

NÚMERO 281 / 2009

# 60

y más



| REPORTAJE

## Disfrutar de unas vacaciones saludables

| A FONDO

## España es uno de los países más envejecidos del mundo

# 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



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

Información sobre el CEPAT en Internet: [www.cepat.org](http://www.cepat.org)

Correo electrónico: [cepat@imserso.es](mailto:cepat@imserso.es)



# ¡Estamos para informarle y asesorarle!

# 60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



## CONSEJO EDITORIAL

Pilar Rodríguez, M<sup>a</sup> Eugenia Zabarte, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M<sup>a</sup> Luz Cid Ruíz e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## FOTOGRAFÍA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.

## PORTADA

Archivo.

## ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Araceli del Moral, Andrea García, Ana Fernández Martínez y Rafael del Campo.

## 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

www.imserso.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.

## ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 363 86 28

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO: 661-09-014-4.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 71.000 ejemplares.

## IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 8957915.

Número 281 | 2009

# Sumario

## 6| NOTICIA

La ministra comparece en el Senado para hablar de sus líneas de actuación en materia social.

## 8| REPORTAJE

Disfrutar de unas vacaciones saludables.

## 14| ENTREVISTA

Ángela Barnés, un filosófico regreso a la juventud.

## 18| A FONDO

España es uno de los países más envejecidos del mundo.

## 24| ACTUALIDAD

## 29| CUADERNOS

Jornada sobre Envejecimiento y Género. 51º Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

## 37| PUBLICACIONES

## 38| CALIDAD DE VIDA

Los cuidados en verano.

## 42| EN UNIÓN

Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (UMER).

## 46| INFORME

Estrategias de Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud.

## 52| MAYORES HOY

Isabel María y José, sesenta años de amor.

## 56| CULTURA

I Centenario de la Fundación Lázaro Galdiano.

## 58| MAYOR GUÍA

## 62| OPINIÓN

Rafael del Campo.



6/7 La Noticia



14/17 Entrevista



56/57 Cultura

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

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta:

### Sesenta y más

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

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:

Centralita: 91 363 88 88

Información: 91 363 89 16/17/09

## UNA MAYOR CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PARA TODOS

Comenzamos este número con la comparecencia de la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, en el Senado para informar sobre las líneas de actuación de su Departamento, en la que dijo que su objetivo es continuar con las políticas desarrolladas durante los últimos cinco años, con el fin de seguir avanzando y garantizar una mayor calidad de vida y bienestar para todos los ciudadanos.

Dentro de estas líneas de actuación, la ministra dijo que la atención de las personas dependientes y personas mayores es una de las prioridades del ministerio. Por ello, el Gobierno ha puesto en marcha una serie de medidas para agilizar y hacer más efectiva la aplicación de la Ley de Dependencia.

Estas medidas van encaminadas a que los ciudadanos a quienes va dirigida la Ley, junto con los que se encuentran en una situación más vulnerable, puedan ser beneficiarios, lo antes posible, de la prestación económica o servicio social correspondiente.

Habló también la Ministra del presupuesto destinado en estos tres primeros años de implantación por parte del Gobierno, que ha sido de 3.229 millones de Euros, es decir, un 63,7% más de lo previsto inicialmente por la memoria económica de la Ley.

Este año se ha incrementado la financiación estatal de la Ley de Dependencia en un 124%. El Gobierno de España está dedicando, en 2009, a las Comunidades Autónomas 1.958 millones de euros para el desarrollo de la Ley de Dependencia, incluyendo el nuevo crédito de 400 millones para dependencia, aprobado en el último Consejo de Ministros, destinado a garantizar la protección mínima.

Otro tema de interés en este número es el que se destaca en la sección A Fondo con el titular: España es uno de los países más envejecidos del mundo. Esta es una de las conclusiones, entre otras, a las que ha llegado el informe: Las personas mayores en España. Se trata de un estudio bienal que realiza el IMSERSO y que aporta una información sistematizada sobre las condiciones de vida de este grupo social de 2006 a 2008.

En la misma línea, hay que reseñar también la Jornada sobre envejecimiento y género, organizada por este Instituto en la que se hizo referencia a las distintas formas de envejecer que tienen el hombre y la mujer, así como a la mayor esperanza de vida de las españolas. Entre las características del envejecimiento femenino se citó la mayor probabilidad que tienen las mujeres de encontrarse en situación de dependencia o el importante número de mujeres mayores que viven solas y se sienten solas.

También se habló en esta Jornada sobre la pensión media de las mujeres, que es la mitad que la de los hombres; que las mujeres mayores superan en número a los hombres y que esta diferencia, se acentúa a medida que aumenta la edad. Se recordó, asimismo, que si bien las mujeres viven más años su calidad de vida es peor que la de los hombres.

Para terminar, merece la pena resaltar el tema que tratamos en la sección Informe de este número: Estrategia en Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud, cuyo objetivo es mejorar la calidad en la atención prestada a los pacientes y a sus familias, en las situaciones de enfermedad avanzada y terminal.

## Reconocimiento a los abuelos

Soy un asiduo lector de esta revista y me gusta la labor que desempeña a favor de muchas personas, tanto por la información como por su amenidad.

El motivo de tomar la decisión de escribir es para abogar por dos causas que para mi son de vital importancia. Una es el reconocimiento a los abnegados y serviciales abuelos que después de una vida de fatigoso trabajo estamos al servicio de nuestros nietos y sin ninguna queja. Ya que lo realizamos con el mayor cariño y respeto. Se debería conmemorar el día de los abuelos como se está pidiendo, lo merecemos.

Esta petición fue publicada en un artículo en el periódico Levante de esta provincia y también la mandé al Presidente del Gobierno con la promesa de que se estudiaría. Trabajar en pro de una verdadera Paz es el deber de toda persona de bien para borrar en lo posible lo más odioso, la guerra.

En ambos casos creo que está bien justificada la petición y espero que algún día sean una realidad.

**Jorge R. Egea**  
Albalat de la Ribera –  
Valencia

## Agradecido y feliz

Nunca creí que podría encontrar tanta satisfacción cuando ingresé en la Residencia Emilio Sala de Alcoy. Al principio se ve todo extraño tantos viejos juntos, más mujeres que hombres, el maravilloso personal de servicio, los jefes tan atentos, las habitaciones estupendas. Una cosa que me pareció extraña, fue que las chicas del servicio me dijeran “cariño” y “bonico”. Esto me resultó demasiado, pero es una expresión popular que ahora también la practico yo. La dirección es inmejorable y la médico y todo el servicio es sensacional y han prohibido morir.

Somos más de cien residentes, todos amigos, con buena armonía y ganas de vivir, salvo algún caso raro. Alcoy es muy bonito, con muchos puentes, rodeado de montañas y sus calles con cuestas, los habitantes muy amables y nos aprecian; este es el pueblo de las fiestas, destacando los Moros y Cristianos, la Cabalgata de los Reyes Magos y el Tirisiti.

Podría decir mucho más pero no quiero que me consideren “un pesado”. Con mi agradecimiento y deseo de informar a toda España de cuanto pueda.

**Antonio Sánchez Flores**  
Alcoy –  
Alicante

## Un IPC diferente

Es incomprensible que en el aumento del IPC que se abona a los pensionistas cada año en compensación del poder adquisitivo, se aplique el mismo porcentaje sin tener en cuenta la cuantía de la pensión de cada uno de ellos.

Lamentablemente, con este sistema, las pensiones altas reciben una cantidad mayor que el resto, cosa injusta puesto que los precios aumentan igual para todos.

Sinceramente creo que el aumento debería ser lineal, es decir, percibir la misma cantidad cada persona, sin tener en cuenta la cuantía de la pensión.

Sería más justo y equitativo, ya que este sistema no representaría carga alguna para el estado.

**Enrique Pardo**  
Calella de la Costa –  
Barcelona

## Trinidad Jimenez informa al Senado de las líneas generales de actuación en Sanidad y Política Social

La dependencia y el envejecimiento activo serán aspectos destacados en la acción del Ministerio

Texto: Juan Manuel Villa  
Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado



La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, compareció ante la Comisión de Sanidad del Senado para informar sobre las líneas generales de la política del Ministerio, que tiene como objetivo garantizar una mayor calidad de vida y bienestar para todos los ciudadanos. Así, entre otros temas, estarían el desarrollo pleno de la Ley de Dependencia y la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

Jiménez manifestó que se continuará profundizando en las políticas desarrolladas en los últimos cinco años y que se fundamentan en garantizar la equidad en el acceso y la sostenibilidad de los servicios sociales y sanitarios, impulsar la calidad de las prestaciones a través de la innovación; la actuación preventiva y de promoción de la salud y de una mayor protección de los ciudadanos; la

promoción de la participación y formación permanente de los profesionales; y apostar por la información y coordinación entre las administraciones públicas.

La idea de garantizar la calidad, la equidad en el acceso, la seguridad y la eficiencia en la atención fue un elemento destacado en la intervención de la ministra en cuanto al desarrollo de las políticas sanitarias y sociales. Jiménez incidió en que las políticas correspondientes “a la atención de las personas dependientes y a las personas mayores es otra de las prioridades políticas del Ministerio”.

En este sentido aludió a la implantación de la ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia y a su situación actual. A lo ya conseguido la ministra lo calificó de

“un gran paso adelante” que sin embargo “no es suficiente”. De esta manera indicó que cuando se trata de agilizar la atención a las personas dependientes, de llegar a todas las personas que lo necesitan, “tenemos que hacer un esfuerzo suplementario y responder aún mejor a las expectativas que todos hemos puesto en la Ley de Dependencia”.

La ministra de Sanidad y Política Social expuso una serie de medidas que el Gobierno ha puesto en marcha para mejorar la eficiencia y agilidad de las actuaciones respecto a la Ley de Dependencia que son:

- 1.- Realización de un proceso de evaluación mediante informes de expertos independientes, de una Comisión Especial Interministerial, y de la Agencia Estatal de Evaluación de Políticas Públicas.

2.- La Comisión Delegada de Consejo Territorial ha aprobado la creación de Grupos de Trabajo para estudiar y, en su caso, redefinir cuestiones como el baremo de valoración, los objetivos y los contenidos comunes de la información, así como los criterios comunes de evaluación.

3.- La elaboración de un Catálogo de Buenas Prácticas en la implantación de la Ley, tal y como acordó el Consejo Territorial.

“Nuestro propósito es seguir desarrollando el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia con las máximas garantías” manifestó Jiménez, al tiempo que explicó que para ello se va a potenciar el diálogo, la colaboración y la cooperación con las Comunidades Autónomas. El objetivo planteado por la ministra es que los ciudadanos puedan beneficiarse de la prestación económica o el servicio que necesiten lo antes posible.

### Envejecimiento y salud

Trinidad Jiménez subrayó que el Gobierno priorizará las políticas de prevención y de promoción de la salud; para ello liderará y contribuirá a la implantación de programas de salud destinados a todos los grupos sociales.

Así y respecto a las personas mayores, la ministra de Sani-

dad y Política Social indicó que “vamos a desarrollar un Plan Integral de Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable”. Este plan partirá de la elaboración del Libro Blanco del Mayor, en el que ya se está trabajando y que se presentará durante la presidencia española de la Unión Europea en el primer semestre de 2010.

“Con este Plan no sólo se trata de impulsar una mejor calidad de vida para las personas mayores, sino también para prevenir situaciones de dependencia evitables” indicó la ministra.

Las líneas de actuación del Ministerio de Sanidad y Política Social tienen como fundamento mantener y fortalecer las políticas sociales. Jiménez destacó que ello es necesario “sobre todo en tiempos de crisis económica”.

**“Nuestro propósito es seguir desarrollando el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia con las máximas garantías”, dijo la ministra, “para ello se va a potenciar el diálogo, la colaboración y la cooperación con las Comunidades Autónomas con el objetivo de que los ciudadanos puedan beneficiarse de la prestación económica o el servicio que necesiten lo antes posible.”**

Por otro lado, la ministra explicó que muchas de las políticas de su departamento tienen en cuenta la dimensión familiar, como son la Ley de Dependencia, los servicios sociales, o las políticas de atención a las personas mayores.

### Presidencia española de la UE

El 1 de enero de 2010 España ejercerá la presidencia de turno de la Unión Europea. Trinidad Jiménez informó a los senadores acerca de las prioridades del Ministerio de cara a la Presidencia española.

El semestre presidencial español se centrará en tres ejes. El primero es el fomento de la innovación en salud pública a través de la vigilancia de los determinantes sociales de la salud y de la disminución de las desigualdades existentes. Para ello se abogará por un marco europeo con la equidad y la solidaridad como centro de las políticas.

El segundo eje es la potenciación de la excelencia clínica y la continuidad asistencial, mientras que el tercer eje es la promoción de la donación, los trasplantes de órganos y las terapias avanzadas.

Además la ministra de Sanidad y Política Social anunció que España impulsará la elaboración de un Plan Europeo para el Envejecimiento Activo.

# Disfrutar de unas vacaciones saludables

Texto y fotos. Miguel Núñez Bello



Si hay algo de lo que no pueden prescindir los españoles, es de las vacaciones. Ni la crisis más asfixiante evitará que la mayoría haga las maletas aunque sea por unos días. Los hábitos se ajustarán a las circunstancias y los caprichos serán deseos utópicos guardados para mejores momentos. Preparados y decididos a tomarnos un respiro. Los que se queden, desean estar bien acompañados, los que viajen, lo habrán contado ya a sus vecinos con la maleta en la mano y la foto de familia por delante. Lo importante, disfrutar de unas vacaciones saludables.

Las Naciones Unidas estima que en el año 2050 España será el tercer país más viejo del mundo, con un 35% de población en edad longeva. Un detalle más para atender y apostar por los mayores en su periodo vacacional. El turismo residencial será uno de los sectores más demandados durante los próximos meses. Emplazados en destinos de sol y playa, encontramos urbanizaciones pensadas para ellos, pobladas por españoles, alemanes e ingleses, que en muchos casos deciden retirarse en bungalow, apartamentos –con precios que no superan los 1.800 euros men-





suales— residencias o habitaciones en centros geriátricos.

Durante los meses de julio, agosto, septiembre y octubre, numerosas familias se pueden beneficiar del programa “Descanso familiar”, que pretende atender a las personas mayores dependientes durante uno de los cuatro meses reseñados. De esta manera, familiares, cuidadores habituales, pueden también descansar y disfrutar de unas merecidas vacaciones.

Los requisitos principales para acceder a este programa, son: ser mayor de 60 años, o de 55 en caso de Alzheimer, en situación de dependencia que debido

**Más de un millón de personas ha podido disfrutar del Programa de Vacaciones del IMSERSO**

a su situación de invalidez física o psíquica necesiten parcial o totalmente los cuidados de una persona para realizar las actividades elementales de la vida diaria. Igualmente deben de residir en dicha Comunidad y carecer de enfermedades crónicas que requieran hospitalización o cuidados de enfermería intensivos y continuados. Madrid, Extremadura, Andalucía, Cataluña, Castilla la Mancha y León, cuentan con este tipo de programas para beneficiar a los mayores de unas vacaciones en compañía y saludables.

#### **Demanda de plazas**

La mayoría de las residencias de personas mayores aumentarán su ocupación durante los próximos meses. En Badajoz, se prevé que aumente la demanda de estancias —la mayoría son temporales entre 15 y 30 días— hasta más de un 15%. Es el caso

de La Granadilla, Virgen de la Soledad o Puente Real, que abrirán sus puertas y que preparan numerosas actividades para ocupar un tiempo libre que demandan los que andan entre 70 y 90 años.

Más de un millón de personas mayores ha podido disfrutar del programa de vacaciones que desde octubre a junio ha organizado el IMSERSO. Baleares, Andalucía y la Comunidad Valenciana han sido los principales destinos este año, aunque el interés por Galicia y sus tres circuitos culturales, ha aumentado las visitas en un 9,4% con respecto a la temporada pasada. Las conmemoraciones culturales prolongarán las estancias temporales hasta septiembre. El programa de vacaciones del IMSERSO apuesta por mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante el turismo saludable.

### Mayores aventureros

Se la podría definir como una viajera incansable. Pilar Hernández puede presumir de tener una maleta llena de anécdotas, pero sobre todo de destinos, el último la llevó a una semana apasionante por Rumania, visitando desde Bucarest hasta los monasterios de Bucovina –patrimonio de la UNESCO–. La “Asociación de Amigos del arte y de la historia” se creó por la propia inquietud cultural de esta profesora de arte, y animada por ese entorno de amistades deseoso de acompañarla en el primer viaje.” Soy historiadora y profesora de arte, pero el consejo de mi padre de que la mejor enseñanza es hablar con la gente y tomar contacto con los pueblos, me ayudó mucho”. Después de 26 años dando clases en un colegio privado, se dio cuenta que necesitaba poner todos sus conocimientos al servicio de los mayores. Esta Asociación se creó hace 25 años, y aunque el tiempo pasa para todos, “el perfil es el de una persona mayor –los hay con más de ochenta años– con espíritu joven, inquieta culturalmente y con ganas de relacionarse”. Y es que Pilar tiene muy claro que los mayores son los que menos se quejan en un viaje.”Recuerdo que cuando fuimos a China, llevaba con la Asociación a seis mayores de ochenta años, y el último día estaban de un lado para otro haciendo fotos, preguntando, fueron un ejemplo para todos”.



Leticia junto a Fernando Rojo asistente a domicilio.

Gracias a la lectura de los libros de aventuras que con buen ojo iban poniendo sobre sus manos sus padres, Pilar ha ido visitando todo lo que emana arte e historia, aunque sea una enamorada del mundo árabe. “Siria, Petra, son destinos maravillosos, otra de las regiones que va a seguir recibiendo muchas visitas es la antigua Yugoslavia, y sobre todo Montenegro, Herzegovina, pero China es el futuro, creo que será

el destino más deseado en unos años.”

