X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

La calidad por excelencia

Miércoles 13/04/2011

Periódico del Congreso

ALBACETE y CEOMA, comprometidos con los mayores

De izquierda a derecha: José María Barreda, presidente de Castilla-La Mancha; José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA, y Carmen Oliver Jaquero, alcaldesa de Albacete inaugurando la IV Feria *Mayores en Acción*.

Arriba, el presidente de Castilla-La Mancha, durante su intervención y, abajo, el escritor Alberto Vázquez Figueroa pronunciando la conferencia inaugural del X Congreso de CEOMA.

LOS MEJORES MOMENTOS DEL CONGRESO

José Luis Méler y de Ugarte muestra a José María Barreda uno de los suplementos oficiales que se han realizado con motivo del X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores.

Arriba a la izquierda, la Banda Sinfónica Municipal de Albacete durante el concierto con el que se clausuró la primera jornada. A la derecha, la entrada al Palacio de Congresos de Albacete en la que puede leerse el lema de este X Congreso: "La calidad por excelencia".

Los asistentes al X Congreso participaron en una homilía, celebrada en la Catedral de Albacete (izquierda) y siguieron con interés la ponencia inaugural del escritor Alberto Vázquez Figueroa.

A la izquierda, José Luis Méler y Carmen Oliver, junto a Mº de los Llanos Caulín, concejala de Igualdad, Juventud, Participación y Calidad Democrática del Ayto. de Albacete durante el recibimiento en el Salón de Plenos del Consistorio. A la derecha, Oliver obsequia a Méler con la típica navaja albaceteña.

SUMARIO

4
Entrevista:
Alberto Vázquez-Figueroa, periodista, inventor y escritor, nos confiesa que se siente ejemplo de persona activa pero no de madurez. "Sólo tengo 74 años y ahora me considero mucho más productivo que en mi juventud"

7
Actualidad
Ayer comenzó el X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. Más de 600 personas acudieron a su inauguración, que contó con la participación de relevantes figuras políticas.

11
Reportaje
CEOMA es la organización más importante de España con cerca de dos millones de socios. Entre sus objetivos, se encuentra promover un envejecimiento activo.

12
Comer en Albacete
¿Conoces las "hojuelas" albaceteñas? Porque también hay tiempo para disfrutar de la gastronomía, te presentamos algunos de los lugares más destacados de esta provincia, donde poder probar los platos más típicos .

15
ENTREVISTA. Ferran Adrià.
Tener sentido común a la hora de cocinar y pensar que "una buena sardina es mejor que una mala langosta" constituyen algunas de las recomendaciones para ser un buen chef doméstico que nos ofrece Ferran Adrià, uno de los mejores cocineros de todos los tiempos. Este genio de la cocina afirma, además, que para seguir una alimentación adecuada lo importante es limitar ciertos alimentos, fijarse en las etiquetas de los productos y ser conscientes de lo que comemos. "Es aconsejable que productos y elaboraciones van mejor para nuestro cuerpo", apunta.

Staff

Edita: CEOMA
Coordinación: José Luis Delgado García.
Realización: Víctor M. López y Pilar Jiménez Baltasar.
Fotografía: Jonathan Alonso.
Impresión y distribución: La Tribuna de Albacete.

Alberto Vázquez-Figueroa, periodista, escritor e inventor

"A mis 74 años siempre tengo ganas de trabajar 14 horas al día"

Entrar en el despacho de Vázquez-Figueroa es como cruzar una puerta abierta al mundo. Decenas de fotos de los lugares más recónditos del planeta decoran unas paredes de las que emanan recuerdos de un escritor que se define a sí mismo como "un caso atípico". Y no sólo por sus experiencias, sino también por su ambición de demostrar todo lo que aún es capaz de hacer.

Alberto Vázquez-Figueroa nació en Santa Cruz de Tenerife, el 11 de octubre de 1936. Ha publicado más de 70 libros y, además, ha inventado un sistema para potabilizar el agua de mar por presión.

Víctor López. Madrid

Durante sus 74 años de vida ha ejercido como periodista, escritor, submarinista e inventor, entre otras muchas profesiones; ha recorrido más de medio mundo y, además, compruebo, en primera persona, que goza de una excelente salud. Tengo la sensación de que posee la fórmula de la eterna juventud…

(Risas) Efectivamente, la primera parte de la historia de mi vida se desarrolló en el desierto por circunstancias familiares. Después fui nadador, buceador y periodista. Participé en el equipo que ayudó a recuperar los cadáveres de la catástrofe de Ribadelago en el año 1959, ejercí como profesor de submarinismo, como profesional de regulación de elefantes y como corresponsal de guerra... *(Suspira)*.

Pues sí, reconozco que son 74 años muy vividos aunque muchos compañeros se han quedado por el camino. Sin embargo, no me faltan ganas de trabajar. De hecho, acabo de inventar un nuevo formato del libro, cuya característica radica en que se imprime de forma apaisada, con el que tenemos intención de revolucionar el mercado ya que, de esta forma, se ahorra un 30% de papel.

Nos quejamos de cómo ha afectado Internet a la venta de libros y, sin embargo, desde la imprenta de Gutenberg, no habíamos progresado nada. Ya es hora de que esto cambie.

Sin embargo, al mismo tiempo que usted innova con aspectos tradicionales del libro, también se ha subido al tren de Internet y algunas de sus novelas se pueden descargar gratuitamente de la red…

Me considero uno de los primeros escritores en publicar mis libros en Internet. Y lo hago por una sencilla razón: mucha gente tiene dificultades para adquirir alguno de mis ejemplares porque no tiene dinero, porque vive en la Patagonia o porque se encuentra haciendo el servicio militar en Afganistán. Y a mí no me importa que, en determinado momento, *Tuareg*, del que he vendido más de cuatro millones de copias, se pueda leer de forma gratuita en la red. ¿O a caso se trata de una situación muy diferente a la que se produce cuando un amigo te deja un libro o lo tomas prestado de una biblioteca?

¿Cree que en nuestro país existen muchos escritores con talento pero sin suerte que nadie llega a descubrir?

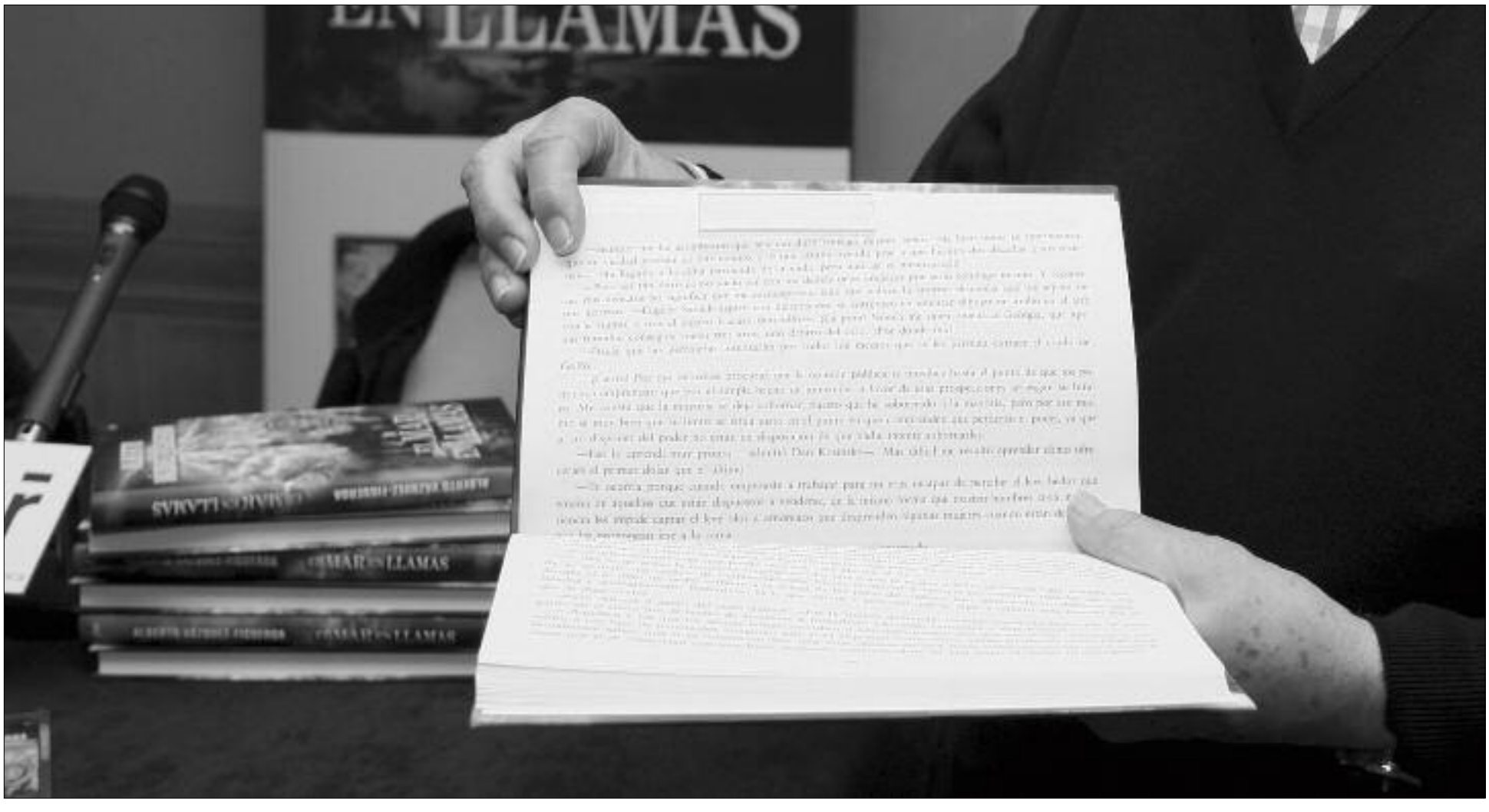
> "Ahora soy mucho más productivo que en mi juventud porque, por entonces, invertía un 40% de mi tiempo en perseguir mujeres"

