natural pero creo que el ser humano tiene la capacidad de adaptarse y acostumbrarse a todo. Si yo me duermo a las doce, a las cinco estoy de pie; hasta que llego a la oficina estoy leyendo, estudiando, trabajan-

do y eso es una ventaja enorme. El hecho de estudiar y trabajar al mismo tiempo, de tener mucha actividad te entrena, te prepara para otras cosas. Para estudiar la ingeniería, había que tener una predisposición para las matemáticas, pero fundamentalmente consistía en hacer problemas continuamente, el mayor esfuerzo era ése, hacer tantos problemas matemáticos para que ningún examen te resultara una sorpresa. Eso, unido al hecho de estar en contacto con la aviación, con la respuesta ante situaciones de verdadera emergencia de los aviones, entrena otro tipo de músculos y te prepara para otras situaciones que pueden darse en la vida.

—¿Cómo entró en contacto con el mundo de la enseñanza?

—Mientras me labraba una carrera intensa en el mundo de la construcción, comencé mi dedicación a la Universidad. Me fui a Inglaterra a hacer un máster, lo cuál no era antes tan frecuente como ahora, y me especialicé en una rama de la ingeniería civil que me interesó en la carrera. Al volver tuve la suerte de que me pidieran que diera clase y de las clases pasé al doctorado, siempre compaginándolo con mi trabajo en la constructora. Por eso digo que fue muy importante para mí el entrenamiento que tuve de joven, hacer varias cosas a la vez y el estar acostumbrado a dormir poco. Se le puede llamar pluriempleo pero más que eso era devoción. Más adelante conseguí una cátedra.

—Y pasó de controlar el tráfico aéreo a incrementarlo...

—Sí, pero tardé unos años. Cuando terminé la carrera y dejé de ser controlador aéreo me quedé dentro el gusanillo de la aviación. Aproveché los años que estuve en ese puesto de trabajo para hacer “auto-stop” de aviones, volé mucho siempre de paquete y deseaba ser piloto. Por eso, cuando ya logré una estabilidad, cuando los hijos se casaron y las hipotecas estaban pagadas, con 55 años, me dije “me voy a hacer piloto”, a pesar de la resistencia de mi mujer, que terminó apoyándose, como en todo. Hice un curso muy sencillito de cuarenta o cincuenta horas de formación; a los jóvenes les suelen dar la suelta de piloto único a las diez o doce horas de vuelo y a mí me la dieron con veinte horas, ya no era tan rápido en reflejos pero conseguí ser piloto y volar, que es maravilloso. Ése es el eslabón perdido en la cadena de la evolución. Sigo volando en avionetas aquí en Madrid y en Valencia con un grupo de amigos; creamos una fundación para acumular y comprar baratos aviones históricos de la primera y segunda guerra mundial y ponerlos en vuelo. Volamos biplanos y otros aviones de los portaviones americanos, algunos de ellos maravillas como el primer reactor español, el “Saeta”. Con setenta años aquí sigo y seguiré, acabo de pasar el reconocimiento médico anual que nos exigen para pilotar y mientras yo esté bien, seguiré volando.

LA FAMILIA

—¿Cómo logra mantenerse tan activo?

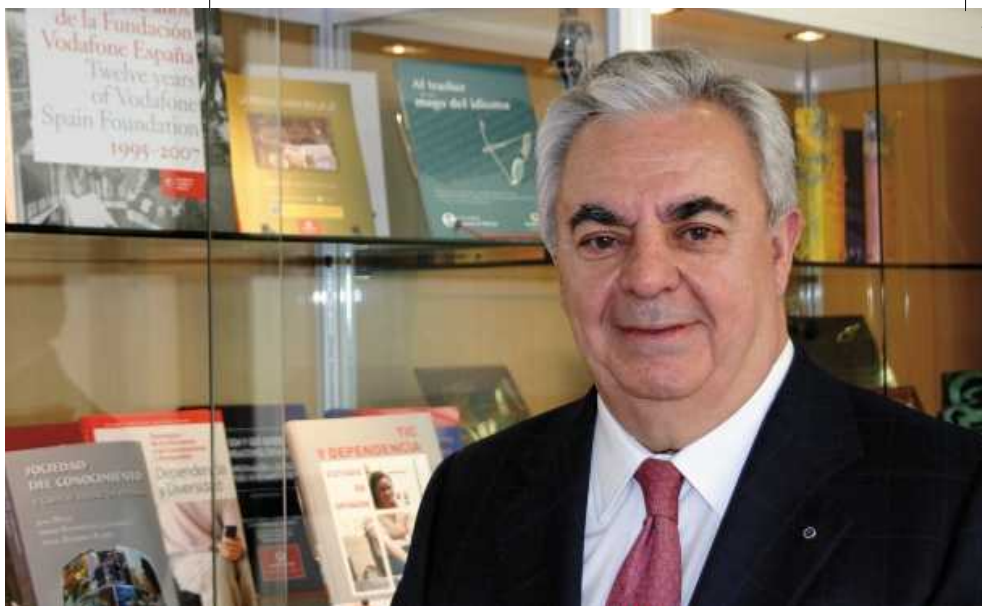
—Gracias al trabajo, el exceso de actividad, pocas horas de sueño y la familia. Ese conjunto es lo que mejor

“Con intensidad. Ésa es la única forma de vivir. Hay que morir con las botas puestas”

me sienta. Indudablemente, el pilar fundamental es la familia. Dedicar tiempo a los míos es imprescindible y lo mejor que me ha pasado en mi vida es mi mujer: viva, activa, fuerte, leal, sincera, auténtica, que transmite una alegría... En la vida de cualquier persona es indispensable la pareja. Tengo dos hijos a los que sometí a gran presión mientras estudiaban para que se hicieran su camino pronto, y se lo hicieron muy bien, ahora viven su vida y hemos tenido la gran suerte de que nos den nietos, que son una maravilla. Ahora con los hijos hay mucho contacto pero cesó la presión, es cuando más se disfruta. Es muy importante buscar el tiempo para la familia, sacarlo de donde sea. He estado levantándome durante años una hora antes para recoger a mis nietas en su casa y llevarlas al colegio para hablar con ellas; si no era de esa manera no podía verlas entre semana. Y a mi nieto, que está en Valencia, le llamo por las noches para que me cuente las novedades del día y por la mañana cuando le lleva su madre al colegio. Cambiamos impresiones dos veces al día con los nietos. Y esa es la única forma de vivir, con intensidad, hay que morir con las botas puestas y pedaleando, si te paras la bicicleta se cae.

—¿Nunca se siente cansado?

—No, por Dios. Al contrario, lo único a lo que le tengo miedo en este mundo es a no trabajar. Si vamos a descansar miles de años después, sin hacer nada. No puedo disfrutar más de lo que ya disfruto. Hago mis viajes cortos con mi mujer, salgo a cenar con mis amigos, me encanta estar con mis nietos, trabajo, vuelo... Y todo seguiré haciéndolo mientras pueda. A lo largo de mi carrera he tenido mucha gente por delante, jefes admirables, otros no tanto, compañeros... He visto cómo se han ido haciendo mayores y he observado lo



que ocurría. En general, se han ido cerrando ante la pérdida de fuerzas y la pérdida de capacidad. Sí que hay muchos casos en los que la culpa la han tenido las enfermedades, y toco madera porque cualquier día me puede dar un arrechucho y ya está pero, en general, la gente cierra su campo de actividad. Por seguir trabajando abandonan todo lo demás: los que jugaban al golf dejan de jugar al golf, los que jugaban una partida de mus dejan de jugar al mus, los que salían por la noche dejan de hacerlo porque al día siguiente hay que madrugar y renuncian a sus reuniones con amigos, etc. Entonces, los que han ido dejando todo no les queda más que trabajar, y eso es terrible porque algún día llega la súbita y brusca jubilación y no logran adaptarse. Eso es lo que hay que evitar, hay que mantener un cierto número de actividades, de intereses, de entretenimientos. Y al que le guste la tranquilidad, siempre puede optar por el maravilloso mundo de la lectura. Yo no tengo otra virtud que intentar mantenerme vivo, que tampoco lo hago conscientemente. El volar, por ejemplo, a mí me produce una satisfacción enorme. Eso es vivir.

—¿Cree en la suerte?

—Yo no quiero dar un mensaje a los jóvenes de que hay que ponerse en manos de la suerte, el esfuerzo, la dedicación... son imprescindibles. No

hay atajos en la vida. Las cosas se logran con esfuerzo, con voluntad, con intensa dedicación; de esa manera cada día surgen oportunidades, y de alguna forma hay que contar con el factor suerte, indudablemente. La gente se estrella, la gente se mata en la carretera, la gente tiene un fallo en el corazón, pero la gente también a veces escoge un camino equivocado. Por eso creo que el factor suerte es relativo, lo veo más como una consecuencia. Hay que comprar muchos billetes de lotería para que te toque la suerte y si nunca compras, nunca puede tocarte.

—¿Qué es la ética para usted?

—Otro de los valores fundamentales. El concepto más claro, que además va mucho con la profesión de ingeniero, es el trabajo a conciencia, concienzudamente, la atención al detalle, la precisión, el que no se escape nada. Lo mismo sucede con volar, volar bien o volar mal es lo que te puede salvar la vida en una situación de peligro, son los pequeños detalles los que hacen que te estrelles o subas. Trabajar a conciencia es para mí la ética, con rigor. La inteligencia es importante pero mucho más importante que la inteligencia es la voluntad, la capacidad de renuncia: en lugar de irme de copas me pongo a estudiar y saco adelante esto, y no caigo en lo fácil. Hemos de quedarnos con lo difícil, y lucharlo.

A Fondo



El III Congreso Estatal de Personas Mayores
analizará el envejecimiento demográfico

LOS MAYORES DEMANDAN UNA SOCIEDAD PARA TODOS

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

Las personas mayores cada vez tienen más conciencia de la necesidad de incrementar su participación en todos los ámbitos sociales con el fin de contribuir en la construcción de una sociedad para todos y de todas las edades. Por ello, la próxima celebración del III Congreso Estatal de Personas Mayores será una oportunidad de debate y diálogo que permitirá plasmar la demanda del colectivo de tener una presencia efectiva en todos los ámbitos.

El Palacio de Congresos y Exposiciones de Madrid acogerá del 18 al 20 de mayo el Congreso en el que los representantes de los mayores debatirán en profundidad la situación de las personas mayores en un marco de envejecimiento demográfico. Los retos que se plantean exigen respuestas del conjunto de la sociedad y el grupo de mayores quiere participar activamente en la dinámica social en su conjunto, y en las decisiones que les afectan de forma especial.

La dinámica del Congreso girará en torno al debate sobre tres ponencias marco. Los fundamentos de los textos que se presentarán ante los seiscientos representantes del colectivo se encuentran no sólo en la necesidad de atender las demandas de las personas mayores en una sociedad que envejece; sino también en mostrar a la sociedad el potencial de la población mayor, su valor como copartícipes del desarrollo social, o los recursos y capacidades que tienen los mayores y que están a disposición de la comunidad. Los mayores quieren que la sociedad perciba que necesita de la contribución y de los conocimientos de las personas mayores para su desarrollo.

La primera ponencia, “Envejecimiento y participación”, ya incide en el aspecto fundamental de la participación del colectivo en todos aquellos temas que les afectan. La esencia de esta demanda de participación activa se encuentra en algo tan evidente, pero que no se tiene en cuenta de forma suficiente, como que los mayores son ciudadanos y como tales son sujetos de pleno derecho en una sociedad democrática y de derecho como la española.

Así la ponencia sobre participación evidencia que el colectivo de personas mayores puede y debe ser partícipe activo en una sociedad democrática, en la toma de decisiones y en todos los campos ya que toda actuación que afecta a la sociedad española en su conjunto afecta de igual modo a los mayores.

Por otro lado, se expresan cuestiones como la relevancia de la participación, la participación efectiva en la toma de decisiones como colectivo diferenciado. Asimismo la ponencia revela la importancia de la participación de los mayores como una contribución efectiva y eficaz a la comunidad y al desarrollo social.

La segunda ponencia marco, “Igualdad de oportunidades”, se centra en reivindicar un trato igualitario y no discriminatorio para todos los ciudadanos al margen de cualquier otra consideración como puede ser la edad. Entre las medidas propuestas se encuentra la necesidad que tiene el colectivo de disponer de todos los recursos precisos para vivir con dignidad. En este sentido se pone especial énfasis en las pensiones suficientes y la existencia de recursos sociosanitarios que garanticen una asistencia de calidad.

Para la consecución de la igualdad de oportunidades real; la ponencia pone de relevancia que la presencia del colectivo debe manifestarse en la representatividad ante las instituciones, el reconocimiento social, o en la percepción social del colectivo de mayores como un activo para la comunidad.

“Las relaciones intergeneracionales” es el tema que preside la tercera ponencia marco. El eje básico de esta ponencia es la potenciación de la solidaridad

intergeneracional de forma que el apoyo mutuo y la transferencia de habilidades y de experiencia sean los componentes fundamentales. Por otro lado, en su contenido se pone de relieve que la construcción de una sociedad para todas las edades tiene como premisa la convivencia con equidad entre todos los grupos de edad.

Lo intergeneracional da un paso más al plantear la convivencia y las relaciones entre los miembros de las distintas generaciones, superando de esta manera el concepto multigeneracional que sólo se refiere a la mera coexistencia entre generaciones sin abundar en la multiplicidad de elementos relacionales que se manifiestan entre las personas de las distintas generaciones que fundamentan la vida social.

ENVEJECIMIENTO Y PARTICIPACIÓN

La participación plena de las personas mayores en todos los aspectos que les afecten y afecten al conjunto de la sociedad tiene como aspecto fundamental la reivindicación de que las personas mayores son ciudadanos de pleno derecho.

Como todos los ciudadanos, los mayores deben ser vistos por la sociedad como participantes activos de la misma con recursos y capacidades que son valiosos para el desarrollo social. Por ello la ponencia incide en la necesidad de establecer cauces específicos de participación que permitan superar la marginación y cierta visión social de las personas mayores como sujetos pasivos.

Los mayores participan activamente en todos los ámbitos sociales. Los mayores están presentes en la vida económica, en la políti-

A Fondo LOS MAYORES DEMANDAN UNA SOCIEDAD PARA TODOS

ca, la social... Muchos mayores continúan activos en los foros políticos, en el ámbito empresarial, en el movimiento asociativo. Como ciudadanos participan en las actividades sociales, económicas y políticas, sin embargo como colectivo la ponencia pone de relieve la necesidad de una mayor influencia de la participación de las personas mayores en la toma de decisiones que les afectan, y especialmente en las que tienen como fin la optimización de oportunidades y recursos que mejoren la calidad de vida del colectivo en su conjunto.

El texto de la ponencia insiste en la necesidad de estimular la participación mediante el diseño de cauces que recojan su iniciativa personal y colectiva. Gran parte de la ponencia hace referencia y toma como guía la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Madrid en 2002, auspiciada por Naciones Unidas. La Declaración Política emanada de dicha asamblea permite traspasar gran parte de los fundamentos de su articulado al desarrollo de una ponencia que incide en la necesidad de incrementar la participación de las personas mayores de manera sean copartícipes de las decisiones.

En este sentido, se hace hincapié en que las alusiones desde todos los ámbitos a la participación de las personas mayores no se corresponde con una traducción a posibilitar que éstas lleguen a intervenir directamente en sus asuntos. Así se cita expresamente la demanda de las asociaciones de mayores de tener representación en órganos como el Pacto de Toledo o el Consejo Económico y Social.

Las personas mayores tras llegar a la jubilación disponen de un amplio y rico bagaje que la sociedad no puede permitirse desperdiciar

Un argumento que añade valor a la participación se encuentra en que las personas mayores tras llegar a la edad de jubilación disponen de un amplio y rico bagaje que la sociedad no puede permitirse desperdiciar. Por ello se propone que la sociedad debe posibilitar la participación efectiva de las personas mayores para que nadie se quede al margen de los beneficios que produzca el desarrollo. Citando al Plan de Acción, aprobado por la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, se indica que “es necesario eliminar todos los factores excluyentes o discriminatorios contra esas personas”, en cuanto al colectivo de personas mayores.

La ponencia marco “Envejecimiento y participación” incorpora puntos como el desarrollo del movimiento asociativo, un apartado sobre las etapas vitales y la vejez como etapa fundamental; el aprendizaje de la jubilación, la jubilación o la prolongación de la vida laboral; o la necesidad de adaptación a los cambios que se producen por parte del conjunto de las personas mayores, en aspectos tales como las nuevas tecnologías o las circunstancias que rodean al cambio climático, entre otros. Además se incide en potenciar la ocupación del tiempo libre del que disponen, generalmente, las personas mayores.

