CEOMA
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
IMSERSO

Revista

La fuerza de los mayores: Un reto para el siglo XXI | Diciembre 2018 | Número 30

Entrevista a...

Mª. del Carmen Orte Socias, Directora General del Imserso

Más información en página 22

Además...

- Nosotros somos CEOMA: las organizaciones integradas en CEOMA informan de sus actividades y proyectos:
  -XIV Congreso de Mayores de Telefónica Ciudad de Benidorm.
  -Nagusilan Bizkaia ha celebrado su XX Anviersario
- El Dr. José Cuenca Castillo nos habla de la Enfermedad Cardíaca Estructural o Cardiopatía Estructural, realidad y tratamientos para conseguir un envejecimiento activo y saludable.
- CEOMA ha celebrado la Jornada 'La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores'. Las personas mayores debemos aprender a vivir en soledad dado el aumento de la esperanza de vida.

Alberto Durán López , Vicepresidente Ejecutivo de la Fundación ONCE

Más información en página 14

Premio al centro más amigable para las personas mayores con demencia

CEOMA ha sido seleccionada por la Red Solidaria BANKIA 2018 para desarrollar este proyecto.

Más información en página 28

ESTE NÚMERO

3 CARTA DEL PRESIDENTE
Ángel S Quesada Lucas

4 NOSOTROS SOMOS CEOMA
- **XIV Congreso de Mayores Ciudad de Benidorm de Mayores Telefónica**
- **Nagusilan Bizkaia celebró su aniversario agradeciendo al conjunto del voluntariado sus 20 años de andadura**

8 JORNADA
- **La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores**

14 EN PALABRAS DE...
- **Edad, discapacidad y soledad**
  Alberto Durán López

16 DESATAR AL ANCIANO Y AL ENFERMO DE ALZHEIMER
- **Registro de Centros Libres de Sujeciones**

22 ENTREVISTA A...
- **Mª. del Carmen Orte Socias, Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)**

26 SALUD
- **Enfermedad Cardíaca Estructural o Cardiopatía Estructural, realidad y tratamientos**
  Dr. José Cuenca Castillo

28 NOTICIAS
- **Premio al centro más amigable con las personas con demencia**
  Dr. Antonio A Burgueño Torijano

30 OPINIÓN A DEBATE
- **España es cada día un poco mayor**
  José Luis Méler y de Ugarte

31 CEOMA EN EUROPA
- **CEOMA participa en un programa de la UE Diabfrail Latam**

32 FORMACIÓN
- **Cursos de 'Promoción del envejemiento activo, saludable y de prevención a la dependencia'**
- **Seminarios ¡ADENTRO!**
- **Campus Sénior Tecnología**

36 CUENTO DE INVIERNO
- **La efigie de hielo**
  Ángel S Quesada Lucas

38 CULTURA Y OCIO
- **Poesía... CONTIGO**
  Fundación Gerardo Diego
- **Exposición 'Un lugar de memoria'**
- **Por tierras de Burgo de Osma**
  Miguel Jiménez Macarro

ES UNA REVISTA DE LA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES - CEOMA

Sede Social: C/ Pío Baroja, 10 - Edificio Cantabria - 28009 Madrid.
Teléfono: 91 557 25 56; Fax: 91 573 79 28

Edita: Junta Directiva de CEOMA
Coordina: Comisión de Comunicación e Imagen social de CEOMA: Luis Álvarez Rodríguez, Felipe Martín Moreno, Celia Moreno Garrido y Alicia Rozas Viñé.
Diseño y maquetación: Celia Moreno Garrido
Registro: nº nac. 166.099, sección 1ª
CIF: G-82662743
Suscripción gratuita: ceoma@ceoma.org
www.ceoma.org / ceoma@ceoma.org / @CEOMA_ong

Nota: Los artículos y colaboraciones publicados, sólo reflejan la opinión de sus autores, por lo que la Confederación declina todo tipo de responsabilidades derivadas y se reserva el derecho de publicar o no, los artículos recibidos, así como fraccionarlos o extractarlos si lo considera pertinente.

CARTA DEL PRESIDENTE

Queridos amigos y lectores:

Terminamos un año y está a punto de empezar otro nuevo, el 2019. Y ahora lo tenemos todo él por delante. Queramos y participemos o no, los ciudadanos españoles "estamos", en la labor de restablecer las bases, objetivos y valores comunes que respondan a lo que somos y creemos como personas, como nación, como grupo. Y a la vez, si miramos a nuestro alrededor, vemos que todo está evolucionando y cambiando muy deprisa. Las técnicas, las fuentes de información interna, lo internacional, todo.

Participamos de la ocupación y preocupación ciudadana, como trabajadores jubilados y jubilados también de las Administraciones Publicas. Muchos de nosotros conocemos bien la paradójica situación de nuestras 17 cámaras legislativas y administraciones autonómicas, de nuestros 17 más uno Presidentes, y de lo bien que todos ellos, al alimón, lo están haciendo.

Las "soluciones" administrativamente son sencillas: Si tengo un problema de terrorismo, se crea una policía nueva y adelante, como ya hemos hecho un par de veces. Si es de paraísos fiscales, se oficializa un territorio común como es el campo de Gibraltar, donde el dinero español, el contrabando y las mafias estén bien asentadas. Si es de educación se editan e imprimen otros tantos libros como autonomías, de historia, literatura, geografía, y de lenguas autonómicas, cuando el español es, según nuestra constitución, el idioma común de todos los españoles. Pero no pasa nada, los padres y niños lo pagan y todos tan contentos.

Hay mucho que hacer si queremos resolver algo "de lo pendiente". Que ¿cómo hemos llegado hasta aquí? Sería bueno hacer una encuesta callejera para averiguarlo, aunque tampoco está claro que lo consiguiéramos. Nosotros mientras tanto en la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) seguiremos un año más recomendando a nuestros asociados que organicen actividades festivas, culturales y sociales que sean beneficiosas para los mayores cumpliendo así uno de nuestros objetivos fundacionales.

Felices Fiestas a todos,

Ángel S Quesada Lucas

Nosotros somos CEOMA

XIV Congreso de Mayores Ciudad de Benidorm de Mayores de Telefónica

Luis Álvarez Rodríguez, Presidente Grupo de Mayores de Telefónica; Francisco Álvarez Molina, Director General de Economía, Emprendimiento y Cooperativismo de la Generalitat Valenciana; Ángela L Lorca, Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Benidorm; Fernando Francés, presidente de la Cooperativa Mayores Solidarios y miembro de la Comisión Gestora de GMT Valencia y Antonio Limonge, Presidente del Grupo de Mayores de Telefónica en Valencia.

Con el lema "La Responsabilidad Social Compartida y el buen trato a los mayores" y con la participación de los directores generales de Economía, Vivienda y Servicios Sociales de la Generalitat Valenciana, se ha celebrado el XIV Congreso de Asociaciones de Mayores que organiza la asociación Mayores Telefónica de Valencia.

La sesión de apertura contó con la presencia del director general de Economía, la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Benidorm, ciudad que viene acogiendo este evento año tras año, y del presidente nacional del Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT).

Este año, las mesas de ponentes han desarrollado dos temas de interés. Por un lado, el "buen trato a los mayores" como un derecho individual y un deber moral que compromete a toda la sociedad, en palabras de Javier Iriarte del Consejo Aragonés de Personas Mayores.

También se plantearon principios de la ética clásica: la justicia en el trato del mayor para mantener su dignidad; de la ética médica; y la vulnerabilidad frente a los jóvenes.

La defensa de los derechos y mejora de la calidad de vida fue el planteamiento elegido por Miguel Jordá, presidente del Consejo Valenciano de Personas Mayores.

Finalmente, la intervención de Javier García Pérez, de CEOMA-Mensajeros de la Paz, concluyó que todo se resume en la palabra humanismo que comporte el respeto al otro. Además, García Pérez informó a los asistentes del trabajo que está desarrollando CEOMA contra el abuso y maltrato que sufren los mayores, "CEOMA, tras las Jornadas 'Todos contra el abuso y maltrato: dignidad y excelencia en el trato a las personas mayores y a los mayores con discapacidad' celebrada en octubre del año 2017, creó el Grupo de Trabajo 'Ni Abuso, Ni Maltrato. ¡No estás solo!' para asesorar a las personas mayores y a sus familiares'.

Además, informó que "la Confederación trabaja para conseguir una ley contra el maltrato para este colectivo. Asimismo, CEOMA solicita al organismo competente que preste un servicio telefónico, como ya existe contra la violencia de género o el bullyng, donde las personas mayores puedan denunciar en caso de abuso y maltrato". En esta mesa actuó de moderador Luís Álvarez Rodríguez, presidente nacional del Grupo de Mayores de Telefónica.

Especial relevancia tuvo también el tema de la creación de una red pública de viviendas para mayores. Una iniciativa pionera cuyo proyecto ha puesto en marcha la Generalitat Valenciana mediante la cesión de suelo público para la construcción de dichas viviendas VPO en régimen de cooperativa, con adjudicación preferente a demandantes menores de 35 años y/o mayores de 60 que no dispongan de vivienda en propiedad.

A continuación, Fernando Francés Roig, presidente de la Cooperativa Mayores Solidarios y miembro de la Comisión Gestora de GMT Valencia, presentó el proyecto social cooperativo "Viviendas para Mayores", comentando con todo detalle las particularidades de la ley valenciana, sus virtudes y defectos.

La clausura del congreso corrió a cargo de la Diputada Provincial de Bienestar de las Personas por la provincia de Alicante y de Luís Álvarez, presidente nacional de Mayores Telefónica.

En la fotografía Javier García Pérez de CEOMA durante su intervención en la Mesa Redonda: 'El buen trato hacia los mayores'

Nosotros somos CEOMA

Nagusilan Bizkaia celebró su aniversario agradeciendo al conjunto del voluntariado sus 20 años de andadura

Más de 250 personas voluntarias de Nagusilan y representantes institucionales del Gobierno Vasco, Diputación Foral de Bizkaia, Ayuntamiento de Bilbao y Ayuntamiento de Barakaldo, así como diversas organizaciones sociales que colaboran activamente con la Asociación, acudieron el pasado 30 de octubre al XX Aniversario de Nagusilan Bizkaiacelebrado en el BEC de Barakaldo.

El foco del encuentro se centró en la idea de agradecer al conjunto del voluntariado de Nagusilan Bizkaia sus 20 años de andadura, así como trasladar la importancia que tienen las personas mayores como agentes activos en un tema tan relevante como es la participación social y la lucha contra la soledad no deseada de las personas mayores.

El acto dio comienzo a las 10:30h de la mañana. El coro de Nagusilan Bizkaia amenizó la llegada de las personas asistentes. A las 11:00h, después de la recepción institucional, la presidenta de Nagusilan Bizkaia, Loli Bilbao, dio comienzo al acto agradeciendo su asistencia a todas las personas presentes. A continuación, tomaron la palabra los diversos representantes institucionales que asistieron; Lide Amilibia, Viceconsejera de Políticas Sociales del Gobierno Vasco, Sergio Murillo, Director General de Promoción de la Autonomía Personal de la Diputación de Bizkaia; Iñigo Pombo, Concejal Delegado del Área de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao y Amaia del Campo, Alcaldesa de Barakaldo.

Dra. Sacramento Pinazo-Hernandis, Vicepresidenta de la SEGG

En el turno de los ponentes contamos con la presencia de la Dra. Sacramento Pinazo-Hernandis, Vicepresidenta de Gerontología de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG) y experta en el análisis de la soledad en personas mayores, quien expuso su ponencia 'Un reto presente y futuro. La soledad en las personas mayores'. Después, fue el turno del prestigioso psicoterapeuta y experto en formación permanente de adultos, Gonzalo Berzosa, bajo el título 'La fuerza, el sentido y los valores de la acción voluntaria'.

José Luis Elosúa, Presidente de Nagusilan, cerró el acto y agradeció su asistencia a todas las personas que acudieron al acto y enfatizó la labor que realiza Nagusilan por y para la sociedad así como los nuevos retos a los que hay que hacer frente desde las diferentes asociaciones Nagusilan para adaptarse a los cambios sociales.

Después del acto, las personas voluntarias de Nagusilan asistieron a la comida organizada en el mismo BEC y que amenizaron los diferentes grupos de animación de Nagusilan.

José Luis Elosúa, Presidente de Nagusilan

La Asociación Nagusilan

Nagusilan surge en 1995 como iniciativa de un conjunto de personas mayores con el apoyo del Departamento de Servicios Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa y el Centro de Investigación y Estudios sobre Política Social (SIIS). Se inspira en la experiencia estadounidense de voluntariado social de mayores The Retired and Senior Voluntary Programme (RSVP). Desde entonces, ha ido creciendo en el conjunto del Estado gracias a la dedicación y saber hacer de su voluntariado.

Son ya más de 20 años los que lleva Nagusilan trabajando desde la solidaridad en el territorio histórico de Gipuzkoa, en el conjunto de Euskadi y en Navarra, Madrid y Granada. 20 años en los que la sociedad ha evolucionado y experimentado cambios muy importantes: nuevas necesidades sociales, el aumento de la esperanza de vida, la ampliación de los servicios sociales públicos, nuevas formas de participación social, la implementación de las nuevas tecnologías en nuestra vida cotidiana, etc. Y Nagusilan no se ha querido quedar atrás. Tras años de arduo trabajo, de estar al lado de las personas mayores en situación de soledad no deseada, de actividades solidarias, y de miles de horas de voluntariado en residencias, centros de día, y domicilios, ha conseguido ser una organización viva y dinámica, con miles de personas voluntarias trabajando día a día contra la soledad de las personas mayores.