Todo aquel que se apunte a esta asociación, debe saber que no sólo tiene la oportunidad de viajar. Casi todas las semanas, este grupo de inquietos amigos se reúne para ir a los museos, a los teatros, o escaparse una mañana hasta Burgos o Sevilla.”Lo que intentamos es llevar el turismo a la carta, que el propio socio de su



El programa “Descanso Familiar” permite el descanso vacacional tanto a las personas mayores como a sus familias cuidadoras.

opinión, su consejo, su itinerario, y poder satisfacer así a más personas”. La idea parece que gusta, porque son más de 350 los que se

**Para los más aventureros existen viajes exóticos y lejanos porque el gusto por viajar y conocer no tiene edad**

han apuntado a esta asociación. Hagan las maletas, nos vamos de viaje.....porque los mayores que tengan tiempo libre este verano, dinero y ganas de conocer destinos y amistades, pueden elegir. En agosto, los “Amigos del arte y de la historia” recorrerán en crucero el Rin y el Mosela, en septiembre viajarán a Bruselas y para los que quieran esperar al otoño, disfrutarán de Siria al completo, desde Damasco a

Hama, pasando por Palmira o Aleppo. Durante todo el año, incluido los meses de verano, esta Asociación organizará visitas a museos, disfrutarán del teatro, y seguro que se acercarán a conocer los pequeños rincones que nos regala España, los últimos visitados,”La ruta de los montes torozos” y “Almagro, tierra de conquistadores y orden de Calatrava”. amigosartehistoria@yahoo.es

### Vacaciones a domicilio

Lidia y Fernando pasarán muchos días juntos durante estas vacaciones. Ninguno de los dos se moverá de Madrid. Ella vive con su marido Alfredo en un vistoso piso al que se accede por una escalera interminable. En su interior, un salón acogedor y decorado con dibujos y fotografías de nietos e hijos, recibirá cada día a Fernando. Como asistente a domicilio lleva más de 14 años atendiendo a personas mayores. “He trabajado en asociaciones como AFAL, dedicada al cuidado de familiares enfermos de Alzheimer, pero la compañía de un mayor no sólo es gratificante sino necesaria para cualquier persona”.

Hija de Manuel y de Manuela, Lidia contactó con la parroquia de los Dominicos para que alguien pudiese atender a su madre “Necesitábamos una persona que ayudase en el cuidado y atención de la casa y sobre todo de mi madre que estaba en una silla de ruedas”. Hasta que Manuela falleció en 1995, Fernando dedicó más de dos años a la atención y el cariño de una familia “que necesitaba la ayuda en las pequeñas tareas domésticas, pero sobre todo una buena compañía ante la imposibilidad de poder salir del domicilio por el impedimento físico de Manuela y la falta de un ascensor”.

A sus 72 años Lidia padece una polimialgia reumática, un trastorno que casi siempre se pre-



Pilar Hernandez organiza viajes para los más aventureros.

senta en personas mayores de 50 años y cuyos síntomas están localizados principalmente en los músculos, cadera y hombros. Su marido, Alfredo, es invidente, sin embargo nada les impide acompañar a sus hijos de vacaciones salvo “no querer molestar a los que más se quiere, que son ellos y los nietos”. Por eso, y aunque han llegado a viajar con la ONCE a Segovia hace unos meses, reconoce sentirse muy a gusto con su marido en su casa, “sin dar trabajo a nadie”, andar lo poco que le dejan sus débiles piernas, pero

agradecida y feliz con las pequeñas costumbres de la lectura —piensa terminar este verano “El amor en los tiempos del cólera” de Gabriel García Márquez—, las caricias a su perro Pluto y sobre todo, “la compañía de Fernando que siempre está pendiente de que no me falte nada”. Esta mujer de Caldevilla de Reingos (Asturias), espera poder viajar algún día hasta su tierra, aunque sólo sea para saludar y despedirse de los suyos, pero para regresar “sin molestar” y seguir al lado de los que más quiere, sus

## CONSEJOS PARA EL VERANO.

Aunque los excesos no entienden de edades, los mayores son los más vulnerables cuando se habla de riesgos en la alimentación y en la exposición al calor que se convierten en problemas de salud como insolación o golpe de calor, deshidratación y agotamiento. Dispuestos a hacer caso al médico, será recomendable hacer ejercicio a primera hora de la mañana o a última de la tarde, evitando las horas centrales del día con máxima exposición al calor. El mejor ejercicio es el paseo, eligiendo lugares con sombra. También es aconsejable vestir ropa clara, ligera y que deje transpirar, preferentemente lino y algodón.

Para mantener la casa fresca, algunos consejos útiles son cerrar las ventanas y persianas en las horas de máximo calor y abrirlas a última hora del día y por la noche, que es cuando refresca. La temperatura alta en el dormitorio dificulta la conciliación del sueño, ya alterada de por sí en los ancianos. Si se tiene, el uso del aire acondicionado es una buena solución, programándolo a una temperatura no excesivamente baja, entre 22 y 24 grados. Es importante recordar:

- Beba agua abundante aunque no sienta sed.
- Incremente el consumo de frutas y verduras.
- Extreme las medidas higiénicas en la manipulación de los alimentos.
- Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
- Protéjase de la exposición directa al sol.
- Utilice cremas protectoras para la piel, gafas de sol y sombrero o visera.
- Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
- Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos y a la sombra.
- Disfrute al aire libre de la compañía de amigos y familiares.
- Visite o llame a los mayores que sepa que viven solos.



hijos y nietos, con la ayuda de Fernando.

Los mayores que se quedan, como Lidia y Alfredo, en su domicilio, durante este verano, Cruz Roja española aprovechará la asistencia a domicilio que presta a mayores para concienciar al colectivo sobre la importancia de ahorrar agua y energía desde el hogar y, de paso, ayudarle a reducir las facturas a final de mes. “Moviéndonos por el agua” es la última campaña de esta ONG, que atiende anualmente a más de 150.000 personas mayores. Aunque se trabajará en los próximos dos meses en esta campaña, la intención de Cruz Roja es la de llegar en un año hasta los 40.000 beneficiarios. Con esta propuesta se pretende concienciar a los mayores y contribuir a reducir sus facturas. Entre otras cuestiones, se les ofrecerán consejos para reciclar mejor, se repartirán kits de ahorro para reducir el caudal en grifos e, incluso, bombillas de bajo consumo.

## Ángela Barnés, un filosófico regreso a la juventud

Ángela Barnés González, por azares del destino, y cuando había abandonado toda esperanza, ha recibido setenta y tres años después su título de licenciada en Filosofía y Letras con la calificación de sobresaliente, coincidiendo con la conmemoración del 75 aniversario de la inauguración de la sede de la Facultad de Filosofía en la Ciudad Universitaria de Madrid, en 1933.

Texto: Andrea García  
Fotos: Mari Ángeles Tirado

**¿Qué le ha parecido la conmemoración del 75 aniversario de la Facultad Filosofía y Letras de la Ciudad Universitaria de Madrid?**

– Ha sido memorable. El contenido de la exposición, *La facultad de Filosofía y Letras de Madrid en la Segunda República. Arquitectura y Universidad durante los años 30*, estaba tan bien escogido que nos ofreció una idea exacta del significado de la facultad en el progreso de la universidad española. Recuerdo los extractos del pensamiento de profesores como José Ortega y Gasset y Manuel Bartolomé Cossío, el discurso sobre la palabra y el español de don Ramón Menéndez Pidal, las referencias al decano Manuel García, la

**H**ija del ministro de Instrucción Pública de la Segunda República, Francisco Barnés Salinas, formó parte de una de las primeras generaciones de mujeres universitarias formadas por los conocidos como intelectuales de la Edad de Plata. Su futuro académico se encaminaba hacia la docencia del árabe, cuando, según su testimonio, su vida y la de todos los españoles cambió de rumbo al estallar la Guerra Civil. Su trayectoria vital ha sido de todo menos común, sobreponiéndose a duros trances como el exilio de sus padres. El paso del tiempo no le ha hecho perder un ápice de elegancia y su mirada refleja sabiduría e inteligencia, unas virtudes de las que sus profesores, Miguel Asín Palacios y Xavier Zubiri, se sentirían orgullosos.



reproducción de una de nuestras aulas, las fotografías, los documentos de los alumnos. El día de la inauguración en el Centro Cultural Conde Duque de Madrid, me encontré en la Universidad por primera vez en mi vida, como cuando dejamos atrás el viejo caserón de San Bernardo para instalarnos en ese moderno edificio de la Universitaria.

### En la inauguración le entregaron su título universitario.

– Fue un acto muy agradable y emotivo que coincidió con la inauguración de la Exposición. Asistieron personalidades académicas, estudiantes, antiguos alumnos y familiares. El rector de la Universidad Complutense, me entregó mi título universitario, extraviado durante tantos años y localizado en un archivo de Filosofía y Letras. A mis 23 años, exactamente el 30 de mayo de 1936, defendí mi tesis doctoral, obteniendo la calificación de sobresaliente, pero no pude recoger el título porque estalló la Guerra Civil. En 1972 presenté una solicitud pero me dijeron que se había destruido y me entregaron otro. Así que ahora tengo dos títulos por la misma licenciatura.

### ¿Cómo fue su formación académica?

– Mis primeros estudios los cursé en Madrid, en el Instituto-Escuela, un ensayo pedagógico muy avanzado para la educación secundaria, fundado en 1918 por la Junta para la Ampliación de Estudios, con la doble misión de preparar al profesorado y a los alumnos. Nos hacían tan fácil la enseñanza y nos explicaban tan bien... No teníamos libros de



texto, utilizábamos la biblioteca y los fines de semana se programaban excursiones. Mi padre era catedrático de instituto desde los 21 años, y tras su paso por Pamplona y Ávila, donde nacimos mi hermana Adela y yo, vino a impartir su docencia al Instituto-Escuela. Recuerdo que mi padre ayudó al historiador y fundador del Centro de Estudios Históricos, Claudio Sánchez Albornoz, a preparar los temas de su oposición y como entonces no había mecanógrafos, mis hermanas mayores, que tenían una letra muy bonita, le copiaron los temas, pero como eran de ciencias, la historia medieval – dice sonriente– la pasaban sin mucho interés.

**“A mis 23 años, exactamente el 30 de mayo de 1936, defendí mi tesis doctoral, obteniendo la calificación de sobresaliente, pero no pude recoger el título porque estalló la Guerra Civil”**

### Usted se decidió por estudiar Filosofía por ser mujer.

– A mi me encantaban las ciencias y además creo que estaba mucho más dotada para las matemáticas, porque en el colegio hacíamos muchísimo cálculo mental. A mi padre le gustaba plantearnos problemas. Para que no nos hiciéramos tontos nos decía: “Una herencia dividida por siete, coeficiente cero, así que a trabajar”. Era un pedagogo con mucha personalidad. Mi madre me había comentado que le haría mucha ilusión que alguno de sus hijos estudiase letras y como mis hermanos y hermanas mayores eran de ciencias, cuando cumplí los 13 años lo decidí. Pensé en mi abuelo materno, Urbano González Serrano, catedrático de la Institución Libre de Enseñanza. Escribió libros sobre sociología y psicología con una prosa que da gusto leerle. Mi abuelo paterno, Francisco Barnés y Tomás también fue catedrático en las universidades de Sevilla y Oviedo, muriendo en la misma cátedra de un ataque al corazón, cuando mi padre y mi tío Domin-

## | ENTREVISTA

go eran adolescentes. Ellos estudiaron como pudieron, porque mi abuela invirtió sus ahorros en papel de Cuba unos meses antes del desastre, quedándose con el día y la noche. Mi padre sería catedrático de instituto, vicepresidente de las Cortes y como mi tío Domingo, Ministro de Instrucción Pública de la Segunda República.

### ¿Cómo fue su desembarco en la universidad?

– Al principio me chocó sobre todo la relación con los chicos. En el Instituto-Escuela todos éramos compañeros, pero en la Universidad cuando se acercaba un chico a un grupo de chicas parecían gallinas sorprendidas. Lo nuestro en Filosofía era muy triste, porque nuestros compañeros habían sido semi-

naristas, aunque había algunas excepciones como Julián María o los alumnos de árabe, ¡y menos mal que teníamos al lado a los de Derecho!

### ¿Por qué se doctoró en árabe?

– Porque José Ortega y Gasset, amigo de mi padre le aconsejó que estudiase con el profesor de árabe Miguel Asín Palacios, si queríamos aprovechar un genio. Asín era un sacerdote encantador, un hombre excepcional por su sabiduría y generosidad para con sus alumnos, pero que no quería chicas porque decía que sus alumnas se casaban y todo su esfuerzo se perdía. Cuando fuimos a hablar con él le dije : “¡Pero don Miguel si yo soy muy fea, si no me voy a casar!”. Se rió y me aceptó. Hice la tesis doctoral sobre un

**“Mis primeros estudios los cursé en Madrid. No teníamos libros de texto, utilizábamos la biblioteca y los fines de semana se programaban excursiones”**

manuscrito de alquimia, que me enviaron de Gotha (Alemania) y trabajé como alumna becaria de la Escuela de Estudios Árabes y después como ayudante cuando terminé la licenciatura.

Ángela recuerda que don Miguel la destinó al denominado en broma “pabellón de los torpes” teniendo entre sus alumnos a sus antiguos y admirados profesores Agustín Millares Carlo, Claudio Sánchez-Albornoz y José Ferrandis.







### **El crucero universitario por el Mediterráneo en 1933, fue una experiencia inolvidable.**

– El crucero lo organizó el decano de la facultad, Manuel García Morente, embarcando unas doscientas personas, entre estudiantes y profesores. Hacía unos días que a mi padre le habían nombrado ministro y me pidió que no fuera, pero yo lloraba desconsoladamente y fui. Zarpamos en 1933 del puerto de Barcelona y visitamos ciudades, monumentos y vestigios culturales de países como Túnez, Malta, Egipto, Alejandría, Jerusalén o Creta. Recuerdo la llegada a Estambul, con sus elegantes mezquitas y minaretes, el Cuerno de Oro, el monte Athos y Roma, que para mí era un sueño. Los profesores nos explicaban todo lo necesario antes de arribar y durante el trayecto escribíamos nuestro diario. Recuerdo que se nos unió el escritor Ramón de Valle-Inclán, quien nos contó como había sido su duelo. A mí que me encanta Valle-Inclán, a los 20 años no había tenido tiempo más que de estudiarlo.

### **¿Qué personalidades le han impresionado más?**

– ¡Es que hemos tenido unos profesores!, tengo muy buenos recuerdos de ellos y de mis años universitarios. De José Ortega y Gasset, teníamos sus obras antes de que se publicasen. De Xavier Zubiri, que era el verdadero filósofo y el más sabio, nos dio un aprobado por curso, el único que tengo, porque en las demás asignaturas mi calificación es de sobresaliente. No le doy importancia, porque yo era estudiosa. El historiador Claudio Sánchez-Albornoz era un profesor muy nuestro y con Ángel Enciso, el presidente de los católicos, me unía una gran amistad. Para mí, el verdadero cerebro de aquella época fascinante fue el gran pedagogo Manuel Bartolomé Cossío.

### **Usted vivió unos momentos muy difíciles durante la Guerra Civil.**

– Mi padre nos propuso a mi esposo y a mí, el 16 de julio de 1936, que nos reuniéramos en Ávila con mi madre y mi abuela para pasar el verano, como solíamos hacer. Estando allí, hicieron rehén a uno de mis hermanos, exigiendo para su liberación 25.000 pesetas para

comprar un avión destinado al ejército de Franco. Con la venta de unas pocas joyas mías y de mi madre, y gracias a la solidaridad de muchas familias, reunimos 19.000 pesetas, una cantidad que fue suficiente. Después mi marido y yo pudimos viajar a Sanlúcar de Barrameda (Cádiz) y mi madre tuvo que quedarse refugiada en un convento de clausura en Ávila, hasta que a finales de 1938 o principios del 39, con una nevada terrible, la permitieron tomar un tren con dirección a Hendaya. Mis padres se reunieron en Carcasson (Francia) y se exiliaron a México sin que yo volviera a ver vivo a mi padre, que falleció en 1947. A mi madre la visité en 1949 en México y ella en el verano del 50 se encontró con nosotros en Bruselas. Llevaba el pasaporte apátrida, porque no quiso ser mejicana. Ella era española. Recuerdo que declinó una invitación del embajador español en Bélgica, por no pisar una embajada de Franco. La excusamos ante el diplomático y éste nos dejó dos botellas de vino de Burdeos con una nota en la que decía: “No he podido brindar con su madre pero quiero que brinden por su felicidad”.

### **Los acontecimientos y las circunstancias familiares frustraron su labor docente en la universidad.**

– Me casé en junio de 1935 y en mayo de 1937 nació la primera de mis cinco hijos. Mi esposo era técnico comercial del Estado y hemos vivido veinte años fuera. En 1946 nos instalamos en Bélgica durante ocho años, regresamos a España y en 1956 nos fuimos siete años a Londres, vuelta de nuevo a España hasta 1968 en que nos trasladamos a Varsovia (Polonia), donde permanecimos seis años. Finalmente le propusieron el puesto de representante del ministerio de Comercio en Sevilla y allí vivimos cuatro años hasta que se jubiló.

## España es uno de los países más envejecidos del mundo.

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, acompañada por el secretario general de Política Social, Francisco Moza, y por la directora general del IMSERSO, Pilar Rodríguez, presentó el pasado 4 de junio a los medios de comunicación el Informe *Las personas mayores en España 2008*. Este estudio es una publicación bienal del IMSERSO que aporta una información sistematizada sobre condiciones de vida de las personas mayores en España.

Texto: Inés González  
Fotos y Archivo: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas

**E**l informe *Las Personas Mayores en España 2008* representa el quinto macroestudio bienal que realiza el IMSERSO sobre la situación de las personas mayores. Con el IMSERSO, han colaborado en la investigación el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), la Universidad Autónoma de Madrid y la Fundación INGEMA que han utilizado, para realizar el estudio, más de 50 fuentes distintas a partir de las cuales han elaborado datos estadísticos estatales y por CCAA.

El estudio ha considerado indicadores demográficos, de salud, económicos y de servicios sociales. Estos datos han dibujado el perfil de las personas mayores de 65 años en este bienio que permite conocer mejor sus formas de convivencia,

El 85% de los mayores reciben pensiones contributivas.





su vida cotidiana, su experiencia de envejecer y sus actitudes, valores y emociones en la vejez.

En esta edición se incluye, como novedad, un estudio sobre la investigación en gerontología desde 1981, en el que queda de manifiesto la importancia de estos temas en el conjunto de la producción científica nacional. En ella prevalece la investigación relacionada con las Ciencias Médicas y de la Salud, que supone un 37,7% seguida de las Ciencias Sociales con un 26,5%, siendo la Psicología la disciplina que más crece en los últimos años.

### **Los mayores de 65 años**

Un hecho importante en la evolución de la población española y mundial es el incremento de personas de edad avanzada, que han superado los 80 años y en algunos casos hasta los 100.