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

La ponencia marco de “Igualdad de oportunidades” se centra en demandar una igualdad de trato y una vida sin discriminación efectiva para todos los ciudadanos al margen de cualquier consideración como puede ser la edad de una persona.

La introducción del texto de esta ponencia alude al año 2007 como “Año Europeo de Igualdad de Oportunidades” en el que la Unión Europea consignó como objetivos la disposición de todos los recursos precisos para vivir con dignidad (en el caso de las personas mayores se hace referencia a las pensiones y los recursos sociosanitarios); la representación ante las instituciones; el reconocimiento y el respeto. Estos objetivos también afectan al colectivo de los mayores en cuanto a la consecución de una igualdad de oportunidades plena al margen de la edad.

Desde esta perspectiva se plantean situaciones que impiden a las personas mayores el acceso a un desarrollo pleno de sus capacidades y expectativas vitales, al tiempo que se plantean propuestas que fomenten la igualdad de oportunidades para el colectivo en una sociedad avanzada.

Uno de los aspectos que influyen en la discriminación de los mayores es el mantenimiento de

estereotipos negativos sobre la vejez y la propia valoración negativa que las personas mayores tienen sobre sí mismas acerca de sus capacidades físicas y mentales. El edadismo es una forma de discriminación por la edad que hace imposible una igualdad de oportunidades real, y es una de las formas de discriminación más relevante junto con el racismo, el sexismo, o la xenofobia.

Algunas de las situaciones que se recogen por edadismo se producen en el ámbito sanitario y en el de los servicios sociales. Así, la ponencia expresa que en la atención sanitaria uno de los efectos del edadismo da lugar a “la utilización de pautas terapéuticas discriminatorias hacia las personas mayores, especialmente las de edad avanzada”. Se cita en este sentido el rechazo a intervenciones quirúrgicas, trasplantes, implantes o tratamientos costosos a personas de edad sin causas médicas que justificaran ese rechazo.

En el ámbito de los servicios sociales, el texto de la ponencia revela que el edadismo tiene como efecto un trato a las personas mayores en el que se las considera incapaces de asumir responsabilidades, o se refuerza las actitudes de dependencia de otros.

La discriminación por edad perjudica a las personas mayores en su conjunto al infravalorarlas y al disminuir sus oportunidades de participación en todos los ámbitos de la sociedad. Además, se destaca como la imagen social de los mayores influye negativamente en muchas de las personas del colectivo, sobre la percepción que tienen de sí mismas, lo que las condiciona a la hora de reivindicar una



La igualdad de oportunidades en todo el territorio español es otra de sus demandas.

igualdad de oportunidades real en todos las áreas de la sociedad.

Para la consecución de una igualdad de oportunidades, las reivindicaciones recogidas en la ponencia tienen una premisa esencial como es la existencia de unos recursos económicos suficientes. Aunque se reconoce el esfuerzo en la mejora de la situación económica de las personas mayores, el texto recuerda que existen grandes desigualdades, que un porcentaje muy importante de las personas mayores se encuentra en el umbral

de la pobreza o con pensiones que les permiten una subsistencia precaria, y que la pobreza de las personas mayores, especialmente de las mujeres, sigue siendo un grave problema.

Las demandas en cuanto a la disposición de suficientes recursos para vivir con dignidad son las de incrementar todas las pensiones mínimas de forma que ninguna sea inferior al salario mínimo interprofesional, que los incrementos sean iguales al aumento del PIB del año precedente, que las pensiones de

A Fondo LOS MAYORES DEMANDAN UNA SOCIEDAD PARA TODOS

viudedad se incrementen hasta llegar al 70 por ciento de la base reguladora del cónyuge; o que en el futuro las pensiones se incrementen hasta igualar su cuantía con la media europea.

Uno de los aspectos que se desarrollan en la ponencia aborda el tema de la prolongación de la vida laboral, la jubilación gradual y flexible, la jubilación parcial y la anticipada o las prejubilaciones. La propuesta se concreta en una petición para que las jubilaciones anticipadas sólo se produzcan con carácter voluntario y excepcional, al tiempo que se propicie la jubilación gradual y flexible de quienes quieran acogerse a ella, con objeto de reconocerles la igualdad de oportunidades y luchar contra una prolongación general de la edad de jubilación.

Por otro lado se tratan temas como la vivienda en cuanto a igualdad en el acceso a las viviendas protegidas, el incremento de los pisos tutelados o la lucha contra la presión inmobiliaria al desalojo de inquilinos mayores. La promoción de la accesibilidad y la supresión de barreras es otro de los aspectos en los que se incide como elemento que redundará en la igualdad de oportunidades al permitir la movilidad y el acceso de las personas.

La educación permanente es uno de los ejes de esta ponencia por cuanto se considera la formación un elemento imprescindible para que las personas mayores continúen y se desarrollen plenamente en la etapa de la vejez. En este sentido, la educación promueve la capacitación de las personas mayores en una sociedad cambiante y dinámica, y permite visibilizar su papel en la sociedad al tiempo que,



La educación permanente es uno de los ejes de elemento imprescindible para que las personas mayores se desarrollen plenamente en la vejez.

en sí misma, es un cauce para la participación de los mismos.

En el contenido de la ponencia se considera la educación un derecho de las personas mayores y se indica que queda mucho camino por recorrer para avanzar hacia la

materialización de la idea de formación continuada a lo largo de la vida; y en que la educación es imprescindible para el bienestar de las personas y para conseguir una igualdad de oportunidades para todas las edades.

Otras demandas son la igualdad de oportunidades en el acceso a la atención sanitaria y de servicios sociales. En cuanto al derecho a la protección de la salud se apunta al déficit en los dispositivos de atención a las personas mayores, especialmente en el medio rural, y en la necesidad de incrementar la atención específica a la salud de las personas mayores en atención primaria, hospitalaria, sociosanitaria y de salud mental.

Acerca de los servicios sociales se demanda que se dedique el presupuesto necesario y se desarrollen las prestaciones que se contemplan en la Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, al tiempo se reclama su implementación en toda España. Por otro lado, se indica que las Comunidades Autónomas dediquen la dotación de recursos necesaria y que los servicios y prestaciones deben ser equitativos en todo el territorio.

Asimismo se reclaman suficientes servicios sociales y profesionales cualificados en personas mayores, para ello debería incrementarse la parte del PIB destinado a políticas sociales para que exista equiparación al gasto medio social de la Unión europea.

La igualdad de oportunidades entre los hombres y mujeres mayores es otro de los aspectos esenciales de esta ponencia en cuanto a que se destaca la necesidad de establecer una perspectiva de género en las políticas que afecten a los mayores y teniendo en cuenta la feminización de la vejez y las características de las mujeres mayores con especial relevancia en la situación de mayor pobreza, la exclusión social

La igualdad de oportunidades en todo el territorio español es otra de las demandas del colectivo de personas mayores al demandar equidad en todo el territorio de forma que no existan “comunidades autónomas de primera o de segunda” en las que los ciudadanos mayores disfruten en mayor o menor medida de los derechos y prestaciones. Otro aspecto es la necesidad de tener en cuenta las especiales necesidades de las personas mayores que habitan en las áreas rurales para que puedan acceder en igualdad de condiciones a los servicios públicos.

RELACIONES INTERGENERACIONALES

La necesidad de impulsar la solidaridad intergeneracional basada en el apoyo mutuo y en la transferencia de habilidades y de la experiencia es otra de las ponencias marco que se debatirán en el Congreso.

El contenido se ocupa de las relaciones entre las generaciones y como estas relaciones son importantes para entender tanto el envejecimiento como la situación de las personas mayores en España.

La ponencia se explica en torno a la necesidad de hacer efectivo el lema de la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento de “Una sociedad para todas las edades”. Así, se incide en hacer realidad esa sociedad para todos en la que la convivencia con equidad sea posible para todos los grupos de edad. Lo intergeneracional se fundamenta en la interactuación entre las distintas generaciones y va mucho más allá de una mera coexistencia. El texto de la ponencia subraya que las personas y las

sociedades necesitan de la cohesión y la integración que se produce con la solidaridad entre las generaciones.

Las relaciones intergeneracionales en España se encuentran muy arraigadas en el ámbito familiar, sin embargo fuera de ese ámbito se hace preciso trabajar en profundidad para incrementar la solidaridad intergeneracional entre personas mayores y de otros grupos de edad, más allá del parentesco.

Para la consecución de este objetivo las propuestas que se realizan en la ponencia marco se basan en la puesta en práctica de programas intergeneracionales como instrumentos para el fomento de las relaciones entre personas de grupos de edad diferentes y que se muestran beneficiosos y enriquecedores para todos.

Las ponencias marco constituyen un valioso instrumento para la reflexión y el debate que tendrán lugar en el III Congreso Estatal de las Personas Mayores. El Palacio de Congresos y Exposiciones de Madrid será el escenario en el que, durante los días 18, 19 y 20 de mayo, los mayores tomarán la palabra y hablarán sobre su papel en la sociedad española, sus necesidades y sus demandas para ocupar el lugar que les corresponde como ciudadanos de pleno derecho que se hacen copartícipes del desarrollo de la sociedad en todos las áreas.

Las ponencias marco se enriquecerán hasta la celebración del Congreso con las aportaciones que se están produciendo por parte de las personas mayores y de los representantes de las organizaciones y entidades que van a acudir al mismo.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Más de 566.000 personas tienen derecho a recibir los beneficios de la Ley de Dependencia

Las personas que tienen derecho a recibir los beneficios de la Ley de Dependencia suman un total de 566.419, según datos aportados por las Comunidades Autónomas a fecha 1 de marzo de 2009.

De ellos, 401.058 han sido reconocidos como grandes dependientes y 165.352 como dependientes severos (los dos grados a los que, en la actualidad, ampara la ley, según el calendario de aplicación de la misma). En virtud de la Ley de Dependencia, estas personas son atendidas a través de servicios sociales o prestaciones económicas.

Los datos completos aportados por las Comunidades Autónomas sobre la aplicación de la Ley de Dependencia a fecha 1 de marzo están disponibles en la página web del Imserso: www.seg-social.es/imserso.

De los beneficiarios que perciben la prestación económica por cuidados familiares (151.291, según datos de las Comunidades Autónomas), un total de 53.695 están dados de alta en la Seguri-



dad Social, según datos facilitados por este organismo a fecha 5 de marzo de 2009.

Los datos de la Seguridad Social sobre altas de cuidadores que reci-

ben la prestación económica en virtud de la Ley de Dependencia están disponibles en la misma página web del Imserso: www.seg-social.es/imserso.

El Gobierno de España destinará en 2009 a las Comunidades Autónomas 1.558 millones de euros para la ley de Dependencia, un 79% más que el pasado año.

Servicio o prestación	Número beneficiarios
Teleasistencia	14.482
Ayuda a domicilio	46.429
Plaza en centros de día/noche	16.307
Plaza residenciales	76.011
Servicio de prevención y de promoción de la autonomía personal	656
Prestación económica vinculada al servicio	21.022
Prestación económica por cuidados familiares	151.291
Prestación económica por asistente personal	14.482
Servicio o prestación sin especificar por las Comunidades Autónomas*	240.438*

*El Gobierno ha solicitado a las CC.AA. que especifiquen los servicios o prestaciones de estos beneficiarios.

La Reina entregó las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social 2008



Foto de familia de la Reina con los premiados y Mercedes Cabrera.

Su Majestad La Reina Doña Sofía entregó en el Palacio de la Zarzuela la Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social 2008 a cinco entidades y cuatro personas que han destacado por su labor humanitaria con los colectivos más vulnerables de la sociedad. Al acto, han asistido también la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, y la secretaria de

Estado de Política Social, Amparo Valcarce.

Estos galardones han recaído en esta edición 2008 en EAPN España (Red Europea de Lucha contra la Pobreza), la Confederación de Federaciones y Asociaciones de Viudas Hispania (Confav), Asprona Bierzo, la Federación Española de Padres de Niños Autistas (Fespau) y en Solidaridad Intergeneracional. Además, han recibido el galardón Ignacio Gómez de

Terreros, Luis Martín Pindado, José María Martín Patino y Juan de Dios Ramírez Heredia por su intensa labor social.

En su intervención en el acto, la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, resaltó la labor de los galardonados y señaló que “han contribuido de una manera fundamental, y desde cada uno de sus ámbitos de trabajo, al progreso y a la cohesión

social en nuestro país”.

Cabrera explicó que los poderes públicos deben seguir desarrollando políticas sociales destinadas a promover la igualdad, a garantizar la cohesión social, a mejorar las condiciones de vida de las personas con menos recursos y a impulsar la autonomía personal. Además, subrayó que la lucha contra la exclusión “debe ser un esfuerzo de toda la sociedad en su conjunto”.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

S.M. La Reina entregó los Premios “Reina Sofía 2008” de Accesibilidad y Prevención de la discapacidad



La Reina posa en la foto de familia con los premiados y Mercedes Cabrera.

S.M. La Reina Doña Sofía entregó en el palacio de la Zarzuela, los Premios Reina Sofía 2008 de Prevención de la Discapacidad y Accesibilidad, del Real Patronato sobre Discapacidad. Al encuentro han asistido la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, el ministro de Sanidad, Bernat Soria, la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, la embajadora de Guatemala y representantes de las Comunidades Autónomas y de asociaciones de personas con discapacidad, entre

otros. En su intervención ante el Consejo, la ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, destacó que "día tras día nuestra sociedad es más consciente del valor de las personas con discapacidad. Ellas son una parte muy importante de nuestra sociedad que, hasta hace muy poco, ha sido prácticamente invisible y a la que normalmente nos hemos dirigido como destinatarios de medidas benéficas y no como ciudadanos de pleno derecho, con capacidad para participar y contribuir al bienestar y desarrollo de nuestra sociedad". La ministra, ade-

más, recordó su compromiso con las políticas sociales en general y de discapacidad en particular señalando como ejemplo la reciente convocatoria de la Comisión de Seguimiento para la Agenda de la Política de la Discapacidad y Promoción de la Autonomía Personal. Asimismo, el Gobierno de España, tal y como ha subrayado Mercedes Cabrera en su discurso, ha destinado 223 millones de euros del Fondo Estatal de Inversión Local, incluido en el Plan Español para el Estímulo de la Economía y el Empleo, para proyectos de mejora de la accesibilidad.

Premios Reina Sofía 2008

En los Premios Reina Sofía de Prevención de la Discapacidad 2008 el premio ha sido concedido, en la candidatura española, a Don José María Fraga Bermúdez, del Hospital Clínico de Santiago de Compostela y en la candidatura de otros países de habla española y portuguesa a la Asociación de Capacitación y Asistencia Técnica en Educación y Discapacidad –ASCATED– de Guatemala. Don José María Fraga Bermúdez, que desarrolla su labor desde los años 70, en la Unidad de Diagnóstico y Tratamiento de los

ECM del Departamento de Pediatría del Hospital Clínico Universitario de la Universidad de Santiago de Compostela, ha sido galardonado por su trabajo Diagnóstico Precoz de los errores congénitos del metabolismo: un camino hacia la salud y la prevención. Este programa ha permitido en sus 30 años de evolución que se apliquen nuevos conocimientos y tecnologías a la actuación preventiva del



diagnóstico precoz, con el objetivo de evitar patologías que supongan un riesgo desde el nacimiento. Su puesta en funcionamiento ha supuesto una mejora en la atención sanitaria preventiva en Galicia. En cuanto a la candidatura de otros países de habla española y portuguesa, el Jurado ha propuesto conceder este galardón a la Asociación de Capacitación y Asistencia Técnica en Educación y Discapacidad - ASCATED- de Guatemala, por su trabajo Prevención de la discapacidad. ASCATED es una ONG fundada para dar respuesta a la necesidad de asistencia técnica, orientación y capacitación, dirigida a profesionales que trabajan en el ámbito de la atención a la primera infancia y a sus fa-

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d



milias en Guatemala. Esta Asociación realiza además numerosas iniciativas en torno a la mejora de las condiciones de vida de la infancia en este país. En cuanto a los Premios Reina Sofía de Accesibilidad Universal de Municipios distinguen a aquellos ayuntamientos que destacan en la eliminación de barreras arquitectónicas o virtuales que dificultan la vida diaria de las personas con discapacidad. El premio en esta modalidad ha sido otorgado a los siguientes Ayuntamientos: Ayuntamientos de menos de 10.000 habitantes. Blanca (Murcia). Este ayuntamiento se ha propuesto, a través de su Centro Local de Empleo, la integración de todas las personas con discapacidad en el sistema ordinario de tra-

bajo, para lo cual fomenta el empleo de estas personas mediante convenios con el Servicio de Integración Laboral, entre otras actuaciones. Además ha puesto en marcha talleres de apoyo escolar, con el objetivo de ayudar a alumnos con necesidades especiales; cursos de actividades deportivas; y un programa de salud bucodental para personas con discapacidad. Ayuntamientos

entre 10.000 y 100.000 habitantes. Ávila. El ayuntamiento de Ávila ha emprendido una serie de actuaciones encaminadas a favorecer la accesibilidad en esta ciudad, como la creación de un Concejalía de Accesibilidad y el Consejo Municipal de Personas con Discapacidad, cuyo objetivo es favorecer la comunicación entre las asociaciones y la corporación municipal. Una de las

obras más destacadas recientemente por este ayuntamiento es la adaptación de una parte de su muralla para personas con movilidad reducida, entre otras actuaciones. Ayuntamientos de más de 100.000 habitantes. Elche (Alicante). El Consejo Local para la Integración Social de las Personas con Discapacidad de este municipio ha sido creado para recoger las propuestas de asociaciones y organizaciones de personas con discapacidad. Además, la Oficina Municipal de Información, Gestión y Asesoramiento al Discapacitado articula proyectos y atiende a los usuarios. Entre las iniciativas de este municipio destacan actuaciones destinadas a la adaptación de transportes públicos.