No. Pienso que si un escritor es bueno y, sobre todo, constante, alguien, ya hablemos de una editorial o de un caza talentos, le termina por encontrar. Resultaría extraño que pasase desapercibido si realmente ha redactado varios títulos excepcionales aunque, lamentablemente, puede darse el caso de que éstos caigan en malas manos y desaparezcan. En cualquier caso, cuando me preguntan por esto, siempre digo que escribir se parece a mantener relaciones sexuales con alguien que te gusta mucho. Lo haces porque te encanta y, además, lo practicas todas las veces que puedes. De repente, un día, alguien te propone ganar dinero con ello y piensas "*cojonudo*", pero no por eso dejas de esforzarte o de poner todo tu empeño.

Esta profesión requiere miles y miles de horas de trabajo y, por desgracia, más del 60% carecen de compensación. A veces, incluso, escribes una novela muy buena y después, aunque lo hagas con ilusión, publicas una mierda. He visto a grandes productores darse verdaderos batacazos y, sin embargo, a un amigo hacerse famoso con cuatro *perras* por hacer una película inspirada en el juego del parchís.

¿Hay algo que le quede pendiente por hacer en esta vida?

Ganar dinero *(Risas)*. Tenga usted en cuenta que en España, de todo los ingresos que he conseguido a través de la venta de mis libros, nunca me he quedado con más del 20% de las ganancias si se descuenta lo que retiene Hacienda y lo que cobra la editorial. Mientras que en nuestro país los escritores podemos llegar a pagar cerca de un 46% de impuestos directos, en Francia esta cifra roza el 8% o el 9% y en Inglaterra ni siquiera existe este gravamen. Además, si viajo a Kenia para elaborar una novela inspirada en esta región, porque yo nunca escribo sobre un lugar en el que no haya estado, tengo que afrontar con todos los gastos. Resulta curioso que el Gobierno reconozca que soy inventor por hallarme en posesión de muchas patentes pero, sin embargo, no suceda lo mismo con mis libros y, por tanto, no permita que me desgrave por las investigaciones que hago para redactar mis novelas. Cuando un escritor inglés decide publicar una obra dispone de diez veces más medios que yo porque no tiene que pa-



Vázquez-Figueroa muestra orgulloso su último "invento": un libro que se lee de manera apaisada, lo que permite reducir hasta un 30% del papel, según asegura.

gar impuestos a Hacienda. ¡Dios me libre de que mañana se me ocurra redactar un libro sobre Alaska!

El psiquiatra Luis Rojas Marcos aseguró, en el último Congreso de CEOMA, que "hablar alarga la vida". ¿Qué opina al sobre esta afirmación?
Creo que la sociedad actual tiene una enorme capacidad para escuchar porque se pasa el día entero sentado delante de la televisión. Sin embargo, no sabe hablar ya que las personas no podemos charlar con la televisión y, si lo hacemos, seguro que no nos contesta *(Risas)*. Para más *inri,* sucede que los temas de conversación que mantienen los interlocutores son siempre los mismos: lo que ha sucedido en tal o cual programa de televisión, el resultado de un partido de fútbol o la miseria que nos dejan los políticos *(Silencio)*. De todas formas, me considero una persona más bien solitaria. Hablo cuando me entrevistan o doy conferencias pero soy poco partidario de las reuniones. Primero, porque no me gustan los bares y, segundo, porque me considero ignorante en muchos temas. Quiero decir, muestro interés por las cuestiones que realmente me atraen como, por ejemplo, la ingeniería, los viajes, los libros o las mujeres. Pero, por ejemplo, de pintura y de música no entiendo mucho.

Alberto, la actualidad manda y, como periodista, quisiera pedirle su valoración sobre la intención del Gobierno de retrasar la edad de jubilación…
Suelo decir que, en general, no hablo sobre asuntos que no entiendo y lo cierto es que me resulta difícil comprender lo que implica la jubilación. Tengo 74 años, no he estado enfermo en más de cuatro décadas y siempre tengo ganas de trabajar 14 o 16 horas al día porque me apasiona mi profesión. ¿Cómo puedo saber que cruza por la mente de una persona que, durante toda su vida, ha realizado una actividad que no le gusta, de sol a sol y que le dicen que a los 65 años no puede retirarse a disfrutar de su jubilación? Pero todo esto contrasta con un mundo en el que, al mismo tiempo, la mayoría de mis hijos se encuentran en paro y, posiblemente, no empiecen a trabajar hasta los 30 o 40 años. Yo comencé mi vida profesional a los 16 años, a los 23 ya era periodista y a los 27, corresponsal de guerra. ¿Cómo se puede esperar que alguien inicie su carrera laboral a los 30 años y termine a los 60? Es tarde para empezar… De todas formas, no puedo generalizar porque reconozco que mi vida ha sido muy diferente a la de los demás.

Una vida que, por cierto, ha quedado recogida en una de sus últimas obras, *Siete vidas y media*…
Sí, pero se han reflejado muy pocos aspectos. La editorial quería que, sobre todo, contase historias relacionadas con mi vida sentimental. Además, no me gusta escribir sobre mí. Resulta mucho más divertido hablar sobre dictadores, sobre plataformas petrolíferas o sobre la guerra. Mi vida me la conozco muy bien.

¿De todos estos años guarda algún recuerdo que se le haya quedado especialmente marcado?
Lo pasé muy mal aquí *(reconoce, mientras señala una fotografía tomada en Ribadelago)*. Recuerdo que sucedió en el mes de enero y que el agua estaba helada. Además, los trajes de buzo no tenían tanto hermetismo como los de ahora y entraba el frío por todas partes. Me impresionó mucho porque buscábamos los cuerpos de cerca de 200 personas que habían fallecido en el accidente. Pero como muchos de ellos habían quedado aprisionados por la fuerza de la presa, a veces sólo recuperabas una cabeza o un brazo. Y hacer eso, a los 22 años, *manda cojones*. Luego he vivido algunas guerras duras, aunque también ha habido momentos estupendos. He tenido la oportunidad de conocer a mucha gente.

En el X Congreso de la Confederación Española de Organización de Mayores (CEOMA), en el que usted ha impartido la conferencia inaugural, se busca promover una madurez activa y saludable. ¿Se considera un ejemplo de ello?
Me considero ejemplo de actividad, pero no de madurez. Sólo tengo 74 años. De hecho, creo que ahora soy mucho más productivo que en mi juventud ya que, por entonces, el 40% de mi tiempo lo dedicaba a perseguir mujeres, lo cual no quiere decir que fuese tiempo perdido *(Risas)*.

"La sociedad actual tiene una enorme capacidad para escuchar porque se pasa el día entero sentada delante de la televisión"

MUY PERSONAL

Una persona a la que admire: Norman Foster.
Su libro favorito: *Cien años de soledad.*
Su película favorita: *Lawrence de Arabia.*
Un país: Ecuador.
Su comida favorita: Cuscús con cordero.
¿Qué es lo primero en lo que piensa nada más despertarse?
En una escena de la novela que estoy escribiendo.
¿Y lo último antes de acostarse?
En lo mismo.

