

NÚMERO 282 / 2009

60

y más



| NOTICIA

Campaña de prevención contra los efectos del calor en la salud

| A FONDO

Nada sobre ayudas técnicas, sin contar con los afectados

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.ceapat.org

Correo electrónico: ceapat@imserso.es



¡Estamos para informarle y asesorarle!

60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



CONSEJO EDITORIAL

Pilar Rodríguez, M^a Eugenia Zabarte, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M^a Luz Cid Ruíz, Milagros Juárez e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.

PORTADA

Latinstock.

ADMINISTRACIÓN

Victor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Reina González Rubio, Sebastián Romero, Patricia Pérez, Beatriz Blanco y Julio Carabias.

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 282 | 2009

Sumario

6| NOTICIA

Campaña de prevención contra los efectos del calor en la salud.

8| REPORTAJE

El Tercer Sector desarrolla programas que mejoran la calidad de vida de las personas mayores.

14| ENTREVISTA

Gonzalo Puentes Ojea, una voz autorizada en temas religiosos.

18| A FONDO

Nada sobre ayudas técnicas sin contar con los afectados.

24| ACTUALIDAD

29| CUADERNOS

Curso sobre Envejecimiento, Servicios Sociales y Desarrollo Rural. Congreso Internacional de Gerontología. IX Edición de la Escuela Internacional sobre Gerontología.

37| PUBLICACIONES

38| CALIDAD DE VIDA

Comer bien para ver mejor.

42| EN UNIÓN

Asociación de Ostomizados Argia, un apoyo que cambia la vida.

46| INFORME

Televisión Digital Terrestre, el apagón analógico.

52| MAYORES HOY

Esperanza López, pasión por las matemáticas.

56| CULTURA

La torre de Hércules, Patrimonio de la Humanidad.

58| MAYOR GUÍA

62| OPINIÓN



6/7 La Noticia



8/13 Reportaje



38/41 Calidad de vida

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

ENVEJECIMIENTO Y SERVICIOS DE PROXIMIDAD, UNA OPORTUNIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

El reto que supone el pleno desarrollo del derecho ciudadano contenido en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia supone dar respuesta a las necesidades de las personas cuyas circunstancias personales le impiden realizar de forma autónoma las actividades de la vida cotidiana., mejorando su bienestar y potenciando, al mismo tiempo, las capacidades que aún mantiene. Trabajar en esta línea y en la de la prevención de las situaciones de dependencia es trabajar por los derechos de ciudadanía de estas personas.

El IMSERSO trabaja activamente en diversas áreas que tienen como fin fundamental la mejora de la calidad de vida de las personas mayores en España; desde una perspectiva de construcción de una sociedad para todas las edades en la que las personas mayores son un activo muy importante. Las políticas de promoción de un envejecimiento activo contribuyen a acentuar el propio dinamismo y capacidad que las personas mayores ya muestran en todos los ámbitos sociales. Al tiempo, desde el IMSERSO se incide en el envejecimiento activo y saludable como factor preventivo de las situaciones de dependencia.

Por otro lado, el desarrollo de políticas que respondan a las necesidades de las personas dependientes exige de actuaciones integrales centradas en las personas, que superen modelos de carácter rígido que no pueden dar respuesta a la multiplicidad de realidades en que viven las personas mayores.

El envejecimiento demográfico que viven las sociedades desarrolladas supone la exigencia de afrontar los retos que se plantean, pero también supone una oportunidad de desarrollo social y económico. Si enfocamos la vejez como una oportunidad para toda la sociedad (es un éxito individual y social la longevidad), descubrimos aspectos positivos que nos alejan de estereotipos pasivos y negativos.

Un ejemplo de oportunidad del envejecimiento como factor de desarrollo se encuentra en la implantación de servicios de proximidad en el medio rural. El envejecimiento en las áreas rurales contiene claves específicas que demandan actuaciones adaptadas a las diferentes realidades existentes en dichas áreas. La optimización de los recursos existentes y la puesta en práctica de experiencias innovadoras son factores que deben fundamentar que el ejercicio del derecho a acceder a los servicios sea efectivo. Pero, con todo ello, no sólo se evita la discriminación territorial de las personas mayores y personas en situación de discapacidad en el acceso a los servicios públicos, garantizando así sus derechos, sino que también se actúa en favor del desarrollo de las zonas rurales en las que habitan, por cuanto la implantación de servicios de proximidad en el medio rural contribuye a luchar contra la despoblación y el abandono que sufren muchos municipios españoles.

El IMSERSO ha desarrollado diversas iniciativas que insisten en la promoción de nuevos servicios de proximidad y en la promoción de la participación social. La puesta en marcha del portal www.enclaverural.es y el desarrollo de diversas acciones formativas se basan en la necesidad de contribuir a la promoción de servicios de proximidad, a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores que habitan en áreas rurales y al desarrollo del entorno en el que viven.

Cómo vivir el otoño de la vida

No te encerrarás en casa
lo mismo que un ermitaño
solo te convertirás
en un preso voluntario

Sal a la calle y al campo
sin cumplir ninguna norma
un paseo muy razonable
y te sentirás en forma

Hacer ejercicio físico
será la mejor terapia
a más de dar un paseo
hacer algo de gimnasia

Aprender a caminar
no con la cabeza gacha
ni con la espalda encorvada
ni llevar los pies arrastra

Sé positivo en tus juicios
y cultiva el optimismo
amable con los demás
como si fueras tú mismo

No hablarás de tu vejez
ni les contarás tu mal
nadie quiere estar oyendo
las historias de hospital

Cuanto más cosas hagamos
en completa libertad
utilizando la mente
nos puede beneficiar

Deja de llamarte enfermo
ni considerarte viejo
escuchando a los demás
dándoles algún consejo

No eres ningún parásito
ni una rama desgajada
eres lo que da la vida
en edades avanzadas

La pérdida de salud
acontece con la edad
pero en muchas ocasiones
no es esa la realidad

Una hermosa amistad

Desde esta lejana tierra les envío un gran saludo y les comunico que soy un asiduo lector de la Revista 60 y Más, que a través del tiempo ha ido enriqueciendo mi diario vivir, tanto es así, que sus diversos artículos se volvieron parte de mí.

Soy el General Campos Valdez Humberto, Jubilado del Ejército de Bolivia y desde hace varios años recibo muy gentilmente su revista. Quiero mencionar lo siguiente como dice el Sr. Casares que la “Amistad es un afecto entre personas”, (Opinión - Julio Carabias_Amistad-dic.2008) pues tengo una hermosa amistad con ustedes, la lectura de 60 y Más, ya que las personas mayores como nosotros vivimos acompañados, pero nos sentimos solos, alimentando nuestra mente con buena lectura, ¡sigan adelante!

Humberto Campos Valdez
La Paz – Bolivia

Cuando el adulto es mayor
ocurren muchos factores
y que pueden existir
en algunas ocasiones

La mayoría de la gente
con problemas de memoria
les cuesta más recordar
cosas que está haciendo ahora

No se debe confundir
el que envejece normal
que nunca será sistema
que ninguna enfermedad

Y con el paso del tiempo
hay cosas que no se olvidan
como aprender a vivir
El otoño de la vida.

Juan Serrano Hurtado Madrid

A 60 y Más

De mi parte reciban un caluroso
y especial saludo desde Guantánamo,
Cuba.

Quedé sorprendida al mandarme
la revista pues yo la recibía anteriormente.
Todo su contenido es excelente:
Reportaje “La violencia”, es una pandemia,
ya que aquí también existe, Calidad de
Vida y Cultura y Arte.

Les doy las gracias de antemano
sigan cosechando éxitos tanto en
su trabajo como en lo personal,
espero y deseo continúen mandándomela.
Ya cuento con 71 años,
soy hija de emigrantes españoles,
de papá gallego y mamá madrileña
(ambos ya fallecidos) y me acogí a la
ciudadanía española.

Gladys Mallo Rodríguez
Guantánamo – Cuba

Campaña de prevención contra los efectos del calor en la salud

El Ministerio de Sanidad y Política Social insiste en la prevención para combatir los excesos de calor

Texto: Juan Manuel Villa
Fotos: M.S. y P.S.

Con la llegada del verano y de las altas temperaturas, el Ministerio de Sanidad y Política Social ha lanzado su campaña informativa con recomendaciones que ayuden a los ciudadanos a combatir los excesos de calor durante los meses estivales.

La campaña ha sido presentada por la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, y ha contado con la participación de algunos de los principales meteorólogos de las cadenas de televisión, que colaborarán en sus espacios en la difusión de los mensajes preventivos. Así, en el acto de presentación estuvieron Mónica López (TVE), Florenci Rey (Cuatro) y Miriam Santamaría (La Sexta) que se sumaron a esta iniciativa.

“Combatir el calor está en tus manos” es el lema de la campaña y su objetivo es concienciar a la población para que siga unos sencillos consejos y evitar, de esta manera los efectos nocivos de las altas temperaturas que se registran en verano.

La campaña se enmarca en el Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud 2009, que coordina el Ministerio de Sanidad y Política Social y engloba actuaciones de los ministerios de Interior; Medio Ambiente y Medio Rural y Marino; Educación, y Política Territorial. A su vez, esta iniciativa forma parte del Plan de Verano que dirige Presidencia del Gobierno. La Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y organizaciones no gubernamentales como Cruz Roja y Cáritas España también participan en el Plan en labores de información y atención a los ciudadanos.

Este Plan se ha iniciado, por sexto año consecutivo, el 1 de junio y permanece activo hasta el 30 de septiembre. Su objetivo es prevenir y reducir los efectos negativos del calor excesivo sobre la salud, especialmente, entre los colectivos más vulnerables, como niños, ancianos, enfermos crónicos y perso-



En la imagen, de izquierda a derecha, Mónica López de TVE; la ministra Trinidad Jiménez; Miriam Santamaría de La Sexta; Florenci Rey de Cuatro; y el director general de Salud Pública, Ildefonso Hernández.

nas socialmente m1s vulnerables y trabajadores al aire libre.

Temperaturas umbral m1ximas y m1nimas

La ministra ha explicado que se mantienen las actuaciones de coordinaci3n e informaci3n puestas en marcha en anteriores campanas, ya que han resultado eficaces y est1n plenamente consolidadas.

As1, el Plan se sustenta en el conocimiento anticipado de las predicciones que realiza cada d1a la Agencia Estatal de Meteorolog1a. El conocimiento de las series hist3ricas de temperaturas ha permitido un ajuste m1s afinado de las temperaturas umbral y que las predicciones se hagan con cinco d1as de antelaci3n.

Dependiendo de las temperaturas umbral de cada provincia se activan los diferentes niveles de alerta. Cada nivel de alerta conlleva un conjunto de actuaciones preventivas y asistenciales. Cada uno de estos niveles se activa en funci3n del n1mero de d1as que, dentro de los siguientes cinco d1as, se prevea que puedan superarse las temperaturas umbrales (tanto m1nimas como m1ximas) en cada provincia.

El nivel 0 (verde) es ausencia de riesgo y se da cuando en los siguientes cinco d1as no se prevé que se superen en ning1n momento esas temperaturas.

El nivel 1 (amarillo) es bajo riesgo e implica que se esperan de 1 a 2 d1as con temperaturas que superan los umbrales.

El nivel 2 (naranja) es de riesgo medio y se activa cuando se espe-

ran de 3 a 4 d1as con temperaturas que superan los umbrales.

El nivel 3 (rojo) es de alto riesgo y se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco d1as siguientes.

Recomendaciones generales

Para minimizar los daos que el exceso de calor puede causar, principalmente en ni os, personas mayores, pacientes con patolog1as cr3nicas y personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre, desde el Ministerio de Sanidad y Pol1tica Social se insiste en una serie de recomendaciones generales. Las m1s importantes son:

- Beba agua o l1quidos frecuentemente, aunque no sienta sed e independientemente de la actividad f1sica que realice.
- No abuse de los l1quidos que contengan cafe1na o grandes cantidades de az1car ya que hacen perder m1s l1quido corporal. Evite tambi3n el alcohol.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atenci3n a beb3s y ni os peque os, ancianos y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidrataci3n como, por ejemplo, las enfermedades card1acas.
- Permanezca el mayor tiempo en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Refr3squese cada vez que lo necesite.

- Reduzca los esfuerzos f1sicos en las horas de m1s calor (12.00 a 17.00 horas).

- Use ropa clara, ligera, holgada y que deje transpirar.

- Nunca deje a nadie en un veh1culo estacionado y cerrado (especialmente ni os, personas mayores o enfermos cr3nicos).

- Consulte a su m3dico ante s1ntomas que se prolonguen m1s de una hora y est3n relacionados con las altas temperaturas.

- Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composici3n y su efecto.

- Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

Informaci3n

En www.msps.es los ciudadanos pueden encontrar toda la informaci3n sobre la prevenci3n de las altas temperaturas.

Una de las acciones prioritarias del Ministerio es alertar con antelaci3n a las CCAA de posibles situaciones de riesgo. Para ello, el Ministerio ya est1 facilitando diariamente a las CCAA los niveles de riesgo y las predicciones de las temperaturas (m1ximas y m1nimas) elaboradas por la Agencia Estatal de Meteorolog1a. Adem1s, por segundo a o consecutivo los ciudadanos pueden suscribirse a trav3s de la web del Ministerio para recibir en su correo electr3nico y su m3vil la predicci3n de las temperaturas y el nivel de riesgo de su provincia.

El Tercer Sector desarrolla programas que mejoran la calidad de vida de las personas mayores

Texto: Patricia Pérez
Fotos: M^a Angeles Tirado

En nuestro país son numerosas las entidades públicas y privadas que desempeñan una labor altruista y solidaria a favor de las personas mayores. Fundaciones, ONG's y otras organizaciones sin ánimo de lucro optimizan recursos y beneficios para desarrollar actividades orientadas a la consolidación de un modelo de envejecimiento activo y saludable. Sin embargo, muy pocos conocen cómo funcionan estos programas y cuál es su reflejo en la vida cotidiana.

El envejecimiento y la prolongación de la vida son uno de los mayores logros de las sociedades modernas. Pero a medida que la edad media aumenta se reduce la participación e integración de las personas mayores en la sociedad. La protección social es una condición previa para alcanzar un envejecimiento activo y digno.

Hay una inmensa labor por realizar para poder ofrecer la mejor asistencia posible a las personas mayores cuando ésta resulte necesaria. Esta tarea es llevada a cabo en numerosas ocasiones por ONG's y Fundaciones que impulsan proyectos de investigación médica, asistencial y sanitaria, apoyo a familias de pacientes con enfermedades degenerativas, formación de personal cualificado para el cuidado de personas mayores, habilitación de recursos y contraprestaciones económicas, entre otras labores. Según la Confederación Española de Cajas de Ahorro (CECA), las cajas de ahorro invirtieron en 2007, 1.822 millones de euros en Obra Social. El área de asistencia social y sanitaria, fue el



más beneficiado, ya que se destinaron 682 millones de euros.

Dentro de este Área Social y Sanitaria, la CECA destaca todo lo relacionado con cuestiones asistenciales, especialmente enfocadas a las personas mayores, colectivo al que se dirigen las tres cuartas partes de la inversión. Las personas mayores y las englobadas en el grupo denominado “dependientes” son las que reciben la mayor parte de los recursos de las áreas de asistencia social y sanitaria y de tiempo libre. Efectivamente, uno de los colectivos a los que las Cajas destinan más recursos es al de las personas mayores, que representan el 17 por ciento de la población en España. Según un estudio publicado por la CECA, Valoración del impacto de la Obra Social de estas entidades se dirige claramente a aquellos núcleos de población donde este colectivo es más significativo. De este modo la inversión más cuantiosa por persona mayor se realiza en los municipios con población más envejecida. Francisco José García Pascual, director de la Fundación Pfizer afirma

que “la Fundación Pfizer tiene la misión de mejorar la educación en salud de la población española, a través de la promoción del concepto de envejecimiento saludable, desde cualquier etapa de la vida, como un proceso natural, optimista y dinámico, desarrollando iniciativas que reconozcan y apoyen la investigación, la innovación, el compromiso social y la difusión del conocimiento en salud”.

Con el envejecimiento como temática de base, numerosas Fundaciones han creado un fondo bibliográfico con vocación divulgativa, cultural y científica. La Fundación Pfizer, que este año celebra su décimo aniversario, ha acometido diversos proyectos colaborando estrechamente con instituciones de máximo prestigio y solvencia, como el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), el IMSERSO y Universidades como la de Alcalá de Henares y la Pompeu Fabra, desarrollando estudios para la elaboración de documentos básicos de referencia orientados a repercutir en el bienestar de las personas mayores.

Numerosas ONG's y Fundaciones desarrollan proyectos y programas orientados a mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.

Destaca la obra de Daniel Callahan, “Poner límites. Los fines de la medicina en una Sociedad que envejece”, un estudio en el que se recapacita sobre el significado de envejecer y las obligaciones de la sociedad hacia los mayores. Oriol Alsina, gerente de la Federación Amigos de los Mayores afirma que “en nuestra sociedad se ve a la persona mayor como un agente social poco atractivo e improductivo y se tiende a ignorarlo. Es necesario cambiar esa imagen del mayor, hay que facilitar su participación en la sociedad de manera activa y, en ese sentido, las ONG's cumplimos un papel importante”.