Una organización que, además, se va adaptando a esas nuevas necesidades y escenarios, una asociación abierta a todas aquellas personas mayores y no tan mayores, que se solidarizan con las necesidades de la sociedad y de los colectivos más necesitados y se comprometen en la construcción de una sociedad más inclusiva y cohesionada.

Foto de grupo de los asistentes a la celebración del XX Aniversario de Nagusilan

La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores

En la fotografía el Director General de Fundación ONCE, José Luis Martínez Donoso; la Directora General del Imserso, Mª. del Carmen Orte Socias y el Presidente de CEOMA, Angel S Quesada Lucas.

Las personas mayores tendrán una Estrategia Nacional contra la soledad basada en la proximidad

Durante la apertura de la jornada 'La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores' celebrada en Madrid el padado 28 de noviembre, organizada por CEOMA en colaboración con la Fundación ONCE y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), la Directora General (Imserso), Mª del Carmen Orte Socias, anunció que El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ultima una Estrategia Nacional contra la Soledad de las personas mayores que se centrará en la proximidad, para lo que se ha constituido un foro con el Tercer Sector que, según lo previsto, se reunirá en enero de 2019 para terminar de definir el proyecto.

Las personas mayores que viven en España van a beneficiarse de esta Estrategia Nacional para combatir el problema de la soledad. La iniciativa va encaminada especialmente a las alrededor de dos millones de personas de más de 65 años que viven solas, de las cuales el 80% son mujeres, y que, en algunos casos, perciben la soledad como un tipo de "maltrato".

La novedad de la estrategia es que se apoyará en la proximidad y la "vecindad", es decir, en el propio entorno de las personas mayores, como "farmacias de zona" o las propias comunidades de vecinos en las que convivan mayores en soledad

También participó en la apertura el Director General de la Fundación ONCE, José Luis Martínez Donoso, quien destacó que el rasgo más característico de la población española del futuro es que seremos muy mayores, dando cuenta del continuo envejecimiento de la población.

"Ganamos un año de vida por cada cuatro años", recordó. Esto, aunque pueda parecer "positivo" debe hacer reflexionar para estar preparado para sus consecuencias, pues hay un vínculo claro entre edad y discapacidad.

De hecho, hay en torno a cuatro millones de personas con discapacidad y el 56% son personas mayores. Donoso alertó que las Naciones Unidas sitúa a España como el país más envejecido del mundo en 2050.

El presidente de CEOMA, Ángel S Quesada Lucas, desgranó la soledad que viven los mayores y aseguró que se trata de un tipo de "maltrato" hasta el punto de considerar que incluso el silencio puede suponer una forma más de desconsideración hacia la tercera edad. Si alguien te pide algo y no le contestamos ya es un maltrato, se hace como si no existiera esa persona", declaró en la inauguración de la jornada.

Pilar Rodríguez i Benito, Directora Unidad Operativa Sociosanitaria y Adjunta Gerencia de la Asociación Bienestar y Desarrollo– ABD, fue quién actuó como Maestra de Ceremonias durante la jornada.

En la fotografía la Directora General del Imserso, Mª. del Carmen Orte Socias; el Director General de Fundación ONCE, José Luis Martínez Donoso; el Presidente de CEOMA, Angel S Quesada Lucas y la Maestra de Ceremonias de la jornada, Pilar Rodríguez, acompañados por los expertos, moderadores que han participado en la jornada y miembros de la Junta Directiva de CEOMA

Mesas Redondas de Expertos

Durante esta jornada organizada por CEOMA, varias mesas redondas analizaron el problema de la soledad de las personas mayores y debatieron sobre las necesidades de este colectivo con la participación de varias decenas de expertos.

En la Mesa redonda 'Relación entre la Soledad Emocional y el Bienestar' participaron Pilar Rodríguez i Benito, Sacramento Pinazo Hernándis, Carmen García Vega, José Luis Elosúa Sánchez, y Vicente Pérez Cano

Durante la Jornada 'La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores' las mesas estuvieron moderadas por Carmen García Vega, Vocal del Comité Ejecutivo de CEOMA; Demetrio Casado López, Presidente de la Comisión Salud y Espacios Sociocanitarios de CEOMA, Santiago González Carrero, Secretario General de CEOMA y Ángel S Quesada Lucas, Presidente de CEOMA.

La vicepresidenta de la Sociedad Española en Geriatría y Gerontología (SEGG), Sacramento Pinazo, afirmó que no es lo mismo "vivir solo que estar solo", pero advirtió de que los datos apuntan una clara necesidad: "Tenemos que aprender a vivir a solos".

Nuestra misión es promover el voluntariado, así como promover nuevos servicios y colaborar con las instituciones para complementar la atención de las familias y de los servicios sociales

La Directora de la Unidad Operativa Sociosanitaria y Adjunta Gerencia de la Asociación Bienestar y Desarrollo ABD, Pilar Rodríguez Benito, en su intervención destacó que, apoyándonos siempre en una cultura basada en los derechos, hablamos de personas, no de colectivo; hablamos de personas cuando envejecen porque la sociedad está estigmatizando a las personas mayores.

Hablo de tres experiencias, la primera desde el buen trato, creando espacios de diálogo en colegios e institutos y con la participación de personas mayores, con el objetivo de incidir en el cambio de concepción social y cultural del envejecimiento y en el fortalecimiento de la solidaridad entre generaciones para evitar situaciones de soledad no deseada.

En la segunda experiencia, comentó que trabajan desde hace muchos años en servicios de atención domiciliaria; por este motivo han diseñado un dispositivo 'ELDCARE' que se instala en casa y ofrece recordatorios y mensajes programados personalizados, para una población determinada; para los mayores que viven solos y no tienen red de soporte familiar y/o de entorno. A esto añadió un estudio de la soledad no deseada, que muestra las evidencias y los resultados que ayudan a realizar propuestas sobre las nuevas maneras de incidir y poder establecer mecanismos preventivos para paliar y/o mejorar las situaciones de soledad no deseada detectadas. Y, para finalizar citó *"La soledad es muy hermosa cuando se tiene alguien a quién decírselo"* (Gustavo Adolfo Bécquer)

El Presidente de la Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi, José Luis Elosúa Sánchez, informó de que desde su asociación de carácter humanista, orientada a ayudar, acompañar y animar a las personas mayores que más lo necesitan, tienen como misión promover el voluntariado, así como promover nuevos servicios y colaborar con las instituciones para complementar la atención de las familias y de los servicios sociales.

Habló del desarrollo del voluntariado basado en el trabajo en equipo y del servicio que prestan para las personas mayores a través del servicio 'Hilo de Plata', un servicio de atención telefónica gratuito para el acompañamiento de personas mayores en situación de soledad no deseada.

El Gerente de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC), Vicente Pérez Cano, habló sobre la gestión personal de la soledad "vivir en relación, saber que hay gente importante para mí y saber que yo soy importante para otras personas y "en ese tú y en ese nosotros" están las relaciones". Asimismo, informó que para gestionar la soledad disponemos de recursos fundamentales como son las "actitudes" y la clave principal está en esa actitud positiva para construir una realidad más positiva. Estar solo son dos cuestiones; "la soledad deseada y la soledad no deseada" que es la que hace sentir mal y provoca depresiones. Además, alabó la labor del voluntariado ya que pocas cosas nos hacen más humanos y nos llenan tanto en la vida sin esperar nada a cambio.

La subdirectora general de Servicios para Personas Mayores de la Comunidad de Madrid, Begoña García, expuso que sólo en la Comunidad de Madrid hay 661.800 hogares unipersonales, de los cuales el 40% son personas mayores de 65 años que viven completamente solas. De ellas, el 73% son mujeres, dada la mayor esperanza de vida con la que cuentan ellas. Además, el número de mayores de más de 80 años ha aumentado un 16,9% en sólo cinco años.

Por su parte, la Jefa del Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo del Ayuntamiento de Madrid, Pilar Serrano Garijo, informó de que son 36.000 hombres y 125.000 mujeres mayores de 65 años los que viven en soledad en la ciudad de Madrid. "Tenemos claro que cada día vamos a vivir más solos, porque tenemos

En la Mesa redonda 'La Soledad un Problema de Salud Física, Emocional y Cognitiva' participaron Javier García Peréz, Javier Yanguas Lezaun, Demetrio Casado Pérez, Antonio A Burgueño Torijano y Andrés Losada Baltar

En la Mesa redonda 'La Soledad y el Aislamiento un Problema a Nivel Internacional' participaron José Carlos Baura Ortega, José Luis Tejedor Azpeitia, Santiago González Carrero, Manuel Montero Rey e Isabel Martínez Lozano.

menos familia y la demografía nos dice lo que nos está diciendo", por lo que "tendremos que aprender a vivir solos buscando compañía fuera de nuestro domicilio".

El Director de Proyectos de la Asociación Mensajeros de la Paz de Castilla la Mancha, experto en Psicología de la Vejez Javier García Pérez, precisó que "aproximadamente el 60% de las personas que viven en residencias de mayores se sienten solas", por lo que la soledad no sería un sentimiento único de quienes viven en hogares unipersonales.

El Director Científico del programa Mayores de la Fundación 'la Caixa', Javier Yanguas, llamó a "empoderar" a las personas mayores para evitar "su soledad", así como a evitar los tópicos que se asocian a la vejez, como la infantilización.

El director Técnico del programa 'Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer' de CEOMA habló sobre la marginación sanitaria por la edad: "ageismo y salud " indicó que "la discriminación por razones de edad es muy frecuente en muchos ámbitos, incluido el médico". Y, como conclusiones destacó que "los mayores relacionan dignidad con derecho a ser tratados como iguales al margen de la edad; elegir cómo quieren vivir, ser cuidados y morir; controlar las decisiones sobre la salud y mantener su autonomía e independencia sin sentirse solos o como una carga familiar".

El Catedrático en Psicología Clínica de la Universidad Rey Juan Carlos, Andrés Losada, habló de la soledad y el aislamiento del cuidador, y explicó que "el proceso del cuidado favorece la aparición de la soledad e introduce vulnerabilidad y riesgo de problemas de salud".

Además, informó de que "las personas que han sido cuidadores sufren de soledad motivada, por diferentes aspectos como puede ser la pérdida de las persona querida, el tiempo dedicado al cuidado sin añadir otro tipo de tiempo de valor, problemas de ruptura de familiares y pérdida económica". Por lo tanto "la soledad no solo es una consecuencia, sino un punto de partida para un deterioro mayor".

La Presidenta de la Fundación HelpAge International España, Isabel Martínez Lozano, habló de una "revolución demográfica" a nivel internacional, con 750 millones de personas de más de 60 años en todo el mundo. Alertó de que para 2050 se prevé que este número se triplique para llegar a los 2.000 millones, por lo que "un quinto de las personas tendrá más de 60 años".

El Vicepresidente de la Plataforma Europea AGE y Presidente de la Comisión de Relaciones Internacionales de CEOMA, José Luis Tejedor Azpeitia, puso el ejemplo de iniciativas de otros países para evitar la soledad entre los mayores. En concreto, enfatizó en el proyecto 'Stadsdorp Zuid' en Ámsterdam, barrios de la periferia donde se instalan los mayores para organizarse y compartir servicios y actividades, como si fuera "un pueblo en la ciudad"

Para finalizar, el Jefe de Servicio en el Área Internacional del Imserso, Manuel Montero, indicó que el papel de España en las Naciones Unidas es el papel del (Imserso), que tiene las competencias en materia de las personas mayores para todo el estado.

El Ex secretario general del Imserso y Ex Responsable de Servicios Sociales y Programas de Personas Mayores en la Organización Iberoamericana de la Seguridad Social OISS y Vocal de la Junta Directiva de UDP, José Carlos Baura, centró su exposición en el aislamiento en Iberoamérica, donde el envejecimiento es muy "desigual". Indicó que en América Latina se estima que hay una población mayor de 60 años que llega a las 55 millones de personas, cifra que se triplicará en 2050. Asimismo, destacó que la cifra de aquellas que superan los 80 años va en aumento.

La jornada fue clausurada por el Defensor del Pueblo (E.F.), Francisco Fernández Marugán, que reconoció que las personas tenemos que aprender a vivir en soledad dado el aumento de la esperanza de vida en España y el cada vez mayor número de personas mayores que viven solas: alrededor de dos millones.

En palabras del Defensor del Pueblo "Estamos en una sociedad que vive un proceso de envejecimiento relativamente importante" y "no se puede ignorar este fenómeno.

En la Mesa redonda 'Reacción de las Instituciones de la Comunidad de Madrid frente a la soledad y el aislamiento de las personas mayores' participaron Pilar Serrano Garijo, Ángel S Quesada Lucas, y Begoña García Ortega

Sólo en la Comunidad de Madrid hay 661.800 hogares unipersonales, de los cuales el 40% son personas mayores de 65 años que viven completamente solas. De ellas, el 73% son mujeres, dada la mayor esperanza de vida con la que cuentan ellas.

En lo que se refiere a la ciudad de Madrid, son 36.000 hombres y 125.000 mujeres mayores de 65 años los que viven en soledad, según los datos expuestos en esta jornada.

En la imagen Francisco Fernández Marugán con los miembros de la Junta Directiva de CEOMA, expertos, moderadores que han participado en la jornada.