Degeneración Macular Asociada a la edad: primera causa de ceguera

La Degeneración Macular Asociada a la edad (DMAE) constituye la primera causa de ceguera entre las personas mayores de 50 años en el mundo occidental. Los casos han aumentado a la par que la esperanza de vida y, se calcula, que podrían padecer DMAE más del 10 por ciento de los españoles mayores de 65 años. Para paliar sus efectos, la detección precoz resulta esencial.

La DMAE es una enfermedad que afecta a un área de la retina. Se trata de una patología degenerativa que afecta a la capacidad para realizar tareas cotidianas como conducir o leer. Esto significa que, quienes la padecen, pueden llegar a convertirse en personas dependientes, al menos, en lo que respecta a ciertas actividades de la vida diaria.

La visión borrosa y la percepción de líneas rectas como si fueran curvas son algunos de los síntomas más comunes de la DMAE.

Síntomas de alerta

Los signos que pueden indicar la presencia de la DMAE no siempre resultan fáciles de identificar, especialmente si su intensidad es baja.

Existen tres síntomas principales: la visión borrosa en la parte central de la visión, la percepción distorsionada de las líneas rectas (que pueden verse curvadas por el enfermo) y la visión permanente de un punto negro en el centro del campo visual.

Además, existen otros indicios como los relacionados con la luminosidad: algunas personas perciben luces que no existen, mientras que también existe la posibilidad de sentir una mayor sensibilidad a la luz o una menor percepción de la misma. Por otra parte, las personas que padecen DMAE pueden tener dificultades para distinguir las distancias o las alturas. En este último caso, a los afectados les cuesta bajar las escaleras o reconocer los rasgos faciales.

Estas señales no tienen porque aparecer juntas ni con la misma magnitud en todos los pacientes.

Tratamientos para los distintos tipos de DMAE

Existen dos tipos de Degeneración Macular Asociada a la Edad claramente diferenciados. La más frecuente y menos grave es la DMAE seca o atrófica, que da lugar a una pérdida de visión gradual y lenta. Por el contrario, la DMAE húmeda o exudativa resulta mucho menos común (alrededor de un 15 por ciento de los casos), pero también más agresiva.

En primer lugar, hay que recordar que se trata de una enfermedad degenerativa y que, una vez ha presentado sus primeros síntomas, no puede hacerse desaparecer. Sin embargo, si se acude a tiempo al oftalmólogo y se siguen sus indicaciones, se puede controlar el avance de la patología e, incluso, en algunos casos recuperar parte de las capacidades visuales que se hayan perdido. En definitiva, una actuación a tiempo en el caso de la DMAE puede suponer la diferencia entre la ceguera y una calidad de vida que permita la independencia del enfermo.

Por eso, desde distintas organizaciones, se ha hecho un esfuerzo tan importante para informar, prevenir y concienciar a este respecto. Dicho esfuerzo ha quedado reflejado en la campaña DMAE2010, en la que ha participado el Dr. Guillermo Fernández Sanz, de la Fundación Jiménez Díaz (Madrid), quien define así la importancia del diagnóstico precoz: "es muy importante detectar la DMAE en su primera fase, por eso recomendamos a las personas mayores de 50 años que acudan al oftalmólogo siempre que noten alguna anomalía, ya que es una enfermedad que evoluciona rápidamente y puede provocar una rápida pérdida de la visión".

En cuanto a los tratamientos, éstos varían en función del tipo de enfermedad e incluyen tanto los fármacos como la cirugía, pero no constituyen una solución completa, por lo que la prevención se ha convertido en la mejor terapia preventiva.

La detección precoz de la enfermedad es el mejor método para evitar consecuencias graves como la ceguera.

Riesgos y prevención

Existen ciertos factores que parecen multiplicar el riesgo de padecer DMAE. Algunos, como los antecedentes familiares, ser mujer o de raza blanca resultan inevitables. Pero muchos otros pueden controlarse: el tabaquismo, la obesidad, la mala alimentación, el colesterol, la falta de ejercicio, etcétera.

Por todo ello, los expertos apuestan por una serie de recomendaciones que pueden reducir el riesgo de padecer DMAE o minimizar las consecuencias de la enfermedad:

- No fumar.
- Mantener el peso ideal.
- Hacer ejercicio.
- Consumir poco azúcar.
- Llevar gafas de sol.
- Controlar colesterol, tensión y sistema cardiovascular.
- Acudir al oftalmólogo ante los síntomas mencionados.
- Iluminar bien el entorno.

+ INFORMACIÓN

Sociedad Española de Retina y Vitreo

Esta sociedad científica sin ánimo de lucro tiene, entre sus fines, ampliar, promover y actualizar los estudios relacionados con la patología y cirugía de la retina, coroides y vítreo. Entre su documentación médica, destaca la que se dedica al tratamiento de la DMAE.

www.serv.es TEL.: 981 555 920.

DMAE2010

Se trata de una iniciativa que cuenta con la colaboración de diversas entidades, como CEOMA. En su página web existe una amplia información sobre síntomas, tratamientos e incluso una prueba para que el usuario detecte si tiene algún problema al respecto.

www.dmae2010.es

NINGUNA PERSONA SE VERÁ PRIVADA DE LOS SERVICIOS SOCIALES

PEDRO ANTONIO RUIZ SANTOS
PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE

Mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas de esta provincia, proporcionar apoyo técnico y asesoramiento a todos los municipios y realizar inversiones que contribuyan a mejorar la prestación de los servicios básicos a la población, constituye uno de los pilares sobre los que se sustenta el trabajo de la Diputación de Albacete. Sin embargo, no me cansaré de repetir que si el cemento resulta clave para reformar una plaza o el alumbrado para disfrutar de ella cuando el sol desaparece, lo más importante son estas pequeñas actuaciones que en la Diputación podemos realizar para que las personas vivan con más dignidad. Sobre todo, a partir de ese momento en el que, por diferentes motivos, las personas ven mermadas sus facultades y empiezan a perder su autonomía, lo que, en ocasiones, supone un punto de inflexión en sus vidas no siempre fácil de asimilar y de asumir. Sin tener competencias directas en la materia, la Diputación de Albacete tiene suficientes motivos para sentirse orgullosa de poder poner su granito de arena en la tarea de apoyar a quienes más lo necesitan. Y no nos cansaremos de repetir que, con independencia de la situación económica en la que nos encontremos, ninguna persona de esta provincia, por muy remoto que sea el lugar donde viva, se va a ver privada de los Servicios Sociales que pueden hacerle la vida más llevadera, y sobre todo, que le permitan continuar viviendo en su hogar. Para ello, la Diputación dispone de un valiosísimo instrumento denominado Consorcio Provincial de Servicios Sociales que da cobertura a 83 de los 87 municipios que tiene la provincia.. El programa estrella del Consorcio es, sin lugar, a dudas el servicio de ayuda a domicilio, que proporciona a los beneficiarios el apoyo necesario para mantenerse en su entorno, es decir, en su casa. Esta prestación, de la que se benefician 2.032 usuarios, incluye desde compañía, hasta asistencia en el aseo personal, pasando por la limpieza del hogar. Pero lo más importante que ofrece este servicio radica en el afecto y el cariño que reciben los usuarios. Tratándose de la administración, es indispensable hablar del dinero que se destina a la prestación de éste y otros servicios como, por ejemplo, el servicio de comidas a domicilio, porque es importante que los ciudadanos sepan dónde se invierten los recursos públicos. Pues bien, el presupuesto del que dispone el Consorcio para el ejercicio 2011 tiene un importe de 7.135.000 euros.

El X Congreso de CEOMA arranca con un gran éxito de convocatoria

El presidente de CEOMA, José Luis Méler y de Ugarte, y los representantes de los gobiernos central, regional y local participaron ayer en la inauguración del X Congreso de la Confederación.

De izquierda a derecha, en la mesa inaugural del Congreso: Pedro Antonio Ruiz, presidente de la Diputación Provincial de Albacete; Carmen Oliver, alcaldesa de Albacete; José Luis Méler, presidente de CEOMA; José María Barreda, presidente de Castilla-La Mancha; Francisco José Pardo, presidente de las Cortes de Castilla-La Mancha; Isabel Martínez, secretaria general de Política Social y Consumo del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, y Máximo Díaz-Cano, delegado del Gobierno en Castilla-La Mancha.