ONG'S para personas mayores

El papel de las personas mayores en nuestra sociedad ha cambiado con el paso del tiempo. Enrique Gil Calvo expone en su obra “El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez”, que “antes se entendía la vejez como un bien público, un activo social o un capital colectivo, mientras que ahora la calidad que se atribuye a las personas mayores es puramente negativa: un capital humano obsoleto, amortizado, ruinoso y devaluado”. Conscientes de esta realidad y de la inmensa soledad a la que se enfrentan a diario muchas personas mayores, nacen ONG's como “Amigos de los Mayores”, una organización de voluntariado, sin afán de lucro, que acompañan a los que viven solos, con las limitaciones propias de la edad avanzada y sin recursos;



| REPORTAJE

situación a la que se enfrenta el 20 por ciento de la población española mayor de 65 años.

En la actualidad la ONG cuenta con unos 650 voluntarios que proporcionan compañía y afecto a mayores que más lo necesitan. Los acompañamientos a domicilio se producen una vez a la semana -comenta Oriol Alsina- y generalmente es el mismo voluntario quien visita a la persona que se le ha asignado.

De esta manera se crea un vínculo de amistad entre estas dos personas muy importante que rompe la situación de soledad. Con el apoyo de los voluntarios, las personas mayores pueden también hacer sus gestiones en el banco o el ayuntamiento, ir al médico o a sesiones de rehabilitación, hacer un encargo y participar en las actividades que organiza la ONG.

Los voluntarios tienen edades comprendidas entre los 16 y los 75 años, “hemos observado que entre los voluntarios hay dos grandes grupos de edad, los más jóvenes, entre 16 y 30 años; y las personas mayores de 55 años en situación de jubilación o prejubilación, que disponen de mucho tiempo y son plenamente activos. Este grupo de edad es una fuente muy importante de voluntarios”, continúa Oriol Alsina. Para llevar a cabo esta labor social la ONG entrena a sus voluntarios en dos fases, la primera incluye cursos de formación centrados en las prácticas concretas que van a llevar a cabo como acompañantes, y la segunda se centra en ofrecer grupos de apoyo al voluntario en los que se imparten terapias de grupo para ayudarlos a comprender y compartir sus experiencias.



Este es el funcionamiento de casi la totalidad de ONG's que trabajan para los mayores, instituciones que adquieren una dimensión especial en la construcción de una nueva sociedad a través de sus actuaciones, ya que tratan de poner remedio a la cultura de la indiferencia, al individualismo exasperado, a la competitividad y al utilitarismo que actualmente constituyen una amenaza en todos los ámbitos del consorcio humano. Contribuyen al entendimiento intergeneracional y están llamadas a promover una nueva mentalidad y nuevas costumbres basadas en la cultura de la solidaridad.



Un estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de 2002 señalaba que alrededor del 70 por ciento de las personas que aún no colaboraban con organizaciones no gubernamentales, lo haría en breve. España es un país muy solidario aunque “cuesta mucho que la gente de a pie tenga una percepción real de la labor de las asociaciones y ONG's, les queda lejano.

Por ello –apunta Oriol Alsina- resulta tan importante la labor de sensibilización que llevamos a cabo”. Las formas de financiación de estas organizaciones son variadas pero su dependencia económica de las Instituciones Públicas es aún muy marcada.

Las ONG's españolas recibieron en 2003 más de 93 millones de euros procedentes de la recaudación del IRPF. Desde el sector se habla de la necesidad de obtener mayor autonomía a través de la captación de socios y donaciones privadas. “Es a lo que tendemos porque a la hora de desarrollar nuestros programas es necesario mantener el mayor grado posible de independencia de la Administración Pública.

Las ONG's españolas estamos por debajo en cuanto a desarrollo y capacidad de autofinanciación, con respecto a nuestros homólogos europeos. En los países europeos, el mundo de la acción social trabaja desde la II Guerra Mundial y en España llevamos un retraso significativo que estamos recortando rápidamente”, concluye Oriol Alsina.

El sector de la solidaridad

Según un informe del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, en España existen más de 28.000 entidades de acción social repartidas en más de 25.000 asociaciones, 2.600 fundaciones, 267 entidades religiosas y 47 Obras Sociales de las Cajas de Ahorro. El concepto de Obra Social tal y como lo conocemos hoy nació hace 25 años con la instauración de la democracia. Una de las modalidades más extendidas en la actualidad es la de las Fundaciones de entidades financieras que destinan de forma voluntaria gran parte de sus beneficios al desarrollo de proyectos relacionados con la sociedad.

En diciembre de 2005, el jurado de los galardones IMSERSO “Infanta Cristina” concedió su premio honorífico a la obra social de las cajas de ahorro por la labor desarrollada en beneficio de las personas mayores o con dependencias y sus familias. Francisco José García Pascual, director de la Fundación Pfizer, comenta que “la Fundación Pfizer apuesta por nuevas fórmulas y enfoques centrados en la prevención y promoción de la salud. En esta línea, ha desarrollado distintos programas de educación que destacan por su universalidad y por el reconocimiento externo que han ido cosechando”. Entre las iniciativas que están en marcha, cabe señalar el programa “Tenemos Mucho en Común”, que tiene como objetivo fomentar los hábitos saludables a través de un enfoque intergeneracional entre escolares y personas mayores. “Desde su creación en 2005, -continúa explicando Francisco José García Pascual- más de 59.424 niños de 2.387 clases de 943 colegios de Madrid y Valencia han aprendido fórmulas para prevenir la obesidad infantil y mantenerse sanos, a la vez que mejoran la percepción y relación con las personas mayores.

| REPORTAJE

El programa se basa en la figura de los dinamizadores, personas mayores de 60 años, formadas específicamente para realizar actividades con niños de escuelas primarias”. Estos dinamizadores visitan los colegios para transmitir a los alumnos cuáles son los hábitos de vida saludables. Entre los consejos que transmiten, destaca la importancia de cuidarse, dormir bien, la higiene y mantenerse activos para crecer sanos y llegar a mayores en las mejores condiciones. “El programa tiene como resultado un beneficio mutuo en el que los jóvenes aprenden las claves de la sabiduría saludable de las personas mayores y estas, a su vez, se sienten apreciadas, e involucradas socialmente.

Es un claro ejemplo de la capacidad de estimulación que puede tener para las personas mayores una tarea activa y de responsabilidad”, concluye Francisco José García Pascual. En este sentido, la Fundación Pfizer también desarrolla diversos encuentros entre profesionales de la salud, científicos y representantes de Asociaciones, Fundaciones/ONG's e Instituciones privadas o públicas preocupados por el envejecimiento saludable. Además, a lo largo de estos últimos diez años, la Fundación Pfizer ha organizado Jornadas de Envejecimiento Saludable, foros, mesas redondas, seminarios y cursos.

Las acciones que llevan a cabo las diferentes Fundaciones se dirigen tanto a proyectos propios como a proyectos en colaboración con instituciones públicas y entidades sociales privadas sin ánimo de lucro. Muchas de ellas trabajan con el objetivo de reforzar el movimiento asociativo en España, esencial a la hora de dotar a la sociedad civil de voz y capacidad de decisión. Otra de sus tareas es la de facilitar información posi-

tiva a la sociedad sobre las personas mayores, favoreciendo así su protagonismo en actividades sociales y fomentando la relación intergeneracional.

Mejorar la autoimagen de la gente mayor, aumentar el número de relaciones sociales y la calidad de estas, mejorar su imagen en la sociedad, fomentar la comunicación como herramienta para el control de las emociones y la ruptura de situaciones de soledad, ayudar a pensar a los más jóvenes sobre su futura vejez, adaptarse ante la pérdida del trabajo y los roles familiares, lograr gratificación emocional, son sólo algunas de las cuestiones

a las que hacen frente las Fundaciones y obras sociales de nuestro país. Un trabajo poco conocido en general, pero fundamental para conseguir una vejez activa.

Hacia una vejez activa

Elena del Barrio Truchado, socióloga del Observatorio de Personas Mayores del Imsero, señala que “en España el voluntariado es visto como un servicio social más, no como una actividad relacionada con el ocio o la cultura. También en las actividades formativas encontramos sólo a una de cada cien personas mayores. Los aprendizajes que suscitan



mayor interés entre este grupo social son los cursos de informática o de formación artística”.

Con la voluntad de fomentar el área formativa y el voluntariado de forma conjunta, desde 1994 “la Caixa” trabaja en la introducción de las personas mayores en el mundo de las nuevas tecnologías (ciber@ulas), muchas de las cuales se convierten luego en voluntarias.

En la actualidad, muchas personas mayores que se formaron en las ciber@ulas transmiten sus conocimientos a la sociedad a través de actividades solidarias y proyectos intergeneracionales.

Por ejemplo, las ciber@ulas de los centros de mayores se abren a otros colectivos, como las personas con discapacidad, los niños, los jóvenes y los colectivos de inmigrantes. Con ello se potencia el papel activo de las personas mayores y se mejoran las necesidades sociales de muchas personas de su entorno. Los cursos y talleres de “la Caixa” tienen una gran aceptación: el año pasado, en nuestro país, participaron 37.254 personas, según datos de la entidad, y las previsiones indican que estas cifras irán en aumento.

Invertir en Obra Social

Las cajas de ahorro y fundaciones han invertido tradicionalmente en Obra Social, aunque con el paso del tiempo la forma de hacerlo se ha ido modificando. Hasta los años sesenta, la inversión estaba orientada a los grupos sociales más vulnerables de la sociedad y era muy básica.

A partir de los años setenta y sobre todo, a principios de los noventa, comenzó a desarrollarse una labor mucho más extensa que empezó a cubrir ámbitos como la cultura y la educación.

En la actualidad, la mayor parte de las cajas de ahorro destinan parte de sus beneficios a obras sociales, pero dado que la gestión de la obra social es de naturaleza privada, existen muchas controversias con respecto a la politización de algunas de estas entidades. “La Caixa” fue una de las entidades que empezó a preocuparse por el sector poblacional de las personas mayores. Muestra de ello es que, en 1915, la Obra Social “la Caixa” se anticipó a las preocupaciones de la actual España octogenaria y empezó a rendir homenajes a la vejez, ini-

Muchas de estas organizaciones trabajan con el objetivo de reforzar el movimiento asociativo en España, esencial a la hora de dotar a la sociedad civil de voz y capacidad de decisión.

ciativas que aún hoy siguen realizándose.

“Está aumentando el número de sociedades que plantea su acción social como un contenido estratégico”. Parece que invertir en solidaridad es un buen negocio y, además es un negocio “justo” porque implica transformar los beneficios en obras palpables y de gran utilidad para el conjunto de la sociedad.

La obra social de ONG’s, Fundaciones e instituciones ha asumido el reto de desarrollar gran parte de su actividad en el ámbito del envejecimiento y calidad de vida de las personas mayores en España. Dedicar gran parte de sus recursos al desarrollo de proyectos importantes en colaboración con instituciones y organismos, públicos y privados, asociaciones de pacientes y de familiares, y cualquier organización social implicada activamente en la mejora del panorama que el envejecimiento de la población dibuja para el futuro.

La obra social es uno de los recursos más importantes con los que cuentan las personas mayores, merece por ello ser más y mejor conocida por todos.



Gonzalo Puente Ojea, una voz autorizada en temas religiosos

“La jubilación es una gran oportunidad que tenemos los seres humanos, para alcanzar niveles de satisfacción vedados en períodos anteriores de nuestras vidas”

Texto y Fotos: Sebastián Romero

Nacido en Cuba en 1925, Gonzalo Puente Ojea representó a nuestro país como embajador ante el Vaticano de 1985 a 1987, un destino que causó un gran revuelo entre quienes pensaban que su ateísmo declarado, además de divorciado, resultaba ofensivo para desempeñar dicho cargo. Actualmente está retirado de la carrera diplomática con el título de Embajador de España.

Gonzalo Puente Ojea es una de las voces críticas y más autorizadas en temas de religión. Su pasión por el conocimiento le ha llevado a ser un erudito en muchas materias y un agudo observador. Además, Puente Ojea es un ardiente defensor de la causa de la libertad, en particular de la libertad de conciencia. También es consciente de la importancia del fenómeno religioso en la batalla por la emancipación humana. Como él mismo dice en *Animismo. El umbral de la religiosidad* y en *La andadura del saber*, el estudio del fenómeno re-

ligioso lo ha realizado desde la cuestión de Jesús y la iglesia Católica; la cuestión de Dios; la cuestión del alma y la cuestión de la génesis del sentimiento religioso.

Ha centrado fundamentalmente su estudio en la figura de Jesús y la Iglesia Católica. Este estudio exhaustivo de la ideología de las doctrinas cristianas, los cristalizó en unos libros imprescindibles para quien quiera conocer cómo el Jesús de la historia se transformó en Cristo de la fe y cómo mediante esta transmutación la iglesia Católica se hizo con un poder desmesurado.

¿Existió realmente Jesús?

—Existió con altísima probabilidad histórica un galileo conocido hoy por Jesús de Nazaret, o el Nazareno, que predicó en Palestina la instauración inminente de un reino escatológico-apocalíptico y religioso-político que expulsaría a los romanos de aquellas

tierras. Negar que hubiera existido realmente ese personaje haría imposible una explicación, incluso de mínimo alcance, del llamado movimiento cristiano, al que se refiere no sólo el Nuevo Testamento sino también el legado histórico del mismo que ha nutrido el acervo documental de la Antigüedad. La evidente naturaleza polémica y antagonista de las fuentes neotestamentarias constituye el argumento más sólido —la evidencia interna—, pues resulta exigido por la estructura misma de las fuentes.

Para usted ¿quién era Jesús?

—Existió Jesús, el que no existió jamás, a no ser en la calenturienta cabeza de Pablo de Tarso, fue el Cristo, y pasado un par de décadas, en la alterada conciencia de los evangelistas al servicio de las iglesias paulinistas de la dispersión. Finalmente, la *Catholica Ecclesia* sancionó una incongruente e imaginaria “cristología” eminentemente paulina como su dogma oficial. Desde entonces, esa alineación colectiva gobierna la economía psicológica de muchos de cientos de millones de creyentes.

¿Sabía Jesús quién era?

—Jesús, que pensó y actuó como un líder mesianista, parece que llegó a creerse él mismo como llamado por Yahvé para ser el Mesías de Israel, en el estricto sentido al que acabo de referirme: El Ungido por Dios para presidir en su nombre un reino mesiánico escatológico y apocalíptico, político y religioso. Lo que nunca pudo pensar es que era un ente de naturaleza divina que se encarnó y humilló, que descendió a la tierra a fin de expiar con su muerte los pecados de la humanidad, y que resucitó para reunirse con su padre celestial. Como lo expresa el evangelista Juan: “Al principio era el Verbo (o la Palabra), y el Verbo estaba en Dios, y el Verbo era Dios. Todas las cosas fueron hechas por él, y sin él no se hizo nada de cuanto ha sido hecho” Jn



Actualmente está retirado de la carrera diplomática con el título de embajador de España.

1.1-3). Esta divinización de su persona le habría parecido sacrílega y blasfema para su estricto monoteísmo hebreo.

Entonces, ¿por qué se altera la historia?

—Para acomodar la nueva religión al imperio romano y para no ser vistos como enemigos de Roma. Los evangelios sinópticos crearon el Cristo pacífico, el Cristo de la fe. Y se falsea la historia sosteniendo que él ya había previsto su crucifixión. Eso no es cierto. Él nunca pensó en ese final. Se ve en cómo lucha contra la agonía o en frases tales como “aparta de mí este cáliz” o “¿por qué me has abandonado?” Los sinópticos dicen que Jesús no era antirromano, ni pretendía subvertir el orden y que ofreció su vida a sabiendas de que esa oblación de su existencia, significaba el rescate que pedía Dios para salvar a la humanidad de la mácula del pecado original. Pero el concepto del pecado original era una cláusula teológica que ya había sido abandonada y olvidada por el judaísmo desde el Levítico, y que fue recuperada por Pablo de Tarso en su intento de rescribir la historia.

¿Y la resurrección de Jesús?

—No está documentada. Lo que dice los Evangelios yo lo refuto. La Iglesia hace una tergiversación histórica monumental atribuyendo a un personaje nacido en Galilea y conocido como Jesús de Nazaret la condición de hijo de Dios y que se somete a un sacrificio voluntario para redimir la humanidad. En el siglo I hubo muchos mesías que acabaron todos en la cruz.

¿Agnóstico o ateo?

—Hace una década, estimaba que mi posición sobre la religión y sobre la idea de Dios era la de un ateo. Desde entonces he elaborado diferencias entre el ateísmo y el agnosticismo, y

| ENTREVISTA

entre el creyente en los contenidos religiosos y el no creyente. Desde entonces he revisado mi posición intelectual ante el mundo.

Usted es un hombre preocupado toda su vida por indagar y conocer la realidad de las cosas y de los sucesos que han incidido en su vivir. ¿Cuáles han sido sus principales preocupaciones?

—En mi libro *La andadura del saber* (2003) señalaba que resulta asombroso comprobar que a la postre uno ha ido dibujando, sin saberlo, un “perfil de vida” que confiere motivación y sentido a lo

que sólo podría aparecer como una sucesión de azares o contingencias, de tal modo que la andadura fue más que el mecánico ejercicio del andar, porque en éste y a través de éste estaba cobrando realidad el imprevisible rumbo de una vocación que dotaba de unidad a la dispersión y a la diversidad de cada día. Nadie expresó más bella y dramáticamente este enigma existencial que las incomparables estrofas de un conocidísimo poema de Antonio Machado: “Caminante, son tus huellas/ el camino, y nada más;/ caminante no hay camino/ se hace camino al andar. / Al andar se hace el camino, y al volver la vista

atrás/ se ve la senda que nunca/ se ha de volver a pisar./ Caminante,/ no hay camino,/ sino estelas en el mar” (*Proverbios y Cantares*).