En los últimos años un hecho relevante en la orientación demográfica es el considerable aumento de las personas octogenarias. En los últimos cinco años (2003-2007) el incremento de la población de 65 años y más ha sido del 4,9%. El crecimiento de la población octogenaria ha ascendido al 21,1%.

La comparación internacional de este proceso de envejecimiento posiciona a España en el cuarto lugar dentro de los países más envejecidos del planeta. Japón, con un 19,7% de población mayor, encabeza la lista, seguido de Italia y Alemania.

**España ocupa el segundo lugar entre los países más envejecidos del mundo, según Naciones Unidas. Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida de 83,5 años frente a los 77 años de los varones.**

Las últimas cifras de Naciones Unidas sitúan a España como el segundo país más envejecido del mundo en 2050 con un 33,2% de población mayor, siguiendo a Japón, con un 37,7%

La longevidad se ha incrementado de forma espectacular durante todo el siglo XX en España como en la mayoría de los países del mundo. La esperanza de vida en 1900 era de 34,8 años y, según este informe, en la actualidad alcanza los 80,2 años, lo que supone más del doble.

Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida de 83,5 años, frente a los 77 años de los varones en la misma situación, según cifras del INE para 2004.

La mayoría vive en municipios urbanos (72,6%), pero su proporción es mayor en los pequeños municipios. Más de 200.000 mayores son extranjeros: el 75,8% de la UE.

### **Formas de convivencia y relaciones personales**

El estado civil marca en buena medida los vínculos familiares con los que las personas cuentan durante la vejez. Más del

60% de los mayores de 65 años están casados. En el caso de las mujeres, su mayor supervivencia y diferencias en la edad de contraer matrimonio hacen que aumente su probabilidad de enviduar.

- Ellos son mayoritariamente casados (79,9%), ellas viudas, solteras o divorciadas (53,2%).
- Más del 60% tiene contacto diario con sus hijos
- Las personas mayores españolas, junto con las de algunos países mediterráneos (como Grecia e Italia) tienen mucho más contactos con sus hijos y viven más cerca de ellos que el resto de los europeos.
- Más del 72% cuida o ha cuidado de sus nietos.

También se observan significativas diferencias entre países en la proporción de personas mayores de 65 años viviendo en soledad. Las proporciones de mayores que viven solos en Europa varían desde el 50% de Dinamarca hasta valores inferiores al 20% en España, Portugal o Grecia.

Por género también se observan diferencias en cuanto a la soledad. Las mujeres tienen una probabilidad 2,4 veces superior de encabezar un hogar unipersonal que los hombres debido a su mayor supervivencia.



Trinidad Jimenez, junto a Francisco Moza y Pilar Rodriguez el día de la presentación del Informe.

### **Usuarios de una muy bien valorada sanidad pública**

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud reflejan que la dieta de los mayores españoles es más equilibrada que la del resto de la población. Un 82,4% de los mayores toma fruta fresca a diario, frente al 54% de los que tienen entre 16-44 años.

En cuanto a la salud de los mayores, también se observa:

- Es la población con mayor porcentaje de personas con sobrepeso (aproximadamente el 50% de los hombres mayores).
- Son los menos fumadores, especialmente ellas (ellos han dejado mayoritariamente de fumar, de ellas muy pocas fumaba).
- Los que menos alcohol consumen actualmente (especialmente ellas).
- Son la población que sufre más accidentes domésticos (el 61%

de sus accidentes son en casa o en las escaleras).

- El 48,5% de los varones piensa que su salud es buena, cifra que baja al 33% en el caso de las mujeres.
- Es la población que más medicamentos consume (hipertensión y reuma).
- No son los que más utilizan las urgencias, sin embargo, es la población que sufre más hospitalizaciones (el 15,25% ha sido hospitalizado en los últimos 12 meses).
- Es la población más satisfecha con el sistema sanitario público (el 78% dice que funciona bien o bastante bien) y lo prefieren al privado.

### **Discapacidad y dependencia**

La discapacidad entre los mayores afecta más a las mujeres; sin embargo hasta la edad de 50 años las tasas son más elevadas entre los varones.

- La mayoría no necesita ayuda para sus actividades esenciales (68,1%).
- De los que necesitan ayuda, mayoritariamente es para utilizar el transporte (20,5%) y acudir al médico (18,7%). Para comer, tan sólo necesita ayuda el 2,5% y para vestirse el 6,7%.
- Un tercio de los mayores (37,9%) considera que “entrar en la vejez” tiene más que ver con la salud que con la edad.

### **Incorporados a las nuevas tecnologías**

Las actividades y tareas que se ejercen como trabajo doméstico y familiar son las más significativas durante la vejez. La familia pasa a ser el eje central de la vida cotidiana de los mayores. El reparto de tareas sigue siendo discriminatorio según sexo, si bien, la participación de los varones se

**Los servicios que permiten envejecer en casa son los que más han crecido durante el periodo 2002-2008: Se ha triplicado la teleasistencia. Los centros de día y el servicio de atención a domicilio han crecido en un 82%.**

### **SALUD.**

- Es la población más satisfecha con el Sistema Sanitario Público (el 78,8% dicen que funciona bien o bastante bien) y lo prefieren al privado.
- El 48,5% de los varones piensa que su salud es buena; baja al 33% en el caso de las mujeres.
- Es el grupo de población que más medicamentos consume (hipertensión y reuma).
- Son los que menos utilizan las urgencias.
- Tienen más hospitalizaciones (el 15,25% en los últimos 12 meses).
- Casi la mitad tiene sobrepeso.
- Son los que menos alcohol consumen y son poco fumadores, especialmente ellas (ellos han dejado mayoritariamente de fumar, ellas casi ninguna fumaba).
- Es el grupo de población que consume diariamente más fruta fresca (82,4%) y verdura (47,6%), casi la mitad comen carne y pescado tres o más veces a la semana, y son los que menos embutidos consumen.



incrementa sustancialmente tras la jubilación.

- Su actividad favorita es ver la televisión, aproximadamente un 25% lee periódicos y escucha la radio.
- Otra actividad predominante es el ejercicio físico. Uno de cada dos mayores pasea, hace ejercicio, deporte o gimnasia de manera habitual.
- Más de la mitad (51,7%) usa teléfono móvil, el 7,5% utilizó un ordenador en los últimos 3 meses (el 6,4% internet) y 2 de cada

100 han comprado algo a través de Internet.

### Más de un millón viaja con el Imserso

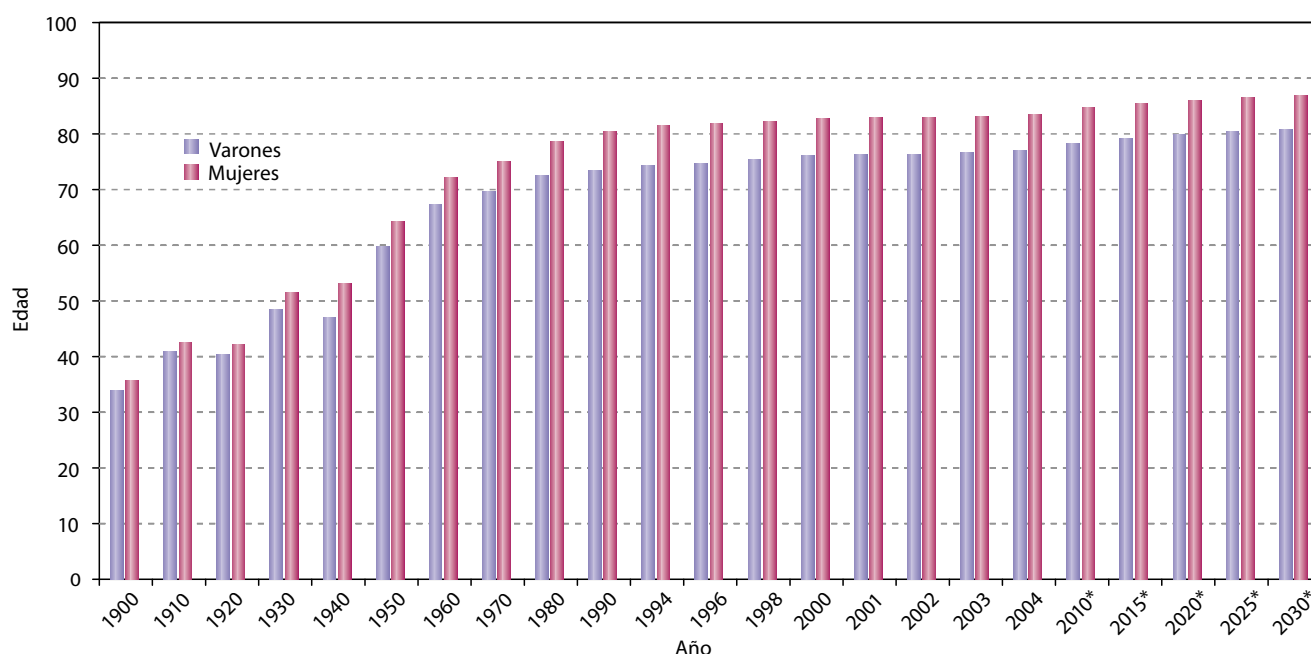
- Es la población que se va más días de vacaciones (24,8 días), pero de la que menos gasta esos días (1.070 euros).
- El 79,4% pasa las vacaciones en un lugar fijo de España, un 40% está en la costa o cerca de la costa.
- Más de un millón viaja con programas del IMERSO (Vacaciones o Termalismo).

- El 61,5% se va de vacaciones con los familiares con los que vive el resto del año y el 32,4% no sale de vacaciones por problemas de salud.

### Participativos

- Casi cuatro de cada diez mayores han participado en algún tipo de actividad social el año anterior, cifra muy parecida al resto de grupos de edad.
- El 89% votó en las últimas elecciones, sólo el 5% afirma que no quiso votar.

## Esperanza de vida al nacer por edad y sexo, 1900-2030

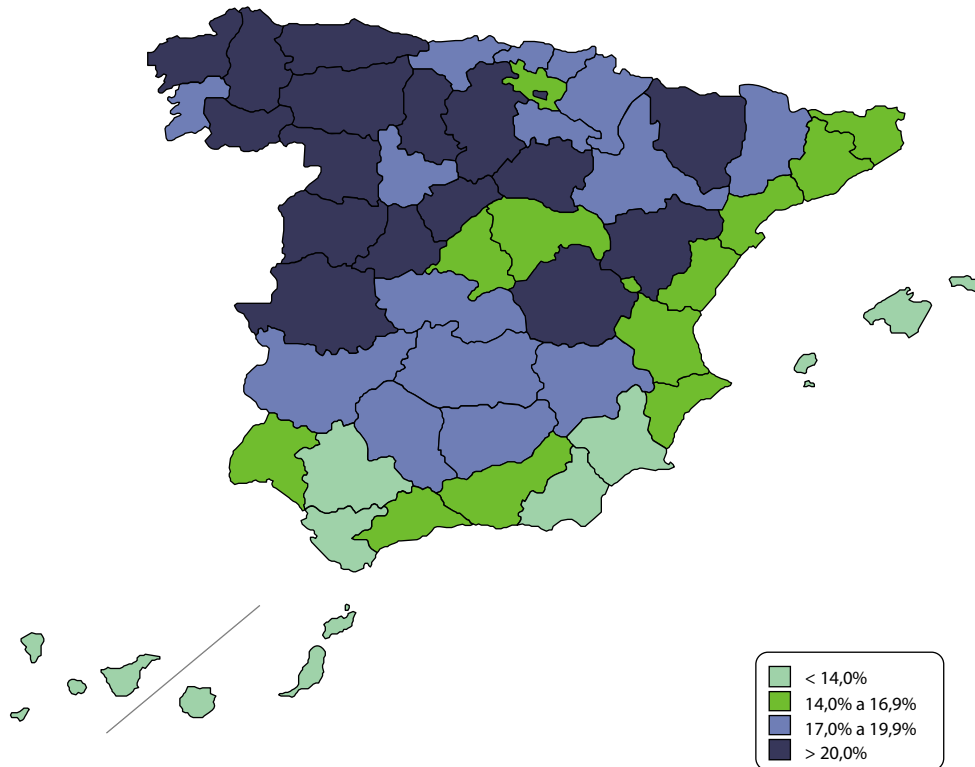


(\*) Proyecciones.

Fuente: Años 1900-1998. INE. Anuario estadístico de España 2004. Demografía.  
 Años 2000-2004. INE. Tablas de mortalidad de la población de España.  
 Años 2010-2030. INE. Área de Análisis y Previsiones demográficas.

## Distribución provincial de las personas de 65 y más años, 2007

Porcentajes



Fuente: INE: INEBASE: Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero de 2007. INE, consulta en mayo de 2008.

- El 10% participa en actividades de voluntariado todos los meses (el 3,75% al menos una vez a la semana).

### Aumento de las Pensiones

Se estima que a finales de 2009, se llegue a más de 8,5 millones de pensiones contributivas del Régimen de la Seguridad Social, lo que supone un incremento de un millón de nuevas pensiones respecto a las cifras de hace 10 años.

Durante los últimos años se han producido importantes incrementos en las pensiones mínimas, no sólo en las cuantías mensuales (en algunos casos superiores al 60%), sino que se han introducido mínimos nuevos, que favorecen a personas en situación de mayor precariedad.

- El 85% de los mayores recibe pensiones contributivas de jubilación y vejez.
- 6.690.550 tienen una pensión contributiva, 915.861 tienen más de una (datos a 1 de mayo de 2008).
- La pensión media es de 749 euros.
- Los que han visto incrementar más sus pensiones desde 2004 son las pensiones mínimas de viudedad con cargas familiares (60% de subida) y las mínimas con cónyuge a cargo (35%).

### Más Servicios Sociales para personas mayores

La oferta en servicios sociales para personas mayores ha crecido

en respuesta a la mayor demanda. Entre enero de 2002 y 2008 el número de usuarios del Servicio Público de Teleasistencia ha experimentado un crecimiento del 279,5% (de 104.313 usuarios a 395.917).

El servicio público de Ayuda a Domicilio ha aumentado un 82%: de 197.306 usuarios a 358.078. En cuanto a las plazas en centros de día, también han experimentado un significativo incremento de un 238%, lo que supone pasar de 18.819 plazas a 63.446.

Las plazas de centros residenciales se han situado en 329.311 lo que supone un incremento del 38% respecto a las cifras del año 2002 (239.761 plazas).

## Un nuevo crédito de 400 millones para dependencia

El Consejo de Ministros ha aprobado un crédito de 400 millones para dependencia, que amplía el presupuesto de la Administración General del Estado para financiar la aplicación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en Situación de Dependencia.

La financiación de la Ley de Dependencia se realiza a través de tres vías:

1. El nivel mínimo (la financiación general y automática por beneficiario).
2. El nivel acordado.
3. El fondo extraordinario de 400 millones de euros para dependencia del Plan E.

En el Consejo Territorial de Dependencia celebrado el pasado 15 de abril, en el que participan

el Gobierno, a través del Ministerio de Sanidad y Política Social, y las CCAA, ya se acordó distribuir entre las Comunidades Autónomas 283,1 millones de euros correspondientes al nivel acordado, para financiar los servicios y prestaciones de la Ley.

Por su parte, dentro del Plan E, el Gobierno ya había destinado un fondo extraordinario de 400 millones de euros para la dependencia con el fin de que las Comunidades Autónomas mejoren su red de centros y servicios de atención a la dependencia.

Con esta nueva dotación presupuestaria destinada a garantizar la protección mínima, el Gobierno de España destinará este año casi 2.000 millones de euros para dependencia. Este acuerdo del Consejo de Ministros demuestra el compromiso del Gobierno de España con las políticas sociales y, en especial, por atender las necesidades de las personas mayores y con discapacidad que no pueden valerse por sí mismos y sus familias.



## Más de dos millones de pensionistas se beneficiarán de la tarifa social en el recibo de la luz

La Seguridad Social está enviando a más de dos millones de pensionistas, una carta informativa junto con el certificado acreditativo de su condición de preceptores de pensiones mínimas, que les permitirá la congelación del recibo de la luz hasta el año 2012. Prácticamente la mitad, alrededor de 900.000 pensionistas, han recibido ya esta comunicación.

Podrán beneficiarse de la congelación de tarifa los pensionistas mayores de 60 años del sistema de la Seguridad Social por jubilación, viudedad o incapacidad permanente que perciban las cuantías mínimas, ya sean titulares con cónyuge a cargo o sin cónyuge que viven en una unidad económica unipersonal, así como los beneficiarios del extinguido Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez (SOVI) y los de pensiones no contributivas.

Para tener derecho a esta bonificación, los beneficiarios tendrán que presentar sus solicitudes a las compañías comercializadoras de la energía eléctrica, personalmente o mediante el envío de fax, correo electrónico o postal. Además de cumplimentar los modelos de petición, deberán aportar entre otros documentos, el certificado expedido por la Seguridad Social. La congelación de tarifa surtirá efecto a partir del primer día del mes siguiente a la recepción de las acreditaciones. También se podrán beneficiar de este bono social las familias numerosas y los hogares con todos los miembros en paro que reúnan los requisitos exigidos.



## Convenio entre el IMSERSO y la UNED



La Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) y el Rector de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) suscribieron el pasado 5 de junio un convenio marco orientado a la colaboración en programas para formación especializada de profesionales dedicados a la atención de personas mayores y personas en situación de dependencia y para investigación en el ámbito de los servicios sociales.

El instrumento jurídico amparará proyectos tendentes a conseguir los siguientes objetivos:

- a) La participación conjunta de profesores universitarios, personal investigador, profesionales del Instituto de Mayores y Servicios Sociales y estudiantes universitarios, en los trabajos de investigación y en las acciones formativas que, conforme a este común interés, se vayan realizando.
- b) La formación práctica de los

estudiantes universitarios interesados en una futura acción profesional en el campo de los colectivos de personas mayores y personas con dependencia, cuya problemática es atendida por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

- c) La orientación hacia los servicios sociales, señaladamente a los destinados a las personas mayores y a las personas en situación de dependencia.

De este acuerdo marco se derivarán, por tanto, diversas acciones formativas que se enmarcarán en convenios de colaboración específicos. El primero de ellos se materializará en las jornadas que sobre calidad de vida en las personas mayores: envejecimiento activo y participativo, se celebrarán los días 17, 18 y 19 del próximo mes de diciembre.