Las autoridades de las distintas administraciones se han volcado para apoyar este evento que, con más de 500 congresistas inscritos, ya puede considerarse todo un éxito.

La primera en dar la bienvenida a CEOMA ha sido la alcaldesa de la ciudad, Carmen Oliver, quien recibió ayer a la corporación de CEOMA, junto a María de los Llanos Caulín, concejala de Igualdad, Juventud, Participación y Calidad Democrática. "Bienvenidos a la ciudad de Albacete, que está orgullosa de acoger el X Congreso de CEOMA". Con estas palabras comenzó su intervención Oliver a quien José Luis Méler, presidente de CEOMA, agradeció su apoyo e implicación en este evento.

Unas horas después del encuentro, tuvo lugar el pistoletazo de salida del X Congreso que contó con la participación de José María Barreda, presidente de Castilla-La Mancha; Isabel Martínez Lozano, secretaria general de Política Social y Consumo del Ministerio de Sanidad; Máximo Díaz-Cano, delegado del Gobierno en Castilla-La Mancha; Carmen Oliver Jaquero, alcaldesa de Albacete; Francisco J. Pardo, presidente de las Cortes, y Javier Pérez Fernández, director general de Atención a Personas Mayores, Personas con Discapacidad y Personas en Situación de Dependencia de la JCCM, a quienes Méler recibió para dar comienzo a la inauguración oficial.

Un Congreso por la calidad

El presidente de CEOMA comenzó su intervención explicando que "esta décima edición tiene como eje fundamental la calidad en la atención a los mayores" y subrayó la intención de la Confederación de que este encuentro "sea un ejemplo de lo que los mayores podemos hacer por la sociedad". Asimismo, detalló el doble objetivo del X Congreso: "Mostrar a los mayores que pueden participar activamente en la sociedad y transmitir al resto de la sociedad está realidad, impulsando un cambio radical en la forma de ver a los mayores". Por su parte, la alcaldesa de Albacete, recordó que "los mayores son imprescindibles para el desarrollo de la sociedad" y que "su experiencia que es fundamental para los más jóvenes".

En su intervención, Isabel Martínez Lozano aludió a CEOMA como "ejemplo de ciudadanía activa e implicada" y resaltó la importancia de las políticas de envejecimiento activo, ya que "si algo tiene de positivo el aumento de la esperanza de vida es que, después de la jubilación, nos queda un tercio de vida que todos queremos aprovechar". También recordó que "estamos en el Año Europeo del Voluntariado, otro ámbito clave en el proceso de envejecimiento activo en el que, seguro, vamos a seguir avanzando".

Las intervenciones de autoridades tuvieron su broche de oro con las palabras de José María Barreda quien mostró su satisfacción porque "en Castilla-La Mancha estamos haciendo un esfuerzo sostenido en el tiempo, hemos establecido prioridades y hemos decidido que lo primero son las políticas sociosanitarias. Tenemos un objetivo claro: queremos una sociedad en la que la vida trate con dignidad a todos los seres humanos". Además, aludió a la importancia de la implantación de la Ley de Dependencia: "Lo que define el nivel de desarrollo de una sociedad es como trata esta sociedad a los más desfavorecidos de la misma".

Por último, y tras felicitar a la Confederación por su esfuerzo y labor, rememoró que todas las civilizaciones, desde el origen de la humanidad, "han considerado siempre como un gran valor la aportación de los miembros con más experiencia de la sociedad, es decir, los mayores. Les necesitamos".

NO SE PUEDE ENTENDER UNA SOCIEDAD QUE APARTE A SUS MAYORES

CARMEN OLIVER JAQUERO,
ALCALDESA DE ALBACETE

En este *X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores*, que se celebra en Albacete, se pone de manifiesto que los recursos que los poderes públicos brindan al colectivo senior con el objetivo de garantizar su calidad de vida, tienen que ser piezas clave para entender las políticas destinadas a optimizar las prácticas consignadas a este fin. Y somos las administraciones, de la mano de vuestras demandas, quienes debemos diseñar modelos de ciudad en los que se considere a este segmento de la población, así como su desarrollo futuro. Una de esas trayectorias de gestión es lo que llamamos "envejecimiento activo" que, junto con la idea de participación en el desarrollo de las ciudades, forman parte de las medidas destinadas a dotar a nuestros mayores de todos los recursos necesarios.
Pero, congresos como éste, evidencian la importante labor que las Asociaciones de Mayores estáis llevando a cabo dentro del marco de las políticas municipales, regionales y nacionales, convirtiendo vuestras demandas en verdaderas líneas de análisis y en la creación de iniciativas destinadas a mejorar la calidad de vida. Entre todos, hemos asumido el planteamiento de que no podríamos entender una sociedad que apartara de sus ritmos a las personas mayores, del mismo modo que no podríamos concebirla sin la participación, sin la labor de la ciudadanía, sin la unión de los diferentes colectivos y sin el compromiso de los vecinos y vecinas. Los programas de envejecimiento activo constituyen un elemento fundamental, no sólo de atención a los mayores, sino de aprovechamiento, en el seno de las sociedades, de vuestros conocimientos, vuestras experiencias y de vuestra manera de hacer ciudad.
El Ayuntamiento de Albacete, consciente de la necesidad de creación de estos programas, sabe que la mejor manera de promover la calidad de vida, de desarrollar al completo la idea de ciudadanía, de establecer la participación como el motor de las sociedades, es a través de medidas que impulsen la integración de las personas mayores.
Espero que la puesta en marcha de este *X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores*, con la presencia de más de 600 congresistas, sea un hito más en el largo recorrido de las demandas que el colectivo al que representáis viene fomentando para, sin lugar a duda, hacer de nuestras sociedades algo que, verdaderamente, las sostiene: la voz de la experiencia.

Vázquez-Figueroa defiende que la edad no supone ningún obstáculo "para seguir trabajando"

"Cuando CEOMA me invitó a dar una conferencia, me pregunté a mi mismo: ¿de qué puede tratar mi ponencia? Y lo hice porque me considero una persona mayor pero lo cierto es que jamás pienso jubilarme".
Con estas palabras, Alberto Vázquez-Figueroa, escritor, periodista e inventor, comenzó su discurso inaugural en el X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, con el título *Siete vidas y media.* Un nombre que también ilustra una de sus últimas obras y en la que se recogen las experiencias más destacadas de este novelista que a pesar de que no siente ningún tapujo en reconocer que no entiende nada de literatura, ni de música, ni de pintura. "Tengo unos ochenta libros que así lo demuestra", señala.
Vázquez-Figueroa en el marco de un congreso que, precisamente, tiene como meta principal fomentar un envejecimiento activo entre las personas de más de 65 años, recalcó que, desde hace más de cuatro décadas, "nunca he estado enfermo". Y no porque haya seguido estrictas pautas de vida saludable, como sugirió alguno de los asistentes, sino más bien por llevar una existencia trepida. "En el año 1969 me mordió un murciélago hematófogo que te licua la sangre y, desde entonces, jamás he sufrido ni un mero resfriado".
Este prestigioso escritor demostró, en primera persona y ante un plenario de oyentes expectantes, que la edad no supone ningún obstáculo "para seguir inventando". De hecho, acaba de lanzar al mercado un libro que se puede leerse de forma horizontal y que permite ahorrar hasta un 30% del papel. "Además, de esta forma, mi mujer no me molesta por la noche", apuntó Vázquez-Figueroa.

Vazquez-Figueroa durante la inauguración del X Congreso de CEOMA.

Mercado asiático

El conferenciante también aludió al contexto de crisis que vive España en estos momentos y aseguró que no podremos salir de estas turbulencias financieras mientras nuestro país no disponga de materias primas, cuente con una mano de obra muy costosa y mantenga unos precios de la energía tan elevados. "Es como pretender ganar un partido de fútbol con un equipo de ciegos", declaró.
Vázquez-Figueroa defendió la necesidad de que se fomente el mercado nacional y de que "no se fabrique todo en China porque las cosas sean más baratas". Según advirtió, el día que permitamos que los asiáticos, que no han aprendido que la semana tiene cinco días, la civilización, tal y como la entendemos, "habrá acabado en menos de quince años".