¿Cuál ha sido el camino de su vida?

—El camino de mi vida, si su evocación pudiera revestir alguna ejemplaridad, refleja la decisiva relevancia de dos hechos. El primero, ha sido mi ansia insaciable por saber, por conocer la realidad de las cosas, sus causas y sus razones. Es decir, la voluntad de identificar y explicar el qué, el cómo y el porqué de lo que existe o acontece. El segundo, ha consistido en la resolución de indagar y desvelar el



OBRAS DEL AUTOR.

Gonzalo Punte Ojea, licenciado en Derecho, es autor de numerosos libros sobre temas históricos y religiosos, entre los que destaca: *La religión ¡vaya timo!* (2009); *La existencia histórica de Jesús en las fuentes cristianas y su contexto judío* (2008); *Vivir en la realidad. Sobre mitos, dogmas e ideologías* (2007); *Animismo. El umbral de la religiosidad* (2005), en colaboración con Ignacio Careaga; *La andadura del saber. Piezas dispersas de un itinerario intelectual* (2003); *Opus minus. Una ontología* (2002); *El mito de Cristo* (2002); *El mito del alma. Ciencia y religión* (2002); *Ateísmo y religiosidad. Reflexiones sobre un debate* (1997); *Elogio del ateísmo. Los espejos de una ilusión* (1995); *El Evangelio de Marcos. Del Cristo de la fe al Jesús de la historia* (1992); *Fe cristiana, Iglesia, poder* (1991); *Ideología e historia. El fenómeno estoico en la sociedad antigua* (1974); y *Ideología e historia. La formación del cristianismo como fenómeno ideológico* (1974).

“Siempre he tenido un ansia insaciable por saber y conocer la realidad de las cosas, sus causas y sus razones”

sentido y significado de las cosas y de los sucesos que incidían en mi vivir.

Pero resulta que tanto el primero como el segundo de esos hechos obligan a emprender una tarea sin fin a lo largo del tiempo, y a mantener una motivación incesante en el curso de la vida hasta el último suspiro vital. El paso de los años va erosionando el poder de la mente en dos direcciones: la profundidad de la reflexión y la fidelidad de la memoria. Sin embargo, los dos hechos relevantes en la andadura del saber preparan al ser humano para responder eficazmente a aquellos dos retos que nos lanza el envejecimiento biológico, es decir, la capacidad de pensar y razonar, de una parte; y de cultivar y conservar la memoria, de la otra. Ahora bien, solamente la gimnasia mental que exige la tarea de adquirir conocimientos, y la decisión de desvelar el sentido de los acontecimientos, nos permitirán sentir la pulsación de la vida hasta el momento de la muerte asumido lúcidamente como el último acto de vivir.

¿A qué edad fue consciente del hecho de vivir?

—Yo he comenzado a vivir mi vida propiamente consciente desde la vivencia de la orfandad, no sólo conocida sino también asumida aproximadamente a los cinco años de edad, tres años después del fallecimiento de mi padre, entonces Cónsul General de España en Santiago de Cuba. Aunque la entrega total de una madre dotada de gran ternura y notable inteligencia mitigó el punzante sentimiento de ausencia

del padre, mi vida estuvo siempre marcada por la hondura y el patetismo que acompañaron ese gran suceso que condicionó mi existencia ya antes realmente de iniciarse. Este doloroso acontecimiento generó en mí, entre otros aspectos de menor alcance, una extraordinaria sensibilidad ante la desigual fortuna de los seres humanos, y un intenso deseo de conocer la realidad del mundo y de descifrar su sentido para mí. Comprendo ahora, desde la cota de un octogenario, que esa sensibilidad y ese deseo han constituido los dos motores de mi caminar machadiano, que es, a la vez, azar y proyecto, contingencia y destino, pero siempre un caminar en la mera inmanencia de la andadura no sólo del individuo, sino también de la marcha del universo o multiuniverso en su totalidad.

¿Cómo se debe vivir la edad de la senectud?

—Todos nosotros, hijos de la contingencia, debemos no obstante vivir y contemplar nuestra respectiva senectud como el último tramo de

un largo camino, que no por ser final merece menos la pena recorrerlo con el íntimo gozo del conocimiento de la realidad por encima del engaño, y del saber moral que suministra la experiencia de una vida siempre vivida bajo el signo de la honradez, la rectitud ética y la compasión de los otros. En el centro de nuestra existencia ha de situarse el amor altruista (ágape, filantropía, solidaridad con los necesitados, amor al prójimo), pero también el amor pleno en la pareja (eros, disfrute de los cuerpos en la integridad biológica de todas las capacidades humanas, incluidos la belleza, el arte, el sentimiento y la emoción). La vejez puede ofrecer la gran oportunidad de la existencia de los humanos para alcanzar niveles de satisfacción personal que estuvieron aún vedados en períodos anteriores, si sabemos poner a contribución la experiencia y el saber acumulados en las sucesivas etapas de la vida. Solamente así podría ser posible sobrellevar el fuerte componente de dolor y de frustración que es inherente a la vida humana y sus gravosas limitaciones ontológicas.



Nada sobre ayudas técnicas sin contar con los afectados

De éxito se ha tildado el II Encuentro Internacional de Tecnologías de Bajo Coste, celebrado recientemente en Albacete, pero muy especialmente porque los interesados, personas mayores y personas con alguna discapacidad, han hecho oír sus voces como una sola voz y a este grito de guerra: “Nada sobre nosotros, sin nosotros”, que es como decir, sí a las ayudas técnicas, siempre y cuando se cuente con las opiniones de sus destinatarios.

Texto: Rosa López Moraleda
Fotos: M^a Ángeles Tirado



“Hacemos tuyas nuestras ideas y vamos a compartirlas” fue el lema del II Encuentro Internacional sobre Tecnologías de Bajo Coste recientemente celebrado, como el año previo en Albacete, con rotundo éxito en participación e interés público. Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO, presidió la apertura del Encuentro, junto a Teresa Losa concejala del Ayuntamiento y Natividad Pérez, responsable del CRMF de la capital manchega, respectivamente, además de Javier Pérez Fernández, del Gobierno castellano manchego.

El objeto del Encuentro, como reza en su epígrafe, ha sido el intercambio de ideas y dar vía libre a la creatividad en relación a medios, utensilios u otras tecnologías, examinadas a la normalización y la

calidad de vida de las personas mayores y personas con discapacidad, fruto del esfuerzo y el trabajo tanto de expertos como de particulares, con el requisito incuestionable de ser accesibles o de fácil adquisición para los usuarios a quienes se dirigen.

Nada sin nosotros

“Nada sobre nosotros sin nosotros” fue –además del título de la primera ponencia– todo un resumen de cuantas ideas o en debates se expusieron durante los tres días que

duró el Encuentro (9,10 y 11 de julio), que contó con una nutrida asistencia de participantes (unos 200), en su mayor parte profesionales y asociaciones de afectados, además de ponentes y expertos en la materia de dentro y fuera de nuestro país.

“Se trata de compartir ideas útiles y valiosas, de compartir creatividad, el conocimiento y el talento, ayudas técnicas hechas por los propios usuarios, por los profesionales que están cerca de ellos, ayu-



Un público interesado, profesionales y estudiantes en su mayor parte, llenó los tres días del Encuentro en el CRMF de Albacete.

Más que de personas dependientes o con discapacidad, y mucho menos aún de minusválidas, habrá que empezar a hablar de personas deshabilitadas, grupo en el estaremos todos en algún momento de nuestra vida

das que cuestan poco y que surgen de la imaginación y de la necesidad de cada uno, con un enfoque *desde abajo*, con la colaboración de los mismos interesados y sus familias”, diría en su intervención la directora del CRMF de Albacete, Natividad Pérez.

Un público, de procedencia variopinta, de todos los ámbitos (técnico, administrativo, político...) de España y otros países, llenaron todas y cada una de las estancias del CRMF de Albacete, lugar de

encuentro tanto para celebrar talleres, exposiciones varias sobre utensilios –todos entraban a concurso- o ayudas técnicas, debates, mesas redondas, comunicaciones libres e, igualmente, lugar de reunión y descanso para una nutrido grupo de participantes allí alojados.

No faltó un detalle. Todo fue previsto, preparado milimétricamente casi, para que todo resultase un éxito organizativo, como así fue, fruto del esfuerzo de muchos y



David Werner y Javier Romañac, cada uno en su estilo, las dos “estrellazas” del Encuentro albaceteño.

Desde el comienzo del Encuentro, en el CRMF de Albacete sobrevoló un puñado de ideas clave, entre las que términos habitualmente utilizados por el común del ciudadano, como personas dependientes, personas con discapacidad, y aun todavía minusválidas, deben ser eliminadas del lenguaje para empezar a hablar en términos

excelentes profesionales, entre los que merece un reconocimiento explícito los de José Carlos Martín Portal (responsable del CEAPAT local) y de Carmen Cañizares, terapeuta ocupacional del Centro.

La simultaneidad con la que tuvieron lugar los diferentes talleres, como la coordinación de

las comunicaciones y debates celebrados, no fue obstáculo para que todos, participantes y ponentes, ocuparan siempre su lugar y atendieran puntualmente al interés profesional por el objeto del Encuentro: “Hacemos nuestras tus ideas: se trata de compartir”. Todo según lo previsto.

Todavía hoy en España, casi el cuarenta por ciento de la población padece o sufre algún problema de accesibilidad



Javier Pérez, del Gobierno castellano-manchego, Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO, Natividad Pérez, directora del CRMF y Teresa Losa, concejala del Ayuntamiento, durante el acto de inauguración.

integradores y globales como el de personas deshabilitadas, situación que nos incluye a todos en algún momento de la vida.

Transformar la realidad

Otra de las ideas claves, a modo de conclusión, extraídas en más de un debate o exposición, fue la de que tendremos todos, la sociedad en pleno, que empezar a transformar la realidad, siendo mucho más partícipes de los problemas de otros. En suma, transformar la sociedad de la que formamos todos parte, aunque parezca imposible.

El II Encuentro celebrado en la capital manchega (el pasado año tuvo lugar el primero de ellos) “es fruto del impulso de todas las Administraciones Públicas”, en palabras de la concejala de Recursos Humanos y Seguridad Ciudadana del Ayuntamiento albaceteño, Carmen Losa González, en el acto de inauguración actuando en representación de la alcaldesa Carmen Oliver Jaquero.

“Las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información se hacen con la participación de la sociedad entera, al completo. Se trata de construir día a día una sociedad más igual, por consiguiente más justa, para las personas mayores y personas con *capacidades distintas*”, añadiría en otro momento Carmen Losa, para citar personas con discapacidad, como hasta este encuentro de Albacete eran descritas.

Capacidades distintas y diversas

A lo largo y ancho de los tres días que duró el Encuentro, todos los participantes parecieron haberse puesto de acuerdo para cuidar en extremo el lenguaje a emplear. Así, y sin apenas darse cuenta, los participantes, –invitados y oyentes unos, ponentes otros- se comenzó por el lenguaje como primer paso, tan sutil como real, para ir acostumbrándonos a integrar los colectivos hasta ahora segregados y, en términos coloquiales, en nuestro modo de hablar más cotidiano.

ALBACETE: UN ENCUENTRO ILUSIONANTE.

Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO, sobre quien recayó declarar oficialmente inaugurado el II Encuentro Internacional de Tecnologías de Bajo Coste, tildó a Albacete como “lugar ideal de encuentro y de intercambio, tanto de la información, criterios y relaciones profesionales, como de conocimientos y todo lo que, en suma, hace posible un mundo mejor para aquellas personas que se ven en dificultades y que, desafortunadamente, son todavía muchas”.

Así las cosas, Rodríguez lamentó que “en muchas ocasiones, todavía hoy, no se den las condiciones de intercambio necesarias que tanto bien reportan”. Igualmente, recordó “la firme apuesta por la autonomía personal, que de forma decidida ejercen tanto la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, como el Gobierno de España junto a los ayuntamientos, en favor de las personas mayores y con discapacidad”.

Finalmente, Pilar Rodríguez auguró que “el Encuentro de Albacete sería un encuentro ilusionante, especialmente de cara al año 2010, declarado Año Europeo de Lucha Contra la Pobreza”.

| A FONDO

Un acuerdo tácito, no escrito el de Albacete (ciudad tan acogedora y amable como accesible) que, sin embargo, tuvo y tendrá una acogida notable entre los participantes allí reunidos, por la importancia y trascendencia que al fin tienen las palabras, casi nunca inocentes según los expertos.

Javier Pérez Fernández, director general de Salud y Servicios Sociales del Gobierno castellano-manchego, fue igualmente explícito, al recordar en su intervención esto: “Venimos –dijo- trabajando bajo la idea de todos somos iguales, porque todos pensamos igual y tenemos parecidas necesidades; somos, todos en conjunto, quienes formamos la sociedad, personas iguales. Y a quienes hasta ahora denominábamos como personas con discapacidad, ¡los grandes olvidados durante muchos años!, son simple y llanamente personas con capacidades diferentes. Nada más”.

No obstante, Fernández insistiría después, en que “hace falta, además del deseo y el conocimiento expresos, aunar voluntades porque queda aun mucho por hacer y conseguir, tanto en campo de la asistencia personal como en el de ayudas técnicas”. También recordó que, todavía hoy en España, casi el 40 por ciento de las personas en general padecen o sufren algún problema de accesibilidad.

Estrategias y objetivos

Junto a los objetivos ya expuestos, el II Encuentro de Albacete, organizado por el IMSERSO, contó con la participación del norteamericano afincado en Méjico David Werner, quien se hizo cargo de la primera conferencia tras la sesión inaugural, bajo el título “Nada sobre nosotros sin nosotros: desarrollo de ayudas técnicas por, para

y con personas con alguna discapacidad”.

Werner, “auténtico activista de la discapacidad” como así fue presentado por su introductor, desgranó uno a uno los avances y ayudas técnicas de bajo coste que los mismos afectados y sus familias han ido elaborando dentro del Programa PROJIMO (de rehabilitación) en Méjico, su “país de adopción”, desde el año 1981. De su entusiasmo y experiencia, como de su permanente disposición al intercambio de ideas y opiniones, llenó Werner los espacios múlti-

ples del CRMF de Albacete, sobrevolando su figura los tres días que duró el Encuentro.

David Werner, conocido y admirado por todos los participantes, hablaría posteriormente sobre “Cómo organizarse para conseguir recursos”. Tras su prolijo relato experimental, dentro del Programa PROJIMO, en el país azteca, la conclusión entre los asistentes fue ésta: la imaginación al poder o cómo creatividad e inteligencia emocional, juntas, son capaces de resolver con *bajo coste*



Escribir en el ordenador sin manos es posible con este

económico muchas adversidades, como problemas de adaptación causados tanto por edad muy avanzada como por alguna discapacidad.

Concursos de productos

De otro lado, dentro del II Encuentro, tuvo lugar el II Concurso sobre Productos de Apoyo y Soluciones de Bajo Coste.

En torno a las personas mayores o personas con discapacidad se han ido elaborando ayudas técnicas caseras de muy bajo coste,

cuando no adaptando otros productos ya existentes, para ir resolviendo y satisfacer necesidades concretas de las personas a las que van destinadas. Y entre sus autores, tres obtuvieron premio de 1000 euros y un diploma honorífico -el primero-, dos accésit de 250 y diploma honorífico para el tercero, respectivamente entregados en la Clausura del Encuentro.

Javier Romañach o la diversidad

Javier Romañach fue, finalmente, sobre quien recayó el prota-

gonismo de la última sesión plenaria bajo el sugerente epígrafe “El coste de la discriminación por diversidad funcional”.

El máximo exponente de la reivindicación, viejo -por el tiempo, no su edad- conocido luchador del “*Foro de Vida Independiente*” (www.forovidaindependiente.org / www.marchadiversidadfuncional.org) no defraudó al auditorio, por otro lado entregado con el “activista social en lucha por los derechos de las personas discriminadas por su diversidad funcional”, además, experto en bioética y filosofía moral y política.

Romañach se quejó de las “políticas sociales que -a su juicio- incumplen lo que la Ley dice”. Lamentó que, “aun hoy se nos defina -dijo- como impedidos en demasidas ocasiones” y abogó por borrar definitivamente del diccionario español “la manida palabra discapacidad, en favor de un modelo ideal/real y una actitud veraz sobre la igualdad: todos iguales, todos diversos”.

Todo su empeño se dirigió a desmontar la idea del más elevado coste a procurar igualdad, “cuando en realidad -dice- si se hicieran bien las cosas desde el principio todo resultaría más barato”.

En plan antiestructura, antisistema casi, Romañach definió el Foro de Vida Independiente como “no ONG, sin estructura, sin jefes, sin NIF..., creado en el año 2001, con 810 personas y la participación directa y libre de la ciudadanía”. Ideas como “nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo” o “la ilusión despierta el empeño” y “cuando no puedas correr trota”, tuvieron hueco en su discurso, recordando a su fundador y correligionario, Manuel Lobato Galindo.



“puntómetro” de bajo coste, realizado en uno de los talleres en 15 minutos.

El Gobierno se propone adaptar la legislación sobre derechos de personas con discapacidad a la normativa de la ONU



El Consejo de Ministros ha aprobado, a propuesta de la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, la creación de un grupo de trabajo interministerial para realizar un estudio integral de la normativa española con el objetivo de adaptarla a las previsiones de la Convención de la ONU de los derechos de las personas con discapacidad.

Este grupo de trabajo estará presidido por el Ministerio de Sanidad y Política Social e integrado, al menos, por los siguientes Ministerios: Asuntos Exteriores y Cooperación; Economía y Hacienda; Justicia; Interior; Educación; Trabajo e Inmigración; Industria, Turismo y Comercio; Vivienda; Presidencia; e Igualdad.