Este foro de reflexión debatirá sobre un hecho contemporáneo: las sociedades desarrolladas son testigo de una manifestación objetiva, peculiar y única en la historia

de la Humanidad como es el envejecimiento poblacional, el mayor peso demográfico del grupo de personas mayores. Para atender a esta población, es necesario formar a profesionales capaces de dar respuesta a las exigencias del Estado de Bienestar.

Las jornadas se desarrollarán en la sede de la UNED y contarán con la participación activa del IMSerso, tanto en el ámbito de representación institucional como en el académico. De hecho, el Instituto organizará una mesa redonda relativa a las aportaciones de las personas mayores a la sociedad. Otras intervenciones previstas se referirán a:

- La construcción del rol social de las personas mayores en las sociedades modernas.
- La nueva cultura del envejecimiento activo y saludable
- El cuidador de personas mayores
- Desarrollo humano, desarrollo interior



## Estaciones y trenes accesibles para todos

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, y el ministro de Fomento, José Blanco, han firmado un protocolo para garantizar la accesibilidad universal de los servicios ferroviarios en 2014. Jiménez y Blanco han presentado también las líneas maestras del plan que les fue encomendado el pasado 14 de mayo por el Consejo de Ministros.

Este plan adelanta en 6 años (2014) la fecha establecida por la normativa europea y española para alcanzar la accesibilidad universal en este modo de transporte, prevista inicialmente para 2020. No obstante, la mayoría de las actuaciones previstas es-

tarán en marcha en 2012, según las previsiones del Gobierno.

Según el plan de accesibilidad universal de los servicios ferroviarios, la flota de trenes de Renfe estará totalmente equipada para acoger a personas de movilidad reducida en 2012. Para ello, junto a la incorporación de los nuevos trenes de los planes actualmente en curso, se adaptarán otros 480 trenes existentes, con una inversión de 305 millones de euros.

Asimismo, en 2012, las estaciones del Administrador de Infraestructuras Ferroviarias (Adif) permitirán la plena autonomía en el acceso a los servicios ferroviarios al 90% de los viajeros, y alcanzarán una cobertura del 100% de los viajeros en 2014. Para ello, se realizará una inversión de 479 millones de euros.

El plan también prevé la ampliación y consolidación del servicio Atendo, que actualmente presta

asistencia a todos los viajeros ferroviarios con dificultades de deambulación, de forma que en 2010 se completará la actual red de atención.

A día de hoy, el servicio Atendo se presta en 95 estaciones, 69 con servicio permanente. En 2010 se implantará el servicio en 226 estaciones, 96 de ellas con servicio permanente. La dotación presupuestaria anual para la implantación de Atendo es de 12 millones de euros.

Todas estas iniciativas, además de mejorar la calidad de vida de las personas con movilidad reducida, generarán los siguientes puestos de trabajo:

- 2.350 empleos equivalentes/año en la adaptación de trenes.
- 11.975 empleos equivalentes/año en la adecuación de las estaciones.
- 390 empleos permanentes en el servicio Atendo, de los que al menos el 10% será personas con discapacidad.

## 1ª reunión del grupo de trabajo sobre el «Concepto Europeo De Dependencia»

El 15 de junio tuvo lugar en los Servicios Centrales del IMSERSO la primera reunión del grupo de trabajo constituido para revisar el concepto de dependencia y su utilización en el ámbito europeo.

El objetivo de este grupo de trabajo es la elaboración de propuestas en base a un estudio y análisis de los diferentes textos normativos y documentos utilizados en el ámbito europeo, relativos a la autonomía de las personas, la promoción de la misma y a los apoyos y ayudas puestos a su disposición cuando dicha autonomía se ve mermada por dife-



rentes razones: físicas, psíquicas, envejecimiento, etc...

La utilización del concepto “dependencia”, tanto en la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en Situación de Dependencia, como en otros textos normativos de otros Estados europeos será analizada por este grupo de expertos con el fin de evaluar la adecuación del mismo al contenido derivado tanto de la Convención de derechos de las personas

con discapacidad de Naciones Unidas, como de otros instrumentos jurídicos promovidos, por el Consejo de Europa, la Unión Europea y otros organismos internacionales.

Los resultados del grupo de trabajo se elevarán a los diferentes foros internacionales antes mencionados para su toma en consideración, particularmente a la Unión Europea con ocasión de la Presidencia española del Consejo durante el primer semestre de 2010.



La directora general del IMSERSO, Pilar Rodríguez, clausuró el curso de conferencias que organiza los lunes de cada mes la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (UMER).



## Reunión del grupo de expertos para el diseño del modelo de atención residencial

La Dirección General del IMSERSO promovió en 2008 la creación de un grupo de expertos para elaborar un documento de consenso sobre un

modelo de atención residencial centrado en las aspiraciones y necesidades de sus actuales y potenciales usuarios. En definitiva, un modelo basado en el paradigma “calidad de vida”, calidad de atención”, que sea sostenible y adaptable a diferentes entornos, diseños y tipologías residenciales actualmente en funcionamiento. Este modelo deberá ser válido para cualquier tipo de alojamiento, bien sea una residencia grande tipo tradicional, bien sea un alojamiento tipo minirresidencia o unidad de convivencia.

Con esta reunión se pretende, una vez elaborado el documen-

to al que se refiere el párrafo anterior, someter a evaluación su alcance y contenido a la luz de la realidad y de las circunstancias concurrentes en los centros y unidades objeto del citado estudio.

Para conseguir estos objetivos, se ha creado un grupo de expertos formado por representantes del IMSERSO, Comunidades Autónomas, expertos responsables en este ámbito de actuación, organizaciones de los proveedores de servicios (LARES, FED, EDAD Y VIDA) y representantes de las organizaciones de las personas mayores.

60  
y más

## CUADERNOS

Jornada sobre  
Envejecimiento y  
Género

- Perspectiva de género y envejecimiento activo
- Participación social
  - Participación Paritaria

51º Congreso de la  
Sociedad Española  
de Geriátría y  
Gerontología

- El papel de la Geriátría y el envejecimiento
  - Innovación
  - Dependencias

ENVEJECIMIENTO  
Y GÉNERO

La perspectiva de género en el impulso del envejecimiento activo

Textos: Juan M. Villa  
Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado



Las mujeres son mayoría entre las personas mayores, viven más aunque con peor estado de salud, y no deben ser invisibles socialmente. La perspectiva de género es necesaria en las acciones destinadas a la prevención de la dependencia y al fomento del envejecimiento activo

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales desarrolló en su sede central la Jornada “Envejecimiento y género” en la que se incidió en las diversas circunstancias que afectan a las mujeres en el envejecimiento teniendo en

cuenta que las mujeres son mayoría entre las personas mayores.

La perspectiva de género en el envejecimiento se trató en cuanto a las diferencias por sexo en esta etapa vital y a la participación so-



Pilar Rodríguez, Directora General del IMSERSO, inauguró la Jornada sobre Envejecimiento y Género.

cial. El impulso del envejecimiento positivo en las mujeres o las experiencias para la consecución de una participación paritaria fueron otros de los aspectos sobre los que se incidió en la jornada.

La inauguración contó con la intervención de la directora general del IMSERSO, Pilar Rodríguez, que hizo referencia a las distintas formas de envejecer del hombre y de la mujer, así como a la mayor esperanza de vida de las mujeres españolas. Entre las características del envejecimiento femenino, Rodríguez citó la mayor probabilidad de las mujeres de encontrarse en situación de dependencia o el importante número de mujeres mayores que viven solas y se sienten solas. Por otro lado, la directora general del IMSERSO, destacó que la pensión media de las mujeres es la mitad que la pensión de los varones.

Las mujeres mayores superan en número a los hombres, y esta diferencia se acentúa a medida que aumenta la edad. Este aspecto demográfico tiene como consecuencia la necesidad de aplicar acciones concretas dirigidas a la mujer mayor por cuanto el reconocimiento de los elementos dife-

renciales entre el envejecimiento de los hombres y de las mujeres implica una atención diferenciada.

La directora general del IMSERSO recordó que, si bien las mujeres viven más años, su calidad de vida es peor que la de los hombres.

La intervención de Cristina Santamarina directora de Comunicación, Imagen y Opinión Pública (CIMOP) y doctora en Ciencias Políticas y Sociología, en su ponencia sobre diferencias por sexo en el proceso de envejecimiento, incidió en la imagen social del envejecimiento y en la diferenciación de los roles femeninos y masculinos y en la propia auto percepción de los hombres y mujeres mayores en el proceso de envejecimiento.

En este sentido explicó que los varones, con la jubilación, pueden sufrir una quiebra en el valor de su identidad y que las mujeres no se jubilan nunca porque la identidad femenina tiene que ver con diversos roles y actividades simultáneas, mientras que los hombres tiene una idea centrada en la actividad laboral. Así, la mujer jubilada tiene en la casa un ámbito

legítimo de su identidad, que los varones no tienen.

Entre las características específicas de las mujeres mayores, Santamarina destacó la propensión a desajustes emocionales, su mayor longevidad, y un peor estado de salud.

### Participación social

La participación social desde la perspectiva de género fue otro de los puntos importantes sobre los que se reflexionó y debatió en la jornada. La investigadora de Abay Analistas, Silvia Criado, enmarcó el tema en el significado de participación al que definió como un proceso permanente de formación de opiniones y una capacidad real de las personas en la toma de decisiones.

Silvia Criado recordó que el concepto de la Organización Mundial de la Salud sobre envejecimiento activo supone la incorporación de las personas mayores a la dinámica social de manera que puedan intervenir de forma activa en su desarrollo. Al tiempo, esa participación permite a las personas mayores un incremento de su satisfacción vital y su calidad de vida.



La mujer se está incorporando de forma paulatina, pero decidida, a vivir el envejecimiento en positivo como una etapa de desarrollo personal

Por otro lado, la participación de los mayores se encuentra limitada, y es especialmente difícil para las mujeres mayores por la “invisibilidad” social de las mismas que se debe a que su actividad se con-

centra en los espacios domésticos. Criado puso como ejemplo a las mujeres que, en torno a los sesenta años, cuidan a sus progenitores de edad avanzada, atienden a sus parejas y ejercen de abuelas cuidadoras. Todas las tareas que desarrollan en el ámbito doméstico las impiden disponer de tiempo para desarrollar actividades de participación social. Por el contrario, los hombres mayores desarrollan actividades sociales más numerosas con mayor movilidad y visibilidad en ámbitos no domésticos.

Entre los datos citados en la ponencia de Silvia Criado se encontraban los que incorpora el estudio del IMSERSO “La participación social de las personas mayores”. Así, se indica que la participación política de las mujeres mayores de 65 años es menor que la de los hombres de su mismo grupo de edad, que en el ámbito educativo la participación de las mujeres mayores es muy similar a la de los hombres, o que las mujeres mayores tienen mayor presencia en las acciones de voluntariado.

El envejecimiento como etapa vital también supone la existencia de nuevas oportunidades para las mujeres; en este sentido se centró la ponencia de la gerontóloga Pura Díaz Veiga sobre envejecimiento positivo. De esta manera se incidió en los recursos personales y sociales que tienen las mujeres mayores para mantener o iniciar proyectos durante la etapa de envejecimiento.

Por otro lado, se abordó la necesidad de superar una imagen social de la mujer mayor circunscrita a estereotipos asociados a pérdidas, deterioro físico y a la invisibilidad social.

Para Díaz un elemento positivo que se da en gran medida en las mujeres es su competencia social en cuanto a sus habilidades para establecer relaciones interpersonales significativas, la diversidad de su ámbito relacional, la expresión de sus emociones, o sus habilidades para manejar y resolver conflictos.

El envejecimiento activo de las mujeres presenta retos que hay que

**Un elemento positivo que se da en gran medida en las mujeres es su competencia social en cuanto a sus habilidades para establecer relaciones interpersonales significativas, la diversidad de su ámbito relacional, la expresión de sus emociones, o sus habilidades para manejar y resolver conflictos, según manifestó Pura Díaz.**



La mujeres mayores aún son minoritarias en los puestos directivos de las asociaciones y no están suficientemente representadas en los ámbitos de poder

afrontar, sin embargo los datos constatan que cada vez más las mujeres afrontan el envejecimiento de una forma positiva. Además de su actividad en los ámbitos doméstico y familiar, las mujeres, de forma creciente, acceden a actividades de tipo formativo como medio de acceder a conocimientos y materias que no pudieron adquirir durante su actividad doméstica. Asimismo se han incorporado a actividades artísticas, viajeras y forman una parte muy importante en las labores de voluntariado. Todo ello es consecuencia de la adaptación de muchas mujeres mayores a los cambios asociados a la edad.

La gerontóloga Pura Díaz también habló de la próxima publicación por el IMSERSO de una Guía sobre mujeres y las oportunidades que se presentan con la edad, en la que se facilitarán conocimientos,

pautas y modelos para afrontar los cambios generados por el envejecimiento, considerando estos cambios como oportunidades para reconocer y potenciar los conocimientos, habilidades y experiencias adquiridos a lo largo de la vida.

### Participación paritaria

La jornada permitió abordar en profundidad el tema de la participación paritaria donde se postula la necesidad incrementar la presencia de las mujeres mayores en todos los ámbitos, y también generar una mayor visibilidad de las mujeres mayores de cara a la sociedad.

En este sentido se desarrolló una mesa redonda donde se expusieron diversas experiencias. Intervinieron Jaime Moreno Monjas, secretario del Consejo Estatal de Personas Mayores; Jacob Serfaty de la Unión

Democrática de Pensionistas y Jubilados (UDP); Dolores San Martín, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias (FAMPA); M<sup>a</sup> Enriqueta Vázquez, secretaria de la Mujer de la Unión de Prejubilados, Jubilados y Pensionistas de UGT; y Mercé Pérez Salanova, psicóloga y profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Las experiencias que se trataron muestran el interés de diversas entidades del ámbito asociativo de las personas mayores por el desarrollo de iniciativas que impulsen la presencia activa de las mujeres, que son el componente mayoritario en el grupo de población mayor, en puestos directivos y ejecutivos.

La profesora Pérez Salanova incidió en la paridad como concepto que se asocia a una afirmación



externa de las capacidades para asumir responsabilidades en tareas de interés colectivo. De esta manera Pérez Salanova consideró la paridad como un indicador para valorar el grado de igualdad conseguida entre hombres y mujeres en diferentes contextos.

La profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona proporcionó diversos datos en los que se reflejaba la escasa presencia de las mujeres mayores en el ámbito asociativo. Así, las mujeres son minoría en la composición de las juntas directivas de las asociaciones de personas mayores; en cuanto a los Consejos de Personas Mayores de las Comunidades Autónomas los hombres son los responsables de la mayoría de las vicepresidencias asumidas por las personas mayores, y la paridad sólo se recoge como una línea de mejora en un caso.

**Las mujeres no se jubilan nunca, porque la identidad femenina tiene que ver con diversos roles y actividades simultaneas, mientras que los hombres tiene una idea centrada en la actividad laboral, explicó Santamarina**

Las mujeres mayores que ocupan puestos directivos tienen como elementos de apoyo la necesidad, en cuanto a que toman conciencia de las necesidades de otras personas mayores o del conjunto de la asociación a la que pertenecen; o la utilidad, al ejercer una responsabilidad que consideran un compromiso provechoso y superador para ellas mismas.

El ejemplo de estas mujeres permite mostrar caminos de emancipación para otras mujeres mayores que cuestionan las imágenes estereotipadas de la mujer y permiten superar los impedimentos de las ocupaciones familiares que no tienen que ocupar todo el tiempo disponible de las mujeres; o la propia valoración de las mujeres acerca de sus capacidades.

La jornada permitió profundizar en la realidad del envejecimiento desde la perspectiva de género. La realidad española muestra la feminización del envejecimiento demográfico por la mayor esperanza de vida de las españolas, al tiempo que se constata que la mayor tasa de supervivencia de las mujeres da lugar a un peor estado de salud, a situaciones de dependencia, especialmente a edades avanzadas, y de soledad. Otro elemento de gran importancia es la menor capacidad económica de las mujeres respecto a los varones. Por otro lado, las mujeres mayores se encargan en gran medida de los cuidados de la pareja, los progenitores de edades más avanzadas y también de los



nietos. Todo ello puede llevar a un deterioro de las relaciones sociales y a impedir la realización de otras actividades de envejecimiento activo. El rol de mujer, por otro lado, hace que predomine la ocupación del tiempo en el ámbito doméstico en detrimento del tiempo en otros ámbitos. La escasa participación contribuye a la invisibilidad de la mujer mayor y a que su emancipación de cara a ocupar puestos representativos sea en la actualidad muy insuficiente.

Sin embargo, también se indicó el incremento significativo de la presencia de las mujeres mayores en diversos ámbitos de actividades que permiten el desarrollo personal y un envejecimiento activo y positivo. Así, las mujeres participan de forma importante en acciones formativas o de voluntariado. Por otro lado, la jornada permitió destacar las capacidades y habilidades de las mujeres como elementos positivos que permiten el afrontamiento de los cambios vitales que se producen con el envejecimiento.

# 51º Congreso de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

Los profesionales de la Geriátría y de la Gerontología ante el reto de una sociedad que demanda una atención de calidad en el envejecimiento

Textos: Juan M. Villa / Fotos: SEGG/ M<sup>a</sup> Ángeles Tirado



El presidente del Comité científico, Iñaki Artaza, en primer término, en uno de los simposios.

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) celebró en el Palacio Euskalduna de Bilbao su quincuagésimo primer Congreso al tiempo que se celebró el octavo Congreso de la Asociación vasca “Zahartzaroa” con el lema “Innovación y Envejecimiento” y en el que se profundizó sobre los retos que tienen los profesionales de la Geriátría y Gerontología ante las demandas de la sociedad para conseguir una atención de calidad en el envejecimiento.

El amplio y exhaustivo programa científico del Congreso permitió abordar desde una perspectiva pluridisciplinar y transversal los diferentes aspectos que afectan al envejecimiento. Así, 1.300 profesionales de las áreas clínica, biológica y social realizaron aportaciones, compartieron experiencias, y desarrollaron elementos esenciales desde la perspectiva de la Geriátría. De esta forma se realizaron más de 500 comunica-

ciones (entre pósters y comunicaciones orales) y se contó con la presencia de ponentes de la talla del profesor Berry Reisberg, presidente de la Sociedad Internacional de Psicogeriatría. Por otro lado, el evento se enriqueció con la presencia de más de cuarenta expositores.