PROGRAMA CIENTÍFICO

14 de ABRIL de 2011

09.30 Sala Albacete (Auditorio Principal)
Mesa Redonda: Voluntariado, experiencia de calidad para los mayores
➲Intervienen: José Ramón Solanillas Vilá, Responsable del Programa de Personas Mayores y Atención a la Dependencia de Caritas Española, Javier García Pérez, Director de Proyectos de Edad Dorada - Mensajeros de la Paz, Manuel González Gallego, miembro de SECOT, Sebastián Gil Juan, Presidente de la Asociación de Voluntarios de Informática Mayores – Comunidad Valenciana (AVIM-CV) y Gemma León Díaz, Directora-Gerente Fundación ONCE del Perro Guía.
➲Presidente: Alejandro Morlán Gordillo, Presidente de la Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi (NAGUSILAN)
➲Moderador: Antonio Martínez Maroto, Jefe de Área de Envejecimiento Activo de IMSERSO, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

11.30 Sala Albacete (Auditorio Principal)
Lectura y Aprobación de Conclusiones

➲Presidente: Félix Villar Gómez, Presidente de la Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE (SUPPO-ONCE)
➲Secretario: Antoni Segura Farre, Vicepresidente Federació d'Organitzacions Catalanes de Gent Gran, Dones i Família (FOCAGG).

ACTIVIDADES Y TALLERES

14 de ABRIL de 2011

11.00 h Conferencia: *Cuando se marcha el dolor, vuelve la sonrisa.* Impartida por Helena Marías Konrád, Directora – Gerente de Resenance Magnetoterapia.
11.00 h Conferencia: *En Castilla-La Mancha las personas mayores participan y construyen sociedad.* Impartida por Ramón Munera, Presidente de la Federación Territorial de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha "Don Quijote" UDP.
11.15 h Conferencia: *TICs: Una Vida en buenas Manos.* Impatida por roberto ruiz Argüello, Gerente Sociedad Tecnológica - División ICT European Software Institute de la Fundación TECNALIA.
11.30 h Conferencia: *Un nuevo concepto: el wellness lifestyle.* Impartida por Vicenta Mª Llorca Pérez, Médico, Coordinadora de los programas antiaging en los complejos *Vida & Resorts* (Santa Pola Life Resort y Benidorm Vida & Golf).
11.30 h Conferencia: *Las Ayudas Técnicas en el siglo XXI*. Impartida por Soledad Castelló Serrano, Directora Comercial de FORTA SL.
12.00 h *Taller de Desbloqueo Matinal: Empieza bien el día.* Impartido por Alicia Casado, fisioterapeuta y osteópata.
12.00 h Sala Sancho. Programa de RTVE: *Juntos Paso a Paso Palabras Mayores*. Dirigido por Juan Fernández Vegue.
12.30 h Conferencia: *Cuida tu corazón.* Impartida por Marina Martí, Diplomada en nutrición humana y dietética.
12.30 h *Taller de Gimnasia: Mayores en Movimiento.* Impartido por Carmen Campo Tijera. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y monitora de Gimnasia del Centro de Mayores ALBACETE I.
12.45 h *Cultura y Cata de Vinos ecológicos: beneficios para nuestra salud.* Dirigida por Antonio Soler, Enólogo y Responsable de la Bodega Vitis Natura.
13.00 h *Taller de Cocina Saludable*.Dirigido por Carlos Santamaría, Restaurador de Alberga Gourmet, Responsable de la gestión de los restaurantes de los complejos *Vida & Resorts* (Santa Pola Life Resort y Benidorm Vida & Golf).
13.00 h *Taller Los Mayores en España.* Comunidad Social Post55. Impartido por Tirso Maldonado Bori, Adprosumer del Grupo Socialtec.

Dolores Llario, Directora del Balneario Cervantes de Santa Cruz de Mudela

"Los mayores que acuden a los balnearios mejoran su calidad de vida"

Diversos estudios han revelado los beneficios que produce el agua mineral de los balnearios en la salud de las personas mayores. "Algunos se olvidan, incluso, de su bastón", según nos cuenta Llario.

¿Cuáles constituyen los servicios más característicos de los balnearios de Castilla-La Mancha?
La bañera de agua mineral o medicinal y el chorro a presión conforman las principales terapias que se aplican en estos espacios. Prácticamente, todos los balnearios cuentan hoy en día con una piscina activa, de agua termal, en donde los usuarios reciben masajes a través de surtidores de agua o de burbujas. Sin embargo, me gustaría destacar que la pieza clave del balneario reside en el tipo de agua que se emplea, que se caracteriza por tener propiedades medicinales.

¿Qué beneficios comportan los balnearios en la salud de las personas mayores?
Se ha constatado a través de diversos estudios –muchos de ellos realizados por el propio IMSERSO– que las personas mayores que acuden a los balnearios mejoran notablemente su calidad de vida, reducen el consumo de fármacos y previenen la aparición de enfermedades comunes como, por ejemplo, los constipados o la gripe. He visto a clientes que han entrado al balneario con un bastón y que –y esto es verdad– a los dos días se lo han olvidado en el comedor porque se dan cuenta de que ya no lo necesitan. Durante su estancia en el balneario, estas personas se encuentran muy bien desde un punto de vista psicológico y así lo trasmiten al resto de amigos y familiares.

¿Cree que se debería realizar un esfuerzo mayor para concienciar a la sociedad en general sobre las ventajas de estas instalaciones?
Es cierto que las personas mayores, a través de los programas de Termalismo Social que promueve tanto la Junta de Castilla-La Mancha como el IMSERSO, conocen las ventajas de los balnearios. No obstante, resultaría necesario ofrecer más información a los usuarios más jóvenes para acercarles, no sólo los beneficios del agua, sino el respeto que desde nuestras instalaciones se hace del medio ambiente.

Si miramos hacia los balnearios de Europa, ¿considera que nos llevan ventaja?
En los últimos años, los balnearios de nuestro país han realizado un enorme esfuerzo para renovar y ampliar sus instalaciones. Conozco algunos complejos de estas características en Europa y, en mi opinión, los españoles no les tenemos nada que envidiar. Todo lo contrario: tendría que ser al revés. La diferencia con respecto a nuestros vecinos del continente estriba en que en algunos países europeos las terapias en los balnearios se incluyen dentro de la Seguridad Social.

Dolores Llario asegura que, en los últimos años, los balnearios han realizado un enorme esfuerzo para renovar sus instalaciones.

¿Podría afirmar que nos encontramos ante un sector en auge?
Sin ninguna duda. Los balnearios se encuentran muy solicitados y, con frecuencia, nos intentan hacer la competencia instalaciones que, a diferencia de las nuestras, emplean agua del grifo. Además, hemos comenzado a promocionarnos a escala europea con el objetivo de que los extranjeros vengan a conocer los balnearios de España, con el beneficio añadido del excelente clima con el que contamos.

Danone promueve hábitos saludables entre los mayores

A través de un programa de charlas sobre la salud cardiovascular, Danone informará a los mayores sobre cómo mantener una dieta equilibrada y explicará cuáles constituyen los principales hábitos saludables para la prevención y el control del colesterol.
En concreto, la compañía ofrecerá 33 sesiones de 45 minutos que impartirán expertos en nutrición centradas en la salud cardiovascular. Bajo el título *Cuida tu corazón*, estas jornadas tendrán como objetivo dar a conocer la importancia de la dieta en el control del colesterol y en el mantenimiento de una buena salud cardiovascular en general. Para ello, se explicarán conceptos básicos relacionados con la alimentación cardiosaludable (grasas buenas y malas, qué tipos de alimentos tienen un alto contenido de colesterol y cuáles no, etc.).
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el colesterol es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades del corazón. Conseguir unos niveles adecuados de colesterol y un estilo de vida saludable resulta fundamental para su prevención. Los expertos recomiendan seguir una alimentación cardiosaludable basada en una dieta variada y equilibrada que incluya frutas y hortalizas, productos lácteos desnatados con esteroles vegetales que reducen el colesterol, como *Danacol*® de Danone; cereales integrales, legumbres, pescado azul y frutos secos. Estas pautas nutricionales deben combinarse con la realización de actividad física moderada, una buena hidratación y el abandono de hábitos perjudiciales, como el tabaquismo, el abuso del alcohol, etc.

Danone te cuida
Las charlas que se impartirán en Albacete se incluyen dentro del programa *Danone te cuida*, que ofrece sesiones informativas por todo el territorio español. Este proyecto, liderado por el Servicio de Atención al Consumidor de Danone, está en marcha desde hace 25 años. En 2010 se realizaron más de 4.000 jornadas, llegando a más de 125.000 consumidores.
Los colectivos interesados en solicitar charlas pueden hacerlo a través del teléfono de Atención al Consumidor de Danone (902.180.957) y de *www.danone.es*. Las sesiones tienen una duración de 45 minutos, son gratuitas, y su contenido puede adaptarse a las necesidades y preferencias del público. Danone es líder mundial en productos lácteos y en otros destinados a la alimentación infantil y cuidado de la salud con más de 300 millones de clientes y tiene presencia en 120 países.