Alberto Durán López

Vicepresidente Ejecutivo de la Fundación ONCE

Edad, discapacidad y soledad

La Organización Mundial de la Salud calcula que en el mundo existen unos 1.000 millones de personas con algún tipo de discapacidad, es decir, un 15 % de la población mundial. En Europa hablamos de 80 millones de personas con discapacidad. En España la discapacidad está presente en la realidad de muchas personas; concretamente, se estima que hay 3,85 millones de españoles con discapacidad. Se trata por tanto de una cuestión que implica a un gran número de hogares españoles; en un total de 3,3 millones de hogares españoles reside al menos una persona que afirma tener una discapacidad, lo que supone un 20% de nuestros hogares.

El número de personas con discapacidad crece cada día debido al crecimiento de la población mundial, al envejecimiento de los habitantes de algunas zonas del planeta y a los avances médicos que permiten salvar y prolongar la vida de muchos pacientes. En general, se puede afirmar que la discapacidad aparece a edades más tardías, aunque ha aumentado el período de exposición al riesgo de discapacidad como consecuencia del aumento de la esperanza de vida (especialmente entre las mujeres).

Uno de los cambios demográficos más importantes en el colectivo de la discapacidad es el envejecimiento. Hay un claro vínculo entre edad y discapacidad: de los 3,85 millones de personas con discapacidad residentes en hogares, 2,23 millones (el 56%) tienen más de 65 años.

El proceso de envejecimiento es un proceso biológico, natural e irreversible al que todos tenemos que hacer frente, si bien en el caso de algunas discapacidades se trata de un fenómeno relativamente reciente (piénsese, por ejemplo, que hace una o dos décadas era muy difícil encontrar personas con discapacidad intelectual de más de 30-35 años). En el caso de nuestro colectivo, además el proceso de envejecimiento presenta ademas características diferenciadas en función del tipo de discapacidad de que se trate. Las patologías que suelen afectar a las personas con discapacidad a lo largo de su proceso de envejecimiento no son diferentes a las que pueden experimentar las personas mayores sin discapacidad. Lo que sí pueden diferir es la manera en que éstas se manifiestan y afectan a la persona y las necesidades que generan según de qué discapacidad se trate.

Conscientes de la relevancia del fenómeno del envejecimiento y de su incidencia en nuestro colectivo, desde hace años la Fundación ONCE se ha implicado en diferentes iniciativas que nos están ayudando a saber qué pasos que deberemos dar para estar preparados por los retos que nos tocará afrontar.

Una de ellas ha sido el estudio 'La soledad en España', un informe conjunto de la Fundación ONCE y de la Fundación AXA, realizado en 2015 por los profesores Juan Díez Nicolás y María Morenos Páez, en el que por primera vez se aborda el fenómeno de la soledad no desde la perspectiva de las personas que viven solas sino poniendo el foco en las circunstancias de toda índole que hacen que nos sintamos solos.

Según los resultados de dicho estudio, un 20% de las personas mayores de 18 años con discapacidad viven solas. De este segmento, el 52% viven solos por voluntad propia, mientras que un 38% lo hacen por obligación. El 23% de las personas con discapacidad asegura haberse sentido solas con mucha frecuencia, frente a un 16% que asegura no haberse sentido solo nunca.

La existencia de problemas o preocupaciones es la circunstancia que más origina un sentimiento de soledad entre las personas con discapacidad (46%), seguida de la llegada de fines de semana o festivos (34%) o los momentos en que están enfermos (32%). Para mitigar este sentimiento de soledad, el 73% de las personas con discapacidad recurren a la televisión, la radio, la lectura o Internet; el 43% recurren al contacto indirecto a través del teléfono, sms o mail; un 37% sale a la calle (paseo, cita, teatro o cine) y un 18% hace deporte o sale de compras.

¿Y a quiénes acuden cuando se sienten solas? De acuerdo con el citado estudio, las personas con discapacidad que viven solas por elección propia eligen principalmente a los amigos (79%) cuando se sienten solos y en menor medida a familia, pareja o a nadie.

Las personas con discapacidad, igual que la sociedad en general, consideran mayoritariamente que es la familia la que debe ocuparse de las personas que se sienten solas. Sin embargo, dos de cada tres personas con discapacidad consideran que las instituciones públicas deben actuar para resolver la situación de las personas que se sienten solas.

Personas con discapacidad y personas mayores compartimos problemas y necesidades comunes, en materia de vivienda, de consumo, de ocio.... También la soledad afecta especialmente a ambos colectivos y cualquier solución que beneficie a un colectivo supondrá sin duda una mejora para el otro.

Registro de Centros Libres de Sujeciones

Hay muchos centros libres de sujeciones en España, y solo algunos son conocidos por el Programa 'Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer' y por el conjunto de la sociedad. Tampoco es bien conocido lo que supone ser un centro libre de sujeciones en todos los planos de la vida en las residencias, y en su calidad asistencial y humana.

Creemos que la sociedad tiene derecho a saber de la existencia de ese tipo de centros, y de cuáles son sus resultados. Creemos que cuando la sociedad tome conciencia de lo que son, y de lo que significan, superando los miedos atávicos que nos han hecho pensar que con sujeciones las personas mayores están mas seguras, se exigirá que los centros trabajen por erradicarlas, y que solo las utilicen en situaciones extremas de forma puntual y excepcional.

Cuando el Programa 'Desatar' sabe de un centro libre de sujeciones le invita a ser comprobado y a que se dé a conocer públicamente esa condición. En principio, y como es lógico, cuando un centro dice públicamente que es libre de sujeciones lo es, pero para ser acreditado es necesaria la comprobación externa.

Si el centro se somete a nuestra comprobación, se emite automáticamente la acreditación. Está se hace pública mediante un acto de entrega por parte de CEOMA al centro y también mediante su publicación en el Registro de Centros Libres de Sujeciones publicado en www.ceoma.org.

En dicho registro consta, la identidad del centro, la entidad de la que forma parte si es el caso, o quien lo gestiona, dirección y teléfono y el proceso en el que se encuentra el centro.

Un 'Centro libre de sujeciones' es un centro en el que no se utiliza ningún tipo de sujeción física, entendiendo como sujeción física: la limitación de la libertad de movimientos de una persona, o su actividad física, o el normal acceso a cualquier parte de su cuerpo, con cualquier método físico externo aplicado sobre ella, o adyacente a ella, del que no puede liberarse con facilidad.

Surgen nuevos centros que han logrado erradicar totalmente el uso de sujeciones de su práctica, y CEOMA va actualizando dicho listado. ***A fecha de hoy, se han acreditado un total de 88 centros, muchos de ellos llevan sin utilizar sujeciones desde el año 2007. Además 21 centros están en proceso de acreditación, la suma de ambos hace un total de 109 centros*** lo cual habla de la consolidación de una cultura no restrictiva.

#DesatarAlzheimer

Tolerancia Cero

Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer

Centros Libres de sujeciones

Centros Amigables para las Personas Mayores con Demencia

RESIDENCIAS UBICADAS POR COMUNIDADES	EMPRESA	SITUACIÓN EN EL PROCESO DE "DESATAR"
MADRID		
Residencia GETAFE (Getafe-Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia LA FLORIDA (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia MIRASIERRA (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia FERRAZ (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia EL VISO (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia PUERTA DE HIERRO (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia LAS ROZAS (Las Rozas-Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia VALLECAS (Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia COSLADA (Coslada-Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia COLMENAR (Colmenar Viejo-Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia ALCORCÓN (Alcorcón-Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia VALDEBERNARDO (Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia HUMANES (Humanes-Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia POZUELO (Pozuelo-Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia VILLANUEVA de la Cañada (Madrid)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia Ntra. Señora de la Soledad y del Carmen (Colmenar Viejo-Madrid)	Fundación Basilica de Colmenar Viejo	Acreditación Definitiva
Residencia GUADARRAMA (Guadarrama-Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia JARDINES DE SABATINI (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia LA ALAMEDA (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia LA MORALEJA (Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia HENARES (Alcalá de Henares-Madrid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia COLMENAR (Colmenar Viejo-Madrid)	SANITAS Mayores	1ª Acreditación
Residencia ARGANZUELA (Madrid)	Grupo Amavir	1ª Acreditación
Residencia EL ESCORIAL (El Escorial - Madrid)	SANITAS Mayores	1ª Acreditación
Residencia TORRELODONES (Madrid)	SANITAS Mayores	1ª Acreditación
Residencia ALMENARA (Madrid)	SANITAS Mayores	1ª Acreditación
Residencia Usera (Madrid)	Grupo Amavir	En proceso

CATALUÑA		
Residencia LES CORTS (Barcelona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia TARRAGONA (Tarragona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia SAGRADA FAMILIA (Barcelona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia PROVENZA (Barcelona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia CONSELL DE CENT (Consell de Cent - Barcelona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia GERUNDA (Gerona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia ILERDA (Lérida)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia IRADIER (Barcelona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia BONAIRE (Barcelona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia Sant Miquel Arcangel (Tortosa - Tarragona)	Obispado de Tortosa	Acreditación Definitiva
Residencia TEIÀ (Barcelona)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia VILANOVA (Vilanova del Camí - Barcelona)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residència Sant Pere Claver - ABD	ABD	1ª Acreditación
Residencia LES GARRIGUES (Borges Blanques - Lérida)	SANITAS Mayores	1ª Acreditación
Residencia HORTA (Barcelona)	Grupo Amavir	En proceso
Residencia SANT CUGAT (Sant Cugat del Vallès - Barcelona)	Grupo Amavir	En proceso
Residencia L'ALZINA CUNIT (Cunit - Tarragona)	----------	En proceso

CANTABRIA		
Residencia SANTANDER (Santander)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Centro de Día AFAC I (Santander)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Centro de Día AFAC II (Santander)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Centros de DÍA PARAYAS (Santander)	CLECE	1ª Acreditación
Centro de DÍA GENERAL DÁVILA (Santander)	CLECE	1ª Acreditación

GALICIA		
Residencia VIGO (Vigo)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva

VALENCIA		
Residencia MAS CAMARENA (Bétera -Valencia)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN (Valencia)	Hermanas Hospitalarias	Acreditación Definitiva
Centro de Día ARNICHES (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia BETERA (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Centro de Día GERISER CENTELLES (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia EL PUIG (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia VIRGEN DE GRACIA (Villareal - Castellón)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia ONTINYENT (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia Sanitas Mayores La Seu (Valencia)	SANITAS Mayores	1ª Acreditación
Residencia de L'Alcudia de Crespins (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia de Ademuz (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia Masía del Pilar (Valencia)	La SALETA	1ª Acreditación
Residencia de Elda El Cati (Alicante)	La SALETA	1ª Acreditación

MURCIA		
Residencia CARTAGENA (Cartagena)	Grupo Amavir	En proceso
Residencia Monte Pinar (Murcia)	SUMAVIDA	En proceso

LA RIOJA		
Residencia SANTA CRUZ (Logroño)	Hermanas Hospitalarias	Acreditación Definitiva

ANDALUCÍA		
Residencia MARQUESES DE LINARES (Jaen)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Centro OASIS (Granada)	Cáritas Diocesana	Acreditación Definitiva
Residencia LOS FILABRES (Gérgal - Almería)	----------	1ª Acreditación
Unidad de Estancia Diurna - AFA Algeciras	AFA Andalucia	1ª Acreditación
Residencia EL BUEN SAMARITANO (Churriana-Málaga)	Cáritas Diocesana	1ª Acreditación
Residencia de Mayores Nuestra Señora de los Desamparados, Torredonjimeno (Jaén)	----------	1ª Acreditación

CASTILLA LA MANCHA		
Residencia LAS HAZAS (Hellín-Albacete)	Grupo Amavir	1ª Acreditación
Residencia EL BALCONCILLO (Guadalajara)	Grupo Amavir	En proceso
Residencia JUAN PABLO II (Alovera-Guadalajara)	CÁRITAS	En proceso
Residencia El Pinar (Cuenca)	Grupo Amavir	En proceso
Residencia Virgen de la Antigua (Mora - Toledo)	ARALIA	En proceso
Residencia Nuestra Señora de la Caridad (Illescas - Toledo)	Mensajeros de la Paz	En proceso
Residencia los Llanos (Escalona Toledo)	Mensajeros de la Paz	En proceso
Residencia Matías Alonso (Villarrín de Campos - Zamora)	Cáritas Diocesana	En proceso
Residencia Virgen de la Salud (Guadalajara)	Cáritas Diocesana	En proceso
Residencia Virgen de los Árboles (Carbajales de Alba - Zamora)	Cáritas Diocesana	En proceso
Residencia Conchita Regojo (Fermoselle - Zamora)	Cáritas Diocesana	En proceso

CASTILLA LEÓN		
Centro Sociosanitario Palencia (Palencia)	Hermanas Hospitalarias	Acreditación Definitiva
Residencia VALLADOLID (Valladolid)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia El Encinar (Valladolid)	Grupo Amavir	1ª Acreditación
Residencia San Agustín (Toro-Zamora)	CÁRITAS Diocesana	En proceso

NAVARRA		
Residencia EL MIRADOR (Pamplona)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia LUZ DE ESTELLA (Estella)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia BETELU (Betelu)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia MUTILVA (Mutiva Alta - Pamplona)	Grupo Amavir	1ª Acreditación
Residencia OBLATAS (Pamplona)	Grupo Amavir	1ª Acreditación
Residencia ARGARAY (Pamplona)	Grupo Amavir	En proceso

ARAGÓN		
Residencia SANTA TERESA (Zaragoza)	CÁRITAS	1ª Acreditación
Residencia ELIAS MARTÍNEZ (Zaragoza)	ARALIA	En Proceso

PAÍS VASCO		
Residencia TAGORE (Vitoria)	----------	1ª Acreditación
Residencia OION (Oyon - Alava)	Diputación Foral de Álava	1ª Acreditación
Residencia de SAMANIEGO (Samaniego - Álava)	Diputación Foral de Álava	1ª Acreditación

BALEARES		
Residencia de MERCADAL (Mercadal)	INTRESS	Acreditación Definitiva
Residencia y Centro de Día de CAMPOS (Campos)	INTRESS	Acreditación Definitiva
Residencia y Centro de Día de FERRERIES (Ferreries)	INTRESS	Acreditación Definitiva
Residencia ES RAMAL (Alaior)	INTRESS	En proceso

CANARIAS		
Residencia TEJINA (San Cristóbal de la Laguna)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia SANTA CRUZ (Santa Cruz de Tenerife)	Grupo Amavir	Acreditación Definitiva
Residencia EL PALMERAL (Las Palmas de Gran Canaria)	SANITAS Mayores	Acreditación Definitiva
Residencia TÍAS (Lanzarote)	Grupo Amavir	1ª Acreditación
Residencia HARIA (Lanzarote	Grupo Amavir	1ª Acreditación

ARGENTINA		
Residencia MANANTIAL (Buenos Aires)		1ª Acreditación

La fecha de revisión del listado de Centros Libres de Sujeciones es de diciembre de 2018

Mª. del Carmen Orte Socias

Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales IMSERSO

Señora Directora, lo primero felicitarle por su nombramiento como Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).