Los galardonados en el Premio Reina Sofía de Prevención de la discapacidad 2008 son José María Fraga, del Hospital Clínico de Santiago de Compostela y la Asociación ASCATED de Guatemala

cuadernos

AÑO XV / Nº 3 / MARZO 2009

Sesenta
y más

la soledad en las personas mayores



Pilar Rodríguez, directora general del Imserso, inauguró la jornada.

EN ESTE NÚMERO

Jornada sobre la Soledad en las Personas Mayores

- Perspectivas y contextos
- Proyecto "Cerca de tí"
- Ramona Rubio. Soledades
- Conclusiones

Foro de Centros de Información de Productos de Apoyo

- Cooperar para difundir
- CEAPAT
- Redes

El IMSERSO desarrolla el programa piloto "Cerca de tí" para combatir la soledad de las personas en situación de aislamiento

Jornada sobre la soledad de las Personas Mayores

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

La falta de adaptación a los cambios en el entorno afectivo por la pérdida de seres queridos, en el entorno físico de los lugares de residencia puede llevar al sentimiento de soledad.

cuadernos

El IMSERSO organizó en su sede central una “Jornada sobre la Soledad en las Personas Mayores” donde el debate y la reflexión permitieron profundizar en la situación de soledad que viven muchas personas mayores de edad avanzada y sus repercusiones en cuanto a aislamiento social, factor que puede acelerar una situación de dependencia.

Asimismo, la jornada sirvió para presentar el proyecto “Cerca de ti” como iniciativa del IMSERSO, con la que se trata de conocer la realidad de las personas mayores de edad avanzada que viven solas, mediante la interacción con voluntarios que realizarán una labor de acompañamiento y apoyo psicosocial. La experiencia piloto, además de combatir la soledad, llevará a elaborar guías de buenas prácticas para desarrollar recursos sociales adecuados que resuelvan las situaciones de soledad en las personas mayores, de modo que la calidad de vida de estas personas mejore y se prevengan situaciones futuras de dependencia.

La presencia de importantes expertos y profesionales dio lugar a una amplia y exhaustiva proyección de la situación y perspectivas del colectivo de personas mayores que viven solas. Los conceptos de soledad o el sentimiento de soledad, las diferentes tipologías y sus características, y cómo afectan a las personas en función del contexto en el que viven fueron algunos de los elementos tratados más relevantes.

La presentación de esta acción formativa del IMSERSO la realizó su directora general, Pilar Rodríguez, que en primer lugar indicó que “soledad no es equivalente a vivir

solo”. Así, explicó que el 20 por ciento de las personas mayores viven en situación de aislamiento, cifra que es creciente, y que tiene una importante tasa de feminización (la mayoría de las personas mayores que viven solas son mujeres); sin embargo no todas esas personas se sienten solas (en torno al 60 por ciento sienten la soledad).

Pilar Rodríguez incidió en que vivir solo incrementa el riesgo de vivir en soledad y esta puede incrementar la vulnerabilidad y el riesgo de llegar a una situación de dependencia. Entre las causas se encontrarían el aislamiento, la inactividad, la pérdida de autoestima, o la depresión. Para prevenir la dependencia e incrementar la calidad de vida de estas personas mayores la directora general del IMSERSO consideró necesaria la intervención social, de manera que se desarrollen programas que combatan la soledad.

Entre las variables que citó Rodríguez para sentirse en soledad,

además de vivir solo, se encuentran la viudez, el estado de salud, el aislamiento social, el hecho de ser mujer y la mayor esperanza de vida, que en las mujeres influye decisivamente en el importante número de mujeres que viven solas y en situación de aislamiento social.

Por otro lado, la directora general del IMSERSO explicó que los programas de intervención tienen que basarse en el conocimiento de la realidad, para lo que el Instituto de Mayores y Servicios Sociales accederá a este conocimiento mediante encuestas, los barómetros del CIS, estudios cualitativos, o la validación de una escala de soledad social, entre otros medios. También aludió a la importancia de los programas de teleasistencia del IMSERSO y la FEMP como medio para detectar situaciones de soledad y fragilidad de personas mayores. Así, existe un 37 por ciento de mayores de ochenta años que viven solos entre los casi 275.000 usuarios.



Las mujeres que viven en situación de soledad son mayoría.

Perspectivas

La percepción individual y social de lo que es estar solo o sentirse en soledad y su contextualización fue uno de los elementos clave de la jornada. La catedrática de Psicogerontología de la Universidad de Granada, Ramona Rubio, desarrolló una interesante ponencia acerca de las tipologías de la soledad. Para esta experta la soledad como concepto no es el problema sino las características que pueden rodear a esa soledad, como el aislamiento, la sensación de destierro, el desamparo, la tristeza, el abandono o la separación.

Por otro lado Ramona Rubio insistió a la diferencia sustancial entre estar solo y sentirse solo. El estar solo tiene aspectos negativos y positivos, para unas personas estar solo es satisfactorio mientras que otras se sienten mal y aluden a la soledad como algo negativo. Asimismo Rubio indicó que la soledad puede concretarse desde una perspectiva temporal en cuanto a soledad crónica, situacional o circunstancial.

La catedrática de psicogerontología de la Universidad de Granada subrayó que la soledad aparece por falta de apoyo social, falta de intereses y objetivos personales, o fallecimiento o pérdida entre otros factores. Sin embargo Rubio indicó que la soledad supone un problema de adaptación a los elementos de cambio que viven todas las personas.

Otro de los aspectos tratados fue el de las intervenciones con personas mayores que viven solas en situación de riesgo. En este sentido la intervención del doctor Vicente Pérez Cano, Universidad de Olavide de Sevilla, se centró en la vejez como etapa de riesgo por los ele-

Cerca de tí

El programa piloto “Cerca de tí” que va a desarrollar el IMSERSO tiene como principal objetivo combatir la soledad de la población mayor de edad avanzada mediante una labor de acompañamiento por parte de voluntarios.

De esta forma trescientos voluntarios prestarán apoyo psicosocial a las personas mayores en situación de soledad tras un periodo de formación específica que les permitirá desarrollar su labor con los 300 mayores de ochenta años que viven solos o con pareja de edad avanzada de forma óptima. Esta iniciativa permitirá desarrollar guías de buenas prácticas que incidan en la ampliación de programas destinados a ayudar a las personas mayores que viven situaciones de soledad y aislamiento social.

En este proyecto participan distintas entidades colaboradoras como Cruz Roja, Caritas, la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), la Fundación Vodafone y la Asociación ADESSTA. Estas entidades contribuirán con su experiencia en los diferentes aspectos operativos e instrumentales con los que se desarrollará el programa.

El proyecto “Cerca de tí” busca el acompañamiento de las personas mayores, además pretende ayudarlas a adquirir hábitos de relación, motivarlas a salir de casa, o a que fomenten la comunicación con los demás de forma que rompan con una situación de aislamiento.

Por otro lado el proyecto que lidera el IMSERSO permitirá prevenir situaciones de dependencia porque la soledad puede llevar a la pérdida de autonomía. Asimismo los mayores recibirán apoyo emocional.

Otro de los objetivos del programa es la sensibilización de la sociedad en su conjunto sobre la problemática de la soledad en un colectivo como el de las personas mayores.

Del programa “Cerca de tí” se realizará un seguimiento y una evaluación continuada de los resultados. De esta manera se conocerá qué se está haciendo, de qué forma y con qué resultados. El papel de las corporaciones locales donde se desarrolle el proyecto será muy importante para la evaluación de los resultados. Con ellos se elaborarán documentos técnicos y guías de buenas prácticas que permitirán potenciar y apoyar actuaciones destinadas a combatir la soledad.

El proyecto piloto comenzará antes de dos meses y se realizará en áreas rurales y urbanas de distintas localidades en las comunidades autónomas de Asturias, Baleares, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Cataluña, Andalucía y Aragón.

mentos objetivos que ésta conlleva y pueden producir aislamiento y, posteriormente, soledad. Entre estos elementos se encuentran la pérdida de seres queridos, o la ausencia de responsabilidades, y hasta problemas que pueden hacer experimentar

una sensación de abandono que lleve al sentimiento de soledad.

Para medir la soledad de las personas mayores se ha desarrollado por la Universidad de Granada la escala ESTE. Se trata de un análisis factorial de cuatro componentes de la soledad:

cuadernos

la familiar, conyugal, social y existencial. El instrumento de medida lo componen 36 ítems para medir el grado de sentimiento de soledad. El doctor Cano explica que el estado de soledad hace más referencia al aislamiento que se puede dar estando solo en un lugar o rodeado de gente, o incluso en la convivencia cotidiana en el seno de la familia.

El punto de vista del movimiento asociativo sobre la soledad en las personas mayores vino de la mano de Ramón Munera, miembro del Consejo Estatal de las Personas Mayores, y de M^a Dolores San Martín, de la Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias.

La creación y definición de ámbitos de participación social y de desarrollo personal para las personas mayores para prevenir la soledad; y la necesidad de ofrecer respuestas integradas para cubrir las necesidades de las personas fueron algunas de las ideas desarrolladas. Además se realizaron propuestas como la creación de unidades de convivencia alternativas o la revitalización del voluntariado de las personas mayores como posibilidad de empleo del tiempo y recurso valioso para toda la sociedad.

Un ejemplo de intervención psicológica para abordar el aislamiento social de mayores vulnerables fue el que se expuso por Manuel Muñoz, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COP), acerca del Servicio de Apoyo Psicológico a Ancianos Frágiles con Aislamiento Social que desarrolla el COP y el Ayuntamiento de Madrid. El objetivo es el contacto, la atención domiciliaria psicosocial y la normalización de la situación mediante la asignación de recursos sociales oportunos a cada caso.

Soledades

La doctora Ramona Rubio Herrera es Catedrática de Psicogerontología de la Universidad de Granada y una experta de reconocido prestigio en el área de personas mayores.



La doctora Rubio no habla de soledad, la soledad presenta diferencias y diversas tipologías “existe, dice, una soledad positiva que da lugar a la meditación, a la creación artística como escribir o pintar; también existe una soledad negativa que no contribuye al enriquecimiento personal. El problema es sentirse solo, no estar solo”. De esta manera indica que existen aspectos negativos y positivos en la soledad y que depende de cada persona la percepción que tiene acerca de estar solo.

“Muchas personas se sienten satisfechas porque se adaptan a la situación, mientras que otras se sienten mal porque no se adaptan”, explica esta experta que alude a las teorías situacionales de la soledad en cuanto a que esta es producto de causas concretas y a las caracteriológicas en cuanto a producto de una causa personal. Ramona Rubio considera que en la soledad influyen las dos causas.

Entre las soledades de tipo familiar, conyugal y social la doctora se centra en la social que se produce por la falta de adaptación a los elementos de cambio y que se caracteriza por una percepción subjetiva de la realidad.

La soledad social en los mayores se genera por la no adaptación a los cambios. Así, la doctora explica que hay que asumir “que la vida es cambio y necesaria la adaptación a ese cambio”. Las vivencias negativas que influyen en el sentimiento de soledad se producen por cambios familiares o de amigos, por cambios en las relaciones humanas, los cambios en las ciudades y en el entorno físico donde se reside, o los cambios en las tecnologías.

Para paliar la soledad la doctora Rubio destaca el carácter personal y la iniciativa propia como aspectos muy importantes. Por ello hay que huir del círculo vicioso de soledad-tristeza-inactividad-soledad y llenar el tiempo con actividad. Como pautas para combatir la soledad esta experta señala la necesidad de la iniciativa propia y el carácter personal para mantener apoyo relacional y emocional a través de familiares y amigos, “ya que la relación social es muy importante; los amigos aumentan la sensación de respeto y autoestima y el apoyo social tiene relación con una buena salud física”.

En cuanto a la intervención social para combatir la soledad de las personas mayores, la doctora Ramona Rubio explica que primero hay que conocer la realidad y luego intervenir, “puede haber ayuda pero es la persona la que tiene que querer salir de esa soledad. El sol sale para todos pero quien mantiene las persianas bajadas no lo verá”. Por ello la intervención debe basarse en factores como motivar una mayor actividad, incrementar la capacidad de adaptación, considerar la soledad como una percepción subjetiva que va más allá de hechos objetivos, o mejorar el control de las emociones.

CONCLUSIONES

La soledad de las personas mayores, un tipo muy especial de soledad

Texto: Rosa López Moraleda

La soledad no es una enfermedad y va mucho más allá de un mal o situación que va a resolverse sólo y exclusivamente con medidas sociales, sanitarias o de voluntariado. Es, en suma, una mal de nuestra sociedad que nos aqueja a todos en mayor o menor grado, a lo largo de nuestra vida y que, en las personas mayores, se agrava progresivamente con el avance de la edad. La soledad de los mayores es, en su caso, un tipo de soledad mucho más compleja y especial.

La soledad de las personas mayores es un tipo de soledad muy especial, que trasciende su concepto más genérico y que afecta a todo ser humano en fases de su vida y que, progresivamente, avanza en complejidad y hondura con el envejecimiento, según la conclusión más general de cuantas de vertieron en la última fase de la jornada que, celebrada en el IMSERSO, tuvo como tema de fondo y debate “la Soledad en las Personas Mayores”.

En síntesis, las conclusiones apuntadas al cierre de la Jornada fueron éstas:

- No es lo mismo estar solo que sentirse solo, diferenciando así a quienes voluntariamente lo eligen (deciden estarlo) de quienes, por contra, se enfrentan a una situación no deseada (por expulsión del sistema, fallecimiento del cónyuge, incomunicación, aislamiento familiar, etc.).
- Siendo la soledad un mal endémico en nuestra actual sociedad, que afecta a todas las personas independientemente de su grupo social o de edad en ciertas fases de la vida, es un hecho constatado que nos sentimos aún más solos a medida que envejecemos.
- Esta soledad en los mayores, tan compleja y especial, produce en numerosos casos, si no en todos, más aislamiento social, desánimo frente al aliño y cuidado personales y, en suma, una importante pérdida de autoestima.
- La mejor medida o antídoto para la soledad en las personas mayores es la prevención (prepararse mental y físicamente para ello), sin menospreciar por ello la implantación de más y mejores recursos que sumi-



nistren a los mayores las atenciones necesarias en su desenvolvimiento diario.

- Es necesario avanzar en el diagnóstico social sobre la soledad y sus efectos en los mayores, utilizando información, programas y proyectos puestos ya en marcha por distintas instituciones que, por ahora, sólo consiguen paliar parcialmente el problema.
- Se constata la insuficiencia de los actuales recursos disponibles (todavía muchos mayores viven aislados o mueren solos) y debe apostarse por más y mejores servicios de proximidad.
- Finalmente, sobrevolando en el ambiente de la jornada, se detecta que nos falta estructuración social, más comunicación y establecer lazos de afecto como los que, de hecho, resuelven la situación/sentimiento de soledad, pero que el tipo de sociedad actual ignora.

Foro de Centros de Información en Productos de Apoyo

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

El IMSERSO a través del Centro Estatal de Ayudas Técnicas (CEAPAT) está fomentando una iniciativa que permitirá incrementar la información y el asesoramiento sobre productos de apoyo dirigidos a los ciudadanos en situación de dependencia o discapacidad, sus familiares y los profesionales. Este es el principal objetivo del Foro de Centros de Información de Productos de Apoyo “i ProA” en el que participan el propio CEAPAT y diversos centros que cumplen objetivos similares.

De esta forma se pretende desarrollar de forma suficiente la colaboración entre los diversos centros ya sean de ámbito estatal, autonómico y local. Al tiempo la implantación del Foro busca facilitar la disponibilidad de información para usuarios y profesionales sobre productos de apoyo que son un factor clave para la promoción efectiva de la autonomía personal.