Raquel Manjavacas, directora gerente de CEOMA

"Las mujeres se muestran mucho más activas y participativas que los hombres"

Para la directora gerente de CEOMA, la discriminación se ha convertido en uno de los problemas que más afectan a las personas mayores. Sin embargo, a veces, resulta muy sútil, por lo que resulta difícil luchar contra ella.

¿Qué supone para usted trabajar en la organización de mayores más importante de España?
Por un lado, significa una gran satisfacción. Poder desarrollar mi carrera profesional en una entidad social de tanta relevancia, me permite disponer de una amplia visión del sector y de la realidad de los mayores que no conseguiría desde otro lugar. Pero también implica una gran responsabilidad que lleva, a todos los profesionales que trabajamos en CEOMA, a esforzarnos para que nuestra labor sea cada día mejor.

¿Se imaginaba que, de algún modo, su trayectoria profesional se vincularía con este sector?
La verdad es que no sabía que me encontraría tan implicada con el colectivo de las personas mayores, aunque tenía claro que quería trabajar en el sector social. Por ello, cuando terminé la carrera de Derecho y, tras ejercer como letrado un tiempo, decidí completar mi formación con un *Máster en Dirección y Gestión de Entidades no Lucrativas*, con lo que encaminé mi carrera hacia el Tercer Sector. Después, llegó la oportunidad de incorporarme a CEOMA y, tras ocho años, sigo muy contenta en este ámbito.

¿A qué le gustaría dedicar su tiempo libre cuando llegue el momento de la jubilación?
No sé si seré capaz de desvincularme plenamente del mundo social pero confío en haber podido sembrar para el futuro y tener la oportunidad de disfrutar de mi familia. Aunque, sobre todo, espero continuar aprendiendo.

¿Qué opina del perfil de la mujer mayor en España?
Afortunadamente, el papel de la mujer ha evolucionado de una manera muy significativa en todas las edades. Sin duda, esta realidad también afecta a las de más edad ya que, hoy en día, se muestran mucho más activas y participativas. De hecho, según las cifras que manejamos, incluso, más que los hombres. En mi opinión, las mujeres saben disfrutar de las posibilidades que les brinda la vida en la etapa de madurez y, para muchas de ellas, constituyen oportunidades que no habían tenido en otros momentos. Y lo hacen, además, sin abandonar su compromiso con la familia, ayudando a sus hijos y colaborando en la crianza de sus nietos. Creo que las generaciones que vienen seguirán en esa línea y nos sorprenderán a todos con su capacidad para ser miembros activos de la sociedad.

¿Considera que se producen situaciones de discriminación en la etapa de madurez?
Lamentablemente sí. La discriminación constituye el problema más grave que afecta a los mayores y, además, se convierte en la clave del resto de deficiencias que padecen muchas de estas personas. Se trata de una discriminación muy sutil que afecta a todos los ámbitos de su vida. Por ejemplo, desde el punto de vista económico, este colectivo no puede acceder a determinados productos financieros como créditos o seguros mientras que, en el ámbito sanitario, tienen vetados algunos recursos. Y, quizá, la forma de discriminación más conocida es aquella que se produce en el ámbito laboral, donde la edad se convierte en una auténtica barrera para mantener el puesto de empleo. Precisamente, uno de los compromisos que siempre mantendremos en CEOMA será el de luchar contra esa discriminación que se encuentra muy arraigada en las raíces de la sociedad y que, por ser tan tenue, resulta muy difícil combatirla.

> "Quizá hemos sido poco ahorradores de cara a nuestra jubilación. Tendremos que hacer un esfuerzo mayor".

En su opinión, ¿qué aspectos debería priorizar este Gobierno para garantizar la calidad de vida de las personas de más de 65 años?
Nos encontramos con cuestiones tan conocidas por todos como, por ejemplo, la necesidad de mantener el poder adquisitivo de las personas mayores o la consolidación definitiva de los derechos que reconoce la Ley de Dependencia. Pero también existen otras que no debemos perder de vista y que hemos querido analizar exhaustivamente durante el X Congreso de CEOMA. Se trata, en concreto, de la participación de los beneficiarios en la prestación de servicios y de la implantación de estándares que garanticen la calidad en todos los recursos que se dirigen a este segmento de la población. Tanto los destinados a aquellos que se encuentran en situación de dependencia, como los que se orientan a los mayores activos y con los que se busca fomentar un envejecimiento saludable.

> "Las mujeres disfrutan de las posibilidades que les brinda la madurez, sin abandonar su compromiso con la familia"

Dicen los expertos que hemos confiado, quizá demasiado, en que el sistema público de pensiones nos garantice una pensión como la que reciben nuestros padres. ¿Qué opina de esta afirmación?
Resulta evidente que el modelo actual se está agotando. Creo que, poco a poco, toda la sociedad lo va encajando y lo que nos debemos plantear ahora es qué camino vamos a seguir para que se aseguren las prestaciones propias de un Estado de Bienestar. En nuestra opinión, habría que avanzar en propuestas que permitan flexibilizar la decisión de la jubilación y posibilitar que los trabajadores que así lo deseen puedan continuar en su puesto con su trayectoria laboral. También pensamos que son necesarias medidas que fomenten el crecimiento de la natalidad. El mecanismo parece sencillo: si queremos garantizar la sostenibilidad, tenemos que conseguir que el número de personas que contribuyen al sistema, sea mayor que de los ciudadanos que se benefician del mismo.

Una última reflexión: ¿considera que los españoles somos ahorradores de cara a nuestra jubilación?
Hasta ahora, quizá lo hemos sido menos de lo necesario. Tendremos que acostumbrarnos a realizar un esfuerzo mayor en ese sentido.

CEOMA celebra su X aniversario con el premio Príncipe de Viana

Compromiso, cercanía y honestidad son algunas de las características que podrían definir la labor de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) a lo largo de sus 10 años de trabajo. Además, este aniversario coincide con la reciente concesión del premio Príncipe de Viana por el programa *Desatar al Anciano y al enfermo de Alzheimer*, que ha concentrado buena parte de los esfuerzos de la organización.

CEOMA ha desarrollado muchas y muy diferentes iniciativas. Una de las más destacadas es precisamente *Desatar al anciano y al enfermo de Alzheimer*, que se ha convertido en una auténtica referencia en la minimización del uso de sujeciones en mayores con ciertas patologías. Se trata de un programa cuyo origen se cimenta en el conocimiento de que en España existen datos y cifras que muestran un uso elevado de sujeciones, tanto físicas como químicas, en las personas mayores dependientes que se encuentran institucionalizadas.
La utilización de estas prácticas puede evitarse en muchos casos empleando alternativas más dignas y menos perniciosas, como ocurre en otros países.
Dar a conocer dichas alternativas y promover una mejor atención de los pacientes constituye el objetivo fundamental de este programa que ya ha dado resultados óptimos a lo largo de los últimos años.

SAR, el Príncipe de Asturias, detascó públicamente el esfuerzo de CEOMA para "respetar al máximo la dignidad de las personas enfermas".

La iniciativa ha tenido una maravillosa acogida y ha sido recientemente galardonada con el prestigioso premio Príncipe de Viana. Este reconocimiento, otorgado por el Gobierno de Navarra, fue entregado por el SAR, el Príncipe de Asturias, quien reconoció la excelsa tarea de la organización. Don Felipe recalcó entonces la voluntad de CEOMA para "abrir nuevos caminos, con la colaboración de todos los profesionales y personas implicadas, para respetar al máximo la dignidad de las personas enfermas. De este modo fomenta el avance de las técnicas y métodos de tratamiento, a través de la formación y la divulgación de buenas prácticas".
Su Alteza Real transmitió también su más sincero reconocimiento a los mayores que "a través de una vida continuada de trabajo y sacrificio, han hecho posible el avance y la modernización de nuestra sociedad". Y quiso dejar constancia de que "Por ello, merecen el mejor reconocimiento, nuestra gratitud sincera y permanente, y el apoyo preciso a sus necesidades y carencias".
Estas palabras se encuentran en perfecta consonancia con el alma de CEOMA, un organismo que ha recibido otros reconocimientos a lo largo de sus diez años de historia.