¿Cuáles son los principales objetivos que se desearía llevar a cabo al frente del Imserso?

El objetivo es trabajar por la excelencia en servicios sociales o, lo que es lo mismo, trabajar para incrementar la calidad de la atención que reciben las personas sujetos de las políticas que desarrollamos.

Para la mayoría de los ciudadanos, el Imserso es conocido por los viajes, por los programas de turismo y termalismo. Es, sin duda, una historia de éxito, al hacer posible que los pensionistas puedan disfrutar a bajo precio de viajes o de tratamientos termales. Es un éxito también por contribuir a sostener el empleo de un sector económico caracterizado por su estacionalidad. Pero el Imserso es mucho más que viajes. Desde su creación, hace ya cuarenta años, se ha situado a la cabeza de las políticas sociales y se ha erigido como un organismo puntero no sólo en España sino también en el ámbito internacional. Mi propósito es recuperar esa posición de prestigio que en los últimos años ha quedado algo desdibujada.

Mi prioridad es mejorar la situación de las personas mayores, desde una óptica multidisciplinar que abarque los distintos ámbitos de la vida; mejorar la atención a las personas en situación de dependencia, y mejorar, cómo no, la atención de las personas con discapacidad, mediante nuestra red de centros, que incluye Centros de recuperación para personas con discapacidad física y promoción de la autonomía personal (CRMF/CPAP); Centros de atención de personas con discapacidad física (CAMF); Centros Base; o los centros para personas mayores en las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla.

Quiero destacar la labor de los Centros de Referencia Estatal, creados con el fin de promover en todos los territorios del Estado la mejora de la calidad y la eficacia de los recursos (centros, servicios, programas, métodos, etc.). Están dirigidos a un sector de población de personas con discapacidad y/o de personas mayores en situación o en riesgo de dependencia.

A día de hoy, existen seis Centros de Referencia Estatal, que abordan ámbitos tales como el alzheimer y otras demencias (CRE Salamanca), las enfermedades raras (CRE Burgos), la atención a personas con trastorno mental grave (CRE Valencia), la atención a personas con daño cerebral adquirido (CEADAC, Madrid) o las graves discapacidades (CRE San Andrés del Rabanedo, León). A ellos debo añadir el primero que se creó, en 1989, el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT, Madrid) cuya misión fundamental es contribuir a hacer efectivos los derechos de las personas con discapacidad y personas mayores a través de la accesibilidad integral, los productos y tecnologías de apoyo y el diseño para todas las personas, y que es un verdadero referente internacional en este ámbito.

¿Qué mejoras y políticas sociales va a emprender el Imserso en el área del mayor?

El nuevo equipo ministerial ha ratificado su compromiso con la implementación de las políticas que garanticen un trato digno a las personas mayores, erradicando cualquier posible situación de discriminación en razón de la edad, combatiendo, por tanto, el edadismo. Todo ello a través de políticas transversales, en relación con todos los ámbitos de la vida de las personas (derechos civiles, económicos, sociales…), que permitan tanto su empoderamiento, como una mejora en sus condiciones de vida y bienestar social.

¿Y en el caso de la sostenibilidad del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia?

Con la promulgación de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, por parte de la Administración General del Estado se estableció como objetivo prioritario la atención a las personas en situación de dependencia, procurando para ello que el Sistema contara con una financiación adecuada y suficiente, de modo que se garantizara su perdurabilidad en el tiempo.

En este sentido, queremos revertir las políticas restrictivas, basadas en los recortes de derechos, que se implantaron con el conjunto de medidas recogidas en el Real Decreto-ley 20/2012, de 13 de julio. Así, se está trabajando en incrementar la financiación de la dependencia, prioritariamente el nivel Mínimo, aunque también se deriven recursos al nivel acordado. También estamos trabajando para recuperar la financiación por parte de la Administración General del Estado de los convenios especiales de Seguridad Social que puedan suscribir las personas cuidadoras no profesionales. Su restablecimiento es un paso decidido en defensa de la dignidad de las cuidadoras.

En definitiva, el Gobierno mantiene su compromiso de aumentar la financiación destinada a la dependencia y de recuperar los derechos de las personas.

Todo lo que afecta a las personas mayores y en especial a las personas en situación de vulnerabilidad ha sido siempre una prioridad para el Imserso. ¿Qué políticas va a aplicar en la promoción de la salud y del bienestar de las personas mayores?

La Ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ha ratificado su compromiso con las personas mayores y, entre ellas, las que se encuentran en situación de especial vulnerabilidad. Es momento de recuperar derechos para los ciudadanos, es momento de trabajar por y para las personas más vulnerables.

Las mujeres mayores que viven solas, con niveles de renta muy bajos o en situación de dependencia, entre otras, constituyen separadamente y en su conjunto un grupo de especial vulnerabilidad, caracterizado por presentar multipatologías y concentrar el mayor riesgo de pobreza.

También merecen una mención especial las mujeres mayores que sufren maltrato de género. La violencia de género no cesa ni acaba con la edad, se trata de una lacra que perdura, pero que se invisibiliza, se normaliza y se acepta a medida que se cumplen años. Hablamos de más de un millón y medio de mujeres en esta situación y de un colectivo potencial de cuatro millones y medio de mujeres.

A pesar de los recursos existentes, estas personas no son reconocidas como colectivo en las estrategias generales nacionales, por lo que es preciso desarrollar otras estrategias más sensibles y específicas. De ahí surge la necesidad de poner en marcha una Estrategia Nacional para Mujeres Mayores Vulnerables.

Otro grupo especialmente vulnerable es el de las personas que sufren alzhéimer. Su situación requiere avanzar en la búsqueda de respuestas y soluciones globales, con implicación transversal de todos los ámbitos. En particular, desde el ámbito sociosanitario, impulsando nuevas metodologías y estrategias de intervención y coordinación de los agentes que intervienen. El objetivo es promover una nueva percepción, consideración y complicidad hacia las personas con alzhéimer, avanzando hacia entornos amigables con la enfermedad, eliminando situaciones de rechazo, exclusión y estigmatización.

Vamos a llevar adelante el Plan Nacional de Alzheimer. Se trata de un plan de largo recorrido que se inició junto con la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Alzheimer, por medio de la denominada Alianza por el Alzheimer que suscribió el gobierno en 2010 y que ha permanecido estancada en los últimos ocho años. El Plan va a recoger la participación e implicación de los agentes clave que, en España, intervienen, representan, defienden, investigan, prestan servicios o se relacionan con las personas con alzhéimer y sus familiares y cuidadores.

Y otro tanto ocurre con la soledad no deseada, que para la Organización Mundial de la Salud es uno de los mayores riesgos para el deterioro de la salud de las personas y un factor determinante que favorece su entrada en riesgo o situación de dependencia.

El impulso creado por el fomento del envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones trasciende la concienciación pública y el cambio de actitudes respecto al envejecimiento. A ello responde el proyecto de Estrategia Nacional de Personas Mayores. Es nuestro propósito que en ese marco más global se contemplen medidas específicas para el grupo de personas mayores LGTBI.

La necesidad de promover una sociedad intergeneracional ha sido señalada a nivel internacional desde Naciones Unidas y desde la Comisión Europea. Los proyectos intergeneracionales no son un fin en sí mismos, sino una herramienta que aporta beneficios clave para la sociedad y que permite avanzar hacia una mayor cohesión social por lo que es necesario que los incluyamos en las agendas de las políticas públicas.

El valor añadido de un proyecto intergeneracional no es sólo el aprendizaje de cada protagonista, sino el beneficio de solidaridad intergeneracional que se crea en la relación.

Con 18 años de experiencia, CEOMA es una entidad de referencia en el mundo de las personas mayores, trabaja activamente para mantener y mejorar las condiciones de vida de los mayores. Está integrada por 26 organizaciones, tanto nacionales como autonómicas, que representan a casi 1.500 asociaciones y más de 550.000 socios de base. CEOMA es una entidad de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior.

Entre las competencias del Imserso está el fomento de la cooperación con las organizaciones y entidades de las personas mayores ¿Cuáles son sus proyectos al respecto?

Por parte del Imserso siempre se ha llevado a cabo una estrecha política de colaboración con las asociaciones y federaciones que representan los intereses de las personas mayores y así lo atestigua una extensa actividad convencional por parte de este Instituto. Se continuará con una línea de cooperación máxima en relación con aquellos ámbitos de actuación del Imserso, bien de manera directa a través de convenios de colaboración, bien a través de otros instrumentos de colaboración (celebración de actos, jornadas específicas, elaboración de guías, etc…), que faciliten la consecución de los objetivos comunes existentes, para mejorar la situación de las personas mayores.

Buen ejemplo de todo ello podemos encontrarlo en la pasada celebración de la Semana del Mayor, con la realización de una serie de jornadas que contaron con la participación de las más relevantes asociaciones de personas mayores, y que trataron aspectos muy significativos acerca del papel de las personas mayores en nuestra sociedad actual.

El envejecimiento activo, como es sabido, es el timón para impulsar la participación social de las personas mayores, poniendo especial atención en los movimientos del asociacionismo. ¿Cómo va a apoyar el Imserso a las asociaciones que trabajan de forma voluntaria a favor de las personas mayores, para que desarrollen su potencial?

Como comentaba antes, la colaboración del Imserso con las diferentes asociaciones y federaciones de personas mayores se contempla como un eje fundamental, en orden a lograr unas políticas eficientes y que realmente supongan una mejora efectiva de las personas mayores, en los diferentes aspectos de su vida.

Para ello, y como cauces de participación y colaboración viene siendo habitual la suscripción de convenios de colaboración con las distintas asociaciones, que permitan al Imserso apoyar la labor de las mismas.

Referente a las subvenciones del Régimen General, con cargo al IMSERSO, destinadas a ONG de ámbito estatal sin fines de lucro reguladas por la Orden del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, cuyos beneficiarios son las entidades y organizaciones sin fin de lucro, de ámbito estatal, que se dedican, conforme a sus estatutos, a la realización de programas y actividades en favor de las personas mayores y que destinan estas subvenciones para el mantenimiento, funcionamiento y actividades habituales de las entidades. ¿Piensa tomar alguna medida para que la concesión de estas se agilice y las entidades puedan gestionar normalmente su actividad en el curso del año y no casi a año vencido cómo ha venido sucediendo últimamente?

En relación con esta tipología de subvenciones, su convocatoria y gestión se encuentra en manos de la Dirección General de Servicios para la Familia y la Infancia, que es el órgano competente para la convocatoria y posterior resolución de esta tipo de subvenciones. Una vez valoradas las solicitudes que se reciban, se tratará de transferir las correspondientes cantidades a la mayor celeridad posible, a fin de que se puedan aplicar los créditos correspondientes a los proyectos que vayan a financiarse.

Y para finalizar, nos gustaría saber ¿Cuáles son sus mejores deseos para los Mayores en el próximo año 2019?

Mis mejores deseos son que se respete el derecho de las personas mayores a una vida digna e independiente, libre de cualquier forma de abuso o violencia, y que desde las administraciones públicas seamos capaces de movilizar a la sociedad en su defensa y de articular las políticas adecuadas para promover el envejecimiento activo y la calidad de vida de los mayores con especial atención a las personas más vulnerables.

Enfermedad Cardíaca Estructural o Cardiopatía Estructural, realidad y tratamientos

Dr. José Cuenca Castillo, Jefe del servicio de Cirugía Cardíaca del Complexo Hospitalario Universitario de A Coruña (CHUAC)

No es ninguna sorpresa que, con el paso de los años, sufrimos cambios fisiológicos que alteran nuestra salud física. El envejecimiento conlleva un deterioro físico y cognitivo; es decir, un declive funcional que impide realizar muchas tareas con plenitud. Además, con el aumento de la esperanza de vida, esas alteraciones de la salud están traduciéndose en una mayor incidencia de las enfermedades crónicas y degenerativas, a las que nuestros sistemas de salud hacen frente día a día.