La innovación fue protagonista de un encuentro científico en temas como el de la valoración, nuevas terapias, la aplicación de nuevas tecnologías, la sarcopenia, la implantación de técnicas de tratamiento no invasivo, el futuro de los bancos de ADN, patologías como el deterioro cognitivo, la osteoporosis, el Alzheimer, la detección del maltrato a las personas mayores o el concepto de ciudades amigables entre otros.

Otro de los aspectos relevantes del Congreso fue el reivindicativo en cuanto a la denuncia de la inexistencia de todos los recursos

necesarios para desarrollar una atención de calidad en el ámbito geriátrico; al tiempo se incidió en la necesidad de establecer una atención basada en la integración sociosanitaria en lugar de en la “coordinación” social y sanitaria, y dando de esta forma un paso más hacia una atención integral que se base en las necesidades de las personas vistas desde una perspectiva también integral.

El presidente del comité científico del Congreso, el geriatra Iñaki Artaza, consideró que “la atención a las personas mayores ha de ser algo interdisciplinar”. Por otro lado, incidió en que el envejecimiento de las sociedades europeas exige acercar la geriatría a los ciudadanos porque “la especialidad se enfrenta al reto de atender a una sociedad que crece, no sólo en expectativas de vida, sino también en el conocimiento, educación, nivel de vida y capacidad de acceso tanto a la cultura

como a las nuevas tecnologías”. En este sentido Artaza, destacó la necesidad de garantizar una continuidad en los cuidados según las necesidades de la persona mayor y en los que se impliquen la atención primaria, la atención hospitalaria, las unidades de media y larga estancia, unidades psicogerítricas y unidades sociosanitarias, y todo ello “con el objeto de evitar o retrasar la institucionalización”.

La falta de profesionales de la Geriatria fue otro de aspectos sobre los que incidió este experto geriatra. Así, afirmó que la falta de profesionales cualificados en medicina y enfermería geriátrica “dificulta que se puedan desarrollar más servicios especializados para personas mayores” algo que es “imprescindible” apuntó Artaza.

### Innovación

La innovación fue la enseña de un Congreso. De esta forma, entre los quince simposios oficiales, tres sesiones plenarias, nueve cursos diferentes, cinco talleres y siete simposios satélites (que fueron patrocinados por la industria farmacéutica) se encontraron importantes componentes innovadores como el de técnicas no invasivas aplicadas a la cirugía del área cardiovascular y la cirugía laparoscópica; o sobre radiología intervencionista en las personas mayores. Las nuevas tendencias en cuanto

**“La prevención y la integración de los servicios sanitarios con los sociales son los dos grandes retos que hay que conquistar para las personas mayores” expresó Pedro Gil, presidente de la SEGG**

a calidad asistencial ocuparon un lugar importante en el Congreso.

El curso de actualidad en Geriatria permitió revisar todos los artículos de la literatura relacionados con la especialidad en el último año. La nutrición, hipertensión, depresión y demencias como el Alzheimer fueron algunos de los temas tratados. Otro elemento destacado fue el análisis de cómo aplicar la innovación tecnológica al cuidado de las personas mayores y el papel instrumental de la domótica, robótica y de las nuevas tecnologías de rehabilitación.

La presidenta del Comité organizador del Congreso, Lourdes Zurbanobeaskoetxea, destacó en su intervención la labor de la Geriatria en la atención primaria, la actividad de los médicos en las residencias, la intervención psicológica en el envejecimiento, la enfermería geriátrica, el trabajo social, la terapia ocupacional, la neuropsicología o la gestión de centros; incidiendo así en el carácter transversal de la SEGG.

Sobre la atención a las personas mayores en situación de dependencia, Zurbanobeaskoetxea afirmó que “requiere un especial compromiso de los profesionales, la intervención adecuada y ajustada a las necesidades de cada caso, una gestión correcta de la calidad y un compromiso ético y moral”. La presidenta del comité organizador explicó que desde la organización del congreso se pretende construir “la creación de un perfil de anciano dependiente, con objeto de que la geriatria se amolde a su realidad”.

Acerca de la pregunta de “dónde se establece la frontera de la dependencia” la experta geriatra enumeró una serie de parámetros para poder medir la dependencia,



Los profesionales de la Geriatria y de la Gerontología demandan una atención de calidad a las personas mayores en los ámbitos sanitario y social.

“aunque siempre hay que matizar en qué grado”, aclaró. Así enumeró la toma de decisiones cotidianas, el número de horas de actividad física en los últimos tres días, la preparación de la comida, la realización de tareas domésticas, el uso del transporte o la higiene personal como algunos puntos que marcan el baremo para determinar quién y en qué grado una persona es dependiente. Por otro lado, consideró que los retos actuales son “desarrollar la figura del asistente personal y superar las barreras de edad, tanto en centros día y residencias como en las ayudas técnicas y las adaptaciones en el hogar.

### Dependencias

La amplitud de temas abordados y la profundidad en su tratamiento permitió a los asistentes al congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología participar en un encuentro de gran relevancia científica.

Entre las cuestiones sobre las que se trabajó se encontraban puntos que desde el ámbito clínico y biológico suponen para las personas mayores encontrarse en situaciones de dependencia. Uno de ellos era deterioro cognitivo grave sobre el que se debatió así como sobre la intervención no farmacológica. Miriam Barandiaran, neuropsicóloga del hospital Donostia, fue la ponente moderadora del simposio que trató sobre las enfermedades neurodegenerativas.

Las demencias son una de las primeras causas de discapacidad de las personas de edad avanzada y la enfermedad de Alzheimer es la primera causa de demencia. En el simposio se indicó que sólo están diagnosticados el 50 por ciento de los casos de deterioro cognitivo de lo que la mitad están en estadios avanzados.

El diagnóstico y tratamiento del Alzheimer, la demencia vascular, la demencia frontotemporal, la demencia por cuerpos de Lewy y la demencia en la enfermedad de Parkinson fueron aspectos fundamentales en el simposio. Entre las conclusiones se encontraba que en el diagnóstico “la mayoría de las pruebas usadas para evaluar demencia en grados leve y moderado, tienen una sensibilidad limitada para la valoración de los pacientes más deteriorados”, explicó Barandiaran que argumentó que la gran mayoría de las pruebas están dirigidas a detectar precozmente el deterioro “por lo que cuando se llega a un estado de gravedad no nos dan idea de las capacidades residuales que quedan en la persona”. Por otro lado, se concluyó que tan importante como la detección y evaluación es la intervención no farmacológica, basada en estimular las capacidades residuales de los pacientes.

Otro de los temas del congreso fue la sarcopenia o pérdida de la masa muscular provoca “un aumento significativo del riesgo de discapacidad, dependencia y mortalidad; en concreto se ha constatado que la sarcopenia puede multiplicar por dos el riesgo de discapacidad, independientemente de otros factores” afirmó el médico geriatra Pedro Abizanda en el simposio clínico sobre esta materia.

La prevalencia de este problema físico entre la población mayor es muy alta, según los últimos estudios en las personas mayores se encuentra entre el 15 y el 20 por ciento, y en las personas de más de 80 años puede llegar a estar entre el 25 y el 50 por ciento.

El diagnóstico precoz es muy importante para establecer tratamientos sobre los que se están produciendo novedades en cuanto a fármacos. Pero lo que se destacó en el simposio fue la prevención mediante la práctica de una actividad física adecuada acorde a las características y circunstancias personales y siempre pautada y controlada por un profesional.

El tema de los cuidados paliativos también ocupó un lugar destacado en este encuentro de profesionales de la geriatría. Los datos indican que más del 80 por ciento de las muertes que se producen cada año en España son de personas mayores de 65 años (el 66,5 por ciento en mayores de 74 años) y casi un tercio se debe a patologías cardiovasculares. Con ello Lourdes Rexach, geriatra de la Unidad de Paliativos del Hospital Ramón y Cajal, afirmó que “es razonable la estimación de que un 50-60 por ciento de las personas que fallecen lo hace tras recorrer una etapa avanzada y terminal con una alta necesidad y demanda asistencial.

**Un punto fundamental para los profesionales de la geriatría es que los profesionales que atienden a las personas mayores en situación de final de la vida precisan de conocimientos y habilidades, tanto del ámbito de la geriatría como de los cuidados paliativos**

El simposio permitió establecer que la atención centrada en una sola enfermedad comporta una falta de visión global de la situación y una atención inadecuada a las necesidades reales del paciente. Además se demandó una la coordinación entre los servicios sociales y sanitarios como un elemento imprescindible para un correcto cuidado de los pacientes geriátricos.

Un punto fundamental para los profesionales de la geriatría es que los profesionales que atienden a las personas mayores en situación de final de la vida precisan de conocimientos y habilidades tanto del ámbito de la geriatría como de los cuidados paliativos. Por otro lado, se estimó que el cuidado de los pacientes con fragilidad severa representa un reto para los sistemas de salud dado que pueden vivir meses o años en continuo estado de mala salud. La atención a la familia también se estimó como cuidadores del paciente, en una parte importante, y como intervinientes en la toma de decisiones y por otro; así se concluyó que “necesitan apoyo ante lo que supone cuidar a una persona que está al final de su vida.

Coordina:  
Araceli del Moral

# Publicaciones



## EL SUMINISTRO ELÉCTRICO EN EL MERCADO LIBERALIZADO.

Guía práctica gratuita.  
Editada por CEACCU.

## Guía sobre el mercado eléctrico

La Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU) ha puesto en marcha una campaña informativa para explicar a los usuarios las consecuencias de la desaparición del suministro eléctrico “a tarifa” y ofrecer consejos prácticos para que sepan cómo actuar en cada momento.

Entre otras recomendaciones, la Guía indica los pasos básicos que

hay que seguir para contratar en este nuevo marco. Otros temas que aborda son los elementos de la factura, la lectura y medición del consumo, el limitador de potencia contratada, o los distintos tipos de tarifa en el mercado liberalizado. Además se incluyen recomendaciones sobre el uso racional de la energía.

Puede solicitarse por  
teléfono: 91 594 50 89  
o descargarse en: [www.ceaccu.org](http://www.ceaccu.org).



## APRENDIENDO A VIVIR

**La enfermedad: descubrir las posibilidades que hay en mí.**

Autor:

Tomás Castillo Arenal.

Ediciones CEAC, 2009.

ISBN: 978-84-329-2019-6

Fecha de publicación:

mayo 2009.

PVP: 14,95€. Páginas: 160.

## Los retos de los cambios de salud

El propósito de este libro es reflexionar sobre lo que ocurre en nuestra existencia cuando tenemos que afrontar la enfermedad, los cambios profundos en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Nos muestra como aprender a convivir con el riesgo, porque la vida es una aventura en sí misma, y la experiencia demuestra

que la vida ofrece oportunidades de disfrute en cualquier situación. Conseguirlo depende de la actitud con que afrontamos la enfermedad que se nos presenta.

Esta es una obra optimista que nos dará la fuerza necesaria para impedir que la enfermedad se convierta en la protagonista de nuestra vida.

Nota: Los derechos de autor de este libro serán dedicados a programas de cooperación para personas con fibrosis quística de países empobrecidos.

## Los cuidados en verano

El verano es la época del año en la que mimamos más nuestro cuerpo y nuestra mente. De hecho, por aquello de que los días son más largos, hay más tiempo para leer y relacionarnos con los familiares, amigos y vecinos. También le prestamos más atención a nuestro cuerpo, ése gran olvidado durante el invierno, dándole más cremas debido al calor y al sol. Hacemos más ejercicio físico, cuidamos más la alimentación. En definitiva, nos queremos un poquito más. Por ello, hemos querido apuntar una serie de consejos a añadir a aquellos cuidados que cada uno de nosotros ya proporcionamos a nuestro bienestar.

Texto: Inés González  
Fotos: Archivo/Estudio Esteve

### Pies para qué os quiero

Los hábitos asociados al verano incrementan el riesgo de contraer una infección por hongos en los pies. Esto se debe a dos motivos fundamentales: por un lado, al hábito de andar descalzos en ambientes húmedos, como piscinas colectivas, en los que puede haber otras personas que sufran la infección y, por otro, al hecho de que en verano por su excesiva exposición al cloro y los baños repetidos, se altera la barrera natural de protección de la piel. Así lo señala Javier Hernández, Director del Departamento de Podología de la Universidad Europea de Madrid

Pero, a pesar de que los hongos son muy contagiosos, existe una serie de medidas que se pueden adoptar para evitar la infección, secar bien los pies después de lavarlos, especialmente entre los dedos; cambiar los calcetines y el calzado diariamente siempre que sea posible; llevar zapatos transpirables; utilizar zapatillas en piscinas, vestua-

rios, duchas públicas, hoteles... y evitar las rozaduras causadas por zapatos que no se ajusten adecuadamente y que pueden servir como puerta de entrada a la infección.

Por otra parte, es recomendable acudir al podólogo tan pronto como se sospeche que se ha podido contraer la infección y se perciba algún síntoma como descamaciones, enrojecimientos, inflamación o grietas en los pies. Esto permitirá al profesional hacer un diagnóstico diferencial y establecer un tratamiento correcto que acabe con el problema. A este respecto, Javier Hernández subraya que es fácil confundir las infecciones fúngicas con el eritema, una descamación de la piel interdigital originada por una bacteria muy común en verano, con una alergia a calzado sintético o con problemas derivados de la sequedad de la piel. En cualquiera de los casos, es importante establecer el tratamiento adecuado lo antes posible.

Este experto recuerda que para tener un pie sano en verano que no tenga grietas, otro de los problemas más frecuentes de esta época y que además favorece la aparición de infecciones, hay que cuidarlo todo el año con una correcta higiene, utilizando un jabón que no sea agresivo y que respete los ácidos grasos de la piel. Después del lavado, hay que secarse bien, pero sin frotar, y mantener la piel hidratada por fuera y por dentro.



En el caso de las fisuras y grietas, Javier Hernández recuerda que si se espera hasta el último momento, el especialista únicamente puede aliviarlas de forma momentánea y que el paciente deberá volver a visitar al podólogo

después del verano para analizar por qué aparecen. “Muchas veces los trastornos de los pies están originados por razones que no se sospechan, como la forma de andar. Eso puede alterar las uñas, la piel de los dedos, de los

talones...”, explica. Por todo ello, además del cuidado diario y constante, recomienda hacer una revisión anual como forma de prevención. Hay que fomentar la salud de los pies, que son los grandes olvidados.

## LAS FRUTAS Y HORTALIZAS, BUENAS ALIADAS CONTRA EL CÁNCER



Las antocianinas son la clase de flavonoides más abundante en muchas frutas según la revista ‘Cancer Prevention Research’, que ha publicado recientemente los resultados de un trabajo del Centro de Cáncer Integral del Estado de Ohio (EEUU) centrado en estos pigmentos naturales, a los que se atribuye propiedades en la prevención del cáncer. El estudio, centrado en las moras, se basó en pruebas realizadas con ratas para determinar que las antocianinas inhibían el crecimiento y estimulaban la muerte celular.

Según explicó Gary D. Stoner, director del estudio, “nuestros datos proporcionan una contundente prueba de que las antocianinas son importantes en la prevención del cáncer”. Los investigadores descubrieron que el extracto de antocianinas era casi tan eficaz para prevenir el cáncer esofágico en ratas como las moras tomadas enteras. La investigación se encuentra entre las primeras que examina la correlación entre las antocianinas y la prevención del cáncer en animales vivos. “Ahora que sabemos que las antocianinas en las moras son casi tan activas

como las moras por sí mismas, esperamos poder prevenir el cáncer en humanos”, precisa Stoner. Según el científico, el objetivo es mejorar la forma de administrar estos componentes a los tejidos para aumentar su absorción y eficacia. “En último término esperamos probar las antocianinas para la eficacia en múltiples localizaciones orgánicas en los humanos”.

La demostración de estas propiedades anticancerígenas se une a otras propiedades ya conocidas de las antocianinas, como las antivirales, hemostáticas y antioxidantes. Además, esta sustancia protege la retina y contribuye así a la conservación de la salud visual, y también defiende al corazón de diversas enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo saber cuándo las frutas y hortalizas contienen este elemento tan beneficioso para tu salud? Muy fácil: sólo hay que fijarse en los colores azulados, morados o granates, que son provocados precisamente por esta sustancia.

## Escuche, mire, huela, acaricie y deguste los 5 sentidos

¿Qué sentidos valora más y por qué? ¿De cuál prescindiría? ¿Qué sentidos mimas y cuidas con mayor frecuencia? ¿Cómo y cuánto se desgastan con el tiempo? ¿cuáles lleva a revisión médica?. Estas son algunas de las preguntas que se plantean en el Estudio Esteve sobre los Sentidos, cuyo objetivo es concienciar sobre la importancia de cuidar y de valorar la salud y la higiene de los cinco sentidos.

Los especialistas en otorrinolaringología del Hospital Clinic de Barcelona, opinan que si los españoles se hicieran un chequeo general de los cinco sentidos, descubriríamos cuánto descuidamos la salud, debido a que se sigue sin asociar los sentidos con sus órganos vitales y con aspectos de salud,

sino más bien con sensaciones y emociones.

Según la encuesta, el oído y la vista son los sentidos más valorados, sin embargo, la diferencia en cuanto a la frecuencia con que los llevan a revisión médica es desproporcionada: un 11,32% al oído y un 88,68% a la vista.

El 74% de los encuestados creen que el olfato y el gusto son los sentidos a los que menos atención prestamos, y por otro lado, el 26% ven al gusto, a la vista y al oído como el grupo de los privilegiados.

Respecto a la sensibilidad de los sentidos (en cuanto a matices y



### LECHE VEGETAL DE CHUFAS CONCENTRADA

De todos es sabido los beneficios de la leche por su aporte en calcio para la salud de los huesos, pero hay personas que sufren intolerancia a la lactosa o simplemente les sienta mal el líquido blanco. La industria alimentaria está investigando continuamente para sacar al mercado productos más adecuados e individualizados que satisfaga a todos los consumidores. Este es el caso de la leche vegetal de chufas concentrada, que no contiene azúcar ni almidón y que está indicada para aquellas personas que tienen algún intolerancia con la leche normal. Según algunos expertos sus propiedades son múltiples:

1. Energía vegetal limpia, alcalina 100%.
2. Tolerado por diabéticos y anémicos para recuperar energía.
3. Sin conservantes ni colorantes.
4. Apto para todas las personas, en especial para los que están delicados.
5. Compatible con todos los alimentos y bebidas.
6. Para los que no toleran la leche animal o son alérgicos a los lácteos.
7. Excelente para conductores, deportistas como nutrición líquida y estudiantes por su aporte en minerales y vitaminas.



sensaciones), los encuestados los consideran de más a menos sensibles por este orden: gusto, tacto, olfato, oído y vista. El gusto es el vencedor al asociarse claramente con el privilegio de disfrutar de las comidas y la buena mesa.