Desde el Foro se considera que la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en Situación de Dependencia supone una oportunidad para favorecer la coordinación y cohesión en el área de ayudas técnicas y productos de apoyo. Así, se indica en la disposi-



Imagen de la reunión de trabajo del Foro a la que asistió Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO, en el centro de la fotografía.

ción adicional tercera de la ley que las Administraciones Públicas establecerán acuerdos para la concesión de ayudas económicas que faciliten la autonomía personal, de manera que éstas se destinen al apoyo de la persona a través de ayudas técnicas o instrumentos necesarios para el normal desenvolvimiento de su vida ordinaria y a facilitar la accesibilidad y las adaptaciones en el hogar.

Sobre la prevención y promoción de la autonomía personal, en el Real Decreto 727/2007 se dice que entre los servicios se encuentran los de asesoramiento, orientación, asistencia y formación en tecnologías de apoyo y adaptaciones que contribuyan a una vida con la mayor autonomía posible.

El Foro de Centros de Información de Productos de Apoyo “i ProA” se quiere conformar para facilitar el cumplimiento de estas

directrices. Con todo ello se incidía en que la disponibilidad de información sobre productos de apoyo para la autonomía personal es imprescindible para que los usuarios (personas en situación de dependencia o discapacidad y sus familias) puedan acceder a dichos productos y con ello mejorar su calidad de vida.

Cooperar para difundir

Entre los puntos que se trataron en la reunión de trabajo que permitirá poner en marcha el Foro se encontraron la cooperación entre los proveedores de información sobre productos de apoyo en España; el desarrollo de estrategias para compartir información entre sus componentes y los usuarios de estos productos; la puesta en común de los sistemas de información existentes

como catálogos o bases de datos; y establecer cauces para desarrollar nuevos recursos que incrementen la difusión de la información. Además, se abundó en la necesidad de utilizar una clasificación y nomenclatura normalizada de productos de apoyo, mediante la Norma UNE EN ISO 9999, de forma que se utilicen lenguajes comunes y sea más eficaz el intercambio de conocimiento.

La reunión de trabajo para la constitución del Foro contó con la presencia de la directora general del IMSERSO, Pilar Rodríguez que destacó la importancia de informar y difundir el conocimiento, promover la innovación en los productos de apoyo y facilitar el acceso a los mismos por parte de los usuarios.

Pilar Rodríguez también aludió a la dificultad de informar sobre los recursos existentes en productos de apoyo por el incesante desarrollo de estos productos y por la

dispersión de la información sobre los mismos. Por otro lado, consideró que es necesario buscar un papel más activo de los demandantes de estos productos de apoyo y fomentar su participación.

En cuanto a la futura creación del Foro "i ProA", la directora general del IMSERSO subrayó la importancia de aumentar la colaboración entre los proveedores de información sobre los productos de apoyo y el acceso a la información por parte de los usuarios y profesionales.

Los trabajos preparatorios que darán lugar al Foro cuentan con la presencia activa del CEAPAT, las Unidades de Autonomía Personal (Delegaciones del CEAPAT) en los CRMF del IMSERSO, el CPAP del IMSERSO en La Coruña y los centros CAAT de Asturias, Disminuidos Físicos de Aragón, SINPROMI de Canarias, CAT de Cantabria,

SIRIUS de Cataluña, CIDAT de Madrid, el Centro de Autonomía Personal de la Diputación Foral de Álava, y los Centros Etxetek de la Diputación Foral de Guipúzcoa.

CEAPAT

El Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) del IMSERSO está dirigido por Cristina Rodríguez-Porrero que destaca que la misión del CEAPAT es contribuir a mejorar la calidad de vida de todas las personas, con apoyo activo a personas con discapacidad y personas mayores, mediante la accesibilidad integral, los productos de apoyo y el diseño para todos.

Las Unidades de Autonomía Personal existentes en los CRMF de Albacete, Lardero (La Rioja), Salamanca y San Fernando (Cádiz), comparten la misma misión que el



cuadernos

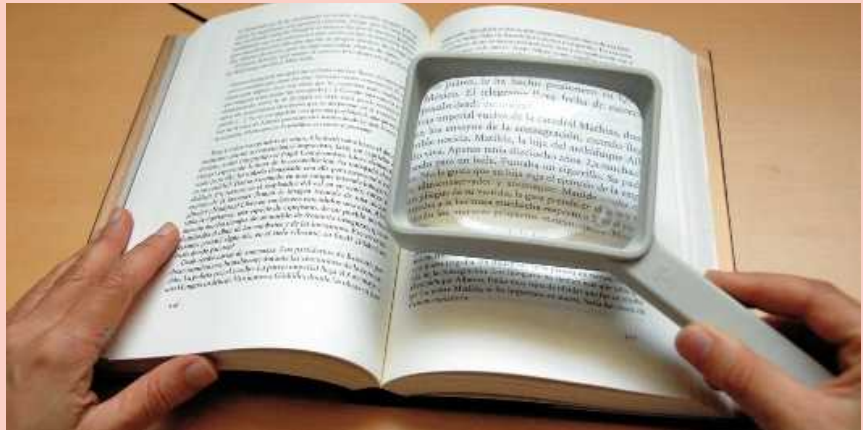
CEPAT y conjuntamente son un ejemplo de optimización de recursos que permite trabajar en políticas de igualdad de oportunidades y de participación activa mediante la innovación tecnológica y la accesibilidad integral.

Los objetivos del Centro de Referencia y las Unidades se concretan en:

- Lograr una accesibilidad universal en espacios, productos, equipamientos y servicios, como requisito básico para la participación y disfrute de los derechos.
- Implantar la cultura del diseño para todas las personas.
- Favorecer el uso óptimo de los productos de apoyo y fomentar un mercado fuerte y eficaz.
- Facilitar la inclusión electrónica.
- Asegurar la participación activa de usuarios y de todos los agentes.
- Favorecer el desarrollo, conocimiento y cumplimiento de las normas legales y técnicas.
- Impulsar la Investigación, el Desarrollo y a Innovación (I+D+I) en materia de accesibilidad, diseño, productos y servicios, en beneficio de la promoción de la autonomía y atención a las personas en situación de dependencia.
- Ofrecer información, evaluación y formación.
- Participar en programas y foros nacionales e internacionales y facilitar la coordinación ente los diferentes agentes.
- Servir de apoyo al IMSERSO en las misiones y políticas encomendadas.

Redes

Como Centro Estatal de Referencia el CEPAT forma parte de diversas redes. Así, participa en



la Alianza Internacional de Proveedores de Información de Tecnologías de Apoyo que en la actualidad, dentro del sistema rotatorio de coordinación, coordina el Centro de Tecnologías de Apoyo de Dinamarca (<http://rehadat.de/readat/Alliance/indx.html>); la Red Europea de Centros de Referencia de Diseño para Todos (EdeAN) que coordina en 2009 Hungría (www.edean.org); la Red Europea de Información y Asesoramiento en Productos de Apoyo (EASTIN), www.eastin.info; o la Red Telemática de Tecnologías de Apoyo a la Discapacidad y Mayores (RETADIM) en la que se integran más de treinta grupos de investigación, pertenecientes a universidades, centros de investigación y tecnológicos y otras entidades relacionadas con este campo. La red RETADIM es el foro establecido en España para intercambio de experiencias y conocimientos en los diversos temas del área de tecnologías relacionadas con la discapacidad, los mayores y la vida independiente entre los diferentes actores del área, con difusión la sociedad. La Red promueve así mismo la colaboración entre sus grupos integrantes e igualmente trata de conectar con los usuarios para conocer sus

necesidades e implementar nuevas y mejores soluciones tecnológicas. Además, la Red actúa como Grupo de Referencia en España del proyecto europeo COST 219ter sobre "Telecommunications: Access by Disabled and Elderly People".

La configuración del Foro de Centros de Información de Productos de Apoyo "i ProA" es otro importante paso de trabajo coordinado en pro de incrementar y mejorar la información sobre todos los aspectos relacionados con los productos de apoyo.

El CEPAT y las Unidades cuentan con una exposición permanente de productos de apoyo que se actualiza continuamente. Por otro lado se realizan presentaciones de nuevos productos y desarrollos tecnológicos en las que se cuenta con la colaboración de usuarios, empresas y centros de investigación. Estas exposiciones y el Catálogo del CEPAT de productos, en Internet, suponen un valioso recurso para poner en conocimiento de los usuarios y profesionales los productos de apoyo que precisan. La web del CEPAT al mismo tiempo es una referencia para acceder a numerosos aspectos relacionados con los productos de apoyo (www.ceapat.org).

Foro Estatal De Centros de Información en Productos de Apoyo iProA

Los Productos de Apoyo, antes denominados Ayudas Técnicas, implican soluciones y tecnologías facilitadoras de la autonomía y del bienestar de las personas con diversidad funcional, personas con discapacidad y personas en situación de dependencia.

En los centros de información y asesoramiento sobre Productos de Apoyo trabajamos para que la información sea actualizada, accesible, adecuada y centrada en la persona. Queremos que la información sea útil y sirva para que las personas puedan tomar sus propias decisiones y elecciones.

Ello implica estar bien informados y actualizados, conocer demandas y ofertas, y trabajar en coordinación con todos los agentes.

La variedad de productos y soluciones para la comunicación, la movilidad, las actividades de la vida diaria, el transporte, la adaptación de viviendas, el diseño de entornos de trabajo, de formación y de ocio, el acceso a la Sociedad de la Información y el complejo mercado que sustenta estas innovaciones requiere una participación conjunta de todos los agentes implicados, y un papel protagonista de los usuarios como consumidores de estas tecnologías.

El Foro Estatal de Centros de Información en Productos de Apoyo, Foro iProA, surge para que todos los centros que ofrecen información y asesoramiento en Productos de Apoyo, estén coordinados, establezcan

cooperaciones y compartan información y conocimiento. Los quince centros fundadores han establecido un Acuerdo Memorando de trabajo conjunto. La coordinación del Foro es compartida entre los centros, correspondiendo en el año 2009 al Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas CEAPAT del IMSERSO.

El Foro iProA se inspira en la Alianza Internacional de Proveedores de Información en Productos de Apoyo en la que participan centros de Estados Unidos, Australia, Iberoamérica y Europa. España esta representada en la Alianza a través del CEAPAT-IMSERSO.

Estos centros se unen para aumentar la provisión de información y otros recursos clave, que sean compartidos por las personas con discapacidad y personas mayores, y les permitan un papel mas activo en la selección de los productos que utilizan en su vida diaria.

A nivel nacional tenemos importantes retos a los que dar respuesta; cambios sociales y económicos, cambios demográficos, avances legales y reconocimientos de derechos de las personas, que exigen acciones de no discriminación y de apoyo para el disfrute efectivo de estos derechos.

Los Productos de Apoyo se reconocen como facilitadores de derechos, así como posibilitadores de una vida digna, participativa y fundamentada en la libertad de elección y el desarrollo pleno de potencialidades y expectativas.

El número de usuarios de Productos de Apoyo es creciente, así como la satisfacción con el uso de productos innovadores y adecuados a las diversas situaciones. Los análisis de coste-beneficio demuestran las ventajas del uso provechoso de estos productos y tecnologías.

Sin embargo el mercado nacional de Productos de Apoyo es un mercado fragmentado y poco cohesionado pero con gran potencial de crecimiento. El Foro iProA se crea para favorecer y fortalecer este mercado, haciéndolo más transparente, coherente y basado en ofrecer respuestas innovadoras a las necesidades de las personas. Ello requiere una coordinación entre usuarios, fabricantes, distribuidores, profesionales y responsables administrativos y políticos.

El Foro es un lugar de intercambio de buenas prácticas y de búsqueda conjunta de soluciones efectivas y eficaces, implica una acción voluntaria de trabajo estructurado, compartiendo y transmitiendo conocimiento sobre productos, tecnologías y soluciones de apoyo.

El Foro iProA se coordina con otras redes y plataformas buscando compartir recursos y gestionar el conocimiento. Entre otros se coordina con la red europea EASTIN, Red de Centros de Información en Productos de Apoyo, con la Asociación AAATE para el Avance de Tecnologías de Apoyo en Europa, con la Red Iberoamericana de Cooperación RIICOTEC, con la Red Europea de Diseño para Todos.

En Unión

Los amigos de la capa de Madrid

Texto y Fotos: Sebastián Romero Márquez

La capa española es una prenda que ha sido utilizada en nuestro país hasta principios del siglo XX. Siempre ha estado con nosotros y forma parte de nuestra historia. Pero tantos disgustos le hemos dado que la pobre está de “capa caída”. Pero nadie le puede quitar su pasado esplendoroso. Es por ello, que los Amigos de la Capa de Madrid mantienen la tradicional costumbre de usar la capa española, para que no se muera en el recuerdo y olvido.



Rafael Flórez, Presidente de Amigos de la Capa de Madrid.

De todas las Asociaciones de la Capa, la de Madrid es la más antigua. Data de 1928, y fue fundada por Antonio Velasco Zazo, cronista de la Villa de Madrid, actuando como presidente hasta 1960, año en que muere. Su lugar fue ocupado por el Marqués de la Valdivia, presidente de la Diputación de

Madrid. Tras su muerte, es elegido como nuevo presidente el popular fotógrafo Alfonso, que logra dar un gran impulso a la Asociación. Le sucede en el cargo el empresario Fernando Collado, capista de toda la vida e inviernos. Siete años está en el cargo, hasta 1996. Es entonces cuando se hace cargo de la

“Las capas han cubierto apariencias, revestido dignidades y aplazado tiriteras y desazones”



Miembros del grupo Amigos de la Capa de Madrid.

presidencia el periodista, cronista de la villa y escritor, Rafael Flórez, el Alfaqueque.

Se celebra el Día de la Capa el 11 de noviembre, festividad de san Martín de Tours, el patrón de los capistas. Las madrinas son la Virgen del Castañar de Béjar y Nuestra Señora Real de la Almudena de Madrid.

“La historia de un país –dice Rafael Flórez- se puede seguir de diferentes formas, pero los españoles la podemos seguir a través de la capa. Ella ha formado parte de los momentos más interesantes de nuestro acontecer diario. Nadie puede decir que no ha tenido una actualidad esplendorosa en cada momento de su pasado, aunque quisiéramos muchos que volviera a levantar el “vuelo”. De momento, sólo nos queda remitirnos a otros tiempos”.

Flórez, como buen escritor y periodista, cuenta que ya los romanos adoptaron la sagúm celtíbera, que era una especie de capa abierta en los costados y sujeta con una fábula en el hombro. Los árabes nos dejaron su albornoz, especie de capote con capucha. En la Edad

Media, la capa era el manto obligado de todos los estamentos de la sociedad: capuces para los guerreros, tabardos y lobs para los nobles, capas magnas para los religiosos y capotillos de aldas para los campesinos. En el siglo XVI, la capa era signo y medida exterior de linaje. Cuanto más corta, mayor nobleza se le suponía al portador; así al rey se la remataban en la cintura; los gentiles hombres la cortaban a medio muslo; los artesanos y menestrales en las rodillas, y los villanos en los pies. Fue entonces cuando el uso de la capa se extendió a otros países. En los antiguos grabados y láminas se ve con qué soltura y gracia solían embozarse la capa los franceses, flamencos, ingleses, italianos y portugueses.

En el siglo XVII, todavía pervive el ferruelo, capita corta que solía terciarse galanamente sobre un hombro, pero también hacen moda otras capas y mantos. El siglo XVIII nos trajo dinastía borbónica y gustos franceses: las capas cortesanas se fabrican con tejidos más ligeros y de vivos colores. La longitud de la tela se hace cuestión de estado, y hasta provoca un motín popular

contra un ministro ilustrado: Esquilache. Pero es en el siglo XIX cuando la capa triunfa definitivamente, en sus cuatro variantes más conocidas: la madrileña o pañosa, con esclavina, cuello bajo y embozo de terciopelo, de color verde o rojo; la castellana o parda, de paño pardo o marrón sin vivos y con grandes broches; la catalana, de amplios vuelos y capilla galoneada; y la andaluza, de esclavina más corta y de menor longitud.

EL ABRIGO SE PONE, PERO LA CAPA SE LLEVA

Los seguidores de tan distinguida prenda dicen de la capa, “que es como un caballo que tiene que compenetrarse con el jinete para enredarse los dos en majeza. El abrigo se pone, pero la capa se lleva. Sólo hace falta echarle a sus pliegues una pizca de prestancia y otra de alegría, para que ella solita se encandile y regale donaire y salero”.