No obstante, hoy en día existen numerosos avances médicos y tecnológicos que nos han proporcionado oportunidades sin precedentes para hacer del envejecimiento un proceso vital más activo y saludable. Desde las transformaciones digitales, que nos permiten seguir conectados, participar e incluso evitar la soledad, hasta avances clínicos que aumentan significativamente la calidad de vida, pasando por programas de envejecimiento activo. Hoy en día nos centramos no solo en aumentar la esperanza de vida, sino también la calidad de esa vida más larga que ya disfrutamos. Para garantizarla, muchos profesionales sanitarios trabajamos haciendo frente a ese deterioro funcional y tratando sus causas.

Una de las principales causas de ese declive o deterioro es la enfermedad cardíaca estructural. Nos referimos a enfermedad cardíaca estructural o cardiopatía estructural para hacer referencia a las enfermedades no coronarias que afectan a las válvulas y las funciones de bombeo de sangre del corazón, y que generalmente exigen reparación o reemplazo de las válvulas cardíacas (por ejemplo, estenosis aórtica, insuficiencia mitral o insuficiencia tricúspide). Estas patologías están íntimamente relacionadas con el envejecimiento, además de otras causas congénitas, ya que la acción de las válvulas pierde eficacia debido al deterioro estructural del corazón por el debilitamiento del músculo cardíaco y calcificación de los tejidos cardiacos. Este deterioro se traduce en que las válvulas no cierren correctamente por lo que el flujo sanguíneo no avanza (dando lugar a insuficiencia o regurgitación), o que no se abran completamente impidiendo el paso correcto de la sangre (estenosis).

En España existen pocos datos consistentes, pero según un estudio publicado en el European Heart Journal[I] , un 6% de las personas entre 65 y 74 años sufre de enfermedad cardíaca estructural severa, porcentaje que aumenta hasta el 30% en los mayores de 85 años. Además, se espera que la prevalencia se duplique en el año 2050. Esto supone, en España, que más de un millón de personas podrían sufrir actualmente este tipo de patologías graves. Otras estimaciones más conservadoras consideran que afecta al 3% de los mayores de 65 años[II] .

La cardiopatía estructural tiene una elevada mortalidad si no es tratada a tiempo, y está infradiagnosticada en las mujeres. Además, estas patologías son responsables de entre un 8% y un 26% de los casos de insuficiencia cardíaca, que es la primera causa de hospitalización de las personas mayores en España. Afortunadamente, la atención a estas patologías es creciente y cada vez existen más estudios disponibles, aunque la realidad no es halagüeña: de los pacientes con estenosis aórtica solo un 41% reciben intervención y un 14% de ellos permanece en lista de espera más de un año[III] .

Síntomas y diagnóstico

La naturaleza de la enfermedad cardíaca estructural hace que en muchas ocasiones sea difícil de detectar. Esto se debe a que sus síntomas suelen ser confundidos con otras causas relacionadas con el envejecimiento, o incluso debido a la ausencia de síntomas directos y externos. De hecho, algunas enfermedades de las válvulas cardíacas se consideran asintomáticas. No obstante, intentar detectarlas a tiempo es primordial debido a su mortalidad y complicaciones asociadas.

Dentro de los escasos síntomas detectables se encuentran el cansancio, dolor de pecho, tos o sensación de falta de aire. Los síntomas pueden variar dentro de la enfermedad cardíaca estructural, dependiendo del tipo exacto de patología sufrida.

El signo más evidente de enfermedad cardíaca estructural son los sonidos producidos en el corazón, también conocidos como soplos. Estos pueden ser detectados en la consulta médica con la ayuda de un fonendoscopio. Para confirmar el diagnóstico de la enfermedad, se suele hacer uso de la radiografía de tórax y especialmente del ecocardiograma transtorácico. Esta última prueba permite ver una imagen en movimiento del corazón, incluyendo el funcionamiento de las válvulas cardíacas, por lo que es fundamental para diagnosticar cualquier irregularidad en el mismo.

Tratamientos

Una vez se ha diagnosticado alguna de estas patologías, es necesario determinar, según el tipo, la necesidad de intervención. En los casos menos graves, puede ser innecesaria la intervención y suele bastar con el seguimiento conservador de dicha patología.

En los casos más severos se recomienda la intervención, bien de sustitución de la válvula aórtica dañada por una artificial biológica o mecánica mediante cirugía abierta, que puede ser mínimamente invasiva facilitando la recuperación del paciente; o mediante el implante percutáneo de una prótesis biológica en el interior de la propia válvula aórtica nativa (procedimiento conocido como TAVI). En cuanto a las enfermedades severas de la válvula mitral y tricúspide se recurre mayoritariamente a la reparación de la propia válvula dañada mediante cirugía abierta o a su sustitución por prótesis artificiales. Para algunos casos de insuficiencia mitral y patología tricúspide existen alternativas percutáneas.

Estos tratamientos, si la enfermedad cardíaca estructural es detectada y la intervención se realiza a tiempo, conducen a grandes resultados sanitarios ya que permiten recuperar un nivel alto de actividad en los pacientes y evitar la dependencia e incluso mortalidad provocada por estas patologías.

En los últimos años, desde el ámbito de la cardiología y cirugía cardíaca, se le presta cada vez más atención a este tipo de tratamientos, que suponen un gran avance en el objetivo de garantizar una mayor calidad de vida de las personas mayores. Los profesionales sanitarios, pacientes y administración sanitaria debemos trabajar conjuntamente para garantizar los tratamientos más adecuados con un objetivo común: el aumento de la calidad y esperanza de vida saludable en nuestro país.

[I] J. d'Arcy et al. Large-scale community echocardiographic screening reveals a major burden of undiagnosed valvular heart disease in older people: the OxVALVE Population Cohort Study. Eur Heart J. 2016 Dec 14;37(47):3515-3522. doi: 10.1093/eurheartj/ehw229. Epub 2016 Jun 26.

[II] Ferreira-González I et al. Prevalence of calcific aortic valve disease in the elderly and associated risk factors: a population-based study in a Mediterranean area. Eur J PrevCardiol. 2013 Dec;20(6):1022-30. doi: 10.1177/2047487312451238. Epub 2012 Jun 7.0140673606692088

[III] González Saldivar H, et al. Prognosis of Patients With Severe Aortic Stenosis After the Decision to Perform an Intervention. Rev EspCardiol. 2018.https://doi.org/10.1016/j.rec.2018.03.023

Premio al centro más amigable con las personas mayores con demencia

CEOMA ha sido seleccionada por la Red Solidaria BANKIA 2018 para desarrollar su Proyecto 'Premio al Centro más amigable para las personas mayores con demencia'

Bankia

en·acción
la huella social de Bankia

Este reconocimiento al "Mejor Centro", es el resultado de una estricta valoración por parte del Director Técnico del programa 'Desatar al anciano y al enfermo de Alzhéimer', el Dr. Antonio Burgueño Torijano.

Justificación de esta iniciativa:

A partir de cierta etapa del proceso de una demencia, y sobre todo cuando aparecen conductas agresivas, de resistencia a los cuidados, e incluso episodios de agitación, las personas que sufren ese proceso pueden requerir ser atendidas en entornos institucionales controlados y con profesionales especializados.

La población de personas mayores con demencia que viven en residencias es ya del 60%, según una muestra de centros que controlamos desde el Programa Desatar. La tendencia es que esa cifra de personas con demencia que viven en residencias aumente hasta ocupar prácticamente, en los próximos 10 años la casi totalidad de las plazas disponibles.

Los centros españoles se enfrentan a un reto de adecuación y especialización en los próximos años, para ser capaces de albergar a esa elevada proporción de personas con demencia y hacer que sus vidas sean aceptables, en términos de calidad de vida. Ya existen entidades que están sumidos en esa transformación, no son muchas aún, pero ahí están, y nos van enseñando el camino.

Por supuesto, para nosotros, uno de los caminos a andar obligadamente es el de lograr que cada centro sea un centro libre de sujeciones, un estándar de oro de calidad, básico para apostar por la calidad de vida de las personas con demencia.

Estamos hablando de las etapas más avanzadas de la demencia cuando nos referimos a las personas con demencia que viven en residencias. Esto condiciona las necesidades de adecuación y especialización, muy enfocada a ahondar en la ciencia de los cuidados, y en adecuaciones que ponen el énfasis en lograr entornos protésicos y de seguridad. Algo que ya se está iniciando en los centros que ponen el empeño de no considerar la sujeción física como una opción. Pero lo cierto es que los centros españoles, salvo las dignas excepciones conocidas, son deficitarios para acoger de forma humana a las personas que padecen esos procesos y, por tanto, no son capaces de proporcionarles una calidad de vida aceptable.

Hoy día se considera como uno de los principales indicadores de calidad de vida en personas con demencia avanzada, los síntomas psicológicos y conductuales (SPCD) que presentan. La incidencia y, sobre todo, la prevalencia de los mismos. Si las personas con demencia avanzada terminan institucionalizadas, lo obligado es que esas personas puedan vivir dignamente en esos centros, dentro de lo posible, y con la mayor calidad de vida alcanzable.

Queremos incentivar que los centros que acogen a personas con demencias avanzadas, normalmente residencias de ancianos, sean capaces de tener unas condiciones que propicien que esas personas vivan en ellos con una calidad de vida aceptable.

Hoy sabemos que la prevalencia de síntomas psicológicos y conductuales negativos que presentan esas personas institucionalizadas es elevada y que muchos de esos síntomas responden a aspectos ambientales, de entornos, y a aspectos de trato y comprensión por parte de los profesionales asistenciales de las residencias.

Existen multitud de referencias a que los síntomas psicológicos y conductuales negativos en las personas con demencia, empobrecen su calidad de vida. Asimismo que referencias que hablan de que la reducción de esos síntomas mejora la vida de la persona que sufre demencia, especialmente cuando las intervenciones dominantes son de tipo no farmacológico.

Observar los síntomas psicológicos y conductuales de las personas con demencia, para decidir qué ajustes ambientales, organizativos, y de conocimientos son necesarios, es nuestro enfoque. La clave de que un centro responda de forma más amigable para con esas personas, es que exista una especial capacidad de sus profesionales de comprender a qué responden esos síntomas.

El objetivo general de nuestro proyecto es promover que la calidad de la vida de las personas con demencia avanzada que tienen que vivir institucionalizadas sea la mejor posible, evitándose también hacerles daño. Ese objetivo final es medible a través de la prevalencia de conductas reactivas o responsivas pero, de forma intermedia, queremos contar con un sistema de evaluación de procesos. Evaluación que realizaremos mediante criterios y estándares de cumplimiento, que marquen el camino a seguir para ser cada vez más amigables con las personas con demencia avanzada y que nos permita reconocer a los centros que van alcanzando niveles destacables de amigabilidad o adecuación.

Estamos en la fase de pilotaje de esa herramienta de evaluación con criterios objetivos y ya hemos hecho una primera selección de centros a evaluar. Todos estos centros ya están acreditados como centros libres de sujeciones bien consolidados. Esto es, que cuentan con más de 5 años de recorrido y con una proporción de residentes con demencia igual o mayor al 75%. Esperamos que en poco tiempo podamos dar más detalles de qué centro ha superado la prueba con mejor nota y que será, por tanto, objeto del primer reconocimiento público de su condición de centro más amigable para las personas con demencia comprobado.

La primera selección de centros se ha hecho de una forma especial para este primer pilotaje, poniendo el foco en centros más evolucionados y especializados. En el futuro evaluaremos a cualquier centro que se considere que ha avanzado en ser más amigable, que esté dispuesto a someterse a un examen externo y que al menos haya abordado la erradicación del uso de sujeciones físicas y haya avanzado en ello de forma significativa.

Dr. Antonio A Burgueño Torijano
Director Técnico del programa 'Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer'

España es cada día un poco mayor

España está envejeciendo a un ritmo alarmante y aunque la preocupación por el declive demográfico no es nueva –ya que desde principios de siglo hay más personas mayores que jóvenes-, lo cierto es que los últimos estudios apuntan a que la tendencia se está acentuando.

Según un informe elaborado por la Fundación Adecco –con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE)- en el país ya hay 120 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16 años, una proporción que es dos puntos mayor que el año pasado y que parece que se ha instalado en esos ritmos de crecimiento. El índice de envejecimiento es del 120%, mientras que hace tan sólo 38 años era del 40%.

Por Regiones, el panorama más desolador está en el Norte: Galicia tiene el dudoso honor de encabezar el listado de las Comunidades Autónomas más envejecidas con un 241% de índice de envejecimiento. Le siguen Asturias con un 195% y Castilla y León con un 194%. Al otro lado de la tabla están las Ciudades autónomas de Melilla con un 41% y de Ceuta con un 53%.

Pues bien, a nadie le extrañará que esto pone en serio peligro el Sistema actual de Pensiones, ya que en 2030 los mayores de 65 años -"los babyboomers"- será el 30% de la población –ahora representan el 18%-. "La edad de ingreso al empleo es cada vez más elevada, -sin embargo- la discriminación comienza poco después de los 40 años, propiciando una salida temprana del mercado laboral", según indica el Director General de la Fundación Adecco, Francisco Mesonero, que también añade que esto complica el reto de cotizar 35 años: "La jubilación se vuelve insostenible".