Los sentidos más frágiles y que más se llevan a revisión

por problemas de salud son el oído y la vista. Al mismo tiempo que son los más valorados, son los que más hay que cuidar, en parte porque son a los que más les exigimos en nuestro día a día.

Los sentidos son parte de nuestro instinto animal de

advertencia de peligros externos y de seducción. Así, ante la pregunta: si tuvieran que seducirle, ¿a través de qué sentido le gustaría que lo hicieran?. Los encuestados prefieren en primer lugar el sentido del tacto, en segundo lugar el de la vista y en tercero se decantan por los oídos.



8. Para inapetentes o personas desnutridas.
9. Maravillosa fuente de nutrición líquida, pues aumenta los glóbulos rojos.
10. Es depurativa, remineralizante, nutritiva, vitamínica y alcalina.
11. No engorda. Sin grasas de origen animal.
12. Son los profesionales de la salud los que la recomiendan para mejorar y recuperar el pH alcalino, base de buena salud.
13. Mejora la digestión, corrige el estreñimiento, limpia el hígado y el estómago.
14. Aumenta la leche materna.
15. En caso de fiebre, como remedio nutritivo de primer orden en cuanto a higiene salutar.
16. Contiene calcio, fósforo, hierro, magnesio, sodio, potasio y cobre.
17. Proteínas, vitaminas y minerales vegetales conforman la base de su potencial energético y nutritivo de primera magnitud, datos de la base AT WATER FAO OMS.
18. Para endulzar postres, fruta, helados, dietas infantiles...
19. Se pueden hacer flanes, arroz con leche, natillas...
20. Ideal para tomar todo el año.

## Universidad de Mayores Experiencia Recíproca

Cuando la curiosidad intelectual no sabe de edades y el objetivo es aprender.

Texto: Juan M. Villa  
Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado/UMER



Victoria Gómez, secretaria de UMER, y Fidel Revilla, presidente de la entidad.

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (UMER) es una asociación de carácter cultural en la que las personas mayores tienen un lugar de encuentro y un cauce para la formación a través del intercambio de experiencias. Algo que une a los miembros de la asociación es su curiosidad intelectual y su afán por aprender como una forma de enriquecimiento personal

La UMER se creó en 1994 con el fin de que sus asociados pudieran compartir su interés por la cultura en el marco de una asociación abierta a todos y en la que sus componentes ocupan su tiempo de ocio de forma positiva. Los veinte asociados iniciales se han convertido quince años después en cerca de doscientos que participan activamente en las actividades de la asociación. La asociación es un lugar de encuentro y un lugar de actividad para todos sus componentes.

Los fines de esta asociación cultural se concretan en la transmisión a los mayores con curiosidad intelectual, y a los que sin ser jubilados lo deseen, la experiencia acumulada en la vida docente, poniéndola al servicio de la sociedad; y el fomento de la intercomunicación y la tolerancia.



Miembros de UMER en una visita cultural dentro de la programación extralectiva.

Las conferencias, los cursos, los conciertos, el teatro, y las excursiones culturales a ciudades son los elementos que permiten a los miembros de la UMER compartir sus inquietudes por aprender y por formar parte de un proyecto asociativo cercano en el que todos sus miembros se sienten estimulados y animados.

Victoria Gómez es la secretaria de la asociación y una de las socias fundadoras, que recuerda los inicios de la entidad como una aventura de un grupo de personas con inquietud por formarse y seguir aprendiendo, al tiempo que ocupaban su tiempo libre de forma positiva con personas afines con las que se com-

**Uno de los aspectos básicos de la UMER es la parte humana, la relación entre las personas porque la acción de la asociación no termina con las acciones formativas**

partían conocimientos, experiencias e ideas.

Para Victoria supone una “gran satisfacción” ver crecer la asociación y ver como las personas que participan en ella son personas estimuladas por las actividades que se organizan. Su labor en la asociación, para esta activa mujer, es enriquecedor porque es “sentirse útil, activa...” y siente satisfacción por el reconocimiento que recibe de los socios por su trabajo voluntario.

La secretaria de esta asociación también ha visto como han evolucionado los asociados y explica que con el tiempo el nivel cultural de los socios ha aumentado; aunque recuerda que UMER es una Universidad en las que cabe todo el mundo que tenga interés por la cultura y por aprender.

Fidel Revilla, presidente de la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca, indica que la asociación está abierta a todo el mundo y que uno de los aspectos básicos de la UMER es “la parte humana, la relación entre las personas” porque la acción de la asociación no termina con las acciones formativas.

### Actividades

El aspecto cultural es la principal motivación de esta entidad en la que se reúnen personas de todo tipo. Revilla explica que los socios participan en la programación de las conferencias (más de treinta al año) proponiendo temas y ponentes y pueden ser conferenciantes que comparten sus conocimientos con el resto de los socios. Además los miembros de la UMER evalúan las distintas actividades.

Las conferencias programadas por esta entidad cultural son abiertas, de manera que pueden beneficiarse de las mismas cualquier persona interesada en los temas que se desarrollan. Los conferenciantes comparten de forma altruista sus conocimientos, al tiempo que se enriquecen con los debates donde se intercambian ideas y opiniones.

Entre los conferenciantes que han colaborado con la UMER se encuentran Miret Magdalena; José Luis Sampedro, José Luis López Aranguren o Pedro Laín Entralgo, Joaquín Rúa-Jiménez, Rafael Lapesa, Margarita Salas, Antonio Muñoz Molina o Pilar Estébanez entre otros.

Fidel Revilla destaca que los temas que se tratan en las conferencias son muy diversos y alcanzan diferentes áreas de conocimientos y son tanto temas “clásicos” como temas de actualidad. En el curso 2008/2009 se han abordado temas como Los medios de comunicación en la lucha contra la pobreza de Beatriz Pecker, Inmigración y derechos humanos de Augusto Ángel Klappenbach, Problemas oculares más frecuentes en la vejez de Miguel Ángel Gutiérrez, La crisis ambiental en el escenario de un mundo globalizado de María Novo, El poder de la mente y la felicidad de Bernabé Tierno, La situación de la mujer en la España actual de Pepa Franco, La poesía popular de Víctor Agramunt, o Darwin:

bicentenario de su nacimiento de Mercedes de Unamuno entre otros.

Además en este curso se ha desarrollado un curso monográfico “Quién es quién en la arquitectura española” centrado en la arquitectura mudéjar e impartido por Mari Carmen Pérez de las Heras; y el III Ciclo de cine “Comedia española de los años 50” impartido por M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez.

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca también desarrolla actividades extralectivas que están destinadas a los asociados. Las visitas a museos y exposiciones, la asistencia a teatros y conciertos, o las excursiones culturales a otras ciudades permiten

que los miembros disfruten de la cultura. Otra acción que organiza la UMER es la exposición pictórica en la que se exponen las obras de los socios que son aficionados a la pintura.

Otra de las acciones de esta asociación cultural es la edición de los Cuadernos de la UMER donde se reflejan los contenidos de los cursos, conferencias y otros temas relacionados con la vida de la asociación.

La idea de proximidad y de cercanía es predominante en la asociación. Fidel Revilla explica que en la UMER no hay jerarquías y “todos somos iguales”. Por ello la participación de los miembros de la asociación es importante, su opinión, sus iniciativas o sus propuestas para mejorar la asociación. El presidente muestra su satisfacción por la alta participación de los socios en las actividades, pero indica que un avance positivo sería que cada vez más socios se implicaran y colaboraran con las labores que desarrolla el equipo directivo.

### Cómo se ven

Los socios encuentran en la UMER un elemento propicio para desarrollar sus inquietudes. Así, Víctor Agramunt colabora en las acciones de la UMER y realiza recitales de poesías, y explica que “recito pura y llanamente por mi apasionada afición a la poesía, y es muy gratificante encontrar un



La UMER es un lugar de encuentro donde la principal motivación es la cultura.



Las conferencias y debates cuentan con una elevada asistencia.

público que sintonice y comparta mi amor por la poesía.

Lola González destaca que “he encontrado a personas buenísimas y a otras también buenas”; para ella la asociación tendría que contar con la colaboración de más gente porque “a más colaboración más eficacia” y anima a que más personas participen en pequeñas cosas para “que cada vez estemos todos mejor”.

Otra socia, Manuela Gómez, considera que la UMER la ha aportado muchas cosas como más seguridad en sí misma con la participación en los coloquios y reciclar conocimientos olvidados o casi olvidados.

**Los conferenciantes comparten de forma altruista sus conocimientos, al tiempo que se enriquecen con los debates donde se intercambian ideas y opiniones**

“La decisión de comenzar mis asistencias a la UMER es una de las más fructíferas que he tomado” afirma María Antonia Hurtado,

y explica que las conferencias ayudan a “no quedarnos obsoletos, convirtiéndonos en personas activas, intelectualmente hablando”.

#### UNIVERSIDAD DE MAYORES EXPERIENCIA RECÍPROCA (UMER)

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca es una entidad abierta a todas las personas motivadas por el aprendizaje y que quieran desarrollar actividades culturales y formativas con personas afines. Por ello su objetivo fundamental es servir de referencia a las personas mayores para posibilitar su encuentro y formación a través del intercambio de experiencias. La asociación se mantiene con la cuota de sus asociados (25 euros al año), donativos y con una subvención del IMSERSO que también cede sus locales para la realización de las actividades lectivas.

#### ACTIVIDADES

Las actividades que desarrolla la asociación son lectivas y extralectivas. Las lectivas consisten en conferencias- coloquio sobre diferentes temas de interés para los asociados. Las actividades extralectivas se concretan fundamentalmente en visitas a museos y exposiciones, paseos urbanos de tipo histórico artístico, visitas a ciudades, asistencias a conciertos y teatros, entre otras.

Información:

UMER. C/ Abada 2, 4º I. 28013 Madrid

Teléfonos: 91 325 15 15 (sede). 91 323 26 56 (secretaría)

Correo electrónico: [umereciproca@hotmail.com](mailto:umereciproca@hotmail.com)

WEB: [www.umer.es](http://www.umer.es)

# La Estrategia de Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud

Los cuidados paliativos y el derecho a una muerte digna cobran actualidad con un proyecto legislativo del Gobierno andaluz.

Textos y Fotos: Ana Fernández Martínez

La Estrategia en Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud pretende contribuir a la garantía del derecho de alivio del sufrimiento, con una respuesta equitativa y eficaz del sistema sanitario. La finalidad es mejorar la calidad de la atención prestada a los pacientes y a sus familias, en las situaciones de enfermedad avanzada y terminal, promoviendo la respuesta integral y coordinada del sistema sanitario en relación con sus necesidades, respetando su autonomía y valores.

Los objetivos fundamentales de los cuidados paliativos se concretan en tres aspectos fundamentales:





Con los cuidados paliativos se afirma la vida y se considera la muerte como un proceso normal.

el proyecto de Ley de Derechos y Garantías de la Dignidad de las Personas en el Proceso de la Muerte, una norma que aún debe ser debatida y ratificada por el Parlamento de Andalucía para su aprobación definitiva.

La futura ley de Derechos y Garantías de la Dignidad de las Personas en el Proceso de la Muerte, fija las condiciones que deben rodear a una muerte digna. La mayoría de los derechos que otorga a los pacientes y los deberes que impone a los médicos están ya recogidos en la ley estatal de autonomía del paciente, pero nunca han terminado de regularse y, a la hora de llevarlos a la práctica, a menudo, surgían trabas. Por primera vez en España, el Ejecutivo andaluz pondrá todo ello negro sobre blanco en una ley que pretende aprobar esta legislatura. La norma, que incluirá en el título las palabras “muerte digna”, desarrollará íntegramente las competencias autonómicas previstas en el artículo 20 del Estatuto (aprobado por PSOE, PP e IU), que reza así: “Todas las personas tienen derecho a recibir un adecuado tratamiento del dolor y cuidados paliativos integrales y a la plena dignidad en el proceso de su muerte”.

El término cuidados paliativos hace referencia a una filosofía cálida y humanista de atención a enfermos y familias. Según la Organización Mundial de la Salud, en 1990 se definieron los cuidados paliativos como “el cuidado total activo de los pacientes cuya enfermedad no responde a tratamiento curativo”. Hay que señalar que los

1. Asegurar la continuidad asistencial a lo largo de la evolución de la enfermedad, con mecanismos de coordinación entre todos los niveles y recursos implicados.
2. Informar, comunicar y apoyar emocionalmente al enfermo para que sea escuchado y obtenga respuestas claras y honestas.
3. Atención al dolor y a las necesidades emocionales, sociales, espirituales y aspectos prácticos del cuidado de enfermos y sus familiares.

A este respecto, Andalucía en su proyecto de ley de Derechos y Garantías de la dignidad de las personas en el proceso de la muerte, elaborado por la Junta de Anda-

**Los cuidados paliativos se enfocan a la mejora de la calidad de vida de los pacientes y de sus familias, que se enfrentan a problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida**

lucía, reconoce al paciente el derecho a declarar su voluntad vital anticipada y a recibir información clínica sobre su diagnóstico y tratamiento, con el fin de que pueda tomar decisiones y rechazar terapias. En el proyecto de ley se incorpora una gran novedad y es que a las sedaciones paliativas se les otorga, en la norma andaluza y por primera vez en España, la categoría de Derecho. Esta ley también garantiza la cobertura jurídica a los profesionales que atienden a los enfermos terminales: el médico para tomar la decisión de no instaurar medidas de soporte vital, que sólo contribuyan a prolongar el tiempo en situación clínica, carente de expectativas de mejoría, debe recabar opinión coincidente al menos con dos profesionales de su equipo. También obliga a los médicos a consultar el registro de voluntades anticipadas, y abstenerse de imponer sus propias creencias morales o religiosas.

La presidenta de la Sociedad Andaluza de Cuidados Paliativos (SACPA), María del Carmen Francisco, ha acogido de forma positiva que el Consejo de Gobierno andaluz haya aprobado

cuidados paliativos no deben limitarse a los últimos días de vida, sino que deben aplicarse progresivamente a medida que avanza la enfermedad y en función de las necesidades del paciente y sus familias. Posteriormente, la OMS ha ampliado la definición: “Enfoque que mejora la calidad de vida de pacientes y familias que se enfrentan a problemas amenazantes para la vida, a través de la prevención y alivio del sufrimiento por medio de la identificación temprana e impecable evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales”.

La definición se completa con los siguientes principios:

- Proporcionar alivio del dolor y otros síntomas.
- Integrar aspectos espirituales y psicológicos del cuidado del paciente.
- No intentar acelerar ni retrasar la muerte.
- Afirmar la vida y considerar la muerte como un proceso normal.
- Ofrecer un sistema de soporte para ayudar a los pacientes a vivir tan activamente como sea posible, hasta la muerte.
- Mejorar la calidad de vida, con posibilidad de influenciar positivamente en el curso de la enfermedad.
- Utilizar una aproximación de equipo para responder a las necesidades de los pacientes y sus familias, incluyendo soporte emocional en el duelo, cuando esté indicado.

- Ofrece sistema de soporte para ayudar a la familia a adaptarse durante la enfermedad del paciente y en el duelo.

### El objetivo más inmediato debiera ser el establecimiento de compromisos viables por parte de las Comunidades Autónomas para la homogeneidad y mejora de los cuidados paliativos en el Sistema Nacional de Salud

- Son aplicables de forma precoz en el curso de la enfermedad, en conjunto con otros tratamientos que pueden prolongar la vida, tales como quimioterapia, radioterapia,...

La ley andaluza de Derechos y Garantías de una muerte digna para las personas, permite la sedación paliativa y el derecho a negarse a recibir tratamiento, aunque siguen estando prohibidos el suicidio asistido y la eutanasia activa, que son figuras tipificadas en el Código Penal, sobre las que corresponde legislar al Parlamento español. Esto implica que un paciente en situación terminal rechace un tratamiento para prolongar su vida o un soporte vital avanzado.







El proyecto de ley andaluz permite la sedación paliativa y establece el derecho del paciente a recibir tratamiento.

### ¿Qué es la sedación paliativa?

La sedación paliativa no tiene nada que ver con una práctica eutanásica. En la sedación paliativa la intención es aliviar un distrés intolerable, mediante la administración de un fármaco sedante y el resultado esperado es el alivio del distrés. En la eutanasia el objetivo es producir la muerte del paciente, el procedimiento es la administración de un fármaco letal y el resultado es la muerte. Según la OMS, la sedación paliativa es un enfoque que mejora la calidad de vida del paciente y familia, a través de la prevención y alivio del sufrimiento, por la identificación pronta y evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Otras medidas positivas son las que favorecen el acompañamiento del enfermo terminal. La sedación es una maniobra terapéutica indicada ante una situación determinada del paciente, lo cual implica la intención deliberada, sopesada y compartida, de disminuir el nivel de conciencia antes un síntoma identificado. Por ello se debe identificar el síntoma refractario, bien porque las tentativas terapéuticas previas han fracasado o no son apropiadas en el contexto del paciente o porque el tiempo real de maniobra para tratarlos es insuficiente para garantizar el bienestar del paciente. Esta refractariedad ha de ser consensuada por varios miembros del equipo incluso con el cuidador principal o familiares. A veces es necesario asesorarse con unidades específicas en paliativos ya que son situaciones complejas. También es necesario identificar que todos los que están alrededor del paciente identifican el mismo problema y que la situación lleva a indicar la sedación del paciente.



En España existen alrededor de 400 equipos médicos especializados en cuidados paliativos.

El objetivo es disminuir el sufrimiento del paciente. No disminuyendo el nivel de conciencia más allá de lo necesario para garantizar la confortabilidad del paciente. Así el cuidador y paciente pueden interactuar con un grado de comunicación aceptable. También permite al cuidador continuar con el rol que hasta ahora viene realizando. Con el consentimiento se debe plantear al paciente la opción de la sedación como única alternativa en este momento. Es conveniente si se puede prever, con antelación a la sedación, que se explore los deseos del paciente. Es suficiente con el consentimiento verbal pero es imprescindible que aparezca en la historia clínica. Si el paciente no es capaz, es necesario explorar los deseos del paciente a través de la familia o del cuidador que informará de los deseos del paciente que implícitamente o explícitamente pudo manifestar.