El alma de la institución
La Confederación Española de Organizaciones de Mayores nació con el nuevo siglo y el nuevo milenio, precisamente en un momento en el que muchos cambios llamaban a la puerta de nuestra sociedad. Desde hacía algún tiempo, los dirigentes de las organizaciones de mayores venían reclamando la urgencia de crear "plataformas de más amplia representación" en el sector senior como vía para lograr un mayor peso en la sociedad. Así, se planteaba la necesidad de que los mayores se uniesen para alzar su voz y lograr sus objetivos, recogidos y representados desde entonces por esta organización. Este fue el espíritu que primó en el origen de una institución que es, hoy en día, un referente social en todo aquello que tiene que ver con los derechos de los mayores.
CEOMA reune a día de hoy a más de un millón de personas en nuestro país. Se trata de un organismo no gubernamental en el que el respeto a las organizaciones integradas, el pluralismo y la independencia de la Administración y los partidos políticos son los principios fundamentales desde su origen.

CEOMA nació a principios de este milenio con la vocación de unir a los mayores para proporcionarles voz en nuestra sociedad

Su misión ha sido y sigue siendo la de ayudar, desde todos los aspectos posibles, a cumplir los objetivos de las distintas agrupaciones que, a pesar de sus diferencias y peculiaridaes, tienen en común una misión principal: la defensa de los derechos de los mayores.

Proyectos para todos
En la última década, esta organización ha puesto en marcha otras iniciativas relacionadas con la salud, los derechos y la plena participación de los seniors en nuestra sociedad. Toda esta labor le han granjeado a la organización el respeto de instituciones públicas y privadas y otros reconocimientos, además del mencionado premio Príncipe de Viana.
Es el caso de los cursos de Alfabetización Digital, que se imparten para acercar a los mayores a las nuevas tecnologías y sus innumerables ventajas. Con este mismo espíritu, ha promocionado Post55, una red social dirigida a personas mayores de 55 años, en la que se puede conocer gente, realizar distintas actividades, etcétera.
En el campo de salud, resaltan los programas de prevención y tratamiento de la gripe o la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE). Todo ello sin olvidar la promoción de la madurez vital y otras muchas iniciativas que pueden consultarse en la web: *www.ceoma.org*.

SAR, Don Felipe de Borbón entregó el Premio Internacional Príncipe de Viana de Atención a la Dependencia a José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA (arriba). Después, ambos posando junto a SAR, la Princesa de Asturias.

Comer en Albacete: miel sobre hojuelas

Las materias primas de calidad, el respeto a la tradición y la paciencia son algunos de los ingredientes que componen la base de la gastronomía manchega, en general, y de la albaceteña, en particular. Sabores intensos y platos sin artificios innecesarios componen una oferta amplia y variada en la que destacan platos imprescindibles como el pisto o el "atascaburras".

Las "hojuelas" (arriba) son uno de los dulces más típicos de la zona y de su exquisitez procede la expresión "miel sobre hojuelas". El pisto reúne dos de los ingredientes más apreciados en La Mancha: pimiento y tomate.

Las hojuelas constituyen uno de los postres más apreciados de la gastronomía de Albacete, que no pueden faltar en la mesa en ninguna de las celebraciones tradicionales de la provincia.
Están hechas a base de harina, huevos, aguardiente y aceite de oliva. Una vez preparadas se espolvorea sobre ellas un poco de azúcar o bien se derrama miel. En este último caso, la combinación de sabores resulta tan deliciosa que dado lugar a la expresión "miel sobre hojuelas", que significa que algo va muy bien.
Esta dulce expresión podría aplicarse a toda la repostería de la zona que es, además de deliciosa, muy variada. De la localidad de La Roda proceden los famosísimos "Miguelitos", un dulce de hojaldre que se rellena con crema pastelera y se espolvorea con azúcar glasé. En los últimos años, pueden encontrarse versiones alternativas a la original como los "Miguelitos" de chocolate.
Otros ejemplos de la repostería de la provincia son los Dulces de Almansa (pasteles con yema de huevo) o los Borrachos de Minaya (con un toque de licor). A ellos hay que añadir la leche frita, los hornazos, los bollos de mosto, los rolletes de sartén, etcétera.

Caza y campo

Y si los postres constituyen uno de los pilares de la gastronomía manchega, los platos de caza se encuentran a la misma altura en importancia.
Una de las elaboraciones más típicas se denomina "gazpachos manchegos" y nada tiene que ver con el andaluz del mismo nombre. Esta receta incluye una torta de harina de trigo sobre la que se pone un guiso a base de carne de caza (liebre, conejo, perdiz), ajos, tomate, pimiento, pimienta, clavo, laurel, aceite de oliva, sal y azafrán de la Mancha. Este último ingrediente, famoso ya en todo el mundo, es el que aporta un aroma y sabor muy especiales.

> Los "Gazpachos manchegos" se realizan con carne de caza y se han convertido en uno de los platos tradicionales más apreciados.

La importancia de la cocina de caza se refleja en otras opciones como las judías con perdiz (que incluyen cebollas, ajos, laurel, pimienta, pimentón, aceite de oliva y sal) y el arroz con conejo y caracoles (al que se añade limón, azafrán, vino, tomate aceite y sal).

Delicias de pastor

El pastoreo tuvo en La Mancha (y aún tiene en ciertas zonas) una preeminencia que se reflejan en el recetario popular.

COMER (muy) BIEN

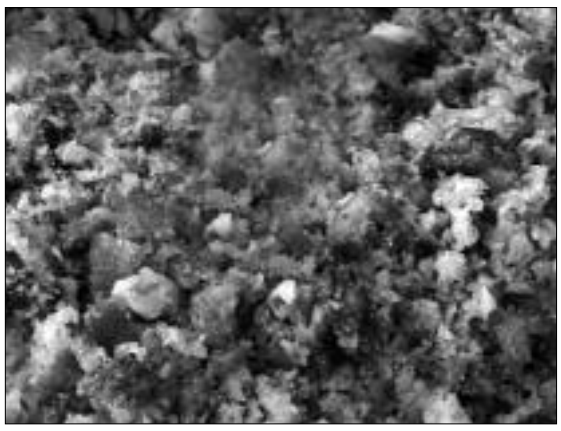
Restaurante El Callejón
Es el reflejo perfecto del ambiente taurino que se respira en esta ciudad. Imprescindible probar sus carnes y sus vinos. Tienen un excelente menú del día (28 €)
C/ Guzmán el Bueno, s/n.
TEL.: 967 21 11 38.

El rincón gallego
Otro de los clásicos con solera de la ciudad. Marisco de calidad y menú del día de altura (27-29 €).
C/ San José, 25.
TEL.: 967 21 19 49.

Restaurante Las Rejas
Aquí podrás probar las famosas migas ruleras y otras especialidades manchegas.
C/ Dionisio Guardiola, 7.
TEL.: 967 227 242.

Restaurante L`arruzz
Un auténtico templo para los amantes del arroz. El de confit de pato es único.
C/ Purísima, 1.
TEL.: 967 210 996.

Restaurante La Tapería
Con ambiente de tasca sofisticada y una buena mezcla de tapas tradicionales y propuestas más innovadoras es el lugar ideal para probar de todo un poco sin renunciar a la calidad. El menú del día (12€) tiene una buena relación calidad-precio.
C/ Gaona, 9.
TEL.: 967 21 69 66.



El "atascaburras" (arriba a la izquierda), las "gachas" (a la derecha) y las "migas rurales" constituyen los tres platos más emblemáticos de la cocina pastoril en Albacete.

Así, encontramos las "migas ruleras", hechas a base de miga de pan duro, ajos, pimiento, aceite, uvas, pepinos, morcillas, chorizos, torreznos, etcétera. La base de pan se acompaña de los distintos ingredientes dependiendo de la zona, ya que este plato se consume en toda la geografía manchega. El truco para que queden bien consiste en cocinarlas de manera lenta y sin parar de remover.
Otra de las delicias de las que se alimentaban los pastores son las "gachas pastoriles" o "gachas manchegas". Se elaboran con harina de almortas y trigo que, al mezclarse con el agua, se convierte en una crema espesa muy sabrosa gracias al pimentón y el aceite en el que se han freído los acompañamientos (normalmente panceta y chorizo). La peculiaridad: la mejor manera de degustarlo es en la propia sartén, olvidándose de los platos.
Entre los guisos típicos, uno sobresale por encima de los demás: el "atascaburras", emblema albaceteño de una contundencia a la altura de su nombre. Patatas, bacalao, aceite de oliva, ajos, huevo cocido y nueces componen una auténtica delicia que conviene degustar acompañada de un buen vino de esta tierra. Las referencias de esta receta se remontan al siglo XVII y se cree que procede de los judíos conversos que vivían en España. A su curioso nombre se le atribuyen dos versiones. La primera habla de unos pastores que machacaron espinas de bacalao para un guiso que, según ellos, "harta hasta a las burras". Y la segunda está relacionada con el ruido que producen los ingredientes al machacarse con el mortero y que resulta similar al de los burros cuando se atascan en el barro.
Otro de los platos en los que el pescado se convierte en protagonista son las "truchas del Río Mundo", con jamón, tocino, tomate, aceite y sal. En general, las truchas son muy apreciadas en las zonas de sierra.