Ante esta situación, los expertos urgen al nuevo Gobierno que tome medidas para frenar este "envejecimiento imparable" dedicando una mayor cantidad del Producto Interior Bruto (PIB) a las familias, impulsando políticas para luchar contra la discriminación por cuestión de edad y sensibilización al tejido empresarial para que apuesten por los empleados sénior.

Para Francisco Mesonero, el retraso en la edad de jubilación es la consecuencia de una nueva "coyuntura económica y demográfica", y –por ello- considera "incoherente" que los empleados mayores de 55 años sean percibidos como "obsoletos" y que estén expuestos a sufrir discriminación laboral.

José Luis Méler y de Ugarte
Ex presidente de CEOMA

CEOMA participa en un nuevo programa por la UE

CEOMA participa en un proyecto financiado por la Comisión Europea en el marco de sus ayudas "Horizonte 2020". Concretamente en el marco de las que promueven la concienciación y apoyan la investigación con el objetivo de mejorar la salud de los ciudadanos y sus cuidados.

En el caso del proyecto DIABFRAIL LATAM, en el que CEOMA participará activamente, la investigación se centra en personas mayores frágiles y prefrágiles con diabetes en Latinoamérica. La diabetes afecta al 40% de personas mayores de 65 años y conlleva un descenso de la reserva funcional, conocido como fragilidad, que, en último término y si no se interviene a tiempo, desembocará en discapacidad y finalmente, en muerte.

El proyecto DIABFRAIL LATAM está promovido por el CIBER y coordinado desde el Hospital Universitario de Getafe, líder en la investigación de la fragilidad en pacientes mayores. En él participan varias universidades y otras organizaciones relacionadas con la salud como la Pan American Health Organization (PAHO), además de varios países latinoamericanos (Colombia, Chile, Méjico, Perú y Argentina) y Europeos, como Italia y Reino Unido.

Partiendo de los resultados de tres proyectos finalizados que han sido financiados por la Comisión Europea (VIVIFRAIL, MIDFRAIL y FRAILOMIC), DIABFRAIL-LATAM pretende extender a los países latinoamericanos participantes en el proyecto, un modelo de tratamiento multicomponente consistente en un programa de ejercicio físico, un programa educacional y nutricional y un ajuste de objetivos de glucemia y tensión arterial adaptados en personas mayores con diabetes muy vulnerables debido a su estado de fragilidad.

Con la colaboración de organizaciones de mayores en esos países, CEOMA aportará en este importante proyecto "la voz del mayor" para facilitar la colaboración de los distintos colectivos de los mayores a lo largo del mismo y el apoyo de las instituciones.

Gracias a la red de contactos de CEOMA, se podrá acceder a la población mayor y a las distintas administraciones dando difusión al proyecto y anunciando los progresos y resultados obtenidos.

Los participantes en el proyecto son académicos, investigadores, clínicos, responsables de salud pública y representantes de organizaciones de mayores. Además, varios colectivos locales, nacionales y partes interesadas internacionales, incluidas las organizaciones gubernamentales y varias ONG's, brindarán apoyo en los diversos entornos de cuidado.

Más de 1.000 sujetos mayores frágiles y prefrágiles con Diabetes tipo 2 participarán en el estudio (200 participantes en cada país). El objetivo principal es evaluar la efectividad del programa multimodal previamente descrito en comparación con la práctica clínica habitual, en términos de cambios en la función física tras un año de seguimiento.

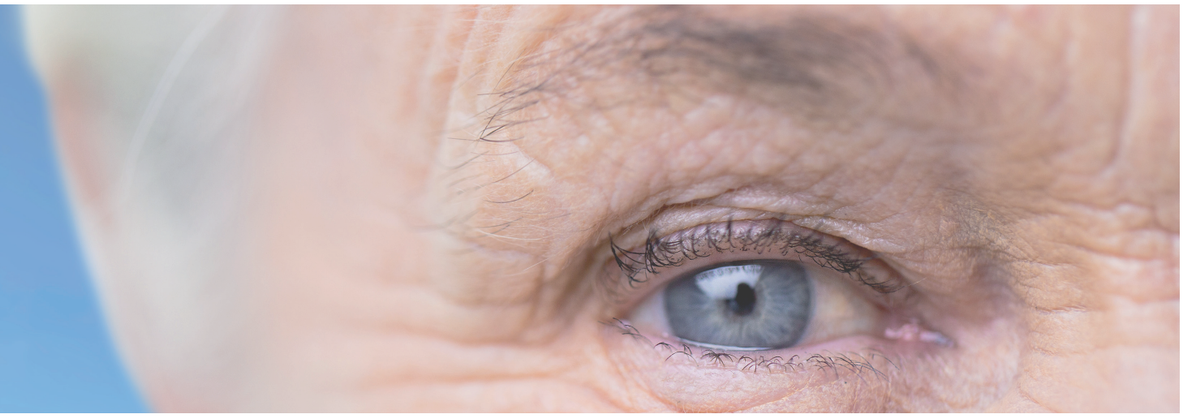
Además, se realizará un estudio de viabilidad que incluirá evaluación de la adherencia, factibilidad del programa desde el punto de vista de los pacientes y del médico, y un análisis económico. Se analizarán las peculiaridades de los diversos colectivos de mayores en los países participantes, prestando especial atención a las diferencias entre medio urbano y rural, coordinándonos con las principales ONG's, para asegurar que nuestra comunicación llega a los destinatarios con mensajes debidamente expresados, facilitando de esta manera su buena aceptación y consideración

El proyecto contempla, durante el último año, el escalado a otros colectivos diferentes y otros países de Latinoamerica.

Formación

Cursos de 'Promoción del envejecimiento activo, saludable y de prevención a la dependencia'

Subvencionado por: GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL · SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES · IMSERSO



Como es conocido, en los últimos años, el perfil de las personas mayores ha cambiado considerablemente, hoy por hoy, muchas de los mayores gozan de un buena salud, con cualificación profesional y un significativo nivel cultural. Se trata de un sector de la población motivado para seguir aprendiendo y participando activamente, en cursos formativos que favorezcan su desarrollo y crecimiento, tanto a nivel personal como colectivo.

Por esta razón, CEOMA desarrolla actividades de formación por toda la geografía española, a través de cursos presenciales para fomentar el envejecimiento activo, saludable y de prevención a la dependencia. Estos cursos ofrecen una formación útil y de calidad y son subvencionados por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales – IMSERSO.

Se están impartiendo cursos de maltrato dirigido a personas mayores. Debido a que es una realidad cada vez más patente en la sociedad actual. Se conoce, pero es un tema con poca visibilidad, y del que se tiene poco conocimiento, a pesar del aumento de casos. La escasez de información sobre el tema, produce que los mayores vivan en el desconocimiento, y no sean conscientes de estar inmersas en una situación de maltrato. Por ello, muchos casos no llegan a denunciarse. En otras ocasiones, las personas del entorno, justifican y disculpan o, simplemente, miran hacia otro lado. En definitiva, falta sensibilización acerca del tema.

Es fundamental, establecer estrategias de intervención, en primer lugar, dotar de recursos a las propias personas mayores, información y formación para que sean capaces de detectar y actuar frente a esta realidad, pero también, para que, en aras de un envejecimiento activo y constructivo, puedan participar en el desarrollo de la sociedad, siendo agentes de sensibilización y concienciación social. En definitiva, facilitarles herramientas para favorecer su desarrollo y crecimiento personal, hacia un envejecimiento pleno y saludable. Por ello, los cursos de **'Malos tratos hacia las personas mayores. Prevención y sensibilización'** tienen por objetivo sensibilizar a la población y prevenir los riesgos del maltrato a las personas mayores.

Otros de los cursos que ofrece CEOMA son de **'Prevención de la dependencia en la edad adulta a través de la risoterapia'**.Uno de los más interesantes avances en las ciencias de la salud en los últimos tiempos, confirma que la risa es uno de los mejores remedios para vivir de forma saludable, y solucionar importantes problemas de salud. Vivir con humor, reírnos hasta de nosotros mismos, hacer felices a los demás a través de la risa. En definitiva, la risa es un cauce para vivir una vida más satisfactoria y plena.

También, podrán asistir a los cursos de **'Inteligencia emocional para abuelos y abuelas cuidadores'**. El autoconocimiento es uno de los aspectos que está tomando una mayor relevancia en los últimos tiempos. Conocerse a uno mismo, favorece la gestión adecuada de las emociones, proporcionando una mayor autoestima y la capacidad para relacionarse con los demás de forma constructiva y enriquecedora.

En el marco de las habilidades personales y sociales, los cursos **'Pensamientos positivos para vivir con plenitud la senectud'**, fortalece a las personas mayores para no condicionarnos por los pensamientos negativos. Temores, desconfianzas e inseguridades van minando progresivamente nuestras potencialidades, ocasionándonos una “discapacidad” para ser felices, para vivir en autonomía y con plenitud.

Además, para sensibilizar a hombres y mujeres de la importancia y las ventajas de vivir en igualdad en todas las etapas de la vida están los cursos de **'Envejecimiento activo e igualdad, también en la longevidad'**. En ellos se fomenta una mayor autonomía de las personas mayores participantes para concienciarles de lo importante que es colaborar y compartir en igualdad con la pareja.

Igualmente, los cursos **'Vivir una sexualidad y afectividad saludable en las personas mayores'**, porque la sexualidad es una dimensión fundamental de la vida y debe ser considerada como tal en todas las etapas de la misma. De la misma forma, somos seres en relación por lo que vivir una afectividad plena y satisfactoria es clave para mantener un estilo de vida saludable y un adecuado bienestar.

Otro curso que se están impartiendo es **'Prevención del deterioro y el abandono a través de los hábitos higiénicos saludables'**. Vivir una vida saludable tiene que ver con estar bien; sentirse bien con uno mismo y con el entorno que nos rodea, a pesar de las dificultades o las limitaciones que la edad o las enfermedades acarreen. Es cierto que, en ocasiones no resulta fácil modificar ciertos hábitos que nos acompañan de por vida; también ocurre a veces que las pequeñas o grandes limitaciones físicas, provocan que poco a poco se le dé menos importancia a la higiene, la estética, el cuidado de los sentidos (vista, oído, etc.), y poco a poco se va entrando en una dinámica de dejadez, de abandono que contrariamente a lo que se pueda pensar, revierte negativamente en el estado de salud, en el bienestar y lo más importante, en la pérdida de autonomía. Esta acción formativa se profundiza en mantener unos hábitos higiénicos adecuados, estando atentos a los problemas para atajarlos, cuidar la estética no sólo para resultar agradable a otras personas, también para mejorar la autoestima y la sensación de bienestar, entre otros.

Por último, **'Afrontar pérdidas: habilidades para seguir creciendo'** es un curso que trata temas relativos a cuando la vida golpea -no solo- en forma de separaciones, divorcios o fallecimientos. También relativos a la aparición de patologías o deterioro físico. Muchas personas mayores sufren una pérdida de autonomía, se transforman en personas vulnerables, deprimidas, sin capacidad ni habilidades para descubrir un mundo de posibilidades y seguir creciendo ante la nueva realidad que les toca vivir. El objetivo de esta formación es facilitar el desarrollo de habilidades para afrontar el duelo como etapa constructiva.

Si está interesado en realizar esta formación puede solicitar información a Celia Moreno de CEOMA: celiamoreno@ceoma.org.

Te esperamos

Seminarios ¡ADENTRO!

Subvencionado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

¡ADENTRO! es un programa especializado en el voluntariado y la animación socio cultural de personas mayores que está orientado a promover su participación como ciudadanos activos en la sociedad.

Este programa demuestra que se pueden conseguir efectos multiplicadores de gran difusión territorial y de alto beneficio para el colectivo implicado. Además, es gratuito gracias a la subvención concedida por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad- para el ejercicio 2018. Durante este año 2018, se han llevado a cabo tres cursos en Alcorcón - Madrid, Santander y Valencia.

El programa tiene como objetivo contribuir a mejorar las condiciones de calidad de vida de las personas mayores, mediante la promoción del voluntariado social y la formación de las personas de la tercera edad como animadores socioculturales y monitores para el trabajo en centros sociales y de día, en residencias y en grupos locales de personas mayores. La formación se fundamenta en los conocimientos más actuales de la gerontología, de la psicología y de la sociología de la persona mayor y de la animación social.

Esta formación capacita a los animadores mayores que participan en ella para poner en marcha en sus localidades actuaciones muy diversas de carácter informativo, social, asistencial y cultural en beneficio de otros mayores como ellos. Los seminarios de formación se orientan al fortalecimiento de la personalidad de los participantes y a la promoción de sus competencias sociales para la posterior actuación como multiplicadores (animadores y monitores).

La metodología del programa ¡ADENTRO! parte de un balance de debilidades y fortalezas de la propia experiencia vital de cada alumno a través de la utilización del análisis biográfico, que permite descubrir, por una parte, los sueños no realizados, los fracasos que hay que asumir y, por otra, se analiza lo que se ha conseguido a nivel laboral, familiar, bienestar, etc, y al final se hace una síntesis de la vida que tiene por finalidad reconciliar a la persona con su historia a nivel individual.

El segundo trabajo, que realiza un psicólogo especializado, es la esfera de desarrollo o conocimiento de la personalidad de cada participante, de donde extrae una serie de elementos que va a utilizar en el asesoramiento a la persona para profundizar más en su propia biografía así como en el plan de acción personal. Finalmente se realiza una formación específica.