La Convención de la ONU de los Derechos de las Personas con Discapacidad no establece nuevos derechos, pero prevé medidas de no discriminación y de acción positiva. Los Estados deberán implantarlas para garantizar a las personas con discapacidad sus derechos en igualdad de condiciones. España ratificó este documento el 30 de marzo de 2007 y entró en vigor el 3 de mayo de 2008.

La Convención supone un cambio radical en el concepto y aplicación de los derechos de las personas con discapacidad, ya que presenta una elaboración detallada de esos derechos y un código de aplicación. Sus principios generales son:

1. El respeto a la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.
2. La no discriminación.
3. La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad.
4. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humanas.
5. La igualdad de oportunidades.
6. La accesibilidad.

7. La igualdad entre hombre y mujer.
8. El respeto a la evolución de las facultades de los niños y de las niñas con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.

Estos principios ya estaban recogidos en los enunciados de la Ley 51/2003, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad. Sin embargo, la Convención supone un cambio en el concepto de discapacidad, ya que pasa a considerarla como una cuestión de derechos humanos y no como una preocupación en materia de bienestar social.

La legislación española es una de las más avanzadas del mundo en reconocimiento de derechos a las personas con discapacidad y está a la cabeza en los países de la UE en esta materia. No obstante, es necesaria la creación de este grupo de trabajo para analizar dicha legislación y realizar los ajustes técnicos convenientes para adaptarla y adecuarla a las directrices de la Convención.

Estos ajustes deberán hacerse desde un enfoque de globalidad para que la Convención alcance a todos los sectores del derecho positivo español (civil, penal, procesal, mercantil, electoral, laboral, administrativo, etc.). De ahí la necesidad de la creación de este grupo de trabajo, que tendrá un carácter transversal y cuyo informe se prevé que se presente en el plazo de siete meses.

La nómina de pensiones contributivas asciende a 6.425 millones de euros

La nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social ascendió el pasado 1 de junio a 6.425,3 millones de euros, un 6,5 % más que en el mismo mes de 2008, según la estadística hecha pública por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó este mes la cuantía de 853,87 euros al mes, lo que supone un 4,8 % de incremento con respecto al mismo mes del pasado año. En cuanto a la pensión media del Sistema, que comprende las distintas

clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 753,93 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 4,8 %.

En mayo, el número de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó la cifra de 8.522.524 pensiones, lo que representa un crecimiento interanual del 1,7 %. Más de la mitad de las pensiones son por jubilación, 5.032.891; 2.268.368 son por viudedad; 919.479 por incapacidad permanente; 264.047 por orfandad y 37.739 a favor de familiares.



El número medio de afiliados disminuyó en 5.501 el mes pasado, frente a la pérdida de 50.689 registrada en junio de 2008

La Seguridad Social registró una afiliación media de 18.097.986 ocupados en junio



La Seguridad Social mantuvo estable el nivel de afiliación durante el pasado mes de junio con un registro de 18.097.986 ocupados para el conjunto del sistema. En ese periodo se produjo una ligera disminución de 5.501 afiliados medios que suponen un dato mejor que la caída de 50.689 ocupados de junio de 2008.

Por otro lado hay que añadir el hecho de que por segundo mes consecutivo la tasa interanual, -6,51%, se comporta también mejor y reduce su decrecimiento.

El Régimen General ofrece una radiografía muy similar, ya que también está reduciendo su tasa de decrecimiento desde el -8,19% del mes de abril hasta el -7,78% de junio. En total sumó 13.693.647 afiliados medios. Los trabajadores autónomos, agrupados en el Reta, que también incluye a los agricultores por cuenta propia, ascienden 3.007.277, con una tasa de descenso interanual del 5,20%. En los restantes regímenes (Agrario, Mar, Carbón y Hogar) se experimenta un crecimiento de

72.262 afiliados medios en los últimos doce meses debido en gran medida a los agricultores por cuenta ajena y a los empleados de hogar.

Por sectores de actividad, el mejor comportamiento sigue correspondiendo a Actividades Sanitarias y Servicios Sociales, con 96.866 afiliados medios más desde hace un año (8,05%) y 23.016 ocupados más en junio (1,80%). La Hostelería aumenta en el mes en 11.264 afiliados (1,16%) Hay que destacar que por segundo mes



consecutivo se produce un ligero crecimiento de la afiliación en el sector de la construcción, con 2.971 nuevos ocupados (0,22%). Por el contrario, Educación, debido al fin de curso escolar pierde 32.463 afiliados medios (-4,61%), aunque en los últimos doce meses gana 7.225 ocupados (1,09%).

Al igual que en mayo, el número de hombres afiliados aumenta, en junio, en 19.173, lo que sitúa la cifra de ocupados en 10.129.520 hombres. El número de mujeres ocupadas desciende ligeramente y registra 7.968.466.

En cuanto, a la afiliación de extranjeros los datos muestran que vuelve a aumentar por cuarto mes consecutivo y alcanza una cifra de 1.929.937.

En la mayoría de las Comunidades Autónomas se incrementa la afiliación durante el mes, con la excepción de Andalucía, Canarias, Comunidad Valenciana, La Rioja, Madrid y Navarra.

El secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado, consideró tras informar de los datos que “el dato de afiliación del mes de junio de la Seguridad Social refleja cla-

ramente la consolidación del empleo en nuestro país. Al lado de las actividades más tradicionales que se interrumpen este año, y que, por lo tanto, pierden afiliación como pueden ser la educación o las actividades agrarias, hay otras actividades que ganan empleo: los servicios sanitarios, los servicios sociales, la hostelería”.

Por otro, Granado consideró “se manifiesta claramente la consolidación del empleo en la construcción. El Plan E del Gobierno de España ha conseguido interrumpir la caída brusca de afiliación que se ha producido en los últimos años. Y, en relación con el trimestre pasado, en el que se reflejó una caída muy importante de la afiliación respecto del último trimestre del año 2008, de 600.000 personas, este trimestre ya está caracterizado por el mantenimiento del empleo”.

Asimismo para el Secretario de Estado de la Seguridad Social, “las gráficas ya indican que las caídas más bruscas se han interrumpido y que, por lo tanto, lo que habíamos dicho ya al comienzo de este año de que el peor trimestre del peor año había dado paso a un nuevo escenario en el cual la afiliación ya se comportaba mejor que el año pasado y la creación de empleo compensaba las caídas en la afiliación, se está demostrando y por tanto es un dato optimista, un dato mejor que el del año pasado y es un dato que anima a la consideración de que lo peor de la crisis económica lo estamos dejando atrás y que estamos abordando ya escenarios más optimistas de creación de empleo y de riqueza”.

INVITACIÓN PARA 2 PERSONAS EXCLUSIVA LECTORES Sesenta y más

1 Y 2 DE OCTUBRE DE 2009. De 10 a 20.30 h. Palacio de Congresos de Madrid. P.º de la Castellana, 99.

IV Salón 50PLUS WVR

¡22 000 visitantes en 2008!

El Salón para las personas de 50 años y más



Organizado por el Grupo Editorial bayard en colaboración con

Un salón diferente, único, en el que encontrarás:

- Una jornada sobre **voluntariado**, una opción muy gratificante.
- La **Universidad para los Mayores**: un privilegio a tu alcance.
- **Stand**s con información práctica, productos, novedades, ofertas...
- **Ponencias y debates** sobre temas del máximo interés.
- **Actividades** culturales, sociales, deportivas.
- **Talleres** de cocina, de pintura, concurso de belleza...
- Presencia de los **famosos** más queridos: deportistas, actrices...
- **¡Y conciertos!**

¡Y muchos regalos para los visitantes!

60
y más

CUADERNOS

Encuentro sobre
Envejecimiento,
Servicios Sociales y
Desarrollo Rural

- Optimizar recursos
- Experiencias
- Web:
www.enclavecultural.es

XIX Congreso
Mundial de
Gerontología y
Geriatría

- Transversalidad
- Tendencias

XI Edición de la
Escuela Internacional
de Gerontología

- Investigación
- Bioética

Encuentro en los Cursos de Verano de la Universidad
Complutense de Madrid en El Escorial

Envejecimiento, Servicios Sociales y Desarrollo Rural

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



Pilar Rodríguez, directora general del IMSERSO, en el centro de la imagen, inauguró el curso.

El IMSERSO organizó en el ámbito de los Cursos de Verano de la Universidad Complutense de Madrid el Encuentro sobre “Envejecimiento, Servicios Sociales y Desarrollo Rural” en el que se analizó la situación de las personas mayores que viven en las áreas rurales en las que, con frecuencia, existen dificultades en cuanto al acceso a los servicios y se sufre aislamiento, retraimiento social y limitación en la autonomía personal.

Los datos del padrón municipal de 2007 indican que la población de personas mayores en el ámbito rural supone el 27,4 por ciento del total. Otros datos muestran que

un 10,5 por ciento de las personas mayores residen en municipios de menos de 2.000 habitantes, mientras que un 16,9 por ciento viven en hábitats intermedios.

El seminario de dos días, 15 y 16 de julio, permitió que expertos en servicios sociales y medio rural, profundizaran en la identificación de sinergias en las que las actuaciones destinadas a los hábitats rurales incidían en la prestación de servicios a las personas mayores y en el desarrollo rural, con el fin de mejorar la calidad de vida en un ámbito que representa más del 80 por ciento del territorio español.

La inauguración contó con la presencia de la directora general del IMSERSO, Pilar Rodríguez, que además desarrolló una ponencia en la que destacó que el envejecimiento en el ámbito rural “debe ser una oportunidad de desarrollo económico y social” por lo que es necesario la creación y desarrollo de servicios de proximidad, adaptados a las diversas realidades que presenta el mundo rural.

Los datos que avalan la necesidad de incidir en actuaciones en el medio rural, muestran el progresivo envejecimiento de la población rural y el despoblamiento de muchos municipios. Rodríguez indicó que el 91 por ciento de los municipios españoles tienen menos de 10.000 habitantes y el envejecimiento es mayor en las áreas rurales que en las urbanas. “Cuanto más pequeño es un municipio, más porcentaje de personas mayores”, explicó la directora general del IMSERSO, que subrayó la importancia de la aplicación de la Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia en el medio rural como elemento, que además de materializar un derecho, constituye una oportunidad que puede contribuir a la revitalización de las áreas rurales deprimidas. Asimismo citó la ley de desarrollo rural sostenible, como otro elemento fundamental.



Entre las ideas para la intervención social en el medio rural, Pilar Rodríguez citó las acciones de prevención de la dependencia, de promoción de envejecimiento activo, apoyo a las familias, políticas de viviendas adaptadas, alojamientos alternativos o los centros polivalentes; a estos últimos Rodríguez los calificó de muy importantes para la atención a las personas mayores y personas dependientes.

La presentación del portal del IMSERSO www.enclaverural.es, constituyó también una parte importante del desarrollo de esta actividad formativa. El portal tiene como principal objetivo, el de ser un punto de encuentro de experiencias y conocimientos sobre la aplicación de iniciativas de intervención social en el medio rural. De esta manera, se pretende multiplicar este tipo de actuaciones, avaladas como buenas prácticas, que dan respuesta a las necesidades de atención de la población mayor adaptándose a las necesidades locales, crean empleo,

fijan la población evitando el despoblamiento y contribuyen, por lo tanto, a la revitalización y desarrollo sostenible de las áreas rurales.

La necesidad de valorizar el espacio rural, fue una de las ideas que se expresaron en el encuentro, así como, la escasez de recursos para dar respuestas eficaces a las necesidades de sus habitantes.

Optimizar recursos

Pilar Monreal, profesora de psicología evolutiva y de la educación de la Universidad de Girona, incidió en la idea de agrupar y reunir esfuerzos y recursos y en la creación de centros y servicios multifuncionales.

De esta manera, Monreal abogó por una implicación efectiva en el territorio, que tenga en cuenta principalmente al usuario y el “sentir social”, por un trabajo en red y por estructuras supramunicipales. La idea de centros polivalentes y multifuncionales fue re-



forzada por Pilar Monreal, como forma de establecer sinergias y optimizar recursos porque en las áreas rurales hay que trabajar pensando en el todo y los servicios deben atender al conjunto de la sociedad. Los centros, de esta forma, no son elementos aislados sino que integran diversos servicios de atención que dan respuesta a toda la comunidad.

La plasmación de la idea de los centros polivalentes, se mostró en el encuentro a través del centro polivalente de recursos de Taramundi (Principado de Asturias). Eduardo Lastra, alcalde del municipio, explicó esta iniciativa como un modelo de atención innovador adaptado a las necesidades y que optimiza los recursos.

El centro, que estará funcionando de forma plena próximamente, está coordinado con el resto de los servicios del municipio y de la comarca “porque, explicó Lastra, la coordinación es importante para optimizar los escasos recursos existentes”. El centro dispon-

drá de plazas para residentes permanentes, temporales y también será centro de día, su ubicación permite que sus usuarios accedan a los servicios culturales y sanitarios del municipio. Como principal objetivo se encuentra el de integrar a los mayores del centro y de fuera del centro de forma conjunta en todas las actividades y servicios.

El alcalde de Taramundi destacó que se trata de desarrollar el territorio de forma endógena, mejorando la calidad de vida de las personas mayores, generando empleo, incrementando el número de habitantes y fijando a la población, y haciendo uso de los recursos del entorno dinamizando la actividad económica y social de la zona.

El encuentro “Envejecimiento, Servicios Sociales y Desarrollo Rural” permitió abordar desde diversas ópticas la situación de la población mayor rural y las perspectivas de futuro. El ámbito internacional y las iniciativas que se están desarrollando también estuvieron presentes. Alexandre Kalache, ex director del Programa de Envejecimiento y Ciclo Vital de la Organización Mundial de la Salud y promotor del Proyecto Global de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, explicó cómo el proyecto de Ciudades Amigables pretende incorporar compromisos de los municipios para promover e impulsar el envejecimiento activo. Para Kalache hay que “diseñar

para la diversidad” y “promover la solidaridad”. La aplicación del concepto de ciudades amigables es, para este experto, absolutamente aplicable a los entornos rurales porque interesa a todos “a los mayores de ahora y a los del futuro”. Sobre cómo hacerlo, este experto internacional, subrayó que sólo hay que preguntar a las personas mayores sobre los aspectos positivos y sobre las barreras y problemas que encuentran. “La participación de los mayores es fundamental” explicó al tiempo que incidió, en que no son los expertos y gestores los que tienen que decidir lo que necesitan las personas mayores. Asimismo, demandó que “toda la sociedad debe involucrarse porque el proceso de envejecimiento implica a todos los sectores.

Por otro lado, Kalache destacó la necesidad de promover la solidaridad entre todos los miembros de la sociedad, entre grupos de edad, entre niveles de renta y entre países.

Experiencias

La relación entre la atención a las personas mayores y personas en situación de dependencia y la necesidad de una revitalización de las áreas rurales donde habitan, se puso de manifiesto con la intervención de Jaime Izquierdo Vallina, experto en desarrollo rural. La participación social, la formación y educación y el acceso y uso de las nuevas tecnologías en los ámbitos rurales, fueron otros aspectos que se trataron en el curso.

La opinión de expertos y especialistas, permitió profundizar en muchos aspectos de interés respecto al envejecimiento y servicios de atención. Sin embargo, un elemento de gran interés en el desarrollo del curso, fue la plasmación de iniciativas que mejorando la calidad de vida de las personas

mayores en su propio entorno, también contribuyen a su revitalización y desarrollo.

Las cooperativas de mujeres promovidas por la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR), permiten que las mujeres de las áreas rurales accedan a un empleo prestando servicios de atención a las personas dependientes. Teresa López, presidenta de la Federación, explicó como la iniciativa, de ámbito estatal, permite la prestación de servicios de proximidad que mejoran la calidad de vida de las personas mayores, generan empleo en el propio entorno, con lo que se favorece la promoción de la mujer y su permanencia en el ámbito rural. Con todo ello, se contribuye a generar riqueza que se invierte en la zona. López expresó su satisfacción por el buen resultado de la iniciativa (existen cooperativas de mujeres en 9 comunidades autónomas) y pidió más recursos ante la demanda existente para crear más empresas cooperativas y seguir desarrollando servicios de proximidad.

Desde el mundo asociativo Ramón Munera (UDP de Castilla-La Mancha) explicó el papel que están desarrollando las asociaciones de mayores en la puesta en marcha de programas de atención a personas mayores en el medio rural. La experiencia que están desarrollando en Castilla-La Mancha muestra cómo las personas mayores a través de sus asociaciones pueden mejorar la calidad de vida en su entorno, promoviendo servicios de proximidad ajustados a las necesidades que tienen las propias personas mayores.

Munera detalló que 103 grupos con unos tres mil voluntarios desarrollan diversas acciones de acompañamiento; al tiempo

que “se ofrecen servicios que se acompañan de la consolidación de derechos”. Entre las acciones enumeradas se encuentran servicios de comida a domicilio, podología, peluquería, asesoramiento legal, la prevención de malos tratos, la asistencia por teléfono o ayuda a domicilio.

Ramón Munera también indicó que se promueve el asociacionismo, la participación y el envejecimiento activo. Con todo “queremos fomentar la permanencia de las personas mayores en el domicilio con calidad de vida para que estén en su casa el tiempo que quieran y puedan”.