Y otros añaden: “La capa, esa atmósfera de tela ondulante y obsequiosa es memoria tejida de nuestra historia. Evoca ritos ances-

trales, mantos senatoriales, tercios guerreros; tiene aromas de estudiantes que corrían la tuna en Palencia o Salamanca y trae recuerdos de intrigas y embozados en la corte de los Felipes; saca color y buen aire de las faenas toreas y se torna en rico brocado sobre las vírgenes de las procesiones; es peto y espaldar para campesinos y pastores, arrebató volandero en los jinetes y cobertura sobria de penitentes y cofrades; comporta el buen porte de los próceres, escondía la bolsa ruin de los hidalgüelos y abrigaba los cuerpos tenaces de los peregrinos, en su visita al señor Santiago”.

La Asociación de los Amigos de la Capa de Madrid reivindica esta prenda para que se lleve con orgullo y señorío. “En los albores del siglo XXI –dice Flórez- vivimos inmersos en una inevitable globalización, por eso hay una necesidad por recuperar las tradiciones, y qué mejor que hacer un homenaje a esta prenda tan querida. Quizá la capa sea la prenda de vestir más costumbrista y más representativa de nuestro país. Saquémosla del baúl donde tantos años ha permanecido, pongámosla sobre nuestros hombros y llevémosla con orgullo y señorío, pensando que no solamente es cosa de unos cuantos abuelos y nostálgicos, sino de todo aquel que no quiere que muera en el recuerdo”.

La Asociación es –según sus estatutos- apolítica, y su propósito es el de unir el entusiasmo de aquellos quienes mantienen la tradicional costumbre de usar la Capa española. “Lo que nos proponemos es exaltarla en actos, y con su uso habitual, conseguir que no se quede en un traje regional o prenda de carnaval. Si tienes estas mismas inquietudes, nos encantaría contar-

El Madrid de capa y espada

Capas famosas la de Antonio Pérez, Juan de Escobedo o la de Rodrigo Calderón que acompañó a su dueño al patíbulo. Nace el Madrid de “capa y espada”. Felipe IV, Lope de Vega o Quevedo. Más tarde la capa borbónica de Carlos III. Era la capa del pueblo de Madrid, usándola “majos”, toreros o “manolos”. Posteriormente se enseñoreó con Mendizábal, Bravo Murillo o Martínez de la Rosa. Ramón Menéndez y Pelayo la usaban con chistera en actos oficiales. Escritores, médicos y artistas adoptaron la capa de todos los días: Bretón de los Herreros, José de Larra, Espronceda, Ventura de la Vega o Zorrilla la elevaron a o más alto del romanticismo y del arte. Al poeta Emilio Carrere la capa le sirvió hasta de su mortaja en su entierro. Julio Romero de Torres, Manuel Machado, los hermanos Álvarez Quintero, Eduardo Marquina, los maestros Federico Chueca y Serrano, Camilo José Cela o el Rey Juan Carlos escogió esta prenda para presentar su biografía. Si en España la lista de capistas ilustres es extensa y variada, allende de nuestras fronteras son muchos los personajes que se han enamorado de ella. Se cuenta que cuando Hillary Clinton habitaba en la Casa Blanca, en sus armarios colgaban capas de distintos colores y tamaños. Artistas de cine, como Yul Brinner eran un enamorado de esta prenda tan española –poseía seis-. El director de cine, Fellini, contaba en su guardarropa con cuatro. Los toreros la visten de paño fuera de los ruedos, y en las embajadas le dan un tratamiento de cortesía para personalidades de estado. Solo un enemigo de la Capa se ha registrado en toda la historia. Primero no era español, y segundo, no está muy claro que realmente fuera su enemigo. Nos referimos al marqués de Esquilache, valido de Carlos III, que prohíbe la capa larga y el sombrero de ala ancha, por razones seguridad. Pero eso es ya historia.



Jorge Antonio González y Carmen Fernández, dos amigos de lujo de la capa.

te entre nuestros asociados”- afirma Flórez.

IMPOSICIÓN DE CAPAS

Una vez rellenado la solicitud el significativo – y siempre que acepte los estatutos de la Asociación-, el momento más solemne, es cuando se impone la pañosa, se le hace entrega del carné y el título e insignias al nuevo asociado. Como el acto pasaba bastante desapercibi-

do, tanto por la ausencia de un protocolo adecuado, como por llevarse a cabo sin ritual alguno, la Asociación Amigos de la Capa impuso este pequeño protocolo que sirviera en el futuro para la imposición de la capa.

El secretario, tras pedir la venia al maestro de ceremonias, va llamando a los nuevos asociados que irán acompañados de sus respectivos padrinos. Estos llevarán puesta su capa, y en la mano, la capa de

su apadrinado. El maestro de ceremonias indica dónde deben colocarse los nuevos miembros. A continuación toma la palabra el presidente.

– **Pregunta. Por vuestra voluntad habéis venido para vestir, lucir y honrar la capa. Sabed pues que tendréis que llevarla con donaire y galanura. Y en base de ello os pregunto: ¿Prometéis respetar su uso y costumbres para vestir capa y no sayo?**

– ¡Sí, prometemos!

– **Si a capa alzada yendo, persona necesitada vierais, ¿prometéis ayudarla y socorrerla?**

– ¡Sí, por supuesto!

– **Si en compañía de algún miembro, frente a vosotros frasco de vino encuentra, ¿prometéis no pasar de largo sin hacerlo el obligado cumplimiento?**

– ¡Sí, naturalmente!

– **Sed pues con honra y orgullo encapados y bien acogidos en nuestro grupo.**

En este momento los padrinos, según vaya indicando el maestro de ceremonias, colocan las respectivas capas a sus apadrinados. Después, el presidente entrega a cada uno el diploma; el vicepresidente, la insignia y el secretario, el carné. El maestro de ceremonias da por clausurado el acto.

LA CAPA

Según el Diccionario de la Lengua Española, la capa es una prenda de vestir larga y suelta, sin mangas y abierta por delante que se sujeta al cuello y cubre casi todo el cuerpo, ensanchándose gradualmente hacia la parte inferior que sirve para poner encima del vestido. Se llama “española” o “pañosa” a la de hombre, de paño, amplísima de vuelo y con unas bandas de terciopelo de color vivo



Lola Márquez y Daniel Méndez.

como forro en los bordes delanteros. La capa se compone de cuello, esclavina, embozo, contraembozo, broches, abertura e escusón y vivo. El embozo y contraembozo son generalmente de terciopelo, y de distintos colores, según sea el modelo de la capa. La capa lleva dos broches, y es el adorno que remata la prenda. La capa suele llevar de cuatro a cinco metros, en paño de doble ancho. Hay dos

tipos de capas: la capa lista y la capa bordada, bien a mano o máquina. Los colores de la capa pueden ser azules, negro, marrón o verde botella. Y hay varios tipos de capas: **pañosa**. Madrid. Paño negro con vuelta de terciopelo en rojo y verde; **capa de paseo**. Paño azul marino bordada en negro con vueltas en terciopelo granate; **capas de las caballadas de Atienza**. Guadalajara.

AMIGOS DE LA CAPA - Apartado de correos 8.596 - 28080 Madrid.

Calidad de Vida

Medicina Antienvejecimiento, vivir más y mejor

¿A quién le gusta cumplir años? Durante siglos el ser humano ha buscado de manera incesante la fórmula, pócima o hechizo capaz de mantenerle eternamente joven. La ciencia no es ajena a este hecho y ha desarrollado una medicina capaz de asegurarnos más años de vida y, lo que es más importante, una mejora sustancial en la calidad de ésta.



Texto: Patricia Pérez

Fotos: Archivo

Desde que la denominada Medicina Anti-envejecimiento (MA) llegó a España hace poco más de seis años, el número de pacientes que optan por someterse a uno de estos tratamientos ha aumentado notablemente. El “antiaging” es una disciplina que nació hace dieciséis años en EEUU y cuyo objetivo primordial es retrasar el proceso de envejecimiento del ser humano. “A los especialistas nos gusta llamarla medicina de la “calidad de vida” porque es una medicina preventiva que pretende hacer más lento el proceso de envejecimiento así como mejorar todos los aspectos de la salud del paciente”, asegura el doctor José Márquez Serres, presidente de la Sociedad Española de la Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (Semal).

Los conocimientos de esta nueva disciplina se han duplicado en tan sólo seis años y medio dado el aumento de la esperanza de vida y, en la actualidad, hay más de 12.000 médicos y 70 países que la practican.

Los niños que nacen ahora en nuestro país podrán vivir, según los especialistas, hasta los cien años. Si tenemos en cuenta que la media actual es de 79 años para los hombres y 83 para las mujeres, es muy probable que en un futuro no muy lejano se pueda llegar a vivir entorno a los 120 años. Esta promesa tan tentadora lleva cada año a más de 5.000 españoles a someterse a uno de estos tratamientos cuyo precio oscila entre los 1.800 y los 6.000 euros.

EN QUÉ CONSISTEN

Cada uno de nosotros posee dos edades diferentes. Por un lado, está

la edad cronológica que es aquella que aparece en nuestro carnet de identidad y, por otro la edad biológica, que es aquella que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. El doctor Márquez Serres explica que, “de lo que se trata es de determinar en el paciente la edad biológica respecto a su edad cronológica. Una persona puede tener una edad cronológica de 40 años y aparentar 50, todo depende del tipo de vida que lleve: si hace deporte, lleva una dieta equilibrada...”

Calcular la edad biológica es uno de los aspectos esenciales al iniciar un tratamiento para luchar contra el reloj ya que ayudará al especialista a conocer en qué estado se encuentran nuestras funciones corporales.

La edad real de una persona se mide a través de una serie de parámetros obtenidos a partir de análisis clínicos y pruebas biológicas muy concretas. “La edad biológica no se suele corresponder con la edad cronológica. En la civilización actual hay factores que alteran el envejecimiento de las personas, estos factores empiezan por el estrés, el ritmo de vida actual y sobre todo, por la alimentación. Esto nos altera y desencadena muchos radicales libres que son una causa clara del envejecimiento”, explica el doctor José María Serra Renom, jefe del servicio de Cirugía Plástica del Hospital Clínico de Barcelona y de Cirugía Estética en la Clínica Quirón.

La medicina antienvjecimiento tiene como objetivo diseñar un tratamiento preventivo que actuará en dos vertientes. La primera es la disminución de la destrucción celular que tiene lugar en nuestro organismo cuando se alcanza la madurez hormonal. El proceso de envejecimiento celular comienza incluso

antes de los 30 años, sin embargo estos tratamientos se centran en combatir los agentes externos que aceleran el proceso tales como la contaminación, el estrés o una mala alimentación. La segunda vertiente se centra en aumentar la acción del sistema inmunológico haciendo que seamos más resistentes a cualquier tipo de enfermedad.

BENEFICIOS NOTABLES

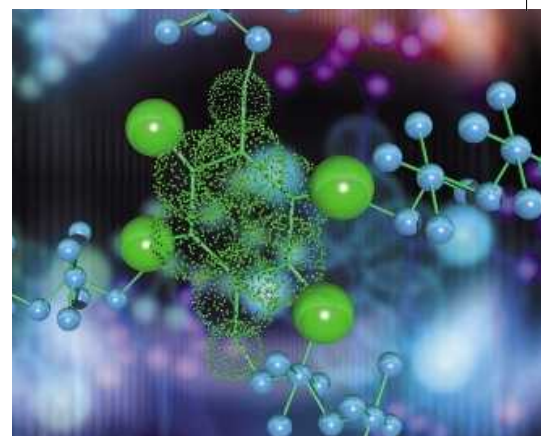
El tratamiento se inicia con unas pruebas de diagnóstico para conocer el estado del paciente y es realizado por un equipo de especialistas.

En él se incluyen análisis hormonales que se realizan a partir de la saliva y otras pruebas que determinan los niveles de vitaminas, minerales, oligoelementos y otras sustancias que marcan el proceso de envejecimiento.

También se realiza un chequeo tanto físico como mental así como un estudio de antecedentes genéticos que resultará especialmente útil para conocer la predisposición del paciente a sufrir determinadas enfermedades.

En este sentido cada día son más los especialistas que realizan pruebas de diagnósticos de tumores incipientes, como la PET (Tomografía por Emisión de Positrones), que juega un papel muy importante a la hora de detectar algún tipo de tumoración que no ha dado la cara al no provocar ningún síntoma.

Cada persona necesita un plan de acción diferente que se ajuste a sus necesidades y características. Es muy importante señalar que una vez realizado el informe de edad biológica y la terapia a seguir, el médico se convierte en una especie de consejero cuya misión será indicar al paciente las medidas que debe adoptar para corregir su estilo de vida. Pero



en última instancia será el paciente quien tenga el mayor protagonismo porque de él dependerá que se consigan o no los objetivos fijados.

El objetivo último de la medicina antienvjecimiento es mantener el ritmo de reparación y renovación celular de nuestro cuerpo por encima del ritmo de degeneración. “Antes cifrábamos la edad ideal para comenzar un tratamiento de este tipo a los 40 años, sin embargo, hemos visto que si se empieza entre los 30 y 35 años, el resultado es mucho mejor. Es a esa edad cuando empezamos a tomar conciencia del proceso de envejecimiento y de la necesidad de llevar una vida más sana”, explica el doctor Márquez Serres. Sin embargo, es posible someterse a uno de estos tratamientos a edades más avanzadas ya que lo que se persigue con ellos es mejorar la calidad de vida del paciente sustancialmente, y esto es posible a cualquier edad. Para explicarlo de forma sencilla se podría decir que la medicina “antiaging” es una disciplina que engloba prácticamente todas las especialidades médicas para ofrecernos un programa de salud a la carta. “En este sentido no hemos inventado nada nuevo –señala el doctor Serra Renom–, tan sólo le hemos dado un nombre comercial al objetivo de conseguir una buena calidad de vida”.

Los beneficios se notan a corto especialmente en el caso de personas cuyos hábitos no eran demasiado saludables. “Todo depende del número de cosas que el paciente

esté haciendo mal. Si estás muy bien y quieres estar aún mejor se tardará más en notar un cambio. Pero siempre se puede mejorar”, concluye el doctor Márquez Serres.

En cuanto al futuro, la experiencia demuestra que cada vez son mayores los avances que se producen en este tipo de medicina, lo que nos permite pensar que en un futuro no muy lejano podremos vivir más años y lo haremos en unas condiciones de salud mucho mejores. “Sin duda los beneficios son muy grandes –añade el doctor Serra Renom–. Si cuidamos una serie de factores de manera integral podremos prevenir muchas enfermedades y las personas que se tomen la molestia de preocuparse en serio por su salud serán las grandes beneficiadas. El futuro está en volver a ver nuestro organismo tal y como es, volver a regular sus funciones tal y como fueron concebidas”.

La medicina antienvjecimiento no ha encontrado el elixir de la eterna juventud pero nos ofrece la nada despreciable oportunidad de soñar con ella.

CONTROLAR EL ESTRÉS

Todos hemos sentido en algún momento de nuestra vida niveles más o menos elevados de nerviosismo, ansiedad, dificultad para concentrarnos... Cuando esto ocurre debemos ponernos alerta, el estrés es una dolencia real y muy peligrosa para nuestra salud, de hecho se sabe que es uno de los factores de riesgo más importante para la mayoría de las enfermedades que conocemos.

“El estrés desencadena muchos radicales libres que son una causa clara del envejecimiento. Para superar este estrés tomamos estimulantes como el café, y llega un momento en que el cerebro recibe tanta estimulación para estar en un esta-

do competitivo y activo que se desencadenan problemas como el insomnio o dificultad para conciliar el sueño. Es entonces cuando acudimos a las pastillas para dormir y todo esto se ha visto que es una causa desencadenante de enfermedades degenerativas cerebrales como el Alzheimer. Los seres humanos estamos autolesionándonos para poder mantener este nivel competitivo que exige la sociedad actual”, señala el doctor Serra Renom.

El estrés es un problema de salud mundial que nos roba energía y felicidad. Atacar la nevera cuando la ansiedad nos alcanza es uno de los gestos más comunes y trae

consigo un aumento de peso que no hace sino empeorar la situación.