Los cursos ¡ADENTRO! son gratuitos para todas las personas mayores con ganas de formar parte activa de la sociedad. Si trabaja o se relaciona con personas mayores a través de asociaciones u otros grupos y está interesado en organizar uno de estos cursos, o individualmente quiere realizarlo no dude en ponerse en contacto con Mayte Yuste de CEOMA en mayteyuste@ceoma.org / teléfono 91.557.25.56;

CAMPUS SÉNIOR

Acciones formativas del uso de las TIC

A través de www.campusenior.es se han formado más de 27.180 personas mayores

CEOMA y la Fundación Vodafone España, apoyaron el 'Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional', a través del fomento de la utilización de las nuevas tecnologías como herramienta para potenciar el envejecimiento activo. En el marco del año 2012, nace Campus Senior Tecnología, para acercar a las personas mayores el uso de las TIC, romper la brecha digital, aprovechar los beneficios de las tecnologías de la información y la comunicación, integrar a las personas mayores en la sociedad actual y fomentar las relaciones intergeneracionales y sociales. Este proyecto recoge la necesidad de integrar a las personas mayores en las nuevas tecnologías.

Desde el comienzo de Campus Sénior Tecnología hasta la actualidad, la implicación y motivación de las personas mayores cada día es mayor, se ha logrado formar a más de 27.180 personas mayores.

Gracias a este proyectos los mayores son conscientes de los beneficios que las nuevas tecnologías les reportan, como ponerse al día con familiares y amistades que viven lejos reduciendo el sentimiento de soledad, organizar sus propios viajes, alquilar un vehículo y tenerlo preparado en el aeropuerto, utilizar el móvil o tableta como agenda y calendario, recomendaciones para prevenir la suplantación de identidad por internet, como elegir la mejor tarifa de móvil adaptada a tus necesidades, etc,...

Por todo lo expuesto, CEOMA y la Fundación Vodafone España tienen como objetivo seguir integrando a las personas mayores en acciones formativas del uso de las TIC para generalizar el conocimiento de las tecnologías, especialmente en el uso de los dispositivos avanzados.

La puesta en marcha de la VI edición de 'Campus Sénior' comprende desde mayo del año 2018 hasta febrero del año 2019 con la siguiente formación: talleres prácticos presenciales repartidos por la geografía española, a su vez retransmitidos por internet y posteriormente grabados en vídeo para que a través de www.campusenior.es las personas mayores puedan realizarlos cuando lo deseen. También, en las acciones formativas telepresenciales se realizan talleres en modalidad webinar. Además, nuevas APPSCCESIBLES para que los mayores aprendan a descargar en sus smartphones, de una forma rápida y sencilla, aplicaciones accesibles. Asimismo, los mayores cuentan con los cursos de “Tabletas y teléfonos inteligentes”, vídeos formativos sobre el uso de los Smartphone, WhatsApp y redes sociales.

Gracias a 'Campus Sénior Tecnología' asimilar los contenidos cada día supone una dificultad menor para los mayores, debido a los conceptos y terminologías que se manejan y con los que cada vez se van familiarizando mejor.

La efigie de hielo

Los hechos sucedieron, hace ya muchos años, en las afueras de un pueblecito japonés, situado al norte de Sapporo, cerca de Hookaido, en una noche de frio invierno, aunque bien pudiera haber ocurrido ayer mismo en cualquier lugar del mundo situado al norte del paralelo de 60º, donde los inviernos suelen ser crudos.

Fue el encuentro más fantástico que pudo tener una pareja de jóvenes enamorados que se habían conocido el verano anterior en una de las cálidas playas de arena blanca y aguas turquesa, -las paradisíacas playas de Shirahama-, próxima a la ciudad de Osaka.

Ella se llamaba Ayaka, tenía 17 años y había nacido en un pueblecito de la región de Shikoku. No era muy alta, pero tenía un cuerpo esbelto y un aire distinguido y como casi todas las jóvenes japonesas, era de tez blanca con enormes ojos muy vivos, de mirada intensa y penetrante. Era además de simpática, una chica agraciada y culta.

Naruto tenía casi su misma edad y procedía de la zona de Ibaraki, al norte de Tokio. Era un chico alto, para lo normal en su raza, moreno, de pelo negro y abundante que vestía de manera informal y de caminar decidido, con un cierto aire atlético. Y algo creído, ya que las chicas le miraban siempre que pasaba cerca de ellas.

El caso es que para celebrar de algún modo el final de sus estudios en la Universidad de Osaka, que habían culminado con éxito, decidieron, cada uno por su cuenta, pasar unos días en esas maravillosas playas de Shirahama, de las que tanto habían oído hablar. Y así fue, y allí se conocieron. En aquel paraíso de arenas blancas y aguas azul turquesa se encontraron, nadaron juntos, jugaron, comieron, bebieron y, como era de esperar, surgió el amor. Se quisieron, se amaron y se juraron amor eterno. Y allí vivieron el verano más fantástico de sus vidas. Pero ¡ay!, todo lo bueno dura poco, y unas semanas después, tras intercambiarse sus direcciones y teléfonos, se separaron: Ayaka a su pueblo en la región de Shikoku y Naruto a su tierra en Ibaraki.

Y sucedió lo que tantas veces. La distancia y el tiempo lo enfrían todo. No podemos decir que se olvidaran el uno del otro, ni mucho menos de lo vivido en las idílicas playas de Shirahama, pero cada uno

en sus ocupaciones, se fue alejando el recuerdo de aquel espléndido verano.

Ella se fue a vivir a Hokkaido, que en japonés significa Camino del Mar del Norte, donde trabajaba en una agencia de turismo y él encontró un puesto en lo que más le gustaba, en una empresa de diseño y desarrollo de aplicaciones informáticas, situada en los alrededores de Tokio.

La iniciativa, como casi siempre en estos casos, fue de Ayaka, y un día se decidió a escribirle una carta. Poco más que preguntarle que tal estaba y si se acordaba de ella. Naruto le contestó al cabo de unos días. Que sí, que la recordaba bien y sobretodo de los días, espléndidos, que pasaron en las playas de Shirahama.

Sucedieron más cartas, pero poco a poco se fueron distanciando en el tiempo, como si Ayaka y Naruto no sintieran la necesidad de saber la una del otro, hasta que Naruto dejó de recibir cartas de Ayaka, cosa a la que no le dio importancia, casi lo tomó con un alivio. Pasaron los años, hasta que un día Naruto recibió de nuevo una carta de Ayaka. Era más larga de lo acostumbrado y en ella le contaba la grave enfermedad que había sufrido que la había mantenido postrada durante casi dos largos años. Finalmente lo había superado, aunque aún estaba muy débil, pero si tenía algo que le ardía en el corazón. A lo largo de su terrible enfermedad no dejó, ni un solo día, de acordarse de Naruto y, cómo no, de los felices días pasados en las playas de Shirahama, por lo que ardía en deseos de volverle a ver. Eso era una muestra más que evidente de cuanto le quería y con qué vehemencia deseaba volver a verle, por lo que acordaron verse de nuevo. Las cartas y las llamadas telefónicas no eran bastante para alimentar su amor, tenían que verse, que mirarse, que tocarse, que fundir sus cuerpos en un intenso y prolongado abrazo. Y así fijaron el lugar, el día y la hora. Una noche de frio invierno, en medio del campo, en las afueras de un pueblecito japonés, al norte de Sapporo, cerca de Hookaido.

Ella llegó a su hora y esperó a que llegara Naruto, pero el tiempo pasaba, hacía frio y no sabía qué hacer. Si se acercaba al pueblo podría llegar Naruto y al no verla en el lugar convenido, podría pensar que no había acudido a la cita y se marcharía triste, por lo que decidió seguir esperando. Ya era noche cerrada, el frio aire de invierno azotaba su frágil cuerpo que ella a duras penas conseguía mantener erguido y aunque llevaba gorro, bufanda y gruesos guantes, el frio estaba ya haciendo terrible mella en su ser. Pensó otra vez en regresar al pueblo, pero de nuevo se dijo que si entonces llegaba Naruto su decepción sería grande, por lo nuevamente decidió quedarse donde estaba, en el lugar de la cita.

Naruto había salido temprano de su casa, no quería llegar tarde a una cita tan importante, pero las cosas no le fueron bien. El camino era largo y tenía que coger varios autobuses; además las carreteras estaban afectadas por las inclemencias del tiempo y el hielo y la nieve retrasaron su llegada a la cita más de tres horas. Cuando se acercaba al punto de encuentro, azotado por la ventisca, pensó que era inútil llegar tan tarde y esperar encontrarse con Ayaka, la cual seguro que para no soportar el frio y la nieve se habría vuelto al pueblo en busca de un lugar más confortable.

Pero algo en su interior le impulsó a continuar su camino. Una fuerza misteriosa le empujaba en medio de aquella tormenta a seguir caminando al encuentro de su amada. Y al final, tras un recodo en el camino, la vio. Allí estaba, de pie, con ese aire altivo, tan característico de ella y al verla echó a correr al encuentro. Pero, al mismo tiempo, notó algo raro que le hizo quedarse delante de ella mirándola, sin atreverse a abrazarla como había hecho en tantas ocasiones anteriores.

Sus ojos estaban abiertos pero su mirada era fría. Sus mejillas eran blancas, no tenían su normal tono sonrosado Sus brazos permanecían a lo largo del cuerpo y no alzados en un saludo previo al acostumbrado abrazo y lo más importante, permaneció quieta, cuando siempre corría a su encuentro. Y de pronto se dio cuenta: estaba muerta, estaba congelada. El frio y la nieve la habían transformado en una Efigie de hielo, y tanta fue su pena, que rompió a llorar amargamente. Y aquí fue cuando sucedió el prodigio. Una lágrima de Naruto cayó a los pies de Anaka y esa lágrima comenzó a fundir el hielo de la Efigie, primero despacio y luego más deprisa de manera que en unos instantes la Efigie se transformó en Anaka, que ésta vez sí, alzó sus brazos hacia su amado Naruto y ambos se fundieron en un largo abrazo. Y así abrazados caminaron hacia el pueblo, tan juntos que apenas sintieron el viento helado de aquella noche de frio invierno.

Ángel S Quesada Lucas
Presidente CEOMA

Poesía... CONTIGO

Federico García Lorca

SONETO GONGORINO EN EL QUE EL POETA MANDA A SU AMOR UNA PALOMA

Este pichón del Turia que te mando,
de dulces ojos y de blanca pluma,
sobre laurel de Grecia vierte y suma
llama lenta de amor do estoy pasando.

Su cándida virtud, su cuello blando,
en limo doble de caliente espuma,
con un temblor de escarcha, perla y bruma
la ausencia de tu boca está marcando.

Pasa la mano sobre tu blancura
y verás qué nevada melodía
esparce en copos sobre tu hermosura.

Así mi corazón de noche y día,
preso en la cárcel del amor oscura,
llora, sin verte, su melancolía.

SONETO DE LA DULCE QUEJA

Tengo miedo a perder la maravilla
de tus ojos de estatua y el acento
que de noche me pone en la mejilla
la solitaria rosa de tu aliento.

Tengo pena de ser en esta orilla
tronco sin ramas; y lo que más siento
es no tener la flor, pulpa o arcilla,
para el gusano de mi sufrimiento.

Si tú eres el tesoro oculto mío,
si eres mi cruz y mi dolor mojado,
si soy el perro de tu señorío,

no me dejes perder lo que he ganado
y decora las aguas de tu río
con hojas de mi otoño enajenado

FEDERICO GARCÍA LORCA nace en Fuente Vaqueros, un pueblecito andaluz de la vega de Granada, el 5 de junio de 1898. Más adelante su familia se traslada a Granada, pero los veranos los pasa en el campo, en Asquerosa (hoy, Valderrubio), donde Federico escribirá gran parte de su obra. Así, la infancia de Federico transcurre entre campos, acequias, chopos, pájaros, sembrados, bichos, animales, flores y frutos silvestres, ríos, noches estrelladas y rosales en flor. Desde muy joven se siente atraído por la música, el teatro y la poesía. En 1915 inició sus estudios de Derecho y Filosofía y Letras en la Universidad de Granada, que nunca terminaría. En 1918 publica su primer libro Impresiones y paisajes escrito en prosa poética. En 1919 se traslada a Madrid para continuar con sus estudios y se instala en la Residencia de Estudiantes, uno de los principales centros de modernización de España, que supone una extraordinaria experiencia, así, Federico conoce a muchos de los más importantes escritores e intelectuales del país y extranjeros y se hace amigo del pintor Salvador Dalí quien diseña los decorados de su obra teatral Mariana Pineda en 1927. En 1922 colabora con Falla en la organización del Concurso de Cante Jondo. En el verano de 1927 Lorca expone por primera vez sus dibujos en las Galeries Dalmau de Barcelona. Ese mismo año junto con Gerardo Diego y Rafael Alberti, entre otros, participa en la celebración del III Centenario de Góngora que sirve para aunar a los poetas españoles que se conocen hoy como Generación del 27. En 1928, impulsa la creación de la revista Gallo dirigida por su hermano Francisco. Tras el éxito de sus libros Canciones (1927) y Primer romancero gitano (1928) Federico García Lorca sufre una crisis creativa y personal que le lleva a partir en 1929 hacia Nueva York. En los nueve meses que pasó allí cambió la visión de sí mismo y de su arte, y escribió uno de sus libros más importantes, que se publicó, cuatro años después de su muerte, con el título de Poeta en Nueva York (1940) sobre la soledad y la angustia del hombre moderno. A su regreso a España se dedicó con intensidad al teatro, organizando el teatro universitario La Barraca, que representó obras del teatro clásico español en diversos pueblos de España, y estrenando sus propias obras: La zapatera prodigiosa (1930), Bodas de sangre (1933), Doña Rosita la soltera (1935) o La casa de Bernarda Alba (1936). En 1936, al principio de la guerra civil, fue detenido y fusilado.