**NACE WWW.ENCLAVERURAL.ES
SOBRE SERVICIOS SOCIALES DE
PROXIMIDAD EN AL ÁMBITO RURAL.**



El encuentro sobre “Envejecimiento, Servicios Sociales y Desarrollo Rural” sirvió de marco para la presentación de la web www.enclaverural.es promovida por el Ministerio de Sanidad y Política Social a través del Imserso, en colaboración con el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino a través de la Dirección General de Desarrollo Rural y la Asociación Solidaridad Intergeneracional.

El proyecto trata de identificar, recopilar y divulgar los conocimientos y las experiencias existentes en el medio rural. De este modo, se trata de destacar las iniciativas en servicios sociales de proximidad en cuanto a buenas prácticas, con el objetivo de favorecer su desarrollo y el de otros nuevos proyectos que dan respuesta a las necesidades de los diversos entornos rurales adaptando su configuración y su desarrollo a los mismos. Al tiempo que se contribuye al desarrollo sostenible de los municipios rurales.

La página web [enclaverural.es](http://www.enclaverural.es) se constituye como un espacio público, abierto y solidario. El contenido del portal consiste en un compendio de intervenciones en el ámbito del envejecimiento, la discapacidad y los servicios de proximidad en áreas rurales. Las experiencias mostradas pueden servir como acciones de referencia al resto de los agentes sociales y económicos, y ejemplos de intervención que pueden servir para promover y potenciar otras iniciativas adaptadas a las diferentes realidades del mundo rural.

Asimismo, esta iniciativa del IMSERSO ofrece a la sociedad una imagen sobre las oportunidades que ofrece el medio rural en el campo de los servicios de atención social y su papel como elemento destacado para un desarrollo rural sostenible. Por otro lado, las experiencias demostrativas expuestas serán evaluadas y calificadas como Buenas Prácticas y el conjunto de ellas formará el Catálogo de Buenas Prácticas Rurales.

XIX Congreso Mundial de Gerontología y Geriatria

Expertos de todo el mundo trataron sobre los últimos descubrimientos en el campo del envejecimiento.

Textos: Juan M. Villa

El XIX Congreso Mundial de Gerontología y Geriatria, celebrado en París del 5 al 9 de julio, permitió que casi 7.000 expertos procedentes de 91 países trataran y dialogaran sobre los últimos descubrimientos en el campo del envejecimiento en los aspectos clínicos, biológicos y de las ciencias sociales.

La Asociación Internacional de Gerontología y Geriatria, fue la organizadora de un evento de repercusión mundial que tuvo en París un escenario en el que tuvieron cabida todos los ámbitos de una disciplina, muy transversal, como la investigación básica, la investigación clínica y los avances terapéuticos, las políticas sociales, o la financiación y la organización de la atención social y sanitaria.

La diversidad de temas se concretó en un 53 por ciento de las comunicaciones relacionadas con la medicina y la geriatría clínica, un 25 por ciento sobre sociología, un 15 por ciento relacionadas con la psicología y el comportamiento, y un 7 por ciento centradas en la investigación básica.

El extenso y exhaustivo programa de este evento internacional, que se celebra cada cuatro años,

permitió profundizar en la multiplicidad de aspectos que afectan al envejecimiento. Los simposios y las comunicaciones orales congregaron a los principales especialistas del mundo y constituyeron foros de debate y de intercambio de experiencias.

Entre los asistentes al Congreso se encontraban los representantes de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología que participaron activamente en el desarrollo del encuentro; al tiempo la SEGG contó con un expositor que permitió mostrar el trabajo de la Sociedad a geriatras y gerontólogos de los cinco continentes.

“Vivir mejor durante más tiempo” fue la idea fundamental en la que se basó el Congreso con los elementos de longevidad, salud y prosperidad como aspectos sobre los que giraron los diferentes temas, y, con la premisa de que el envejecimiento no sólo no es una carga para la sociedad sino que “la edad avanzada es una nueva oportunidad para todos” porque, como expresó el presidente del Congreso, Bernard Forette, y del Comité Científico, Bruno Vellas, el desarrollo del Congreso Mundial

de París, muestra un cambio en la percepción y una evolución de la realidad social que indica que el envejecimiento de la población participa en el “progreso económico y social”.

Transversalidad

Dentro del extenso contenido del XIX Congreso se encontraban como temas principales:

- La discriminación por razón de edad.
- Alzheimer, demencia y deterioro cognitivo.
- Cáncer y avances en geriatría.
- Insuficiencia cardiaca, enfermedad vascular, o enfermedad cerebrovascular.
- Demografía, políticas de jubilación, gerontología en los países en desarrollo.
- Formación interdisciplinar, atención primaria, cuidador familiar; envejecimiento e interacciones con el medio ambiente.
- Debilidad, ejercicio físico, osteoporosis, rehabilitación, sarcopenia o cataratas.

- Perspectiva de género en medicina, menopausia, envejecimiento masculino.
- Cuidados intensivos, cuidados de larga duración, ética y fin de la vida.
- Mecanismos de envejecimiento, longevidad
- El síndrome metabólico, diabetes, obesidad, nutrición y alimentación.

- Red de excelencia y modelos de atención integrada.
- Nuevas tecnologías, gerontecnología.
- Dolor y cuidados paliativos en las personas mayores.
- Prevención de enfermedades relacionadas con la edad.
- Psico-geriátría, depresión, delirio.
- Política social y bienestar social.

- Formas en que afecta el proceso de envejecimiento y anti-envejecimiento.
- ¿Por qué existe la Geriátría?

La cita de París constituyó un acontecimiento en el que geriatras y gerontólogos de todo el mundo subrayaron el importante papel del enfoque transversal del envejecimiento y la atención a las personas mayores que se realiza desde la Geriátría.

Un aspecto de este congreso que hay que destacar es el salto cuantitativo, en cuanto a número de asistentes, y cualitativo, en cuanto al alto nivel científico alcanzado y a la presencia de expertos de gran relevancia en sus áreas de trabajo. El XIX Congreso Mundial también permitió una alta participación de los asistentes en los simposios, comunicaciones orales y posters.

Tendencias

La presencia española en el Congreso Mundial estuvo capitalizada por la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG). A través de un stand, esta sociedad española mostró su trabajo a participantes de todo el mundo, al tiempo que se reflejaba el desarrollo del recientemente celebrado 51º Congreso de la SEGG y se promocionaba el próximo Congreso Europeo de Geriátría y Gerontología que tendrá lugar en Málaga en 2011.

Pedro Gil, presidente de la SEGG, fue uno de los participantes en el encuentro mundial y destacó que la Geriátría se estaba mostrando como una disciplina que, cada vez más, tiene una mayor presencia en todos los países.

Entre los aspectos más destacados por Gil en el evento, y en el área clínica de la que es especialista, se encontraban el incremento de la importancia de la sarcopenia, la fragilidad o la nu-

Geriatras y Gerontólogos de todo el mundo subrayaron el importante papel que tiene la Geriátría en el envejecimiento y la atención a las personas mayores

trición, al tiempo que las demencias y el Alzheimer seguían ocupando un lugar predominante en el ámbito de la investigación, la prevención y la atención.

La calidad de los cuidados fue otro de los aspectos que destacó el presidente de la SEGG. Además, ocuparon lugares destacados en el desarrollo del Congreso los nuevos modelos de atención, la telemedicina, las urgencias enfocadas a las personas mayores, el reforzamiento de las estancias domiciliarias para evitar la hospitalización o la institucionalización de forma innecesaria, la aplicación de la domótica y la informática para el envejecimiento activo.

Un elemento novedoso tratado fue la prevención en el área de salud en cuanto al suicidio, la adicción a los fármacos o la ludopatía en las personas mayores.

El Congreso podría resumirse en palabras de uno de los ponentes, en que los geriatras sabemos que tenemos qué hacer para alcanzar el objetivo de una vejez con mayor éxito, los mayores también lo saben. Los Gobiernos tienen la respuesta.

IX Edición de la Escuela Internacional de Gerontología



La Escuela Internacional de Gerontología (EIG) ha celebrado su novena edición en la que se desarrolló una oferta formativa, que tiene como principal fin contribuir a mejorar la formación de los profesionales de los servicios y centros de atención a las personas mayores. Los cursos se realizaron del 7 y al 10 de julio en la sede de A Coruña.

La EIG, creada por la Caja de Ahorros de Galicia (Caixa Galicia) en el ámbito de su Obra Social, puso en marcha un plan formativo en el que destacan

elementos como la actualización, el reciclaje profesional y la preparación de calidad de nuevos perfiles demandados en la intervención socio-sanitaria con personas mayores. Con ello, se pretende la adaptación a los cambios que experimenta el sector y el perfil de los usuarios y, de esta forma, en las prácticas de gestión y clínicas.

Los cursos intensivos de los que se compone el programa, tratan diversos temas relacionados con la gerontología y el ámbito socio-sanitario, incorporando a

los mismos las experiencias nacionales e internacionales más innovadoras.

Las materias sobre las que se desarrollaron los cursos, incorporaron aspectos como la investigación científica en servicios sociales para personas mayores; estrategias terapéuticas de comunicación; bioética y calidad de vida en relación con personas mayores en situación de dependencia; prevención, detección y actuación ante el maltrato institucional; demencias; o toma de decisiones en situaciones difíciles

en cuanto a gestión de la complejidad en la atención a mayores.

Investigación y comunicación

La investigación científica como instrumento para la mejora continuada en los servicios sociales, fue el tema de uno de los cursos. Los planteamientos se fundamentaron en la investigación como factor de identificación de las necesidades de la población mayor y el carácter de la investigación como planteamiento estratégico; y la investigación en su componente evaluador de prácticas y programas sociales. Al tiempo, se incorporó la utilidad de la investigación como mecanismo de formación técnica de los profesionales.

El curso “Estrategias terapéuticas de comunicación con el anciano: bases para una atención integral” incorporaba elementos que incidían en la necesidad de saber comunicar en el ámbito de la Gerontología. De esta manera, se trataron los códigos de comunicación verbal y no verbal desde una perspectiva terapéutica y asistencial; la actitud positiva de la comunicación, la haptonía o ciencia del tacto y su aplicación terapéutica, la escucha, el silencio, o el sentido del humor.

La comunicación se convierte mediante la potenciación de habilidades, en un instrumento terapéutico que contribuye en gran medida a mejorar la calidad de vida de las personas mayores o la labor de los profesionales socio-sanitarios, entre otros.

Bioética

La importancia de la ética aplicada a las ciencias de la salud y a la atención socio-sanitaria tuvo su reflejo en el curso sobre bioética y calidad de vida de las personas mayores en situación de dependencia, en el que se abordaba la realidad de los problemas éticos que se suscitan en las residencias y centros de día y la posibilidad de evitar los conflictos. Para ello, se proponía la revisión del modelo antropológico y los presupuestos morales; asimismo se incidió en la necesidad de aproximación a las personas mayores en situación de dependencia desde una perspectiva global e integradora, evitando la visión fragmentada y básicamente estratégica.

Entre los objetivos de esta acción formativa, se encontraba el dar a conocer de forma significativa las múltiples variables que inciden en los procesos de humanización y deshumanización de los servicios sanitarios y sociales. El papel de los profesionales se mostró esencial en cuanto a su capacidad, por la consecución de la excelencia en cuanto a buenas prácticas, afrontamiento de los problemas que detecta, promoción de la autonomía de las personas, desarrollo de niveles de calidad óptimas en su trabajo, y realización de acciones que contemplan tanto la evidencia científica y la efectividad como los aspectos relacionales centrados en las personas.

La comunicación se convierte en un instrumento terapéutico que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y la labor de los profesionales socio-sanitarios

La prevención de maltrato, su detección y cómo actuar, fue otros de los temas incorporados a la acción formativa de la Escuela Internacional de Gerontología. En la actualidad, un 3,8 por ciento de la población española mayor de 65 años está institucionalizada en residencias, donde conviven con unas normas y programas de intervención que requieren, en muchos casos, armonizar derechos con limitaciones imprescindibles.

En este sentido, existe un riesgo de que el funcionamiento de los centros y sus intervenciones sobre las personas residentes, produzcan efectos negativos por lo que es necesario la prevención, la detección y la actuación sobre esos efectos indeseados.

Las definiciones del maltrato a personas mayores; su tipología y características; y los aspectos básicos del funcionamiento de las residencias para prevenir el maltrato como son la intimidad, la dignidad, la independencia, la libertad de elección, la satisfacción o el conocimiento y defensa de los derechos de las personas fueron elementos sobre los que se profundizó en este curso.

Coordina:
Araceli del Moral

Publicaciones



LA CLAVE PARA VIVIR LA LEY DE LA ATRACCIÓN.

Autora:

Sara Lawrence-Lightfoot.

Edita: Libros de Vanguardia.

ISBN: 978-84-96642-57-7

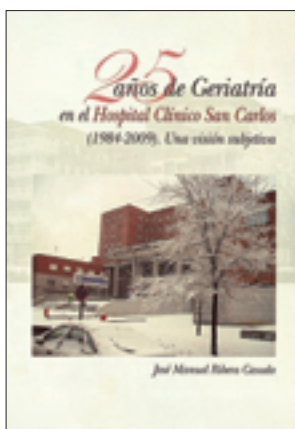
184 páginas: PVP: 15 €

Más allá de los cincuenta

Según la ley de la atracción, hacia tu vida se dirige todo aquello en lo que piensas y sobre lo que concentras tu energía y tu atención. Hay que aprender a abandonar la frustración y aprender a agudizar la conciencia, seguir las emociones y confiar en la intuición. Concentrarse en lo positivo, creer en los sueños y escuchar la voz interior. Ésa es la

clave para el éxito verdadero, la llave del futuro.

Esta es una guía sencilla para crear la vida que se desea mediante la práctica de la ley de la atracción. Una obra estimulante que muestra, paso a paso, el proceso de definir los sueños, los objetivos y los deseos. La mejor manera de descubrir quién eres y por qué estás aquí.



25 AÑOS DE GERIATRÍA EN EL HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS (1984-2009). Una visión subjetiva.

Autor:

José Manuel Ribera Casado.

Edita: Ergon 2009.

ISBN: 978-84-8473-739-1

Una visión subjetiva de la geriatría

En el año 2009 se cumplen las bodas de plata de la llegada oficial de la Geriatría al madrileño Hospital Clínico San Carlos. En aquellos momentos, la geriatría llevaba poco tiempo reconocida oficialmente como especialidad en España, no estaba consolidada, y salvo unos pocos iniciados, apenas nadie hablaba de ella. Aún ahora, sigue siendo una especialidad relativamente nueva y los hospitales que disponen de un Servicio de Geriatría autónomo, bien dotado y

organizado, todavía son escasos.

El profesor Ribera Casado recuerda el pasado, mira al futuro e intenta que éste sea un libro que pueda ayudar a otros que, aunque las circunstancias no sean las mismas, estén pasando ahora o puedan pasar en el futuro por experiencias equivalentes. Para ello, relata los problemas iniciales, la manera de superarlos y los pasos sucesivos que se han ido dando para avanzar a lo largo de este cuarto de siglo.

Comer bien para ver mejor

La población es consciente de que la ingestión de alimentos tiene una influencia directa sobre nuestro bienestar pero no ocurre lo mismo cuando se hace referencia a aquellos que de forma directa favorecen una correcta salud visual. Existen muchos alimentos, más allá de las famosas zanahorias, que por su contenido en vitaminas son ideales para mantener una vista sana, hoy y en el futuro.

Texto: Inés González
Fotos: Transitions Optical

Las vitaminas, en especial el trío ganador A-C-E, son esenciales para proteger la retina. Efectivamente, la concentración de vitamina C en el cristalino es muy alta y esta vitamina podría protegerlo contra la opacidad que origina las cataratas. La vitamina C se encuentra en alimentos como los cítricos, los pimientos o los kiwis.

La vitamina A se llama retinol cuando tiene origen animal como el salmón y Pro vitamina A cuando procede de los ve-



getales, capaz de almacenarse hasta que el cuerpo la necesite. Este tipo de vitamina A es conocida por el nombre de caroteno, siendo el betacaroteno la más conocida.

Por último, la vitamina E, al igual que las vitaminas A y C, es conocida por su función antioxidante y ayuda a frenar el proceso natural de oxidación del cuerpo. De este modo, ayuda a prevenir contra ciertas enfermedades oculares relacionadas con la edad y retrasar así su progresión. Para satisfacer las necesidades de vitamina E, es aconsejable comer productos ricos en esta vitamina como los cereales, las nueces, los cacahuets o los vegetales de hoja verde.



BOCADITOS DE AVELLANA AL ACEITE DE OLIVA

4
PERSONAS

- Bata el huevo entero, la clara y el azúcar durante 5 minutos hasta obtener una mezcla espumosa.
- Sin dejar de batir, añade el aceite y la leche.
- Incorpore los ingredientes secos previamente mezclados (harina, sal, polvo de hornear, avellanas en polvo).
- Deje de batir en cuanto obtenga una mezcla homogénea.
- Viértala en moldes flexibles individuales.
- Reparta las avellanas enteras en cada bocadito, hundiéndolas ligeramente en la masa.
- Cueza a media altura en el horno precalentado durante 20 minutos.
- Deje reposar 5 minutos antes de desmoldar

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos
Precalentar el horno a 160°C

- 50 g de harina
- 40 g de azúcar
- 50 g de avellanas o almendras en polvo
- 5 cl de aceite de oliva
- 5 cl de leche
- 1 huevo entero
- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal fina

Las nueces son ricas en vitamina E.

Sáquele el mejor partido a los Alimentos

La espinaca es uno de los vegetales ricos en cuanto a su contenido en luteína y zeaxantina. Estos

dos carotenoides se acumulan en la retina del ojo, protegiéndolos de la radiación ultravioleta. Su acción antioxidante previene las cataratas y la DMA si se consumen, al menos, 7 mg al día.