Según un estudio realizado por el Servicio Canario de Salud, muchas de las mujeres que sufren trastornos de la alimentación (como la bulimia o la anorexia) han estado previamente sometidas a fuertes situaciones de estrés. Sus efectos van incluso más allá de la salud, destruye relaciones y provoca aislamiento social. Por ello, es necesario combatirlo de forma integral, tanto a nivel físico como psicoemocional. La actividad física regular es una de las prácticas más eficaces para luchar contra este mal de nuestro tiempo ya que, tonifica y oxigena el cuerpo a la vez que man-

CONSEJOS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

- 1) Seguir una dieta equilibrada.
Baja en grasas y alta en carbohidratos complejos (frutas y verduras). Es importante no saltarse ninguna comida y hacer dos pequeños tentempiés, preferiblemente a media mañana y a media tarde. Está demostrado que mantener el peso entre un 5 y 10 por ciento por debajo del considerado ideal aumenta la longevidad.
- 2) Hacer ejercicio.
De manera regular y moderada. Lo ideal es practicar media hora al día o 60 minutos tres veces por semana. En el caso de las personas mayores se recomienda caminar a un ritmo rápido durante el mismo tiempo. La natación es el ejercicio más completo y nos ayuda a mantenernos en forma.
- 3) Es muy importante que parte de este ejercicio sea aeróbico y cardiotónico ya que, además de mejorar la vascularización central y periférica y el ritmo cardíaco, aumenta las endorfinas, que son hormonas producidas por el propio organismo y que tienen un efecto antiestrés. También es muy importante que parte de este ejercicio sea anaeróbico y se realice con prudencia para no lesionar las articulaciones. El ejercicio anaeróbico produce la hormona de crecimiento que evita la pérdida de masa muscular y por ello previene la osteoporosis.
- 4) Dormir bien.
Es uno de los factores más importantes a la hora de conseguir una mejora en nuestra calidad de vida. Dormir un mínimo de 7 a 8 horas diarias nos garantizará que el proceso de regeneración neuronal que tiene lugar mientras descansamos sea óptimo.
- 5) Evitar el tabaco y el alcohol.
Son sustancias tóxicas para nuestro organismo que pueden potenciar la aparición de enfermedades degenerativas.
- 7) Técnicas de reemplazo hormonal.
Sólo en casos muy concretos y bajo supervisión médica. Pueden ser necesarios en épocas como la menopausia en las mujeres.

tiene a raya los factores que lo causan. También resulta esencial descansar bien y sobre todo, mantener una actitud positiva y relajada ante la vida y los problemas. Un ambiente laboral y familiar sano es un factor de estabilidad muy importante. Existe un completo cuadro de síntomas asociados al estrés: ansiedad, depresión, fobias, ataques de pánico, saturación, taquicardias, falta de libido, alteraciones del sueño...

Si creemos estar atravesando por una etapa especialmente estresante, es muy importante que lo consultemos con un especialista ya que él nos asesorará sobre el tratamiento o terapia a seguir para superarla. Algunos de los tratamientos que podemos utilizar para combatir el estrés son las terapias con masajes relajantes, técnicas de relajación y autocontrol y los denominados método holísticos (terapias alternativas como la meditación Vipassana o el Yoga).

POR QUÉ ENVEJECEMOS

Existen varias teorías la más popular de las cuáles es aquella que afirma que el sistema regenerador de las células de nuestro organismo actúa a menor velocidad que el sistema destructor de las mismas. “Las células están progra-

Un aspecto del envejecimiento suele coincidir con hábitos de vida no muy saludables

madas para un número de divisiones celulares y a partir de un determinado momento estas divisiones ya no se producen y las células van envejeciendo y mueren”, explica el doctor Márquez Serres.

Otra teoría muy extendida es la que señala como responsables del envejecimiento celular a las continuas alteraciones que nuestro cuerpo experimenta como consecuencia de las reacciones químicas que tienen lugar en su interior. A partir de estas reacciones se generan los denominados radicales libres (sustancias tóxicas que dañan las células) que poco a poco van deteriorando el organismo. Es en ese momento cuando empezamos a notar síntomas propios del envejecimiento como la disminución de las defensas del sistema inmunológico que nos hacen enfermar con mayor facilidad, la reducción de la masa muscular, pérdida de la elasticidad de la piel, debilidad ósea, disminución de las hormonas sexuales, falta de vitalidad en general, entre otros. “En nuestro caso la medicina antienvjecimiento es muy útil –afirma el doc-

tor Serra Renom– porque muchas veces una personas llega a la consulta preocupada por su aspecto físico y descubre que puede mejorar muchas cosas de su estilo de vida que van más allá de la estética”.

Efectivamente hay un gran número de personas que acuden a las consultas en busca de una mejora en su aspecto físico pero “la experiencia nos dice que este tipo de decisiones se dan porque hay algo en su vida que ha cambiado. Mucha gente viene a la consulta deprimida porque se han separado, han envidado o simplemente han cambiado de estatus. Vienen para operarse y descubren que la terapia antienvjecimiento es muy útil para mejorar su estado general. “No olvidemos que un aspecto envejecido suele coincidir con hábitos de vida no muy saludables”, recuerda el doctor Serra Renom.

Se sabe que el 70 por ciento de los factores que favorecen el envejecimiento son causa directa de los hábitos de vida, mientras que tan sólo el 30 por ciento se debe a factores genéticos. Por ello, aunque hoy en día es posible realizar chequeos genéticos para determinar los riesgos de una enfermedad hereditaria, resulta mucho más efectivo mantener un buen estado de salud general. “De nada sirve que tengamos una genética muy buena si comemos fatal, no hacemos ejercicio, tenemos una elevada tensión arterial, fumamos... Es mucho más inteligente y efectivo practicar hábitos de vida saludables y, ahí es donde la medicina antienvjecimiento puede ser de gran ayuda”, señala el doctor Márquez Serres.



Informe

Coordinación: Rosa López Moraleda

Fotos: Mari Ángeles Tirado

El Programa de aprendizaje permanente (PAP) es el principal mecanismo de financiación europeo en el campo de la educación y la formación. Por primera vez un único programa se ocupa del aprendizaje desde la infancia hasta la edad madura. Su objetivo: contribuir a crear una sociedad del conocimiento, más avanzada, solidaria y con más cohesión.



Crear la sociedad del conocimiento es, también, contribuir a crear una sociedad de ciudadanos más libres.

Programa de Aprendizaje Permanente y la Educación para Personas Adultas

FAVORECER EL APRENDIZAJE PARA TODOS, UNA PRIORIDAD EN LA UNIÓN EUROPEA

El programa de Aprendizaje Permanente pretende contribuir a la creación de una sociedad del conocimiento avanzada, con un desarrollo económico sostenible, más y mejores posibilidades de empleo y mayor cohesión social. El objetivo general es facilitar el intercambio, la cooperación y la movilidad entre

los sistemas de educación y formación de los países europeos que participan, de forma que se conviertan en una referencia de calidad en el mundo.

Favorecer el aprendizaje a lo largo de toda la vida se ha convertido en una prioridad política de todos los países europeos, especialmente a partir del Consejo de Lisboa de marzo de 2000, y de la aprobación de los

objetivos para 2010. Es por ello que el programa de aprendizaje permanente (PAP) -todas las acciones y proyectos que subvencionan-, se ha convertido en un instrumento fundamental para la mejora de los sistemas educativos de los 31 países que lo integran, según Emilio García Prieto, Director del Organismo Autónomo de Programas Educativos Europeos.



Solidaridad y cohesión son, en el ámbito de la UE, objetivos y pilares básicos en una sociedad avanzada.

El Organismo Autónomo “Programas Educativos Europeos” tiene como misión gestionar la participación española en el Programa de Aprendizaje Permanente (PAP) de la Unión Europea. Es la Agencia Nacional española del PAP y, por tanto, responsable de desarrollar las acciones descentralizadas de los diferentes programas: COMENIUS para la educación escolar, ERASMUS para la educación superior, Leonardo da Vinci para la Formación Profesional y GRUNDTVIG para la educación de adultos.

PROGRAMAS EDUCATIVOS EUROPEOS

El Organismo Autónomo está adscrito al Ministerio de Ciencia e Innovación, a través de la Secretaria de Estado de Universidades. El Secretario de Estado de Universidades, D. Màrius Rubiralta i Alcañiz, es el Presidente del Consejo Rector del Organismo, siendo su Vicepresidenta, D^a Eva Almunia Badía, Secretaria de



Informe FAVORECER EL APRENDIZAJE PARA TODOS, UNA PRIORIDAD EN LA UNIÓN EUROPEA

Estado de Educación y Formación.

El Consejo Rector del que forman parte representantes de las Administraciones educativas autonómicas, Rectores, así como altos cargos de los Ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales, Asuntos Exteriores y Cooperación, y de los Ministerios de Educación, de Política Social y Deporte, y de Ciencia e Innovación, tiene como funciones aprobar los objetivos, planes de acción anuales y plurianuales y prioridades nacionales del PAP, así como los criterios cuantitativos y cualitativos de medición del cumplimiento de dichos objetivos.

La Agencia nacional española (OAPEE) se ocupa de difundir la convocatoria del programa, suministrar asistencia técnica y asesoramiento a los posibles beneficiarios de las acciones, hacer el seguimiento adecuado para que las acciones previstas consigan sus resultados y gestionar de forma eficiente y transparente los fondos europeos.

CÓMO SOLICITARLO

Para las labores de difusión y seguimiento la Agencia nacional cuenta con la colaboración de una amplia red de instituciones: las Consejerías de Educación de las Comunidades Autónomas, las Universidades, los Servicios Públicos de Empleo regionales, las Cámaras de Comercio, las organizaciones empresariales y sindicales y otras instituciones que desarrollan actividades formativas.



CARTA DE PRESENTACIÓN

Emilio García Prieto

Director del Organismo Autónomo
Programas Educativos Europeos

El Organismo Autónomo "Programas Educativos Europeos" tiene como misión gestionar la participación española en el Programa de Aprendizaje Permanente (PAP) de la Unión Europea. Es la Agencia Nacional española del PAP y, por tanto, responsable de desarrollar las acciones descentralizadas de los diferentes programas: COMENIUS para la educación escolar, ERASMUS para la educación superior, LEONARDO DA VINCI para la Formación Profesional y GRUNDTVIG para la educación de adultos.

El Organismo autónomo está adscrito al Ministerio de Educación y Ciencia, a través de la Secretaría de Estado de Universidades e Investigación. El Secretario de Estado de Universidades e Investigación, D. Miguel Ángel Quintanilla Fisac, es el Presidente del Consejo Rector del Organismo, siendo su Vicepresidente, D. Alejandro Tiana Ferrer, Secretario General de Educación.

El Consejo Rector del que forman parte representantes de las Administraciones educativas autonómicas, Rectores, así como altos cargos de los Ministerios de Trabajo e Inmigración, Asuntos Exteriores y Cooperación, y de los Ministerios de Educación, Política Social y Deporte, y de Ciencia e innovación, tiene como funciones aprobar los objetivos, planes de acción anuales y plurianuales y prioridades nacionales del PAP, así como los criterios cuantitativos y cualitativos de medición del cumplimiento de dichos objetivos.

Favorecer el aprendizaje a lo largo de toda la vida se ha convertido en una prioridad política de todos los países europeos, especialmente a partir del Consejo de Lisboa de marzo de 2000, y de la aprobación de los objetivos para 2010. Es por ello que el programa de aprendizaje permanente (PAP), -todas las acciones y proyectos que subvenciona-, se ha convertido en un instrumento fundamental para la mejora de los sistemas educativos de los 31 países que lo integran.

La Agencia nacional española (OAPEE) se ocupa de difundir la convocatoria del programa, suministrar asistencia técnica y asesoramiento a los posibles beneficiarios de las acciones, hacer el seguimiento adecuado para que las acciones previstas consigan sus resultados y gestionar de forma eficiente y transparente los fondos europeos.

Para las labores de difusión y seguimiento la agencia nacional cuenta con la colaboración de una amplia red de instituciones: las Consejerías de Educación de las Comunidades Autónomas, las Universidades, los Servicios Públicos de Empleo regionales, las Cámaras de Comercio, las organizaciones empresariales y sindicales y otras instituciones que desarrollan, actividades formativas.

La Agencia nacional es, pues, el lugar donde quien esté interesado en las acciones del PAP puede encontrar la información que necesita para presentar su solicitud.

APRENDIZAJE SOSTENIBLE

El Programa de aprendizaje permanente pretende contribuir a la creación de una sociedad del conocimiento avanzada con un desarrollo económico sostenible, más y mejores posibilidades de empleo y mayor cohesión social. El objetivo general es facilitar el intercambio, la cooperación y la movilidad entre los sistemas de educación y formación dentro de los países europeos que partici-

pan, de forma que se conviertan en una referencia de calidad en el mundo.

El Programa de aprendizaje permanente abarca el período 2007-2013 y sustituye a los programas Sócrates, Leonardo da Vinci y eLearning. Cuenta con un presupuesto de 7.000 millones de euros para financiar proyectos y actividades que estimulen el intercambio, la cooperación y la

movilidad entre los sistemas de educación y formación dentro de la UE, con el fin de convertirlos en una referencia de calidad mundial.

PROGRAMA DE APRENDIZAJE PERMANENTE

El Programa de aprendizaje permanente comprende cuatro programas, en cada uno de los cuales

La Agencia nacional es el lugar donde quien esté interesado en las actividades del programa de aprendizaje permanente puede encontrar información y presentar su solicitud



Los viajes, la naturaleza, ampliar conocimientos... es igual a ampliar horizontes.

Informe FAVORECER EL APRENDIZAJE PARA TODOS, UNA PRIORIDAD EN LA UNIÓN EUROPEA

se concederán ayudas y subvenciones a proyectos que incrementen la movilidad transnacional de las personas, fomenten las asociaciones bilaterales y multilaterales o mejoren la calidad de los sistemas de educación y formación mediante proyectos multilaterales que promuevan, por ejemplo, la innovación. Estos programas son:

1. **Programa Comenius**, que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en la educación infantil, primaria y secundaria, así como de los centros y organizaciones que imparten esa educación.
2. **Programa Erasmus**, que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en la educación superior formal (incluidas las estancias transnacionales de estudiantes en empresas), así como de los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación y formación.
3. **Programa Leonardo da Vinci**, que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en la formación profesional, así como de los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación y formación.
4. **Programa Grundtvig**, que atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en todas las formas de educación de personas adultas, así como de los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación.

Favorecer el aprendizaje a lo largo de toda la vida se ha convertido en una prioridad política de todos los países europeos, especialmente a partir del Consejo de Lisboa de marzo de 2000, y de la aprobación de los objetivos para 2010

UN PROGRAMA TRANSVERSAL

A estos cuatro pilares hay que añadir el **Programa Transversal**, con cuatro actividades clave:

- **Actividad clave 1: la cooperación política y la innovación en materia de aprendizaje permanente. Esta acción financia:**
 - Las **visitas de estudio** para especialistas en educación y formación profesional, gestionadas por la Agencia nacional.

- Proyectos de investigación y estudios comparativos europeos, gestionados por la Agencia ejecutiva.

- **Actividad clave 2: la promoción del aprendizaje de idiomas**, a través de la financiación de proyectos multilaterales, redes o medidas de acompañamiento cuyo objetivo sea la enseñanza y aprendizaje de lenguas extranjeras. Gestionada por la Agencia ejecutiva.
- **Actividad clave 3: el desarrollo**



Que la avidez por aprender no se agota con la edad es un hecho constatado.



Cada día más personas mayores se suman al creciente interés por alguna materia de formación, tanto dentro como fuera de nuestro país.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE APRENDIZAJE PERMANENTE

- Su objetivo fundamental es facilitar el intercambio, la cooperación y la movilidad entre los distintos sistemas de educación y formación de los países europeos que participan, de forma que se conviertan en una referencia de calidad mundial.

- El Programa de Aprendizaje Permanente pretende contribuir a una sociedad de conocimiento avanzado, con un desarrollo económico sostenible, más y mejores posibilidades de empleo y mayor cohesión social, asegurando al mismo tiempo la protección del medioambiente para las generaciones futuras.

- Ser una prioridad nacional para el periodo 2007-2013, al insertar de

manera efectiva el Programa de Aprendizaje Permanente en nuestro sistema de educación y formación, de forma que se convierta en un potente instrumento para su mejora.

- Mejorar la calidad de la movilidad con instrumentos como:
 - Plan de Acción para la Movilidad
 - Carta de calidad de la movilidad europea
 - Ampliar el impacto de la movilidad: MODE

INSTITUCIONES RESPONSABLES PARA SU GESTIÓN:

- Comisión Europea
- Agencia Ejecutiva
- Agencias Nacionales
- Comunidades Autónomas

de, pedagogías, prácticas, contenidos y servicios de aprendizaje permanente innovadores y basados en las TIC. Esta acción financia proyectos multilaterales, redes y medidas de acompañamiento y se gestiona desde la Agencia ejecutiva.

- **Actividad clave 4: la difusión y aprovechamiento de los resultados** de actividades subvencionadas al amparo del Programa de aprendizaje permanente y de anteriores programas afines, así como el intercambio de buenas prácticas. Acción gestionada por la Agencia ejecutiva.

Así las cosas, estas actuaciones tendrán como complemento el nuevo programa Jean Monnet, que presta ayuda a las instituciones y actividades orientadas hacia la integración europea, igualmente gestionado por la Agencia ejecutiva.