La atención primaria es el primer nivel de salud en el que se ofertan diversos servicios sanitarios que comprenden desde el suministro de la medicación hasta la detección de enfermedades, o desde la asistencia a procesos crónicos hasta la atención domiciliaria. La atención primaria es el nivel de atención encargado de la asistencia a los pacientes en la comunidad; si existe coordinación con otros niveles asistenciales se evita la discontinuidad de los cuidados. Gracias a sus características (asistencia integral, integrada, continua y accesible), la Atención Pri-



## ESTRATEGIA EN CUIDADOS PALIATIVOS DEL SERVICIO NACIONAL DE SALUD:

### ANTECEDENTES, REFERENCIAS NORMATIVAS Y APOYOS JURÍDICOS:

Ley General de Sanidad de 1986.

Ley de Cohesión y Calidad del año 2003.

RD Cartera de Servicios del 2006.

OMS

Consejo de Europa.

Artículo 20 del Estatuto de Andalucía que establece que todas las personas tienen derecho a recibir un adecuado tratamiento del dolor y cuidados paliativos integrales.

### OBJETIVO:

Mejorar la atención a los pacientes con enfermedades prevalentes de gran carga social y económica.

Establecer compromisos viables por parte de las CC.AA para la homogeneidad y mejora de los cuidados paliativos en el Sistema Nacional de Salud.

### LÍNEAS ESTRATÉGICAS:

Investigación

Formación continuada para los profesionales en las Comunidades Autónomas.

Organización y Coordinación.

Autonomía del paciente.

Atención integral.

### PUNTOS CRÍTICOS:

Heterogeneidad de recursos entre las diferentes CC.AA.

Cobertura paliativa específica reducida en pacientes con cáncer y aún menor en enfermos no oncológicos.

Cobertura paliativa específica en domicilio inexistente en pacientes pediátricos.

maria garantiza el marco idóneo de la asistencia, a los pacientes que requieran cuidados paliativos.

El Gobierno, en junio de este año, aprobó un decreto que regula la concesión directa de subvenciones, por valor de 16 millones de euros, a las comunidades autónomas para la implementación de estrategias del Sistema Nacional de Salud durante este año en la áreas de cuidados paliativos, seguridad del paciente, prevención de la violencia de género y atención al parto normal. La Estrategia de cuidados paliativos busca mejorar la atención a los pacientes con enfermedades prevalentes de gran carga social y económica.

Los cuidados paliativos son un derecho legislado por Ley y Real Decreto desde el 2003 y 2006 respectivamente, por lo que todos los ciudadanos españoles tienen derecho a recibir cuidados paliativos tanto en sus domicilios como en los hospitales. Sin embargo, un 70% de la población desconoce qué son los cuidados paliativos y cómo funcionan, a pesar de que

**La Estrategia de Cuidados Paliativos busca mejorar la atención a los pacientes con enfermedades prevalentes de gran carga social y económica**



España ocupa el 7º puesto europeo y el 10º puesto mundial en esta materia.

En España existen alrededor de 400 equipos médicos especializados en cuidados paliativos. Unos 200.000 pacientes sufren cada año en España una situación de enfermedad terminal, que afecta directamente a cerca del millón de personas que se encargan de su cuidado. En estos casos, el 80% de los cuidadores son familiares, de los cuales la mayoría, un 70%, son mujeres. Existe una Guía Audiovisual de Cuidados Paliativos, proyecto pionero en España, que servirá como ayuda a familiares de pacientes en situación terminal.

El Ministerio de Sanidad y Política Social, la Sociedad Española de Cuidados Paliativos y la Asociación Española contra el Cáncer, apoyan este proyecto, promovido y patrocinado por Nycomed. La guía educativa explica en 21 capítulos qué son los cuidados paliativos, los síntomas más frecuentes (dolor, disnea, náuseas, debilidad, etc.), riesgo de escaras y prevención, atención al confort y los detalles (cuidado de la boca y alimentación), gestión de visitas, y ofrece soporte psico-emocional a los familiares. La Guía audiovisual se ajusta a los objetivos que marca la Estrategia Nacional de Cuidados Paliativos del Ministerio de Sanidad

El objetivo de la sedación paliativa es aliviar un estrés intolerable.

y Política Social, entre los que se encuentra proporcionar la atención necesaria a los familiares, promover su autocuidado, prevenir la fatiga y facilitarles apoyo educativo. La guía se distribuirá a los familiares afectados de manera totalmente gratuita a través de los equipos de cuidados paliativos, y una selección de capítulos estarán también disponibles a través de la web de la SECPAL ([www.secpal.com](http://www.secpal.com)).

En definitiva, la fase final de la vida en los padecimientos crónicos y en el cáncer se acompaña, por lo general, de un progresivo agravamiento de los síntomas, particularmente del dolor y del sufrimiento, que hacen que el enfermo necesite una especial protección. Por fortuna, vamos asistiendo en los últimos años a un avance significativo en las técnicas de comunicación, a una mayor comprensión de las necesidades del enfermo y a un mejor control de sus síntomas lo que ha aumentado su calidad de vida y ha hecho que los Cuidados Paliativos sean aceptados en los programas sanitarios como “formas esenciales de tratamiento”. El objetivo de los Cuidados Paliativos es conseguir el máximo bienestar para los pacientes terminales y sus familias, con especial interés en el respeto a la voluntad de los enfermos y en tratar de facilitarles las circunstancias personales, externas e internas, que puedan favorecer ese proceso de aceptación y el acceso a una muerte en paz.

Isabel María Calles y José Villalba  
cumplen 60 años de casados.

## La importancia del respeto y de las formas en la convivencia

Texto: Rosa López Moraleda  
Fotos: Mari Ángeles Tirado



Sesenta años de matrimonio, sesenta años de pasión...

Son a buen seguro una pareja más, de las de antes, de las de toda la vida, como la mayoría de nuestros abuelos, de nuestros padres. Isabel María Calles (“¡muchas calles!”) y José Villalba Villalba (“¡mis padres no eran primos!”) cumplen ahora 60 años de casados y en sus vidas, reconocen, no ha habido ni hay nadie ni nada más importante. ¿Su secreto?: “El respeto mutuo y no perder jamás las formas”. Pues eso.

**E**n plena calle Hortaleza, en medio del Madrid más auténtico y cañí, a unos pasos de la Gran Vía y de Chicote; allí, donde el ruidoso devenir de la vida urbana es más frenético, en una vetusta pero soleada casa “de toda la vida”, moran juntos y se aman, desde hace sesenta años, el matrimonio formado por Isabel y José, “para servir a Dios y a usted”, en el estilo más “gato” remata él, para completar el cuadro.

El, José Villalba Villalba –¡y mis padres no eran primos!–, ella, Isabel María Calles –¡muchas, muchas calles!–. Juntos, no hay más que observarlos, sirva simplemente verlos, no hacen sino trufar su existencia de continuos gestos, de atención recíproca, de toma y daca, de... mucha

naturalidad. ¿Y esto como el primer día?, pregunto.

“Como el primer día no, ¡mejor! –raudo José-, porque todo en la vida, con el tiempo, mejora y te hace mejor y nos ayuda a entender lo más difícil: de lo qué va esto –la vida, se presupone- y el negocio”.

Para José, muy taurino él, su mujer, Isabel, es el mejor cuadro: “Dios utilizó pinceles de Goya sobre un fondo de Velazquez”, “es mejor –añade, mientras ella ríe- que el capote de Pepe Luis Vazquez, la muleta de Domingo Ortega y la estocada de Agustín Agüero, ¡el mejor con el estoque!”.

### “Más y mejor que la lotería”

¿Mucha fantasía, mucha querencia, no Isabel?

“Siempre ha sido así, no ha cambiado un ápice”, dice ella haciendo risas, mientras su esposo interrumpe pero sin sorprenderla: “¡Tengo más y mejor suerte que con la lotería del Gordo, vaya!”.

Pero había para todos, fotógrafa incluida, a quien mientras perpetúa el momento, ¡momentazo!, le dedica ésta otra sin desperdicio tampoco: “¡Si yo tuviera dinero...!, pero tengo fantasía, así que el Río Manzanares por tu puerta pasaría”.

Toca hablar de la familia: “Tenemos dos hijos, José Javier e Isabel María, con tres carreras cada uno: medicos y psicólogos, entre otras. Y dos nietas, Tama y Carla, unos cielos, que ni fuman ni beben ni trasnochan. ¡Un ejemplo!”.

Presiento que el matrimonio no se aburre. Que nada en este anecdotaario es inusual, que todo está en su sitio desde hacer largo tiempo –retrosatos múltiples de su boda, de las hijas, de las nietas.-, que a Isabel nada le extraña –“¡a estas alturas!”- en su marido, que...¿algún secreto en especial?”.

“Llevo sesenta y dos años, sesenta de casados ya, con mi mujer y no le he faltado jamás”, dice José mientras ella asiente moviendo su cabeza de arriba a abajo, sin dejar de sonreír.



La admiración de José por Isabel, pese al paso del tiempo, “sigue –dice- intacta”.

**“Jamás nos hemos faltado el respeto el uno al otro y aunque hemos discutido mucho, como todas las parejas, jamás perdimos las formas, algo también importante”**

¿Está Isabel de acuerdo con lo que afirma su marido, no es así?

### Guardar las formas, lo más

“Absolutamente. No hay grandes secretos. Es casi una vida juntos, conviviendo y criando a nuestras hijas con esta mentalidad: nuestra vida, como nuestro matrimonio, está basado el respeto. Jamás nos lo hemos faltado el uno al otro, y aunque hemos discutido mucho, como todas las parejas, jamás perdimos las formas, para mí igualmente importante o más”.

Llega, como es de esperar, el turno a las pequeñas cosas, como por ejemplo quién de los dos mejor cocina o hace más jugosa y crujiente la tortilla de patatas...

“¡Luego les va a dar la receta de las sardinas! –sugiere sin cortarse un pelo José a Isabel-; porque una cosa está muy clara: ella ha guisado y guisa siempre como lo que es, ¡cómo los ángeles!”.

Aunque ya jubilado, José recuerda con frecuencia que es miembro de Honor de la Legión y que ha desfilarado en piquete en más de una procesión y de un desfile...

“La última vez que desfilé en piquete, hace dos años tan solo, ¡a 180 pasos por minuto!. Ingresé en la Legión en 1927, con el nombre de Jesús, ¡del Cristo de la Buena Muerte nuestro!”, dice José más que orgu-

lloso a sus 86 años actuales, madrileño por nacimiento y vocación.

### Un marido muy taurino

Ella, Isabel, tiene raíces manchegas –“de Toledo”- y cuenta con dos años menos que José (esto es, 84), con quien enmatrimonió en 1949 por lo que ahora celebran su 60 aniversario.”¡Año en el que murió Manolete!”, asocia José en su línea taurina. ¿Era tan bueno como dicen?

“Mmm...Bueno sí era bueno Manolete, pero... un poco ventajista. ¿Y esto en términos taurinos cuál es su significado?, pues exactamente en esto: darle muchas ventajas al toro (...), demasiadas en mi opinión”.

Sobre la “manoletina”, atribuida obviamente a Manolete, José hace alarde de memoria y de conocimiento: “la primera manoletina la dio Domingo Ortega, pero eso sí, fue Manolete quien por primera vez la dio en Las Ventas de Madrid”.

Vamos José –se le dice-, que usted se decanta por Ortega, que es usted “orteguista” y militante...

“Pues sí, sí que lo soy, no lo niego. Y además es toledano, de Carpio de Tajo, como mis orígenes, orilla a Talavera de La Reina... Y recomiendo a todo el mundo ir por allí, por Carpio, el 25 de julio, la fiesta de los caballos, única en el mundo y a la que acuden cada año visitantes alemanes, australianos... ¡qué sé yo!. Nadie debería perdersela”.

Isabel entretanto calla y escucha. Ella se reserva para otros datos, ta-



Las muestras de cariño entre los dos son tan expresivas como naturales...

les como que “aquí en Hortaleza –ahora Chueca- he vivido siempre y aquí viví toda la Guerra –la del 39- que tanto daño hizo a España”.

Pasado bélico atrás y de vuelta al matrimonio. ¿Toda una vida juntos, José para Isabel, Isabel para José?, y en exclusiva...

“¡Mujer nada más que ella – se adelanta un a vez más José, rodeando cómplice a Isabel-. Y también mi madre, una gran mujer por cierto. Mi madre crió once hijos y como la ilusión de mi padre era tener doce, ¡la docena!, adoptó un niño que había quedado huérfano en la Guerra. ¡Sería un hermano más para todos y hasta se casó en mi casa!”.

### Cocinera de locura

“Nosotros sólo hemos tenido dos – le toca el turno ahora a Isabel -, pero sólo porque así Dios lo dis-

puso”, dice mientras él asiente con la mirada sobre ella y excepcionalmente en silencio.

El nivel de entendimiento conyugal, les digo, por fortuna, no se mide por el tamaño de la familia...

“¡Cómo tampoco se mide el tamaño de las personas por su estatura! , se apresura a comentar José. “Mi mujer es pequeñita, pero tiene todo lo mejor : inteligente, muy comedida, sabe torear como madre y como esposa ¡mejor que Ortega incluso!...Y mejor que Pepe Luís Vazquez con el capote, y guisa –no lo olvida- que es una locura...!”.

De la misma forma que el marido habla maravillas de Isabel, esto es lo que la esposa opina de su marido:

“Es un hombre muy normal pero con más optimismo y vitalidad de lo que que es habitual. Es un hom-



El recuerdo del día de su boda, puesto en marco de oro presidiendo...

bre muy, muy alegre, buen marido, honesto, trabajador, muy buen padre y ¡hasta muy legionario!, si se entiende el término como muy legal, vamos. En suma –concluye– un excelente compañero de viaje, un viaje que ya dura 60 años”.

Todo aclarado del matrimonio, por ambas partes, es José quien a modo de colofón vuelve a retrotraerse a su época de a Legión, tan legionario él como decía Isabel...

**“José es un buen compañero de viaje, un viaje que ya dura sesenta años. Un hombre normal solo que más optimista. Muy alegre, buen marido, trabajador, honesto y muy buen padre, ¡y hasta muy legionario!”**

“No ha habido en nuestro país tantos personajes de la talla de Millán Astray, nuestro fundador, ochenta y ocho años rindiendo honores a nuestros muertos”.

Pero lo que nos interesa, en realidad, es la duración del amor, la forma en la que los sentimientos se han logrado mantener cuando no intactos sí reconvertidos en puro afecto y complicidad, como parece ha sucedido aquí, en su caso...

“Ahora le llaman inteligencia emocional, y tal vez tengan razón –defiende ella–, porque el paso del tiempo te hace más conocedora y comprensiva, te enseña a sobrellevarse y a concluir, que el resultado de todo esto, la buena convivencia, produce más felicidad que el continuo enfrentamiento hasta el absurdo. Hemos discutido, ya he dicho antes, como todo el mundo,

pero siempre tuvimos muy claro hasta donde podíamos ir”.

### **Un sentimiento compartido**

“¡Llevo 86 años –vuelve a la carga José– ya en este mundo, viviendo y 60 con con Isabel. Y si soy feliz, ¿por qué debería cambiar?!. Luego hay otra cuestión que a mi juicio es importante y es el diálogo!”. ¡“El diálogo es fundamental”, apostilla ella, Isabel, rauda y a renglón seguido sin pestañear.

Pero aún hay más, si cabe, trascendente, nada difícil de deducir, y es el excelente ejemplo que todo esto ha sido para los hijos y ahora lo es para los nietos...

“Eso creemos, y así los hemos educado, bajo estos principios y manera de entender al vida y las relaciones de afecto. Han sido buenos estudiantes, buenos hijos, ¡cómo lo que es María Luisa, nuestra nuera!”, recuenda para hacerle un hueco su suegra.

Un recuerdo para Unamuno, nuestro insigne pensador y literato, nos sirve a todos de ¡hasta siempre!. “Cuando me casé con mi mujer -diría en vida Don Miguel - sólo rozarla me estremecía. Con el paso de los años parece que no siento nada. Pero una cosa tengo clara: si a mi mujer le cortasen una pierna, sentiría que era la mía...”

Y ante tamaña reflexión, tanto Isabel como José aseguran compartirla “plenamente”. Habrá que empezar a creerles. ■

# I Centenario Fundación Lázaro Galdiano

## Colección de colecciones.

Coordina: Araceli del Moral

La Fundación Lázaro Galdiano celebra el centenario de la inauguración de su sede, el palacio de Parque Florido, convertido en Museo Lázaro Galdiano en 1951, tras las reformas de adecuación dirigidas por Fernando Chueca Goitia.

La Fundación es una institución sin ánimo de lucro, formada exclusivamente con parte de las colecciones legadas por José Lázaro Galdiano al Estado Español, que creó en 1948 la Fundación que lleva su nombre. Además del Museo, gestiona una importante Biblioteca, un Archivo, el Gabinete de Estampas y Dibujos y edita, entre otras publicaciones, la veterana revista de arte "Goya".

La que fuera residencia familiar y albergue de amplias colecciones es un palacete de estilo neorenacimiento, muy en boga



Una vista de parque Florido.

en aquel momento y verdadera seña de identidad de lo español en la mentalidad de los regeneracionistas, los cuales confiaban por igual en la educación y en el progreso.

La colección de obras artísticas comprende una excelente pinacoteca, imprescindible para la historia de la pintura española, en la que destacan las obras de Francis-



José Lázaro Galdiano.  
Foto de Alfonso.

co de Goya y que también incluye importantes pinturas europeas.

También son importantes las colecciones de esculturas y otras artes decorativas como esmaltes, marfiles, orfebrería, bronce antiguos y renacentistas, joyas, armaduras, muebles, cerámicas y cristalería.

Destacan asimismo los tejidos antiguos, italianos y árabes, y la colección de armas con un riquísimo muestrario de espadas, presidida por el estoque que el papa Inocencia VIII regaló al Conde de Tendilla. Igualmente se exhiben abanicos y joyas reunidas por la esposa de Lázaro Galdiano, incluyendo su rica colección de miniaturas pintadas, que no tiene comparación en España.

En un edificio anexo a la casa-palacete, se custodian los archivos de Lázaro Galdiano, con incunables y manuscritos de incalculable valor. El recinto está rodeado de exuberantes jardines.