El brócoli es probablemente uno de los vegetales más completos para la salud visual de los nuestros ojos.

Consumir 100 gr de brócoli aporta una composición equilibrada

BATIDO DE FRESA Y KIWI

4 PERSONAS

- Lave y quite el tallo a las fresas. Córtelas en trocitos.
- Parta los kiwis por la mitad y vacíelos con la ayuda de una cucharita. Añádalos a las fresas.
- Vierta el azúcar en polvo y deje macerar durante 10-15 minutos en el frigorífico.
- Ponga los cubitos de hielo en el vaso de la batidora. Tritúrelos hasta obtener hielo picado. Añada la fruta macerada y el yogur.
- Mezcle hasta obtener una preparación totalmente cremosa.
- Vierta la mezcla en vasos y guardela en el frigorífico.
- Decore con una o dos hojas de menta justo en el momento de servir

- 250 g de fresas
- 42 kiwis
- 20 g de azúcar en polvo
- 125 g de yogur griego 0% natural, mezclado con 20 cl de leche concentrada sin azúcar
- el zumo de limón
- varios hojas de menta

Esta bebida proporciona un complemento indispensable de aporte energéticos y vitamínicos. La fresa y el kiwi contienen vitamina C de forma natural (muy presente en el kiwi con 92,7 mg por cada 100 g de fruta). La vitamina C es muy sensible al calor. Se recomienda, por tanto, someterla a una cocción corta o consumirla en crudo en ciertos alimentos para preservar sus propiedades. De ahí el interés de esta receta, ya que las frutas se eligen, mezcla y consumen muy frescas, sin cocción alguna. De esta forma, tenemos una bebida con un elevado contenido en vitamina C, perfecta para mantener una vida sana, especialmente para el cristalino.

SABÍA QUE...

- ¿Sabía que la vitamina C es un antioxidante que previene contra los daños producidos por la radiación ultravioleta?
- ¿Sabía que todavía hoy un 51% de los españoles desconoce qué alimentos son beneficiosos para mantener una correcta salud visual?
- ¿Sabía que las ostras son llamadas las “reinas del zinc” por ser los animales marinos que contienen la mayor cantidad de este hierro fantástico para la salud de los ojos?



de todos los elementos necesarios para mantener una correcta salud visual sin consumir apenas calorías. Contiene 1/5 de la cantidad necesaria de vitaminas C, A, E, B2 y de zeaxantina y luteína. Pero hay algo más que hace especialmente beneficioso para la vista a este vegetal, sus altos niveles de sulforaphane, uno de los mejores nutrientes que protegen de los rayos UV perjudiciales. El brócoli contribuye a prevenir la mayoría de las enfermedades visuales comunes como la Degeneración Macular Asociada a la Edad, el glaucoma, la retinopatía diabética y las cataratas.

Las ostras son llamadas las “reinas del zinc” por una razón, son los animales marinos que contienen la mayor cantidad de este hierro. El zinc es un componente esencial de muchas enzimas, sin este mineral, el betacaroteno no impedirá que la ceguera nocturna y otros efectos adversos de la carencia de vitamina A.

Aquí le proponemos un reto: cocinar un menú compuesto por 5 recetas desarrolladas por el Chef Maxime Ogus, graduado por el Hotel Escuela Jean Drouant que le ayudarán a cuidar de su

salud visual. Alimentos ricos en vitaminas A, C y E como el salmón, las nueces de macadamia o el kiwi son sólo algunos de ellos. Nosotros proporcionamos dos ¿se atreve? .

Para ejercitar los ojos y conseguir mantener una correcta salud visual los 365 días del año, se puede visitar la nueva página www.entrenatuvistasana.com de Transitions Optical donde una entrenadora personal guiará al internauta a la hora de ejecutar los ejercicios y obtener el mejor resultado.

Asociación de ostomizados Argia

Un apoyo que cambia la vida

Texto y fotos: Reina G. Rubio y archivo Argia



Algunos miembros de la junta directiva.

Un día a alguien le dicen que su intestino o su vejiga falla y le deben hacer una ostomía, y en ese momento se desploma a su alrededor su mundo y el de las personas cercanas. Para ayudar en esos momentos están las asociaciones y, para compartir experiencias, nada mejor que personas que han pasado esa situación, porque sólo ellos pueden saber que después de la oscuridad está la luz.

Una vez es un cáncer, otras una enfermedad inflamatoria o un accidente. Ataca a hombres, mujeres, jóvenes y mayores e incluso a bebés que acaban de nacer, no importa si se es rico o pobre y no es hereditario porque no lo llevamos en los genes, es una lotería, a unos les toca y a otros no, "si hay un problema en el intestino o en la vejiga -explica el Doctor Bienvenido Díaz socio fundador de Argia y cirujano del aparato digestivo- y hay que quitar el órgano, bien el ano o la vejiga, tenemos que dar salida a los residuos y ese orificio por el que se conecta la piel es lo que se llama una ostomía. En la gente joven se suele producir por enfermedades inflamatorias y en la gente mayor por el cáncer, y a veces incluso también afecta a bebés recién nacidos bien porque nacen sin salida o porque aunque tienen ano no está abierto".

Una situación aceptada de manera diferente por las personas afectadas que deben portar de por vida una bolsa, unida a su cuerpo, donde se recogen los residuos. Iñaki Ansoleaga tuvo un cáncer, “Yo lo asumí porque la bolsa era calidad de vida e integración en la sociedad”. Alfonso Escudero también lo asumió bien, “Estaba mentalizado porque llevaba ya mucho tiempo con problemas de vejiga y pasé tiempo por los hospitales, mi vejiga tenía tal deterioro que asumí la bolsa antes de tenerla, aunque también tengo que reconocer que cuando pongo la cabeza en la almohada pienso y doy vueltas a las cosas”.

Aunque estos casos no son la regla general, “hay mucha gente que ante esta situación -relata el doctor- se le vienen todos los esquemas abajo y acuden a nosotros con la moral por los suelos, pero al entrar en contacto con la asociación se percatan de que el mundo no se ha acabado porque los voluntarios que le atienden son ostomizados y ven que hacen una vida normal”.

Al tener este problema la persona que entra en el hospital puede estar tranquila, “a nivel de capacitación los cirujanos son de los mejores del mundo -apunta el doctor Díaz- pero cuando se sale del hospital hay una penumbra y

Hay mucha gente que ante esta situación se le vienen todos los esquemas abajo y acuden a nosotros con la moral por los suelos

el problema es tan grande en la propia familia como en la persona que lo padece”.

El trabajo desde la asociación

Para Iñaki Ansoleaga las asociaciones de ostomizados, “dan ganas de vivir, a mí me arreglaron el tema de la bolsa y me dieron la vida, luego me enseñaron el régimen de comidas”. Alfonso Escudero también recomienda ponerse en contacto con una asociación si nos encontramos en esta situación “Estaba ingresado en el hospital y me hablaron de la asociación, tuve un problema con la bolsas y vine al médico de Argia, Bienvenido Díaz. Le presenté el caso y enseguida me dio unas bolsas adaptadas a mi problemática, y partir de entonces ningún problema. Merece la pena estar en la asociación, pagamos una cuota de cuarenta euros al año y podemos venir al médico y



El doctor Díaz y Silvia, vicepresidenta de la Argia junto a los suministros en la sede de la Asociación.

a las charlas que son muy constructivas.”

La asociación nació en el año 1987 y en la actualidad cuenta con unos dos mil socios, se mantiene con las aportaciones de los socios y pequeñas subvenciones, “todo el trabajo es voluntario -dice Juanjo Calvo- y la media de edad que tenemos es de sesenta y dos años y medio, no hay demasiada gente joven”, quizá por eso las personas que participan activamente como voluntarios apenas son veinticinco. Lo que más éxito tiene es la consulta del doctor Díaz, “pero como asociación no nos quedamos ahí porque también queremos actividad y solemos hacer comidas, excursiones, charlas una vez al mes, concursos de fotografía, editamos una revista y montamos mesas informativas en los hospitales de referencia de Bizkaia el día del Ostromizado”.

Las últimas actividades lúdicas fueron una comida y una excursión a La Rioja, en ambas se reforzaron los lazos de convivencia. Su próximo reto hacer el Camino de Santiago desde Sarria hasta Compostela para Ostromizados con un acompañante. Se realizarían unas 6 etapas de 20 km y se contará con coche de apoyo.

El doctor Díaz también resalta dentro de la asociación la labor de la persona que atiende a la gente que se acerca por primera vez a la sede, “tiene la sensación de que es único y que le ha caído una especie de maldición, pero de repente se dan cuenta que hay mucha gente como ellos y que les está atendiendo una persona

OBJETIVOS DE LA ENTIDAD

GENERALES:

- Mejorar la calidad de vida del ostromizado facilitando un lugar de encuentro.
- Informar de la Existencia de la Asociación de Ostromizados Argia.

ESPECÍFICOS

- Facilitar un espacio, a la persona ostromizada y a sus familiares, donde puedan aprender educación sanitaria.
- Permitir a los asociados disponer de una sede donde poder realizar sus actividades.
- Proporcionar información sobre aspectos a cuidar: piel, nutrición, ejercicio físico, sexualidad, relaciones etc....
- Mejorar la situación física por adecuación y manejo de los materiales de recogida de efluentes.
- Proporcionar una mayor autonomía.
- Liberar al familiar directo, normalmente la esposa, del cuidado y la higiene diaria.
- Conseguir una mayor autoestima.
- Conseguir que las personas que no hacen una “vida normal” comiencen a realizarla.
- Disfrutar junto a nuestros compañeros, compañeras y familiares.
- Reunir a personas ostromizadas, indistintamente de su género, en actos lúdicos.
- Que las personas ostromizadas estén permanentemente informadas de los avances médicos y de los materiales específicos de recogida de efluentes.
- Que la población en general sepa de nuestra actividad.
- Promover un foro de comunicación.

FINES DE LA IDENTIDAD

- Proyectar en la comunidad la dimensión de este problema en sus aspectos personales, sociales, relacionales y sanitarios.
- Ayudar a la persona ostromizada a superar el malestar psicológico que entraña la ostromía y en la aceptación a su nueva situación personal.
- Brindar, desde la asociación, la oportunidad de crear lazos entre las personas afectadas de manera que en afrontamiento de los cambios no se sientan solas sino participen de una realidad compartida.



Una de las excursiones que suele hacer la Asociación.

a la que ha sucedido lo mismo, y si esa persona es optimista se lo trasmite”, y esto lo refuerza Kar-mele que muchas veces esta atendiendo cuando la gente llega por vez primera , “tenemos que tener mucha sicología porque aquí nos llegan muchas personas hundidas y de repente se encuentra con otra persona ostomizada y guapísima y eso le anima”. Y Juanjo añade, “a veces la calidad de vida antes de una ostomía es tan mala que la ostomía es una salvación”.

Y es hasta hace poco la gente escondía que estaba ostomizado, “sobre todo las mujeres -dice Iñaki- porque parecía que eso hería mucho su intimidad” por eso Alfonso Escudero aconseja a quien

Desde Argia solicitan que las personas ostomizadas tengan la tarjeta de minusválido para poder aparcar el coche en las plazas reservadas a tal efecto.

le suceda esto ponerse en contacto con una asociación,”puedes ir a urgencias mil veces y te curarán pero cuando tienes un pequeño problema doméstico, como yo les llamo, te ponen rápidamente solución”.

Las personas ostomizadas están consideradas discapacitadas, Iñaki apunta, “nosotros engañamos mucho, yo estoy jubilado y me voy por ahí y tengo calidad de vida y me ves y parece que estoy como una rosa y que no tengo nada, porque hay momentos en los que estoy bien pero también hay otros en que los pasas muy mal; en estos momentos tengo un treinta y ocho por ciento de discapacidad”. Como discapacitados este año le toca presidir a Argia la Federación Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Bizkaia, (Fekoor) y como discapacitados solicitan poder aparcar en plazas de minusválidos, “si tenemos un percance como la rotura de la bolsa -comenta Silvia- debemos aparcar inmediatamente para acudir a un lavabo a limpiarnos y aparcar en una ciudad es difícil. Si con-

seguimos tener la tarjeta de minusválidos, aunque no tengamos la movilidad reducida, podremos aparcar en las plazas reservadas y nos ahorraremos muchos apuros y numerosas multas”. Además piden más subvenciones, “ahora el doctor se jubila -dice Silvia- y necesitamos contratar a un ATS, además también necesitamos voluntarios”. E Iñaki apostilla, “un estudio dice que el voluntariado ideal es de cuatro horas a la semana pero aquí metemos bastantes más”.

Argia es una palabra vasca que se puede traducir por luz, y las personas que están en esta asociación de ostomizados, con su buen hacer, enseñan a la sociedad que aunque la enfermedad se cebe en nosotros siempre podemos tener una luz que nos guie en el camino.

Para más información:
**ASOCIACIÓN
 OSTOMIZADOS ARGIA**
 correo@ostomizadosargia.com
 Teléfono: 944 394 760

Televisión digital terrestre, el apagón analógico

Más canales, mayor calidad de imagen y sonido, películas en varios idiomas y con subtítulos, interactividad... Todo esto y algunas cosas más promete la Televisión Digital Terrestre (TDT), sin suscripciones ni cuotas mensuales, sólo a cambio de un pequeño aparato para convertir la señal. El apagón analógico (esto es, que las cadenas convencionales dejen de emitir por el sistema actual) no llegará hasta 2010, pero ya han comenzado las emisiones digitales.

Coordina: Inés González



La nueva televisión digital terrestre ya está aquí y se ha empezado a colar en los hogares españoles a través del televisor. El cambio es inmediato y aunque el apagón analógico estaba previsto para el 2012 ha sido adelantado al 3 de abril de 2010. Sin embargo las diferentes cadenas privadas apuestan por adelantar aún más esa fecha y es que todo está listo para el cambio.

Respecto a la televisión analógica es mucho más flexible, y con una calidad de imagen y sonido superior, que muchos equiparan a la que se consigue con el DVD, pero totalmente gratuita para el espectador. El número de cadenas se multiplica y es que el acceso a la emisión de cadenas autonómicas, nacionales e internacionales, junto a las de nueva creación hacen más plural la oferta televisiva. Si

ahora mismo sólo son una réplica de algunos de los contenidos analógicos, en muy poco tiempo ya se podrán ver contenidos específicos para TDT.

El cambio es ya un hecho y aunque tiende a ser progresivo, en un principio el acceso es limitado. El número de cadenas no será infinito y se apuesta por los canales temáticos especializados,



La señal de la TDT se transmite por medio de ondas hercianas terrestres.

pero se prevé que se desarrollen rápidamente porque ya está totalmente consagrado.

El mayor beneficiario sin duda es el público que podrá decidir más activamente, y podrá elegir entre mayor número de canales. Además como está concebida como una televisión interactiva, en un futuro, mediante el acceso a Internet, se podrán realizar

compras o incluso ejercer el voto para unas elecciones... pero todo esto a más largo plazo.

La nueva tecnología no rompe del todo con el tipo de televi-

El público podrá decidir más activamente, y podrá elegir entre un mayor número de canales

sión que se hace en analógico. Los contenidos siguen respondiendo a los índices de audiencia, que están más repartidos al haber más oferta. La televisión digital de pago no va a desaparecer con la nueva TDT. Esta se reservará, como hasta ahora, la retransmisión de los grandes acontecimientos

La TDT ya está en funcionamiento, solamente que la mayor parte de los hogares no puede recibir la imagen y el sonido digital en sus aparatos analógicos. Se calcula que actualmente en España hay unos 50 millones de aparatos de televisión repartidos por 12 millones de hogares. Pero no hará falta cambiar de televisor.

Los hogares españoles no tienen que deshacerse de sus televisores para poder sintonizar las nuevas ofertas, sino que con acoplar un pequeño sistema, cuyo precio ronda los 60 euros, que transforma la señal de digital a analógico es suficiente. Si se trata de edificios que tienen instalada una antena comunitaria, deberán añadir también un sintonizador general para todos los vecinos.

Este sintonizador tiene aún más ventajas. Además de la imagen notablemente superior que ofrece el nuevo sistema digital, si se conecta el codificador a un Home Cinema, se podrá escuchar de película a través de sus cinco altavoces. Así ver un largometraje de la televisión se convierte en una sesión de cine.

Algunos aparatos de televisión de gama alta traen añadidos estos descodificadores, y es previsible que a medida que pasen los años, se irán extendiendo en modelos más económicos.

INFORME

VENTAJAS DE LA TELEVISIÓN DIGITAL

Estas son algunas de las ventajas de la Televisión Digital frente a la Analógica:

MÁS CANALES:

- La Televisión Digital permite transmitir 4 canales digitales en el mismo espacio que se necesita actualmente para emitir un canal analógico.
- Se incrementa la oferta de canales.
- Podemos elegir entre una oferta de programación más amplia.

MEJOR IMAGEN Y SONIDO:

- Aporta una gran calidad de imagen, similar al DVD.
- Podemos ver la televisión en formato panorámico, sin cortes ni bandas negras.
- Sin ruidos, interferencias, nieve ni imagen doble.
- Con un sonido envolvente, con la misma calidad que un CD.

MÁS SERVICIOS:

- Versión original, elección de idioma y subtítulos.
- Servicios interactivos y de acceso a la Sociedad de la Información, como la realización de trámites administrativos, participación en concursos, encuestas, etc.
- Teletexto digital, con más opciones.
- Guía electrónica de programación, con toda la oferta de canales digitales.
- Visión multicámara para acontecimientos deportivos.