Mayores Hoy

El trazo del lapicero convertido en arte

Julián Zabaleta, “Yulen”

Fotos y textos: Reina G: Rubio

El primer recuerdo que tiene de ese instrumento que ahora tan bien maneja, un lápiz, es ya muy lejano, cuando tenía seis años y era un niño que correteaba por uno de los pueblos Gipuzkoanos, Elgoibar, situado en la cuenca del bajo Deba. Poco se imaginaba aquel niño que esos paisajes iban a sufrir el gran desarrollo industrial de los años de los años 60 y el nombre de ese pueblo sería famoso y conocido en todo el mundo por sus fabricas de máquina herramienta; cuando Julián era un niño aún era una zona rural donde todos los vecinos se conocían y donde los niños iban a la única escuela del pueblo, una escuela rural llevada por una maestra que les enseñaba todos los conocimientos que ella poseía.

Es en esa escuela, “mi universidad”, como dice Julián, es donde este artista tiene el primer recuerdo de un lapicero, “un trozo de madera con una punta curva, como un bastón” y fue un amor a primera vista, un flechazo que aún dura, cuando Julián ya tiene ochenta y ocho años pero sigue conservando el pulso firme y la vista perfecta, “a pesar de que soy daltónico y no distingo los colores”. Todas las mañanas, en un ritual de arte, Julián saca de su caja a su portaminas y coge una lámina para dibujar, minuciosamente, ermitas, edificios de su entorno más cer-



Julián con un dibujo de Elgoibar realizado por él.

Una cartulina y un sencillo lápiz que guía con destreza y trazo firme, y esas marcas, poco a poco, se van transformando en edificios y paisajes. Algunos siguen ahí, otros se fueron para siempre y sólo existen en la memoria de quienes los conocieron aunque gracias al talento de este genial artista han alcanzado la inmortalidad al quedar atrapados para siempre en una lámina o entre las páginas de un libro.

cano.... Dibujos realistas hasta el último detalle, llenos de sorpresas, de luces y de sombras, dibujos que son como una fotografía para la que no se ha utilizado cámara alguna sino la mina de un humilde lapicero.

SU ELGOIBAR NATAL

De esa pasión por el dibujo y de esas manos de pulso vigoroso poco a poco, día a día, se fue gestando un libro que recoge, en textos y fotografía, esa historia cercana que tienen todos los pueblos, esa historia a la que a veces no se da importancia pero que al final es patrimonio, no solo de un determinado pueblo, sino de toda la humanidad. “Elgoibar ayer y hoy” escrito por Pello Arrieta e ilus-

“Yo empecé a dibujar torres de iglesias de Guipúzcoa, seguí con las ermitas de la provincia, las casas torres, los palacios...”

trado por Julián Zabaleta, Yulen como firma sus dibujos, nos cuenta , a través de sus más de doscientas páginas y ciento noventa y siete láminas, esa pequeña gran historia que tienen los pueblos: como fueron sus edificios civiles, sus iglesias, las casas donde moraban sus vecinos. “El libro surgió de una forma espontanea- narra Pello Arrieta- el día de San Antón, segundo patrono de Elgoibar , había una exposición de antiguas maquinas herramientas, porque aquí incluso hay un museo dedicado a la maquina herramienta, acudí a ver la exposición y me encontré con Carmelo Urdangarin y Julian Zabaleta que estaban comentando lo interesante que sería hacer un libro sobre Elgoibar pero que les faltaban los textos y enseguida me ofrecí porque tengo varios libros escritos sobre la historia de Elgoibar, soy licenciado en Historia, profesor de historia en el instituto y mis vacaciones y mis ratos libres los dedico a

recopilar información, en esos momentos estaba con un libro de unas fiestas vascas que hubo en Elgoibar en 1907, pero le dije a Yulen que en cuanto terminara con mi libro me dedicaba a sus dibujos”.

Julián guardaba en las carpetas muchos dibujos de un Elgoibar de hoy, vivo , y de ese otro Elgoibar ,no tan lejano, pero ya desaparecido. Un año tardaron en poner en orden, a través de un croquis, las 197 láminas de edificios que tenía Julián Zabaleta. “En esos dibujos había Casas Torre, ermitas, iglesias...- comenta Yulen- era una oportunidad para sacar, por un lado, la información que tenía Pello y por otro de que mis dibujos se publicasen”. Un trabajo que analiza, con precisión, la historia del pasado y la evolución de esas construcciones en esta industrial villa del Bajo Deva. Ambos autores han abordado con rigor tanto el centro urbano de Elgoibar como los barrios

que la componen, “cogimos las láminas- señala Yulen- y las fuimos ordenando por temas, primero arquitectura civil y luego religiosa, de la civil palacios, Casas Torres, fábricas... de la religiosa, ermitas, cruces. Iglesias...”

De esta manera en el libro se pueden observar once edificios públicos, treinta y dos palacios, Casas Torres, veintiocho caseríos, cinco fábricas y molinos, tres parroquias, dos conventos y siete ermitas. En el libro se pueden apreciar los grandes cambios, en cuanto a urbanismo, desde una sociedad preindustrial, donde predominaban las actividades agrícolas y comerciales, hasta nuestros días donde son la industria y los servicios los sectores más importantes, motores económico de la comarca.

Si recopilamos las ilustraciones del libro realizadas por Yulen, y con ellas en la mano, paseamos por Elgoibar podemos ver casi todas ellas al natural, aunque desgraciadamente algunas han desaparecido para siempre, como ermitas o Casas Torre, y solo pueden ser contempladas en el papel gracias a la ilustración que ha realizado sobre ellas este notable dibujante.

Los autores de “*Elgoibar ayer y hoy*“, Pello Arrieta y Julian Zabaleta, han realizado su trabajo sin ayuda económica alguna, guiados por la pasión que sienten hacia el pueblo donde nacieron y con el fin de que no se perdiese para las futuras generaciones que ya nunca conocerán ese Elgoibar que ellos vivieron. “ha sido un verdadero placer trabajar con Yulen, si yo le hacia una recomendación- dice Pello- y para el día



Las manos de Julián conservan el pulso firme.

Mayores Hoy EL TRAZO DEL LAPICERO CONVERTIDO EN ARTE

siguiente ya tenía los dibujos”

El libro ha sido editado por el ayuntamiento en colaboración con algunas empresas de la zona, “ha tenido muy buena acogida por parte de los vecinos- dice Julián Zabaleta- el día de la presentación lo dieron gratis como regalo, ahora se puede adquirir en las librerías de Elgoibar a un precio simbólico de diez euros.”

LA FORJA DE UN DIBUJANTE

Para aquel Julián niño dibujar era su pasión, “pero nunca he hecho monigotes sino que copiaba de una lamina y yo dibujaba intentando perfeccionar” y fue ese querer hacer bien las cosas lo que le llevo a las clases de dibujo, “el profesor, Don Bernardo, tenía una academia de dibujo y allí estuve yo un año o dos porque vino la guerra y acabo con todo”.

Años más tarde Julián Zabaleta sustituyó a aquel profesor en la escuela de Artes y Oficios, “yo era un profesor sin titulo pero aquello se puso en marcha, junto a varios jefes de talleres, para intentar reunir dinero ir a Madrid y procurar que aquella escuela fuera profesional y los que estudiaban tuvieran un título porque nosotros no podíamos dar títulos; éramos gente que trabajábamos hasta las siete de la tarde en la taller y después íbamos a enseñar a los chicos para que tuvieran un modo de ganarse la vida”.

Como Julián se la ganaba, trabajando de delineante y proyectista, haciendo dibujos de las maquinas y

realizando croquis de las máquinas para que los compradores vieran cómo funcionaba, en ese Elgoibar eminentemente industrial.

En esa zona donde aprender dibujo lineal era una forma de ganarse la vida cuando Julián Zabaleta iba a las clases de dibujo, podía elegir lineal o artístico, “yo iba a los dos, al artístico le llamaban decorativo o de adorno... yo ya sabia dibujar bien y el profesor me daba un papel y yo enseñada sacaba el dibujo, el curso era de septiembre a abril y en esos seis meses realice unas 37 ó 38 laminas”.

El proceso que sigue Julián Zabaleta para dibujar es hacer una foto de lo que quiere dibujar, e ir plasmando con el lápiz, en una cartulina, el motivo hasta pasar con la plumilla o el rotulador, “el trabajo es ir perfeccionando desde que sacas la foto con el lápiz e ir perfeccionando, perfeccionando..... , mi dibujo es totalmente realista y hay que ir fijándose mucho en las sombras, ir dando relieve... eso es lo que realmente tiene valor”.

Depende un poco de las ganas que tenga pero suele dedicar dos horas al día a dibujar, una labor con la que esta devolviendo a la vida oficios y tradiciones que ya no existen, “Llevo varios años colaborando con Carmelo Urdangarin recopilando oficios antiguos, llevamos ya once tomos, yo hago los dibujos de cómo eran esos oficios o de herramientas antiguas, algunas de ellas ya desaparecidas, con las que se realizan el

oficio. Hemos colaborado también mucho con el Museo Minero de Gallarta, he hecho dibujos de todos aquellos parajes y de los oficios antiguos de las minas, en agradecimiento nos han hecho socios honorarios”.

PARA NO OLVIDAR LO CERCANO

Julián Zabaleta se olvida de lo lejano, de esos paisajes y monumentos inalcanzables para centrarse en lo cotidiano, en lo que vemos todos los días y, a veces, ni nos fijamos en ello. “yo empecé a dibujar torres de iglesias de Guipúzcoa, seguí con las ermitas de la provincia, las casas torres, los palacios...” y casi sin darse cuenta se encontró con que tenía dibujadas todas las ermitas que hay en la provincia de Guipúzcoa, cuatrocientas setenta y dos de las existen en Bizkaia, dos de ellas ya desaparecidas, y 640 de Navarra, “ahora estoy centrado en el románico en la Provincia de Navarra” , aunque no olvida los pueblos de la provincia de Guipúzcoa, Julián dibuja un mapa de cada pueblo con sus monumentos más importantes, “ a mi me gusta lo cercano, lo que esta ahí al lado, por eso empiezo por Guipúzcoa, con sus iglesias y ermitas, y, Elgoibar con sus rincones con encanto, algunos ya desaparecidos como la parte de la Magdalena, las casas del río... y aunque ya no estén ahí siguen vivos en mi memoria”

Paisajes de aires románticos como el barrio de Alzola, una vista de las casas del frontón “me pongo, me pongo y tengo tantas ganas de ver

“Mi dibujo es totalmente realista y hay que ir fijándose mucho en las sombras, ir dando relieve... eso es lo que realmente tiene valor”

El libro *Elgoibar ayer y hoy* consta de diferentes apartados:

ARQUITECTURA CIVIL

- Edificios públicos : ayuntamiento, hospital de San Lázaro, Plaza del mercado, Mataderos ,Frontón, Puentes, colegios, fuentes, escudos de armas y arcos, Plazas calles y rincones
- Palacios, Casas Torre y casas:
- Caseríos
- Fábricas y molinos

ARQUITECTURA RELIGIOSA

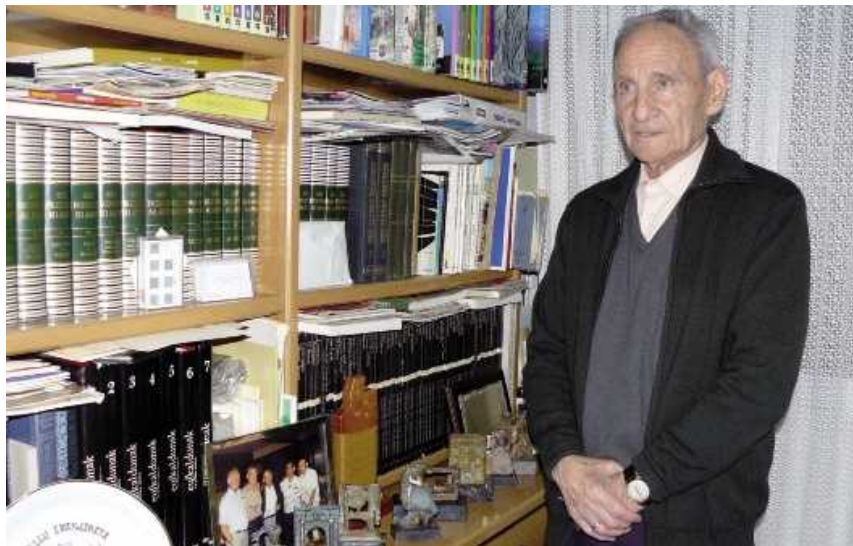
- Parroquias,
- Conventos
- Ermitas

A través de las ilustraciones se puede contemplar la gran riqueza histórica y arquitectónica de esta villa de Gipuzkoa.

Otros libros ilustrados por Julián Zabaleta Barrenetxea, Yulen:

- *Etnografía e enclave de Treviño I y II*
- *Historiad de corsarios Vascos*
- *Nuevas historias de corsarios Vascos*
- *Picas vascas en Flandes*
- *Un mercader en el reino de Felipe II: el eibarrés Martín López de Isasi*
- *Oficios Tradicionales vascos (once tomos)*
- *Elgoibar ayer y hoy*

acabado el dibujo que voy rápido, a la mañana preparo el dibujo y por la tarde, cuando termina el parte de las tres, sigo”. Dibuja en cualquier sitio “aunque tengo una mesa de dibujo me suelo poner en la mesa del comedor, en una silla... eso si me gusta la luz natural”.



Julián junto a algunas distinciones que le han dado.

Sus últimos dibujos son molinos antiguos, gente trabajando en esos molinos de forma totalmente manual, molinos y molineros que no existen, y con el humilde portaminas va realizando los trazos sobre una cartulina, “me las preparan en una imprenta para que sean todas iguales pero son la cartulina de siempre”. Cartulinas que llenan carpetas y carpetas de dibujo perfectamente clasificadas, lamina a lamina el patrimonio histórico artístico de un pueblo, de un valle, de una provincia... ¿y luego? ¿Qué pasará con todo este arte? ¿Quién podrá disfrutar contemplando esos dibujos? “yo de momento tengo todos archivados, la única pena que tengo es que nació demasiado pronto porque todavía tengo muchas cosas que hacer”.

Lo dice Julián Zabaleta, Yulen, dibujante del no olvido, altruista del trazo del lapicero, nunca cobra por sus dibujos, los dona por amor al pueblo, siempre sonriente sin pedir nada a cambio, regalando un dibujo que vale mucho más que dinero, como para aquella mujer a la que regalo una lamina del caserío donde ella había nacido, “y ella me regalo

rotuladores de punta fina”, o su Elgoibar natal al que ha regalado la visión de su pasado y su presente, “el ayuntamiento el día de la presentación del libro me hizo un pequeño homenaje”

Padre de dos hijos, abuelo de cuatro nietos, persona amable y siempre sonriente que con la sabiduría que sólo dan los años dice, “para vivir muchos años más que comer o beber, tener buen humor y ser optimista”, alejado de las nuevas tecnologías, con el valor de lo artesano , de lo hecho a mano , nunca ha pensado dibujar ayudado por un ordenador porque a la hora de dibujar le gusta sentir la textura de la cartulina, oír el trazado del lápiz deslizándose suavemente

Fue bendecido con el don del arte pero no lo ha dejado dormido sino que lo cultiva todos los días para hacernos el mejor de los regalos, la memoria de un pueblo a través de sus edificios, esos edificios que igual no pasaran a la historia, esa grande y oficial, pero que siempre estarán en esa historia cercana y cotidiana porque son muy importantes para quienes han convivido con ellos.

CulturaArte

Gigantesca colección en internet

Biblioteca virtual de prensa histórica

Coordina: Araceli del Moral

La Biblioteca Virtual de Prensa Histórica es una tarea abordada por el Ministerio de Cultura español, que permite a los ciudadanos acceder a los fondos de las bibliotecas públicas del Estado, a los que –merced a convenios– se han añadido colecciones de ateneos, fundaciones, ayuntamientos, universidades y propietarios particulares de periódicos que empezaron a editarse en el siglo XIX. El resultado es una colección gigantesca que pone a disposición de investigadores, eruditos y público interesado materiales en muchos casos desconocidos y únicos, editados desde finales del siglo XVIII.

Constituye uno de los principales proyectos de digitalización que se han realizado en España y está a la cabeza de las existentes en los países de nuestro entorno, tanto por su volumen como por sus funcionalidades.

El proyecto se inició con dos objetivos fundamentales: por una parte, preservar unos materiales bibliográficos que, por la propia naturaleza del soporte, se encuentran y se encontrarán cada día en más grave peligros de desaparición y, por otra difundir de la manera más amplia posible unos recursos informativos muy solici-



tados por investigadores y ciudadanos en general.

La obra es el resultado de la cooperación de la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas con las Comunidades Autónomas así como de diversas instituciones de carácter científico o cultural como ateneos, fundaciones, universidades, e incluso empresas periodísticas que perviven a partir de cabeceras fundadas en el siglo XIX o a principios del XX.