### Financiero, editor y coleccionista

José Lázaro Galdiano nació en la localidad navarra de Beire el 30 de enero de 1862. En Madrid 1903 se casó con la argentina Paula Florido y Toledo que compartió con su marido la pasión por el coleccionismo y aportó su conocimiento del mercado del arte internacional.

Las colecciones que fue reuniendo incluyen unas 12.600 piezas de los géneros artísticos más diversos, siempre dentro del arte clásico y muy centrado en el arte español, cuyo patrimonio luchó por mantener en España, frente a la importante presión de coleccionistas y museos internacionales.

Destaca su excelente pinacoteca con más de 750 pinturas en las que sobresale la representación de pintura española con autores que abarcan desde el Renacimiento hasta el Romanticismo como: Pedro Berruguete, Zurbarán, Ribera, Murillo, Velázquez, Claudio Coello, Goya, de quien la colección es una referencia muy relevante. La colección de tablas góticas y del primer renacimiento español puede considerarse entre las mejores del mundo.

La colección de pintura incluye también una interesante representación de la escuela inglesa, así

como de los primitivos flamencos y alemanes, con obras tan importantes como *Meditaciones de San Juan Bautista de El Bosco*.

Su faceta de bibliófilo se refleja en piezas notables de su biblioteca, como el incunable *L'Antiquité Judaique de Flavio Josefo*, fechada entre 1460 y 1470; el *Libro de horas*, obra milanesa de hacia 1500; o el *Libro de descripción de verdaderos Retratos de Ilustres y Memorables Varones*, manuscrito autógrafo de Francisco Pacheco, maestro y suegro de Velázquez y uno de los grandes teóricos españoles del siglo XVI. A su excelente biblioteca añadió alrededor de mil libros de la de su gran amigo Antonio Cánovas del Castillo, que adquirió tras el asesinato de éste, en 1897, así como su archivo.

Ya desde joven colaboró en prensa como crítico de arte en el periódico *La Vanguardia de Barcelona*, y en el *Imparcial* y el *Liberal de Madrid*, medios en los que escribió sobre arte, cultura, política y la necesidad de proteger el patrimonio cultural español.

En 1889 fundó la editorial *La España Moderna* (1889-1914) y la revista literaria del mismo nombre, con el propósito de elevar el nivel cultural de sus lectores. En la revista colaboraron firmas de los escritores espa-



Retrato de Paula Florido.  
Pablo A. de Bejar, 1912.

**“Una colección significa una selección y, según el gusto del coleccionista, una perfección”. Lázaro Galdiano**

ñoles de la generación del 98 como Emilia Pardo Bazán, Unamuno, Echegaray, Clarín, Palacio Valdés, Zorrilla, Pérez Galdós o Menéndez y Pelayo, políticos y pensadores como Giner de los Rios, Silvela, Cánovas y Pi y Margall.

Después del fallecimiento de su esposa en 1932, José Lázaro se recluyó a nivel social aunque continuó coleccionando con obsesión. Pasó los años de la guerra civil española en París y Nueva York y regresó terminada la guerra, falleciendo en Madrid en 1947.



Salón de baile convertido en sala expositiva.

#### FUNDACIÓN LÁZARO GALDIANO

Serrano 122 - esquina con María de Molina, Madrid

De martes a domingos de 10,00 a 16,30

Entrada 4€. Mayores de 65 años 2€

Domingos gratis.

La Fundación ofrece visitas comentadas al museo para público adulto guiadas por la Asociación de Guías Voluntarios.

# Concurso

## Beca de investigación histórica

Podrán concurrir investigadores nacionales o extranjeros. La investigación se centrará sobre los fondos bibliográficos y documentales de la Biblioteca de la Academia de Artillería o sobre la proyección cultural y científica de la Artillería o sobre la interacción entre la Academia de Artillería y Segovia.

Más información: Asociación Cultural Biblioteca de Ciencia y Artillería de Segovia.



Tfno.: 921 413 824 - e-mail: [biblioacart@terra.es](mailto:biblioacart@terra.es) y [biblioacart@et.mde.es](mailto:biblioacart@et.mde.es)  
Hasta el 1 de octubre.

## Justas poéticas y cuento corto

El Ayuntamiento de Laguna de Duero convoca sus tradicionales concursos:

**Justas Poéticas Castellanas.** Se admiten varios trabajos del mismo autor, remitidos en sobres diferentes. El tema es libre. Extensión mínima de catorce versos y máxima de ciento cincuenta.

**Cuento Corto: Extensión no menor de tres folios ni mayor de cinco.**



Hasta el 11 de agosto.  
Más información:  
983 542 350 - cultura)  
[lanunadeduero.org](http://lanunadeduero.org)

## Certamen literario

Podrán participar escritores de cualquier nacionalidad, con trabajos en castellano. El estilo será narrativa, cuento o relato corto, de tema libre. Extensión máxima 8 folios.

**XIV Certamen Literario Villa San Esteban de Gormaz**

Plaza Mayor, 1  
42330 San Esteban de Gormaz (Soria) Tfno.: 975 35 00 02  
Hasta el 15 de septiembre de 2009.

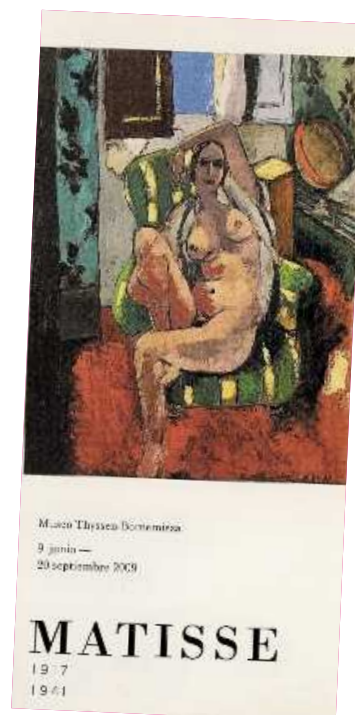
# Exposiciones

## Pintura de intimidad

La trayectoria de Matisse puede dividirse en tres grandes periodos: el primero se extiende desde finales del siglo XIX hasta 1917, el segundo desde 1917 hasta 1941 y el tercero desde 1941 hasta la muerte del artista, en 1953. La presente exposición se circunscribe al periodo intermedio, el más largo y el peor entendido de los tres.

### MATISSE

Museo Thyssen-Bornemisza  
Paseo del Prado 8  
Madrid-Metro Banco de España  
Martes a domingos de 10 a 19 h. (Durante los meses de julio y agosto esta exposición permanecerá abierta hasta las 23 h. de martes a sábados) Del 9 de junio al 20 de septiembre de 2009.



# libros

## El bodegón español

La exposición ofrece la oportunidad de disfrutar de un recorrido por el sugestivo mun-



do de los bodegones y floreros de la escuela española de los XVII, XVIII y parte del XIX, apreciando la maestría con la que los pintores españoles representaron los elementos que configuran el mundo doméstico tradicional.

**El bodegón español en El Prado  
Fundación Caixa Galicia  
Cantón Grande**

A Coruña

Lunes a viernes: 12,00-14,00/17,00-22,00 h.

Sábados, domingos y festivos: 12,00 – 22,00 h.

Visitas comentadas y talleres previa cita en el teléfono: 981-18-50-60

**Entrada libre**

**Actividad complementaria: Miércoles 16 de septiembre a las 20,00 h. en el auditorio de la Sede de la Fundación se impartirá una conferencia extraordinaria bajo el título: El bodegón español en el Prado: de los orígenes a mediados del siglo XIX.**

## Los hijos de un dios visionario

Historia apasionada de dos religiosos, un cura y una monja, que pierden la fe y buscan una respuesta a sus dudas teológicas y existenciales en un mar de confusiones y al amparo de un Dios Visionario al que invocan para sobrevivir en un mundo en evolución lleno de incertidumbre, en el que el ser humano se va desprendiendo de los principios religiosos acumulados durante los dos mil últimos años. Todo ello presentado bajo el velo de la idealidad, en una obra en la que su personaje principal, Evaristo Buenaventura, se desdobra entre la realidad de su época y el delirio.

En el año 1516, Fray Buenaventura y Sor Lucila conviven con Erasmo en su residencia de Anderlecht, donde se desarrolla la acción principal de la obra. Atormentados por la duda tratan de imponer su criterio al teólogo roterodami. Hasta el extremo de poner en tela de juicio la existencia de Dios., el dogma de la encarnación, el misterio trinitario, la resurrección de Cristo, la vida eterna y el más allá. Ambos buscan a Dios desde el racionalismo y el neoplatonismo, ignoran la gracia del verbo hecho carne y el sentimiento del amor divino.

**HIJOS DE UN DIOS VISIONARIO. AUTOR: CÉSAR DE LA LAMA. EDITORIAL AKRÓN, S.A. LEÓN 2009.**



## El príncipe feliz

*El Príncipe Feliz*, una dorada estatua admirada por todos los habitantes de la ciudad que protege, se siente triste. ¿Cuál será el secreto de las lágrimas del Príncipe Feliz?. Quizá una golondrina de buen corazón, que sueña con visitar las Pirámides de Egipto, consiga hallar la respuesta, en este hermoso cuento, en el que están presentes toda la agudeza y la sensibilidad que han hecho inmortal la obra de su autor.

Este es uno de los cuentos junto con otros con los que la Editorial Gadir ha querido homenajear a algunos clásicos escritores como: Oscar Wilde, León Tolstói y Fernando Pessoa, entre otros.

**EL PRINCIPE FELIZ. AUTOR: OSCAR WILDE. GADIR EDITORIAL. MADRID 2009.**



# Actividades Teatro

## Conferencias, cine y coloquio



Como ya es habitual, los ciclos de conferencias del Museo de América se desarrollan todos los sábados a las 12 horas, incluso durante los meses de julio y agosto.

Además, organizará el Primer Ciclo de Cine Histórico Americano los viernes y sábados del mes de septiembre -del 4 al 26-, a las 19 horas. Los sábados, al finalizar la proyección, se celebrará un coloquio en el que participarán expertos en Historia y Antropología de América así como expertos del mundo del cine.

**MUSEO DE AMÉRICA**  
Avda. Reyes Católicos, 6  
(junto al Faro de Moncloa)  
Madrid  
Tfno.: 915 492 641  
Entrada gratis para los mayores de 65 años.  
[museo@mamerica.mcu.es](mailto:museo@mamerica.mcu.es)

## LV Festival de Mérida



El Festival de Teatro Clásico de Mérida es una de las mayores manifestaciones teatrales del mundo en cuanto a contenido grecolatino se refiere. Desde sus inicios, sobre las piedras desnudas del Teatro Romano de esta localidad han sido muchos los creadores, directores y actores que han realizado interpretaciones contemporáneas de textos que autores como Sófocles, Eurípides o Séneca escribieron hace más de dos mil años.

**Anfiteatro Romano**  
20, 21, 27, 28 de julio  
y 3 y 4 de agosto a las 23 h.  
Jason y los Argonautas  
Espectáculo infantil.

**Pasacalles**  
4 de julio

y 15 de agosto a las 20 h.  
Desde el Arco de Trajano hasta la Plaza del Teatro Margarita Xirgu. Satiricón de Petronio.  
Espectáculo en la calle.

**Centro Cultural Alcazaba**  
Medea en el cine.

**Teatro Romano de Regina**  
Casa de Reina.  
21 de julio a las 23 h.

**El Evangelio de San Juan**  
Una creación de Rafael Álvarez "El Brujo".  
23 de julio a las 23 h.  
Jason y los Argonautas.  
Espectáculo infantil.

**LV Festival de Mérida**  
Del 27 de junio al 30 de agosto.  
Tfno.: 924 004 930 - 924 009 482  
[www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

# Música

## Veranos de la Villa 2009

Como ya es habitual vuelven un año más los Veranos de la Villa empeñados en despertar, provocar y compartir. En esta ocasión nace, al aire libre, un nuevo enclave bautizado como Escenario Puerta del Ángel, que sustituye al patio de Conde Duque, con una programación dedicada a fundamentalmente a la música y a la danza.

La programación es extensa, variada y para todas las edades y bolsillos.

Entre otras actuaciones, resalta el concierto que ofrecerán los doce músicos del grupo Nuevo Mester de Juglaría, que lleva cuarenta temporadas ininterrumpidas de presencia en la música Folk. 22 de julio.

### Músicas del Mundo

Plaza de España.  
Entrada gratuita.  
Del 19 al 24 de julio  
inclusive.  
A las 20,30 h.

### Templo de Debod

6, 7 y 8 de agosto.  
Conciertos a las 21 h.  
Entrada gratuita.

### Veranos de la Villa 2009

Del 25 de junio al 23 de agosto.  
Tfno.: 010  
[www.esmadrid.com/veranosdelavilla](http://www.esmadrid.com/veranosdelavilla)



## Las huellas de la barraca

La Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales, SECC, recuerda la trayectoria vital y literaria de Lope de Vega con ocasión del IV Centenario del Arte nuevo de hacer comedias en este tiempo, el discurso compuesto por 389 versos, que el dramaturgo leyó en la Academia de Madrid en 1609 para defender ante los académicos su nueva forma de hacer teatro.

Con este programa la SECC llevará por toda España las obras de Lope de Vega: La niña de plata; La hermosa fea; El desdichado por la honra. Cuento trágico; Quien todo lo quiere; La villana de Getafe y La Gatomaquia.

Seis compañías de teatro, pertenecientes a diversas Universidades, acercarán el teatro a casi un centenar de localidades divididas en seis rutas: Extremadura, Andalucía y Castilla-La Mancha; Castilla y León y Navarra; Castilla-La Mancha y Andalucía; Galicia, Asturias y Cantabria; Ma-

drid y Canarias y la Ruta por España para el nuevo público,

Las compañías han preparado el texto –convenientemente adaptado a nuestros tiempos– sin perder el espíritu de la Barraca: gratuidad de los espectáculos que se representan en tablados montados en las plazas de los pueblos alejados de los tradicionales circuitos comerciales.



Teatro gratuito en distintos pueblos españoles.

## SI DESEAS QUE UNA COSA QUEDE FIJA; PONLA PROVISIONAL

**Rafael del Campo Cano.**  
(Escritor y dibujante)

Algo así debió pensar Alexandre Gustave Eiffel, ingeniero francés que construyó la enorme ensambladura metálica de trescientos metros de altura, con motivo de la Exposición Universal de París en el año 1889. Aunque lo convenido era desmontarla, una vez que finalizase dicha Exposición, sin embargo, continuó en pie, impertérrita, haciendo frente a los vientos de tramontana y demás inclemencias. Y ahí está, viendo pasar el tiempo la Torre Eiffel, en su “provisionalidad”. ¿Dejó usted, querido lector, alguna cosa provisional, que, con el tiempo acabaría convirtiéndose en fija e inamovible?.. Yo muchas; y entre ellas una que ya pica en historia. Y es que en mi vida lo provisional ha sido determinante. Vean, si no. Hace cincuenta y tres años decidí permanecer soltero, aunque de forma provisional, y soltero continué. Por contra; conozco personas que contrajeron matrimonio de forma provisional, y “aquello” se eternizó. Hay quien se hizo fontanero de forma provisional, tomó gusto al oficio y se jubilaría, muchos años después, siendo fontanero.

Recuerdo que a mis nueve años, y siendo mi padre Secretario de Administración Local, me enamoré perdidamente de la máquina de escribir que él tenía en su oficina, se trataba de una mastodóntica “Underwood”, pero mi progenitor decidió comprarme otra, “Mira, hijo: aquí tienes una para tí; es provisional, pero cuando aprendas a mecanografiar correctamente te compraré la “Underwood”: –me decía, mientras provisto de tenazas y martillo procedía a desarmar el embalaje de madera llegado por ferrocarril. Se trataba de una gigantesca “Olivetti” de anteguerra, posiblemente el primer modelo de esa firma italiana, aunque más barata que la “Underwood” y adquirida de ocasión, por aquello de que, “a la ocasión la pintan calva”. A partir de aquel momento comencé a teclear como un poseso, pues sabía que, cuanto antes me convirtiera en un buen “micanógrafo”, así lo decía yo entonces–, antes tendría la anhelada “Underwood”.

Muchos años han transcurrido desde entonces, y continué con la mastodóntica “Olivetti”, tanto es así, que decidí ponerle nombre: “la provisional”. Y con “la provisional” he venido realizando todo mi trabajo de escritor. Ahora bien; no me pregunten ustedes por el número de botellas de aceite, así como plumas de ave de corral empleadas en engrasarla semanalmente, porque se requiere antebrazos, manos y dedos de auténtico titán para pulsar el teclado y poder trabajar con ella, dada su terquedad e indolencia, hasta el punto de que, tanto “la provisional” como yo acabamos tarifando cuando se trata de que me haga un trabajo esmerado y sin salpicaduras de aceite sobre los folios: ¡pues no hay manera!, me los deja pringosos; y eso que para engrasarla utilizo aceite de oliva, idóneo, por lo tanto, a su noble apellido: “Olivetti”; pero ¡no hay manera! Le tengo dicho un millón de veces que no me escupa aceite en la cara y en los folios, –según tecleo; ¡todo inútil! Frecuentemente me veo obligado a darle cuatro cachetazaos en los flancos, pero es como si lo hiciera sobre hierro frío; y si la cosa va a mayores ella se pone sumisa y llorosa. Aún así, y para que tome el aire, la cojo en brazos y la saco a pasear por las calles de Madrid; pero con una condición: la he prohibido terminantemente que se burle de los ordenadores que ella pueda ver en los escaparates. No será necesario decir que mi metálica y “provisional” esposa me acompaña a todas partes, pero en lo que a mí respecta tomando precauciones; como es colocarla “dodotis” para que no me impregne de aceite, pues la pobre tiene ya muchos años, pero se mantiene tan “provisional” como siempre.



Acciones  
formativas  
inmerso

# Envejecimiento, Servicios Sociales y desarrollo rural

El Escorial, 15 y 16 de julio 2009

Universidad Complutense  
Cursos de verano 2009  
El Escorial

[www.ucm.es/cursoverano](http://www.ucm.es/cursoverano)



# Género, envejecimiento y autonomía personal

Santander, 17, 18 y 19 de agosto 2009

Secretaría de Alumnos de la UIMP  
Palacio de la Magdalena,  
39005 Santander  
Tel: 942 29 88 00 / 942 29 88 10  
Fax: 942 29 88 20

# Acciones formativas Imsero

**UIMP**  
Universidad Internacional  
Menéndez Pelayo



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