¿Qué es la TDT?

La Televisión Digital Terrestre (TDT) es el resultado de la aplicación de la tecnología digital a la señal de televisión, para luego transmitirla por medio de ondas hercianas terrestres, es decir, aquellas que se transmiten por la atmósfera sin necesidad de cable o satélite y se reciben por medio de antenas UHF convencionales.

La TDT está llamada a sustituir, debido a sus múltiples ventajas, a la Televisión Analógica Terrestre, que es la que se ha estado recibiendo hasta ahora en la mayoría de los hogares españoles. Esto se producirá tras la fecha de cese de las emisiones en tecnología analógica, fijada en España el 3 de abril de 2010.

¿Qué se necesita para poder recibir la TDT?

Para recibir la TDT en casa hay que seguir estos tres sencillos pasos:





AYUDAS COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN

El Ministerio de Industria ha puesto en marcha un Plan de Apoyo a los Colectivos con Riesgo de Exclusión durante la transición a la TDT. Este programa consiste en la cesión de descodificadores a los miembros de estos colectivos que no dispongan del mismo y que residan en los municipios incluidos en la Fase I del Plan Nacional de Transición a la TDT. Los ciudadanos que pueden beneficiarse de este programa para obtener los descodificadores son personas que tienen más de 65 años con dependencia reconocida de grado II o III; población con una discapacidad auditiva o visual total igual o superior al 33% y los mayores de 80 años que vivan solos o acompañados de otra persona que supera también esta misma edad. Todos ellos pueden solicitar un único descodificador por hogar, si no tienen uno ya en casa o han recibido alguna otra subvención por parte de otro organismo.

REQUISITOS PARA SOLICITAR UN EQUIPO SINTONIZADOR DE TDT

- Formulario de Solicitud de entrega de equipo sintonizador para colectivos con riesgo de exclusión en el proceso de transición a la televisión digital terrestre (TDT) firmado por el beneficiario.
- Documento Nacional de Identidad del beneficiario.
- Documento en el que conste el domicilio del beneficiario en uno de los municipios afectados por la Fase I: DNI, o en su defecto una factura de agua, gas, electricidad, certificado de empadronamiento, impuesto o tasa estatal, autonómico o municipal.
- Original y copia del documento que acredite la pertenencia del beneficiario a uno de los colectivos beneficiarios del plan.
- Grado de dependencia: documento acreditativo correspondiente emitido por la Comunidad Autónoma.
- Grado de discapacidad: documento acreditativo de la condición de persona con discapacidad visual o auditiva y documento acreditativo de un grado de discapacidad total igual o superior al 33% emitido por la Comunidad Autónoma correspondiente.
 - Persona mayor de 80 años que vive sola: no es necesario presentar ningún documento adicional, y únicamente es preciso firmar el formulario de solicitud en que se manifiesta esta situación.

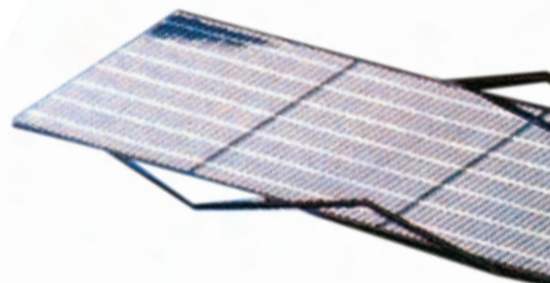
¿ES REALMENTE GRATIS LA TDT?

Sí, todos los contenidos son abiertos, no se necesita ninguna cuota de inscripción o pago. Las actuales cadenas privadas se habrán de ajustar a las mismas condiciones que se establecen en sus contratos concesionales tradicionales, emitiendo, en consecuencia, sus programas de TDT en abierto, según las condiciones a cuyo cumplimiento se hubiesen obligado en los referidos contratos.

1. Comprobar si ya tiene cobertura en su zona.

La cobertura de la TDT se va a ir incrementando progresivamente hasta alcanzar, antes del cese de las emisiones analógicas del 3 de abril de 2010, los objetivos fijados en el Plan Técnico Nacional de la Televisión Digital Terrestre, y que se corresponden con el 96% de la población española para las cadenas privadas y el 98% para las públicas.

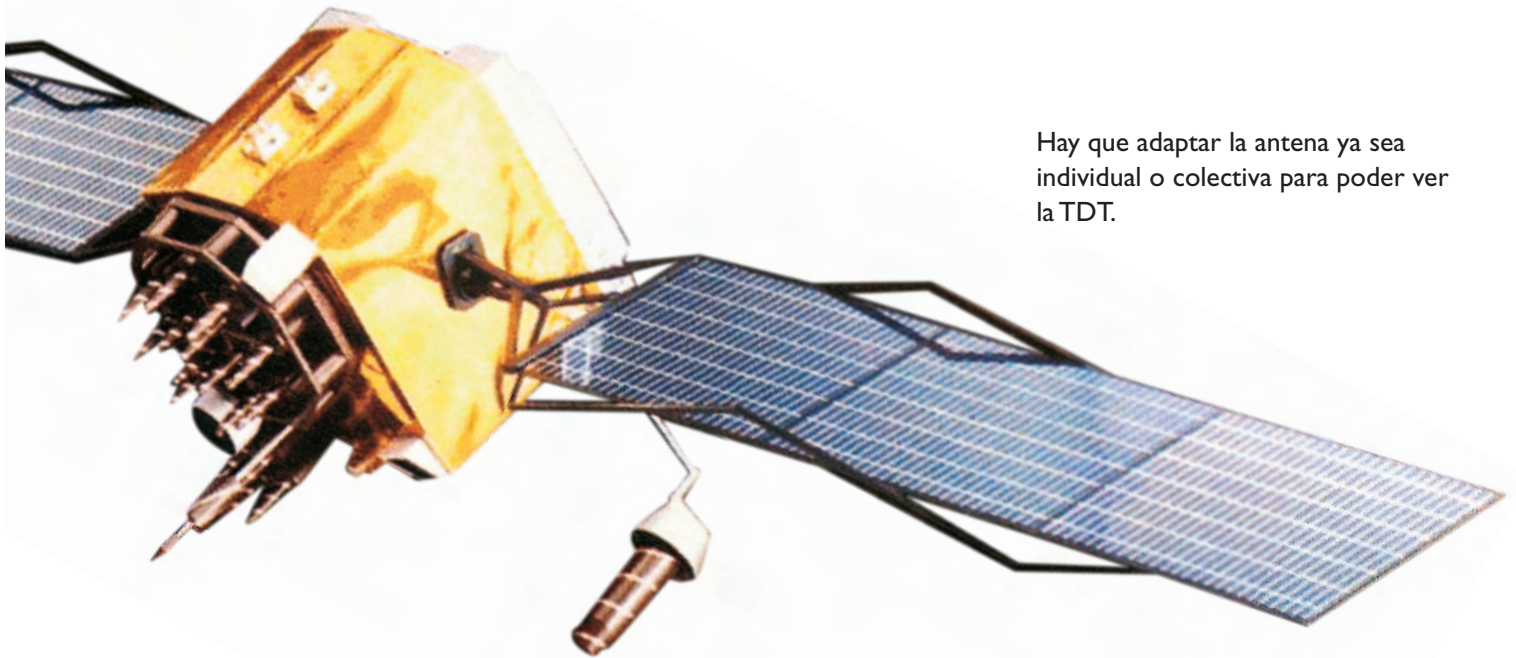
Para comprobar si su localidad ya dispone de cobertura TDT puede consultar el apartado correspondiente de página web o consultar a un instalador de telecomunicaciones autorizado de su zona.



2. Adaptar la antena ya sea individual o colectiva.

Para recibir la señal de la TDT puede seguir utilizando la antena UHF convencional, individual o colectiva, que venía utilizando para recibir la televisión analógica terrestre. Sin embargo, es necesario realizar una serie de





Hay que adaptar la antena ya sea individual o colectiva para poder ver la TDT.

adaptaciones en su instalación, que deben ser realizadas por un instalador de telecomunicaciones autorizado. Las modificaciones a realizar dependerán del estado de la misma. Por lo general éstas consistirán en la instalación de unos módulos amplificadores de señal para las frecuencias de la TDT.

3. Disponer de un equipo receptor de TDT.

Este sintonizador le permitirá recibir la señal digital en su hogar, ya sea a través de un dispositivo externo conectado directamente a su televisor, o bien a través de un televisor que disponga de un receptor integrado.

Durante el 2003 se flexibilizan las condiciones de concesión a los operadores que emitían exclusivamente en TDT (NetTV y VeoTV).

El relanzamiento de la TDT en España se realizó el 30 de Noviembre de 2005, con la asig-

nación de las frecuencias de ámbito nacional que estaban disponibles desde el cierre de QuieroTV y el inicio de emisiones de los canales que se sumaban a los que ya estaban emitiendo desde el 2002, para totalizar una oferta de 20 canales nacionales en TDT (5 de RTVE, 3 de Telecinco, Antena 3 y Sogecable y 2 de Veo TV, Net TV y La Sexta). Por medio del Plan Técnico Nacional de la Televisión Terrestre, se fija el 3 de abril de 2010 como fecha de cese de las emisiones de televisión analógica terrestre. Igualmente, se establece un cronograma de ampliación de la cobertura hasta alcanzar niveles de 95% y 98% de la población en 2010 con una serie de hitos intermedios:

- 80% de la población antes del 31 de diciembre de 2005. **FASE I ya alcanzada.**
- 85% de la población antes del 31 de julio de 2007. **FASE II ya alcanzada.**

- 88% de la población antes del 31 de julio de 2008. **FASE III ya alcanzada.**
- 90% de la población antes del 31 de diciembre de 2008. **FASE IV ya alcanzada.**
- 93% de la población antes del 31 de julio de 2009. **FASE V próximo compromiso.**
- 95% de la población para los emisores privados y 98% para los públicos antes del 3 de abril de 2010. **FASE VI**

Los datos de cobertura correspondientes a abril de 2009 son del 94,83% de la población a nivel nacional.

DONDE PUEDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para más información, puede contactar con nosotros en el **901 2010 04.**

www.televisiondigital.es

Esperanza López

Pasión por las
matemática:
“La sorpresa
es lo bueno de
vivir”

Texto y fotos: Beatriz Blanco



Esperanza López.

Es el claro ejemplo de una mujer humanista. A sus más de 70 años, Esperanza López cultiva casi todas las artes. Ama la música, la filosofía, el arte, el campo... pero lo que realmente le apasiona y a lo que ha dedicado más de 40 años de su vida es a enseñar matemáticas. Hoy, cuando la edad le permite hacer lo que quiere, ha decidido enseñar la parte más divertida de las matemáticas a los más pequeños y no quiere ni oír hablar de jubilarse de verdad.

“Aprender la cantidad de cosas que aún no sabes es lo mejor, porque la sorpresa es lo bueno de vivir”. Así define Esperanza López, matemática jubilada, su filosofía de vida y la aplica a cada una de sus acciones. Después de trabajar durante más de 40 años en la docencia enseñando matemáticas desde la Universidad, hasta la Formación Profesional, pasando por las enseñanzas medias, hoy se dedica a lo que más le gusta: enseñar a amar las matemáticas a los más pequeños. “Nunca había trabajado con primaria hasta que me jubilé, pero estoy encantada”, afirma. “Ahora tengo todo lo bueno, sin la parte mala de la enseñanza y las niñas y niños con quienes trabajo me llenan de compensaciones. Es



Juan, de 10 años, escucha atentamente las explicaciones de Esperanza.

una experiencia distinta a las que he tenido, pero muy interesante y enriquecedora, porque al ser tan jóvenes tienen una gran capacidad de aprender y eso me permite a mí aprender de ellos a la vez”.

Hija de maestro, Esperanza es una mujer atípica en su tiempo, aunque como ella bien matiza no “excepcional”. Dudó entre ser ingeniera agrónoma o matemática, pero al final se decantó por Ciencias Exactas; para ello tuvo que alejarse de su Bilbao natal hasta Madrid. “En mi promoción éramos seis o siete las mujeres que estudiábamos Exactas y la verdad no nos sentíamos nada especial por ello”, recuerda Esperanza. Asegura que conciliar su vida familiar y profesional no le resultó demasiado difícil “lo bueno era que tenía el horario compatible con el de mis hijos, pero la verdad es que ahora que sí tengo más tiempo veo que he perdido ocasiones para hacer más cosas”.

Hoy, con algunos años más a cuestas siguen brillándole los ojos cuando habla de sus grandes pasiones: la enseñanza y las matemáticas: “me han ido gustando cada vez más ambas cosas, lo único que en ocasiones he echado en falta ha sido el trabajo en equipo”

Las herramientas con las que llega cada día a las clases extraescolares de los dos colegios públicos en los que trabaja son dominós, fichas de parchís, dados, botones, espejitos y un saco lleno de imaginación e ilusión.

Bea S. a los ocho años decidió que odiaba las matemáticas. Las tablas le aburrían y las cuentas le parecían un rollo. Dos años después de conocer a Esperanza y asistir a sus clases de matemáticas divertidas ha cambiado de idea, aunque tiene claro que “las mates me gustan menos que lengua o conocimiento del medio”, sabe que los juegos que hace con

Esperanza sí son divertidos y le tiene menos miedo al año que viene, cuando pase al instituto para hacer 1º de ESO.

Este curso, comparten aula desde segundo de primaria hasta sexto. Trabajan por grupos, según el ciclo, pero todo es heterogéneo. Una de las cosas que a Esperanza le parece muy importante y que practican con asiduidad es que los mayores tengan parte activa en la clase ayudando a los más pequeños a resolver los juegos, adaptando su experiencia a la edad y capacidad de cada escolar; pero no son siempre los mayores quienes resuelven siempre las claves, en alguna ocasión han sido los más pequeños quienes han dado con ellas.

Alejandra E., está en cuarto, y es una apasionada de las matemáticas. “A mí sí me gustan, me lo paso bien”. Nuria N., de ocho años, afirma algo parecido: “A mí también me gustan, pero prefiero

las de Esperanza a las de clase porque me lo paso mejor”.

“Se trata de involucrar a todas las niñas y los niños en la dinámica de la actividad; además para que puedan ayudarse deben haberlo comprendido e interiorizado bien.”, explica Esperanza.

Paula N. y Bea S. son las dos mayores del grupo y con Alejandra E., que además es nieta de Esperanza enseñan a los más pequeños cómo colocar los espejos para descubrir toda la magia oculta en las imágenes que les ha traído hoy su profesora.

“Me gustan mucho las actividades con los espejos”, dice Carlos P. “Con ellos, se aprende como un dibujo o una frase, vistas reflejadas en un espejo pueden convertirse en otra cosa”, apunta Pablo C., compañero de mesa y juegos en la clase de Esperanza.

Juan Z. tiene 10 años, lleva dos en la extraescolar de matemáticas divertidas y según reconoce Tina, su madre, no se las quiere perder por nada del mundo. “Alguna vez que ha estado malillo le he venido a buscar antes de la clase y me he tenido que volver. Le encanta esta clase y desde que está con Esperanza se le nota en las clases del colegio”, afirma Tina.

La más odiada

Y es que las matemáticas siguen siendo la “bestia negra” de buena parte de los estudiantes y los

no estudiantes. “uno de los problemas -explica Esperanza- es que se han usado como sistema de selección: si se te daban bien las matemáticas eras listo, si no tonto”, pero la cosa no es tan sencilla. “La mayoría de la población odia las matemáticas y desbloquear esa situación es uno de los objetivos sobre los que trabajamos los matemáticos desde nuestras asociaciones. Las matemáticas son mucho más que el cálculo, son razonamiento, son abstracción..., pero estos conceptos no se transmiten y en los exámenes que se utilizan para hacer esa selección de la que hablaba no se suelen tener en cuenta”.

“Los conceptos difíciles requieren un tiempo de asimilación, por ejemplo, los matemáticos europeos tardaron siglos en aceptar el cero, conocido y utilizado por las culturas precolombinas siglos atrás, pero llevó su tiempo. Hay que pensar mucho cómo transmitir las ideas más complicadas; pero la mayoría de las veces las matemáticas se intentan hacer tragar como si fuesen una píldora, por eso generan rechazo”, explica Esperanza.

“Es una realidad que muchos procesos matemáticos son complicados y requieren un esfuerzo de comprensión, pero siempre hay algún elemento que se puede utilizar para enganchar a las chicas y chicos. Hay que estimularlos con sorpresas y no sólo con cálculos y cálculos”, asegura.



Padres y profesores, un traspaso de complejos

En sus más de cuarenta años de docencia, Esperanza ha formado a varias generaciones de alumnas y alumnos; sin embargo afirma que “en lo básico no han cambiado en todos estos años. Siguen siendo niños y jóvenes, con las mismas inquietudes”, quienes reconocen que sí han cambiado han sido los padres.

“Los padres de hoy se relacionan con los profesores de igual a igual, han perdido los complejos que tenían hace años. Es lógico debido al avance cultural y económico de España. Hace años, cuando un profesor hablaba con una madre o un padre sentías que casi te reverenciaban, hoy



Nuria y Alejandra se preparan para comenzar los juegos de matemáticas junto a Esperanza.



Alejandra y Bea ayudan a Pablo en la realización de un ejercicio.

no es así; lo que ocurre es que algunos docentes esa relación de igualdad no la llevan del todo

bien, porque se sienten inseguros; pero las cosas han cambiado y ahora son así".