En la actualidad, ya dispone de casi 2.000 cabeceras, 45 bibliotecas correspondientes a 3.906.000 páginas de 140 localidades en las que se imprimió prensa. Se trata en

su mayoría, de colecciones únicas de interés para investigadores y público en general. Son de temática variada y abarcan un amplio período histórico que se remonta a finales del siglo XVIII.

En la Biblioteca Virtual de Prensa Histórica se encuentran periódicos y revistas de quince Comunidades Autónomas: Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Cataluña, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia, Islas Baleares, la Rioja, Madrid, País Vasco y Región de Murcia. Está previsto ir incluyendo progresivamente colecciones de las

Comunidades Autónomas y provincias que aún no están representadas en la base de datos.

Se prevé que la base de datos, que constituye la Biblioteca Virtual de Prensa Histórica, crecerá no sólo en volumen sino también en riqueza de manejo consiguiendo aumentar la difusión de su contenido a la vez que su preservación.

BIBLIOTECAS VIRTUALES: PRESERVAN Y DIFUNDEN

Desde 1840 el papel para imprimir prensa se fabrica a partir de la celulosa de madera que al contacto con la atmósfera sufre una degradación rapidísima que incluso podemos comprobar con la prensa actual. Hasta ahora, debido a su deterioro, el acceso a estos materiales estaba reservado únicamente a

pocos investigadores y con frecuencia en condiciones muy limitadas.

La prensa es un recurso informativo muy solicitado por investigadores y público pues en ella se recogen todo tipo de informaciones que abarcan desde la política a la literatura, desde el arte a las relaciones de sucesos, desde la vida económica a todos los acontecimientos de la vida social y ello no está circunscrito a una o dos grandes ciudades sino que a partir del siglo XIX todas las localidades editan varios periódicos, semanarios y revistas.

La publicación más antigua de las recogidas es *La Pensatriz Salmantina*, de 1777, conservada en la Biblioteca Pública del Estado de Cáceres, una de las rarísimas publicaciones destinadas a las mujeres aparecidas en el siglo XVIII.

La riqueza de los fondos es

inmensa. Aparecen publicaciones religiosas, obreristas, monárquicas, republicanas, liberales, federales, literarias, médicas, de humor... con títulos tan sugerentes como *El incensario*, *Periódico dominguero*, *inocentón* y *optimista que pretende ser bromista sin perjuicio de tercero*, publicación de 1887.

Las colecciones y los ejemplares de las publicaciones periódicas alcanzan en muchas ocasiones varias decenas de años, manteniéndose líneas de publicación que no es raro que superen el medio siglo continuado. Se ha llevado a cabo una catalogación exhaustiva, hoja por hoja, de periódicos que se han mantenido en circulación durante 20, 30 o 40 años seguidos indicando todas las incidencias que se han podido producir y que el proceso de digitalización refleja. De esta manera, el usuario puede tener un conocimiento muy preciso acerca de lo que consulta y no caer en la incertidumbre de no saber si ha obtenido la información que buscaba porque no se encontraba en unos números determinados de un periódico o porque esos números determinados de un periódico no formaban parte de la colección.

La iniciativa es paralela a otra muy importante, también en marcha: la creación de una Biblioteca Virtual del Patrimonio Bibliográfico iniciada en 2007 que ya alcanza la cifra de 2.160 títulos de manuscritos, incunables y libros impresos antiguos, con un total de casi 600.000 páginas, conservados en bibliotecas españolas.

www.mcu.es

www.bibliotecavirtualdeprensahistorica.es

www.bibliotecavirtualdelpatrimoniobibliografico.es



El proyecto pone a disposición del público documentos hasta ahora reservados exclusivamente a los investigadores.

MayorGuía

EXPOSICIONES

Coordina: Araceli del Moral

Pintura incendiaria y vitalista

Junto a Matisse y Derain, Maurice de Vlaminck fue uno de los protagonistas en competir en entusiasmo, vitalidad y fiereza en la construcción del Fauvismo, antes y después de su efímera existencia, entre 1905 y 1907. Jamás sintieron necesidad de iniciar un grupo, tendencia o movimiento, sino que aisladamente se sintieron vinculados por una sorprendente y revolucionaria concepción del color en la pintura.

Ciclo de conferencias:

Trazos de colores y formas ardientes

Jueves 7, 14, 21 y 28 de mayo a las 19,30

Café-tertulia con las artes.

Actividad gratuita dirigida a mayores de 60 años.

Lunes y miércoles a las 16,30.

Inscripción previa:

91 330 73 27/23

Del 16 de marzo al 1 de junio

MAURICE DE VLAMINCK

CaixaForum Madrid

Paseo del Prado, 36 – Madrid

De lunes a domingo de 10 a 20 h.

Metro y Cercanías: Atocha

Acceso gratuito a las exposiciones

Del 11 de marzo al 7 de junio de 2009.

La Inocente Estética



La exposición muestra diecisiete obras de artistas representativos de la pintura victoriana, muy escasamente representada en España. Inspirada en temas religiosos, literarios e históricos, posee una fuerte carga moral y el detallismo minucioso y el luminoso colorido de los primitivos italianos y flamencos.

LA BELLA DURMIENTE

Museo Nacional del Prado

Pº del Prado s/n

Madrid

Martes a domingo de 9 a 20 h.

Entrada gratuita mayores 65 años.

Itinerario didáctico a la exposición:

Actividad gratuita para los visitantes del Museo.

Martes y jueves a las 17 h. y

miércoles a las 11 h. durante los

meses de abril y mayo.

EXPOSICIONES

El Greco

Tras la muerte del pintor en 1614, la obra de El Greco, fue reducida a una especie de anécdota algo deforme en la historia del arte. Sin embargo, tras el estudio del profesor de la Institución Libre de Enseñanza Bartolomé Cossío, la figura del artista nacido en Grecia, pero vinculado siempre de manera muy estrecha a España, fue avalada por la modernidad. La exposición cuenta con 35 piezas y pretende realizar un estudio del pintor en su

CURSOS

Españoles Mayores en Europa

El proyecto ¡Adentro! ofrece la posibilidad de formarse para vivir mejor la jubilación y convertirse en animadores socioculturales para mayores.

En Alemania, Suiza, Bélgica y Francia existen ya en torno a 50 grupos locales de mayores hispanohablantes que trabajan con buenos resultados, según lo aprendido, en asociaciones, centros de día, misiones y organizaciones sociales.

contexto histórico, así como una lectura del espacio y del tiempo en el que se produce su redescubrimiento.

DOMÉNIKOS THEOTOKÓPULOS, EL GRECO

Museo de Santa Cruz.

Edificio de Santa Fe Calle de Santa Fe s/n

Toledo

De Martes a Sábados: de 10.00 a 18.00 h

Domingos y festivos: de 10.00 a 14.00 horas

Lunes: cerrado

Entrada gratuita

Hasta el 12 de julio de 2009

**Próximos cursos durante el año 2009:
Del 8 al 10 de mayo en Königswinter
Del 30 de octubre al 1 de noviembre en Bonn**

La participación en los cursos es gratuita.

Más información: www.confederación-apf-rfa.de

ACTIVIDADES

Viajar en Tren Medieval

El Tren Medieval 2009 saldrá desde la estación de Charmartín en 24 ocasiones, repartidas en dos temporadas: la de Primavera estará comprendida entre el 7 de marzo y el 4 de julio, todos los sábados. La temporada de Otoño comenzará el 12 de septiembre y finalizará el 28 de noviembre.

El tren saldrá -siempre en sábado- de Madrid Chamartín a las 10:00am y llegará a Sigüenza a las 11:25am. El precio de esta completa propuesta de ocio para descubrir Sigüenza (que incluye viajes de ida y vuelta en tren, animaciones, degustaciones a bordo, guías turísticos, visita a la catedral, seguro de viajeros, etc) es de 26€ para adultos y de 16€ para niños menores de 14 años.



CONGRESOS

Somos Creativos

NAGUSI es un foro de encuentro especializado y multidisciplinar para las personas mayores y la sociedad en general, que tiene como objetivo fomentar el bienestar y la calidad de vida de los mayores. Se articula en una exposición comercial con las últimas novedades de productos y servicios del sector y un programa completo de actividades formativas y de entretenimiento.



NAGUSI

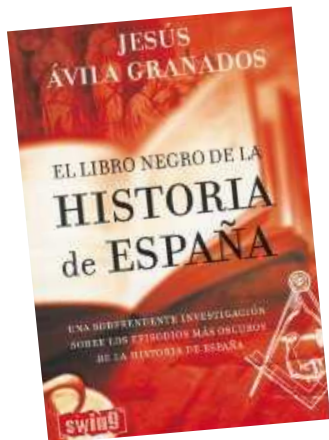
Del 15 al 18 de octubre en Bilbao Exhibition Centre

**www.bilbaoexhibitioncentre.com
comunicación@bec.eu**

MayorGuía

LIBROS

El Libro Negro de la Historia de España



Este libro recoge las grandes lagunas de la historia de España que, por simple descuido o bien por el interés de los poderes dominantes, han permanecido en el más absoluto de los olvidos. Los personajes

más controvertidos y los sucesos más ocultos se dan cita en este brillante libro que analiza con rigor la "otra" España. ¿Conocemos el verdadero motivo de la muerte del príncipe de Viana? ¿Fue El Tempranillo el Robin Hook español? ¿Cuáles fueron las relaciones de Goya con la duquesa de Alba? ¿Cuál fue el verdadero motivo de la expulsión de los jesuitas? ¿En qué se cimienta la leyenda negra de España? Una sorprendente investigación sobre los episodios más oscuros de la historia de España.

EL LIBRO NEGRO DE LA HISTORIA DE ESPAÑA.

Autor: Jesús Ávila Granados.

Editorial: Swing.

Barcelona 2008.

MÚSICA

Zarzuelas en el olvido

El taller de zarzuela Ópera Cómica de Madrid y Concerto XXI homenajean al popular músico alicantino con la programación de un ciclo dedicado a las zarzuelas menos conocidas de su exitosa y prolífica producción musical.

Las obras se interpretarán en versión de concierto con solistas, coro y piano conductor.

Viernes 5 de junio, 27 de noviembre y 11 de diciembre de 2009

AUDITORIO CONDE DUQUE

C/Conde Duque, 11

Madrid

Metro: Plaza de España

Horario 19,30 h. Entrada libre.

CONCURSOS

Premios literarios

- **Novela Corta Gabriel Sijé.** Presentación de originales del 15 al 30 de abril de 2009.

Bases completas en

<http://obrasocial.cam.es>

Información: 902 100 112

- **Premios de Poesía y de Novela Ciudad de Torreveija 2009.**

Plazos de presentación y extensión:

Novelas hasta el 15 de junio. Su extensión no ha de ser inferior a doscientas páginas.

Poemas hasta el 14 de agosto. Extensión mínima de 800 versos y máxima de 1.200 versos.

Más información: 91 535 81 90 y 91 535 89 29



Redacciones de abuelos y nietos



El Día Mundial de los Abuelos se viene conmemorando el 26 de Julio, festividad de San Joaquín y Santa Ana. La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) convoca la XI edición de un Concurso Nacional de redacción que tiene como objetivo potenciar el encuentro intergeneracional, poniendo de relieve los valores que dimanan de la relación entre los abuelos y los nietos.

La convocatoria se dirige a los abuelos y niños de 3 a 16 años.

Los trabajos se remitirán a:

CEOMA

**C/Pío Baroja, 10 (Edificio Cantabria)
28009 Madrid**

“Para el Concurso Háblame de tu abuel@. Háblame de tu niet@”

**Tel.: 915 735 262 –
www.ceoma.org**

El plazo de admisión finaliza el 24 de abril de 2009

MÚSICA

Homenajes a Chapí



Con motivo del centenario del fallecimiento del autor de algunas de las más famosas zarzuelas de la historia, la Biblioteca Nacional, que custodia el legado de Chapí, cedido por sus herederos, ha seleccionado más de 60 piezas, entre las que hay partituras originales, cilindros de cera, rollos de pianola, discos, fotografías, libros, programas teatrales, revistas, un gramófono e incluso un curioso piano-escritorio en el que trabajaba el compositor.

**RUPERTO CHAPÍ:
DEL GÉNERO CHICO A LA ÓPERA**

**Biblioteca Nacional
Paseo de Recoletos, 20
Metro Colón**

**De martes a sábados de 10 a 21 h.
Domingos y festivos de 10 a 14 h.
Visitas guiadas: martes y jueves a las 17,30 h y sábados a las 18 h.**

Nino Bravo



La voz de Nino Bravo no se apaga. Su figura es una leyenda que merece ser recordada y conocida por las nuevas generaciones. Los éxitos de NINO BRAVO vuelvan a los escenarios gracias a este espectáculo musical. Pasados 35 años de la trágica muerte del cantante, vuelve a ser noticia gracias al recorrido de su vida y obra con un equipo artístico cuidadosamente seleccionado. “Un beso y una flor”, “Te quiero, te quiero”, “Noelia”, “América”... sonarán tna brillantes como el primer día y emocionarán nuevamente al público de cualquier edad.

Estreno nacional el 3 de abril en el Palacio de Congresos de Valencia.

Opinión

CÉSAR DE LA LAMA

/ PERIODISTA Y ESCRITOR

Las Personas Mayores ante la crisis

La actualidad a veces nos tiraniza la conciencia con su machacona insistencia. Ahora es la crisis económica la que acapara nuestra atención. Lo que produce de forma inconsciente un raquitismo en la percepción ciudadana que se inclina por este tipo de noticias adversas y olvida otras de profundo significado. Como si en nuestro mundo no ocurriera nada más. Esta no es la única crisis, ni la más importante si la comparamos con la que atañe a las conciencias. Pero como en otras épocas de la historia, el mayor sufre las consecuencias con mayor agudeza y en un doble sentido: el ámbito vital en el que se desenvuelve y –lo que es aún más importante– el estado emocional y psíquico de este grupo etario cada día más numeroso. La crisis puede llegar a provocar en su ánimo cierta angustia y ansiedad.

La crisis pasará, como han pasado otros agobios que ha superado nuestra sociedad. Durante la dictadura parte de la ética laboral desapareció y se presumía de “no dar golpe...”. Después tuvimos a gala el enriquecimiento rápido, sin importar el método utilizado. Y se hizo popular el dicho: “a mí, que me pongan donde haya...; el dinero es el rey, pero los fajos de billetes son Dios”. Luego vino el espíritu malsano de la negación de todo y por todo entre unos y otros grupos ideológicos. Y el hombre viejo, el senecto, se sintió apartado de la sociedad que había contribuido a formar, lejos ya de aquel orgullo que sintió el primitivo clan de la época ágrafa que

consideró al anciano de la tribu como el depositario de la memoria histórica y el vínculo entre el hoy y el mañana. Ser viejo entonces fue un privilegio, un triunfo, el favor divino de los dioses.

En nuestros días, y en nuestro país, pese al esfuerzo de los gobernantes por ayudar a los mayores con diversos programas de atención, hay quienes los consideran como algo inservible. Grave error despreciar sus conocimientos y experiencias que para los griegos y hebreos significaron un enlace con el futuro. Yahvé ordenó a Moisés que al abandonar Egipto camino de la tierra prometida fuera por delante de su pueblo y llevara consigo a los ancianos. No sucedió así en la Edad Media, donde fueron denostados y olvidados como grupo provector. Lo viejo y débil carecían de valor. Esto se agravó con el Renacimiento que rechazó a la vejez como algo inservible.

Ahora, cuando la crisis cala en el entramado social, el mayor cobra cierto protagonismo. Está más protegido por su jubilación si se compara con el ciudadano laborante que de la noche a la mañana puede perder el puesto de trabajo y tiene que acogerse al subsidio de desempleo o quedarse en la calle. Pero este grito de “jubilo” no lo oirán quienes tienen que pagar impuestos o ven con impaciencia como cualificados mayores no dejan su sillón vacío en el mundo activo. Entonces la antinomia viejo-joven se convierte en un mero problema de competencia. Es la cultura tecnocientífica la que está cambiando los hábitos de vida a favor de los mayores, sin llegar por ello a la gerontocracia. Y la equipara a la de los jóvenes y maduros que no desean dejar su espacio a quienes consideran que ya han vivido bastante y les corresponde desaparecer. Pero el progreso social está de su parte. Y los estados modernos, la autonomía del individuo, la prolongación de los años de jubilación, el descenso de los niveles de fecundidad y la disminución de jóvenes, tienden a valorar a los mayores pese a los gastos de jubilación y atención sanitaria que representan.



NINGÚN ANCIANO VOLVERÁ A SENTIRSE ABANDONADO

A N C I A N O S

AYUDAS A LA DEPENDENCIA. UN DERECHO PARA TODOS.

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

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



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

SOLICITUD DE PLAZA

En régimen de Residencia:

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

En régimen de Centro de Día:

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

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

SOLICITUDES:

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