FUNDACIÓN GERARDO DIEGO

Un lugar de memoria

Museo del Prado 1819 - 2019

Amazona de frente
Édouard Manet
Óleo sobre lienzo, 73 x 52 cm
h. 1882
Madrid, Museo Nacional Thyssen-Bornemisza

19 de noviembre 2018 - 10 de marzo 2019

La exposición “Museo del Prado 1819-2019. Un lugar de memoria” inaugura la programación del Museo del Prado para conmemorar su Bicentenario.

Una reflexión compartida sobre sus doscientos años de historia centrada en el diálogo entre el Museo y la sociedad, la política patrimonial española, las tendencias que han orientado el incremento de sus colecciones, y la conversión del Prado en un referente para que escritores, intelectuales y artistas nacionales e internacionales reflexionen sobre el pasado de España y su identidad colectiva.

Articulada con fondos artísticos y documentales del Prado –tanto visuales como sonoros- que se exhiben acompañados de obras de artistas que durante estos dos siglos han dialogado con sus colecciones - como Renoir, Manet, Chase, Picasso, Arikha, Rosales, Saura y Pollock, entre otros-, la muestra incluye un total de 168 obras originales, 34 procedentes de distintas instituciones nacionales e internacionales, junto a una importante presencia de material auxiliar como cartelas, mapas, gráficos, reproducciones fotográficas e instalaciones audiovisuales.

Desde que el Museo Real se abrió el 19 de noviembre de 1819 con fondos procedentes de las colecciones reales, esta institución se ha convertido en uno de los principales depositarios de la memoria pictórica occidental, en punto de referencia fundamental de la cultura española y en un objeto de orgullo colectivo. Doscientos años después de su fundación, el Museo del Prado reflexiona sobre todo ello y lo comparte con sus visitantes en un formato expositivo que convierte sus salas A y B en un rico centro de interpretación de su desarrollo y significancia histórica.

La exposición cuenta con un total de 168 obras originales, de las que 134 forman parte de las colecciones propias y las 34 restantes se reciben en préstamo desde distintas instituciones nacionales e internacionales - EEUU, Francia, Hungría, Reino Unido, Israel, Alemania y Rusia- para crear un contexto que ayude a entender el Museo del Prado en relación con tendencias generales de la política patrimonial europea y mostrar algunos de los términos del diálogo que han mantenido los artistas contemporáneos con la institución.

Entre los temas tratados destaca, por su relevancia artística, el de la importancia que ha tenido el museo como espacio de reflexión e inspiración para sucesivas generaciones de artistas nacionales e internacionales, que se encuentra representado con obras de Renoir, Manet, Chase, Sargent, Arikha o Pollock, entre los artistas foráneos, y de Rosales, Saura y, muy singularmente, Picasso, entre los nacionales.

Por Tierras de Burgo de Osma

Iglesia de San Miguel en San Esteban de Gormaz

A la provincia castellana de Soria cabe atribuirle ese eslogan que es aplicable a la catedral de Palencia; la “Bella Desconocida”. En efecto, estas tierras sorianas del interior de España, pueden presumir de poseer un acerbo monumental impresionante, además de contar con una naturaleza privilegiada. Parajes como el del cañón de rio Lobos, el de los Picos de Urbión y su mágica Laguna Negra, la Sierra del Moncayo al este de la provincia, el sabinar de Calatañazor, las riberas del Duero, sus inmensos pinares y otros muchos parajes que son suficientes alicientes para conocer estas bellas y solitarias tierras sorianas.

Dicho lo anterior, pues, es de justicia recordar algunos de los parajes más destacados de esta provincia soriana. Les propongo, en esta ocasión, una visita por las tierras del Burgo de Osma. Desde Madrid, varias son las opciones que tenemos para llegar a nuestros objetivos. Todas ellas interesantes y recomendables. Nosotros optamos salir por la Nacional I dirección Burgos, para desviarnos por la Nacional 11O, dirección Soria. Dejando atrás Riaza, hacemos una breve parada en Ayllón para tomar un café y dar un brevísimo paseo por sus calles. Reemprendiendo viaje, después de haber entrado en calor, pues viajamos en una de esas frías y luminosas mañanas que nos regala el cielo castellano, en un día ya marcadamente otoñal y casi sin darnos cuenta, cruzamos el Duero en San Esteban de Gormaz que estira su caserío por la N-122.

Dos monumentos destacan en "San Esteban": las iglesias del Rivero y la de "San Miguel", ambas de estilo románico y de singular importancia. "San Miguel", fechada hacia el 1081, pasa por ser la iglesia románica más antigua de la provincia. Tiene una sola nave con cubierta de madera y un campanario exento. Lo más sobresaliente de la iglesia de "San Miguel" es el pórtico de la fachada sur. Tiene siete arcos de medio punto y en él, tenían lugar las reuniones del concejo, a salvo de las inclemencias del implacable clima castellano. Este modelo de iglesia porticada tuvo gran éxito en toda Castilla. La otra gran iglesia románica de "San Esteban", es la de Santa María del Rivero. Construida también en el siglo XII, posee una sola nave con ábside semicircular con tres ventanas y bóveda de medio cañón. Su galería porticada posee siete arcos, como la de San Miguel, aunque de mejor ejecución.

Dejamos "San Esteban", no sin admirar antes su magnífico puente medieval sobre el rio Duero, y continuamos la ruta que nos ha de llevar a "la Fuentona" después de pasar por El Burgo de Osma, al que volveremos más tarde. Siguiendo la N-122, tomamos el desvío que conduce a Calatañazor y desde aquí, a Muriel de la Fuente, en cuyas cercanías se encuentra nuestro objetivo que no es otro que "La Fuentona", que es como se denomina a este paraje.

"La Fuentona" es una surgencia de agua, de unos 50 metros de profundidad. En realidad una torca, donde tiene su origen el rio Abión. Dejamos el coche poco antes de donde se inicia, bien señalizada la breve senda que, entre pasarelas, nos conduce hasta la Fuentona. Llegamos a la misma entre un paisaje de roquedos y sabinas, dejando a la derecha el camino que tomaremos más tarde para subir a la cascada. "La Fuentona" tiene forma de botella y se nos muestra en todo su esplendor. El lugar (no exento de cierto halo mágico), posee unas aguas verde-azuladas cristalinas que invitan a su contemplación de modo que decidimos hacer un alto para descansar y comernos un bocadillo, después de tanto trasiego, en tan extraordinario paraje.

Una vez repuestas las fuerzas, decidimos iniciar el camino hacia la cascada, a la que llegamos sin apenas dificultad, después de una corta subida. La cascada, en este otoño lluvioso, lleva abundante agua. Abandonamos este bello, recóndito y agreste rincón soriano y ponemos rumbo a Calatañazor, que se encuentra a escasos kilómetros.

Calatañazor, es nombre de clara evocación histórica; dicen que fue aquí donde el caudillo moro Almanzor, fue derrotado por vez primera. Aunque los hay que niegan que existiese tal batalla, la tradición así lo atestigua.

Calatañazor se eleva sobre un cerro ceñido por el rio Milanos. Su nombre en árabe significa nido de águilas y, desde luego, su emplazamiento hace justicia a esta denominación. Calatañazor es un pueblo medieval, con una interesante arquitectura popular, con casas de entramado de madera de sabina y sus típicas chimeneas cónicas.

Su iglesia principal, "Santa María del Castillo", es de origen románico con añadidos renacentistas y barrocos. Su fachada principal tiene tres arquitos ciegos sobre la puerta de entrada y los capiteles tienen escenas de Sansón contra el león en un lado y en el otro una harpía. Frente a la iglesia se encuentra el museo parroquial, que posee interesantes muestras de arte sacro, pergaminos y sellos de Enrique IV y Carlos I.

La Fuentona, nacimiento del río Abión

La plaza mayor de forma triangular aloja un rollo o picota que otorgaba a la villa jurisdicción para impartir justicia. Al final de la calle Real, la principal del pueblo, se erige el castillo del siglo XIII, que se asoma al llamado valle de la sangre, donde se supone tuvo lugar la batalla en el año 1002. Para despedirnos, nada mejor que un paseo por las viejas murallas que ciñen la villa.

Dejamos Calatañazor y su batalla real o imaginaria y nos ponemos de nuevo en camino hacia nuestro objetivo final de hoy, que no es otro que la magnífica ciudad del Burgo de Osma, destino por el que pasamos esta mañana camino de "la Fuentona" y con el que ponemos colofón a nuestra ruta de hoy.

El Burgo de Osma está como quién dice “a la vuelta de la esquina” de Calatañazor, de modo que en breves minutos estamos aparcando nuestro coche a pocos metros de su hermosa Plaza Mayor.

El Burgo de Osma es sede episcopal, así que no es de extrañar

Catedral del Burgo de Osma

que su monumento más destacable sea su catedral que levanta orgullosa su soberbia torre barroca, construida en el siglo XVIII, sobre el resto del caserío.

"La catedral" del Burgo de Osma comenzó sus obras en el año 1232 y es, desde el punto de vista arquitectónico, el resultado de diversos estilos, desde el románico hasta el barroco. El interior consta de tres naves, el retablo mayor se atribuye a Juan de Juni y las verjas que cierran el presbiterio, son de Juan Francés. El púlpito de mármol y la sillería del coro son obras de gran relevancia. Entre las capillas destacan la de San Ildefonso, con excelentes tablas castellanas, la de "San Agustín", con el sepulcro gótico de los Montoya, la del Cristo del Milagro románica y la de San Pedro de Osma, con una destacable escalinata.

Hospital de San Agustín, Burgo de Osma

Mención aparte merecen "la capilla del Venerable Palafox" que diseñó Villanueva y realizó Sabatini. Los frescos son de Maella. La sacristía, que es obra también de Juan de Villanueva, es de estilo neoclásico. Sin duda alguna, una de las joyas de la catedral, es el sepulcro policromado de San Pedro de Osma, que ocupa el centro de la Sala Capitular. Su estilo es de transición del románico al gótico. Otra pieza destacable es El Beato de Burgo de Osma, que data del año 1086, con su famosa ilustración del mapamundi.

Abandonamos esta bella y coqueta catedral para, a través de la Calle Mayor (flanqueada en uno de sus lados por soportales) dirigirnos a la Plaza Mayor, construida en el siglo XVIII. Aquí se encuentra el ayuntamiento y enfrente el edificio del antiguo "Hospital de San Agustín", del siglo XVII, que es de estilo barroco, con un interesante patio central y la cúpula barroca de la capilla, obra de Pedro Portela. La fachada principal consta de dos cuerpos, flanqueada por dos torres de tres pisos con chapiteles. Debajo de los mismos dos grandes escudos del fundador y en el centro, una hornacina con la escultura de "San Agustín".

Otro edificio destacable es la antigua "Universidad de Santa Catalina", fundada en el año 1550, por el portugués Pedro Álvarez de Acosta. Es un hermoso edificio renacentista con un interesante patio de planta cuadrada y en la actualidad, es un hotel.

El Burgo de Osma es uno de esos lugares que invitan a deambular por sus calles e ir descubriendo restos de murallas, antiguos palacios y algún que otro edificio de buena arquitectura popular.

Para los que quieran alargar la ruta pueden hacer una breve visita a Uxama, antigua ciudad arévaca, conquistada por los romanos en el siglo I a. de C. que queda a tiro de piedra.

Miguel Jiménez Macarro
Licenciado en Historia Moderna

¡HAZTE SOCIO DE CEOMA!: Defendemos tus derechos

Socio individual (12€):

- Si es usuario de internet visite nuestra web: www.ceoma.org y cumplimente el formulario de inscripción.
- Si lo prefiere, puedes recortar este cupón y hacérnoslo llegar a CEOMA, C/ Pío Baroja, 10. Edificio Cantabria; 28009 Madrid

Nombre:.....
Apellidos:.....
Dirección:.....
C.P. : .....Población: .....Provincia:.....
Teléfono: .....
Correo electrónico: .....

FORMA DE PAGO: Cuota de suscripción anual / Añadir número de cuenta

Socio Institucional:

Organizaciones de Personas Mayores: Miembros de Pleno de Derecho o Miembros Asociados. Si están interesados en que sus Organización se integren en CEOMA como Miembro de Pleno Derecho o Miembro Asociado, contacte con nosotros: ceoma@ceoma.org / Tlf. 91 557 25 56.

Sabemos que a una Confederación como **CEOMA**, le es más fácil ser escuchada por instituciones públicas y entidades privadas que a cada Asociación por separado. Confederándonos tenemos más repercusión, nuestra opinión tiene más peso y nuestra lucha en pro de las personas mayores es más eficaz. Les animamos a formar parte de nuestra Confederación para ser todos más visibles, los mayores de ahora y los del futuro.

La respuesta a este cupón es voluntaria; los datos que nos faciliten serán incorporados al fichero automatizado de socios de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA, y se destinarán exclusivamente a ofrecerle información sobre sus Actividades.

Escanea el QR
con tu móvil
para acceder a
www.ceoma.org

CEOMA

Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA

C/ Pío Baroja, 10 - Edificio Cantabria; 28009 Madrid
Tlf. +34 91 557 25 56. Fax: +34 91 573 79 28
ceoma@ceoma.org - www.ceoma.org
@CEOMA_ong