Una de las reivindicaciones que hace Esperanza es la del uso de las escuelas como espacios públicos. "Las ciudades no tienen demasiados espacios públicos para que los utilicen los ciudadanos, en general y sobre todo los niños, por eso yo siempre he estado a favor de que se utilicen en este sentido, que se abran y puedan utilizarse sus recursos para el bien de la comunidad, pero no es algo que comparten todos los docentes, ni todos los políticos".

Asociaciones de Matemáticos

Cuando Esperanza te mira a los ojos, oscuros como el cielo, ves a la niña que lleva dentro, su curiosidad, sus ganas de aprender todo lo que sabe que no sabe, su energía, en definitiva su vida. "Sigo leyendo mucho, casi de todo, pero lo que más me gusta es la filosofía y las matemáticas; además mantengo contacto con mi asociación: La Sociedad Madrileña de Profesores de Matemáticas Elma Castelnuovo (<http://www.smpm.es/>). El nombre que lleva es el de una matemática muy interesante, y aunque es muy mayor vive aún. Allí, intercambiamos ideas y lo que es más importante seguimos aprendiendo.

Además esta asociación, está integrada en la Federación Española de Sociedades de Profesores de Matemáticas (FESPM) formada por colectivos de profesorado que abarcan la práctica totalidad de España y que trabajan con los mismos fines. ■

La Torre de Hércules, Patrimonio de la Humanidad

Una obra única y excepcional

Coordina: Araceli del Moral

La Torre de Hércules, el faro romano más antiguo del mundo en activo y símbolo de A Coruña, ha sido declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad, durante la XXXIII Sesión del Comité del Patrimonio Mundial celebrada el 27 de junio en Sevilla.

Los veintiún representantes que forman la Comisión del Patrimonio Mundial decidieron por unanimidad aprobar la candidatura coruñesa. Calificaron la Torre de Hércules “una obra única y excepcional” y lo valoraron no sólo por la conservación del interior romano del edificio construido por Caio Servio Lupo, sino por la rehabilitación neoclásica realizada entre 1788 y 1791 por Eustaquio Giannini.

La Torre de Hércules estaba dedicada a Marte. Originalmente era una torre cuadrada, de estructura



Torre de Hércules

maciza, a la que se ascendía por una escalera o rampa exterior. Tiene planta cuadrada de 10,80 metros de lado y alcanza 34,72 de altura, y está formado por varios cuerpos superpuestos de hormigón y sillería de granito. Su aspecto actual es fruto de diversas restauraciones, la última de las cuales tuvo lugar en el siglo XVIII.

La Torre de Hércules, pieza esencial en el escudo de A Coruña, es el cuarto patrimonio gallego que forma parte del Patrimonio Mundial de la UNESCO. Los otros tres son el casco antiguo de Santiago de Compostela, desde 1985, las murallas de Lugo, en el 2000, y en el ámbito inmaterial el Camino de Santiago, reconocido en 1993.

El interés de Roma por Galicia hay que relacionarlo con las posibilidades mineras de la región. Tras varias exploraciones y una guerra de conquista que duró cien años, todo el noroeste peninsular pasó a convertirse en parte de la España romanizada en el siglo primero de nuestra era. Julio César y Octavio Augusto estuvieron en Galicia, el primero en una expedición naval que desde la actual A Coruña le llevó a Inglaterra y, años después, Augusto para imponer la “Pax Romana” en este territorio.

El faro romano, por la situación de A Coruña en el Magnus Portus Artabrorum de los geógrafos clásicos, ha venido desarrollando una labor muy vinculada a la historia remota y presente de la ciudad coruñesa.

A Coruña, combinación de pasado y futuro

A Coruña formó parte del señorío de la mitra compostelana hasta que Alfonso IX, en los primeros años del siglo XIII, le concede fuero y privilegios. Las calles y



Estatua de Breogán con la Torre de Hércules al fondo

plazuelas de la Ciudad Vieja, así como las iglesias de Santa María, Santiago, San Francisco y Santo Domingo son los mejores testimonios de la actividad desplegada en aquellos siglos, aunque les hayan afectado reformas posteriores.

En el siglo XVI el comercio marítimo conoce un importante auge que con el establecimiento de la Capitanía general y la Audiencia consolidan el desarrollo de la urbe.

Sin embargo el acontecimiento más importante es la partida de la Armada Invencible que más tarde ocasionó represalias y ataques ingleses. En la defensa de la ciudad destacó el heroísmo de María Pita.

A partir del siglo XVIII A Coruña inicia una fase de esplendor que evidencian algunas casonas e iglesias como San Jorge y San Nicolás. En el siglo XIX se consolida y acentúa su actividad económica, administrativa y se ensancha la ciudad.

La Guerra de la Independencia tuvo en la Batalla de Elviña uno de sus episodios más gloriosos y decisivos, y en el general inglés John Moore a su héroe. El talante liberal de la ciudad lo ratifican los levantamientos y pronunciamientos de entonces. Desde finales del siglo XIX A Coruña se consolida como un importante centro comercial, administrativo e industrial.

Actualmente, además de la visita recomendada a la Torre de Hércules, merecen especial mención los museos Arqueológico y de Bellas Artes, con destacadas colecciones de joyería castreña y pintura, respectivamente; así como la llamativa Casa de las Ciencias y La Domus, museo interactivo dedicado al hombre.

VISITAS RECOMENDADAS

PARQUE ESCULTÓRICO DE LA TORRE DE HÉRCULES (PARQUE CELTA)

Entorno de la Torre de Hércules y zona de Adormideras – A Coruña.

Es un conjunto escultórico realizado por artistas gallegos contemporáneos sobre las leyendas e historias que han pervivido durante siglos junto al faro: la Rosa de los Vientos.

DOMUS, CASA DEL HOMBRE

Santa Teresa, 1 - A Coruña

www.casaciencias.org

Museo interactivo sobre el ser humano instalado en un espectacular edificio proyectado por el arquitecto japonés Arata Isozaki.

Pensado para divertir al visitante esti-

mulando curiosidad sobre la especie humana. Posee casi 200 módulos, la mayor parte interactivos. Un rostro con más de diez mil fotografías de otras tantas caras, reproduce la Gioconda de Leonardo da Vinci.

MUSEO ARQUEOLÓGICO E HISTÓRICO

Castelo de Santo Antón – A Coruña

www.ctv.es/USERS/sananton

Se sitúa en el Castillo de Santo Antón, fortaleza construida en la bahía coruñesa en el siglo XVI.

Es de señalar la sección de joyería protohistórica donde se exhibe el famoso “casco de Leiro”. También se exponen piezas relacionadas con los principales hechos históricos de la ciudad.

Exposiciones

Figuras de porcelana

La porcelana es un invento medieval chino muy apreciado que comenzó a llegar a Europa a través de las caravanas que cruzaban Asia. Durante varios siglos se generalizaron en Europa los intentos por conseguir imitar tan preciada mercancía, pero no será hasta 1709 cuando se descubra en Europa, Meissen – Sajonia- el componente secreto para su elaboración, el caolín.



Esta es la primera vez que se muestra en nuestro país una colección de porcelana de Meissen de esta importancia. Un total de 250 piezas pertenecientes todas ellas al siglo XVIII.

LA PORCELANA DE MEISSEN EN LA COLECCIÓN BRITZKE

Torreón de Lozoya
Plaza de San Martín, 5
Segovia

Laborables de 17 a 21 h.
Sábados y festivos de 12 a 14 y de 17 a 21 h.
Lunes cerrado
Entrada libre
Hasta el 30 de agosto de 2009

Países hermanos



Con motivo del Bicentenario de la Guerra de la Independencia, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC), ha invitado a 15 artistas españoles, 14 franceses y 2 portugueses a presentar una obra que plantee el estado de desarrollo de los tres ideales de convivencia de la sociedad moderna nacidos al calor de la Revolución Francesa en 1789: Libertad, igualdad y fraternidad.

LIBERTAD, IGUALDAD Y FRATERNIDAD

La Lonja (Zaragoza)

Hasta el 23 de agosto de 2009

Madrid

Sala de exposiciones Alcalá 31
Del 25 de septiembre al 22 de noviembre

Pamplona

Centro de Arte Huarte
Noviembre 2009 a enero 2010

Las Palmas de Gran Canaria

Centro Atlántico de Arte Moderno y Centro de Arte La Regenta

Marzo a mayo de 2010



Actividades

Tacones



Del Museo Internacional del Calzado P. Bertolini de Vigevano (Italia), se exhibe una exposición donde se narra la historia del tacón de aguja, desde los años 50 hasta nuestros días.

Con motivo de la exposición, el 27 de agosto se proyectará la película *Tacones lejanos*, dirigida por Pedro Almodóvar.

Lugar salón de actos del Museo a las 20,00 h.

Entrada libre hasta completar el aforo.

Tacones de aguja.

Fascinación y seducción

Museo del Traje

Avda. Juan de Herrera 2

Madrid

De martes a sábado de 9,30 a 19 h.

Domingos y festivos de 10 a 15 h.

Jueves de julio y agosto: de 9,30 a 22,30 h.

www.museodeltraje.mcu.es

Un Picasso distinto

El Museo Picasso-Colección Eugenio Arias de Buitrago de Lozoya está formado por las obras y objetos que Pablo Picasso regaló y dedicó a quien fuera su barbero y confidente: Eugenio Arias. En él podemos encontrar obras de naturaleza muy variada: dibujos, obra gráfica, cerámicas, así como carteles y libros dedicados.

Se trata de un museo que invita a redescubrir a un Picasso distinto, un Picasso íntimo, familiar, aficionado taurino, idealista exiliado; y también al genio, mito y clásico moderno.



MUSEO PICASSO Colección Eugenio Arias

Plaza de Picasso, 1

Buitrago de Lozoya – Madrid

Martes a viernes de 11 a 13,4 y de 16,00 a 18 h.

Sábados de 10 a 14 y de 16 a 19 h.

Entrada gratuita

NOTA: Autobuses a Buitrago de Lozoya desde el Intercambio de Plaza de Castilla.

Romería y buen comer

El cuarto domingo de agosto Viveiro celebra una singular fiesta campestre en las orillas del río Naseiro. En las cercanías de los gigantescos eucaliptales de Chavín, acuden las familias con mesa y mantel y los más típicos manjares, en la compañía de grupos folclóricos, que hacen que este encuentro se conozca como “A Romaría do Bo Xantar”.

Romaría do Naseiro, San Pedro – Viveiro (Lugo)

Cuarto domingo de agosto

Romería junto el alcantilado

Villa típica de pescadores en la denominada Costa da Morte. En la caída del Monte Corpiño está el popular y cantado Santuario da Virxe da Barca, donde se celebra esta romería tan llena de ancestrales connotaciones panteístas: el paso por debajo de la Pedra dos Cadrís o el hecho de “hacer bailar” la oscilante Pedra de Abalar, la procesión finaliza con la caldeiradas de pescado que caracterizan la zona.

Romería de Nosa Señora da Barca, Muxía (A Coruña)

Domingo siguiente al 8 de septiembre

Cursos

Casa natal de Cervantes



El Museo Casa Natal de Cervantes está ubicado en el lugar donde se erigía la casa familiar de Miguel de Cervantes Saavedra y donde el literato pasó sus primeros años.

En este museo se muestra la forma de vida de una familia castellana acomodada de los siglos XVI y XVII, a través de la recreación de espacios públicos y privados. En el recorrido de sus estancias podemos percibir las costumbres, gustos y quehaceres cotidianos de sus moradores. Se exhibe además un importante fondo bibliográfico de ediciones cervantinas de todas las épocas y en todos los idiomas.

Museo casa natal de Cervantes

C/Mayor, 48
Alcalá de Henares – Madrid
Martes a domingo de 10 a 18 h.
Entrada gratuita

Encuentros

ENTRENAMIENTO DE MEMORIA PARA PROFESIONALES

Nueva edición del Curso “Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria. Método UMAM”, dirigido a profesionales que trabajan con personas mayores.

Formación teórica y práctica y documentación necesaria para poner en marcha el Programa. Plazas limitadas a 25 alumnos.

Solicitudes y más información

e-mail: msformacion@munimadrid.es

Tfno.: 91.588.70.22 – 91.480.42.71

Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria.

Método UMAM

Madrid 28 al 30 de septiembre 2009

en horario de mañana y tarde.

SIN BARRERAS09

En el mes de septiembre se desarrollará el Salón de la Accesibilidad, Movilidad, Dependencia, Discapacidad y Calidad de Vida, bajo el lema SIN BARRERAS09

Sin barreras09

19 al 21 de septiembre

Información: Expomedia Ibérica

info@salonsinbarreras.com/

NAGUSI 09

Como en años anteriores, Bilbao acoge el salón de Ocio, Servicios y Actividades para los Mayores en el mes de octubre.

Nagusi09

Bilbao Exhibition Centre

15 al 18 de octubre de 2009

www.bilbaoexhibitioncentre.com

Teatro



EL ARTE DE ENVEJECER

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) organiza su IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. Esta edición tiene como eje fundamental el Envejecimiento Activo, bajo el lema “El Arte de Envejecer”.

El contenido del Congreso se completará con mesas redondas, conferencias y comunicaciones a cargo de expertos de reconocido prestigio.

Paralelamente se organizará la III Feria “Mayores en Acción” que pretende acercar a las personas mayores todo un abanico de empresas e instituciones que trabajan por y para ellos, en el marco del Envejecimiento Activo.

IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

Palacio de Exposiciones y Congresos de Sevilla – FIBES
Sevilla: 20, 21 y 22 de octubre.
Más información:
CEOMA C/Pío Baroja, 10
Edificio Cantabria
28009 Madrid
Tlf: 91 573 52 62
www.ceoma.org

Feria de teatro de Castilla-León



Ciudad Rodrigo celebra la XII edición de un festival que ejerce como mercado-exhibición del producto escénico. Así, encontraremos una amplia variedad de géneros y formatos y entre las actividades complementarias habrá talleres de formación teatral para todas las edades, conferencias, tertulias y presentaciones para profesionales.

XII Feria de Teatro de Castilla-León

Del 25 al 29 de agosto.

www.feriadeteatro.com

Teatro en Santander

El Palacio de Festivales de Santander es sólo uno de los escenarios de toda Cantabria en los que durante dos intensos meses tienen lugar varios montajes teatrales, además de conciertos y espectáculos de danza.

Entre otros, los días 22 y 24 de agosto se representará el clásico musical de Broadway “West Side Story”, y el 26 y 27 de agosto, se ofrece una versión teatral de la afamada película “El pisito”, de Rafael Azcona.

LVIII Edición del Festival Internacional de Santander

Del 31 de julio al 29 de agosto

www.festivalsantander.com

MUJERCITAS

Julio Carabias

Hace unos días, han repuesto en televisión, a primera hora de la tarde, la película “Mujercitas”, de la que yo guardo un grato recuerdo. Pero no era la que yo vi, y con la que me emocioné hace más de 50 años.

Bueno, lo de que me emocioné, lo confieso ahora. Cuando la vi, por primera vez no era oportuno comentar mi emoción entre mis compañeros de pandilla. Aunque la verdad era que a todos les había gustada más o menos.

Entonces no había televisión – aunque a nuestros nietos les parezca mentira – pero ya había muchas películas de tiros, de muertos, y de persecuciones de coches. Eso sí, no explotaban tantas cosas como explotan ahora en casi todas las películas.

En la “Mujercitas” que yo recuerdo, el papel de Jo, la protagonista, lo hacía June Allyson, la actriz americana a la que ya no volví a ver, hasta que apareció, como esposa de Glenn Miller en la preciosa historia recreada en cine de este músico inolvidable.

Cuántas veces habremos bailado los de mi quinta (74), “En forma”, “A la luz de la luna”, “Jarrita marrón”, “Pensylvania 651000” (O algo parecido, no me acuerdo) y el pegadizo “Chatanooga, shoo,shoo”, que hicieron famoso las inefables “Andrews sisters”. Bueno, pues todo esto me vino a la mente, viendo la nueva versión de “Mujercitas” que, a mí, me gustó mucho menos que la primera que vi.

El encanto de Jo, encarnada por June Allyson en mi película preferida, me conquistó totalmente. Su decisión, sus modales, su desbordante simpatía. Su gracia femenina, sin caer en la ñoñería de su hermana en la ficción, Elisabeth Taylor, que hacía de una cursi, egoísta, inaguantable. Algunos decían que Jo, parecía un muchacho porque, en aquel ambiente de su casa y de la época, era demasiado decidida y natural. Precisamente era lo que a mí me encantaba del personaje.

Cuando se corta su larga coleta de pelo, y la vende para pagar una deuda de su casa, me pareció sublime. Claro que, por aquellas fechas, yo no vendía mi coleta, entre otras razones porque no tenía coleta, pero entregaba en mi casa el sobre con la paga mensual, hasta el último céntimo, que me daban en el trabajo.

Todo esto, y muchos detalles más, hicieron que fuera mi personaje preferido de la ficción. Me empezaron a gustar las chicas como ella, un poco “chicazos” normalmente, y absolutamente femeninas, sin caer en la cursilería, en todas sus vivencias.

Pues bien, la película termina con que Jo, la protagonista, que parecía que iba a quedarse soltera por su fuerte personalidad, en los últimos momentos, liga – que entonces no se decía así – con un profesor de Literatura de aspecto humilde pero interesante, que hacía el actor italiano Rosanno Brazzi.



Bebe agua frecuentemente aunque no tengas sed



Refréscale a menudo



Protégete del sol y busca lugares frescos



Reduce los esfuerzos físicos en las horas más calurosas



Cuida que niños, ancianos y enfermos sigan estos consejos

Combatir el calor está en tus manos

www.mspes.es



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