"Atascaburras", "migas ruleras" y "gachas manchegas" son tres de las delicias que los pastores comían y que han llegado hasta nuestros días.

Tomates y pimientos para todos gustos

Quien ha pisado estas tierras sabe que estos dos alimentos, emparentados entre sí, tienen un papel fundamental en la cocina tradicional. El tomate y el pimiento constituyen dos de los tesoros que vinieron del continente americano para enriquecer nuestra gastronomía.
Y ambos aparecen en uno de las combinaciones estrella de este repaso culinario: el pisto manchego. Se trata de un guiso que incluye, además, cebolla, calabacín, aceite de oliva, sal y un poco de azúcar. Se fríe todo ello y después se acompaña con carne, normalmente de caza. El pisto puede mantenerse en conserva para aprovechar las verduras y hortalizas que suelen cosecharse en verano. También constituye un acompañamiento ideal para los huevos fritos o cocidos y para todo tipo de carnes, así como de la pasta y el arroz cocido.
Al llegar el buen tiempo, la receta del "asadillo" adquiere un protagonismo singular. En ella se mezclan pimientos asados con tomate, aceite, ajo, sal y, por supuesto, el comino. Esta especia de aroma y sabor peculiares resulta el complemento perfecto para el guiso que suele servirse (frío o templado) con huevo duro y carne. También puede encontrarse en conserva y utilizarse como guarnición para un plato de pescado a la plancha o en ensalada mezclándolo con distintos tipos de lechuga.
En este recetario no podía faltar el "mojete", típicamente estival, en que los pimientos van de la mano de las cebollas nuevas, el ajo, el limón, el aceite de oliva, el vinagre, el perejil, la sal y los cominos, sin olvidar las aceitunas negras.
Antes de acabar, conviene recordar que en la época de la matanza, existe un guiso indispensable. El "ajo mataero" es un revuelto de pan hecho migajas, ajos, especias, hígado de cerdo y piñones. Pura contundencia para combatir el frío y un duro día de trabajo.
Y para quienes quieran realizar algunas adquisiciones gastronómicas por Albacete, repasamos algunas de las delicias en esta pequeña lista que resume lo mejor de esta gastronomía, a través de los productos con Denominación de origen (ver cuadro).

SABORES ÚNICOS

La calidad y la identidad de distintos productos albaceteños está reconocida con denominaciones de origen y otros tipos de protección, entre las que destacan:

D.O.P. Aceite Montes de Alcaraz
Aceite de oliva virgen de las distintas variedades de olivo existentes en la zona: Picual, que es la mayoritaria, Cornicabra, y en menor medida, Arbequina, Picudo y Manzanilla.

D.O. Ajo Morado de Las Pedroñeras
Los dientes son de tamaño pequeño o medio, con forma de *croissant* y carne de color blanco-amarillento. Presenta un fuerte olor y un gusto picante y estimulante.

D.O. Almansa (vino)
En esta zona, cuya tradición vinícola se remonta al S. XVI, se elaboran vinos jóvenes: blancos, rosados, tintos y blancos fermentados en barrica, secos, semisecos, semidulces y dulces.

D.O.P. Azafrán de la Mancha
Se trata de los estigmas y estilos de la Rosa del Azafrán que se recogen a mano y se desecan al modo tradicional. Su sabor y aroma son intensos, penetrantes y famosos en todo el mundo.

D.O.P. Calasparra (arroz)
Esta denominación (compartida con Murcia) se refiere al arroz de la especie Oryza. Se caracteriza porque, al cocinarlo, no se pasa y es mucho más sabroso.

I.G.P. Cordero Manchego
La carne procede exclusivamente de corderos de raza Manchega, de origen autóctono, con un peso comprendido entre los 22 y los 28 kg.

D.O. Queso Manchego
Queso de pasta prensada elaborado con leche de oveja de la raza Manchega, con una maduración mínima de 30 días, para quesos con peso igual o inferior a 1,5 Kg y de 60 días, para el resto de formatos, y máxima de dos años.

OTROS: Cebolla de la Mancha,Vinos de Castilla, Vinos de La Mancha, Finca Élez (vino), Guijoso (vino), D. O. Jumilla (vino), D.O. Manchuela (vino),

José Antonio Flórez, catedrático de Ciencias de la Conducta en la Universidad de Oviedo

"Hoy en día, la imagen que transmitimos de la vejez dista mucho de ser aceptable"

Existen prejuicios sobre el envejecimiento que nos alejan de la verdadera realidad que supone este fenómeno. José Antonio Flórez nos descubre cómo evitarlos en su taller *Aprenda a ser feliz*.

Con frecuencia, la sociedad vincula "vejez" con "enfermedad" pero, lo cierto, es que esta idea ha experimentado un cambio notable durante los últimos años. ¿Cree que en algunos sectores de la población todavía persiste este binomio de vejez-dependencia?
Por desgracia sí, aunque esa ecuación no resulta adecuada. No se pueden exagerar algunos aspectos del envejecimiento a pesar de que, evidentemente, impliquen alteraciones en el estado físico y psíquico de las personas. Se trata de una realidad que no debemos camuflar en absoluto, sino trabajar para superar las actitudes negativas que prevalecen al enfrentarnos a ella: sentimientos de desvalorización o marginación, gerontofobia, etcétera. Hoy en día, la imagen que transmitimos de la vejez dista mucho de ser aceptable.

¿Considera que el frenético ritmo de vida actual puede ser un obstáculo para la integración del colectivo senior en la sociedad?
Con frecuencia, se considera a los mayores como olvidadizos o excéntricos, pero son todo puras opiniones. Cuando se estudian núcleos de población entre edades tempranas y avanzadas, encontramos que no existen prácticamente diferencias. Si el estrés social es intenso y a una persona mayor se le dice constantemente que no sirve para nada, llegará el momento en que se lo crea. Debemos evitar que esta idea arraigue ya que no tiene fundamento alguno. Por otra parte, estamos asistiendo al gran problema de la sociedad actual: la soledad. Los vínculos emocionales han disminuido y la familia se puede desmoronar si no cuidamos estas relaciones.

Por lo general, se asocian hábitos de vida saludables con hacer deporte, no fumar o comer bien. ¿No cree que la sociedad olvida que sentirse útiles en la madurez también contribuye al bienestar?
Efectivamente. No podemos obviar que todos o somos mayores o estamos envejeciendo y supone un error implementar estilos de vida compatibles con la salud sin tener en cuenta hábitos o estrategias que propicien un envejecimiento activo. Este será, precisamente, uno de los objetivos que se abordarán en el taller *Aprenda a ser feliz: Descubra las claves de la felicidad para un envejecimiento saludable.*

¿Cree que el Gobierno, como principal garante de los derechos de las personas, promueve este tipo de medidas?
El papel de la Administración resulta importante, sobre todo, en la promoción de servicios sociosanitarios, pero también en concienciar a la sociedad para que respete a los mayores y conseguir que éstos se integren plenamente en el día a día. De esta forma, conseguimos disminuir el envejecimiento patológico y la dependencia.

Florez recuerda que si a una persona mayor se le dice constantemente que no sirve para nada, "al final, se lo creerá"

Los expertos del sector han criticado mucho que en la Ley de Dependencia se haga demasiado hincapié en la "atención", en lugar de en la "prevención". ¿Comparte usted esta visión?
Desde hace años, desarrollamos programas terapéuticos integrales en el ámbito del envejecimiento activo y de la prevención. Existen actividades que se pueden realizar para contener aquellas discapacidades que generan una dependencia. Yo, desde luego, apuesto por la prevención, con la que se busca conseguir la autonomía personal. Desarrollar comportamientos que son clave en la longevidad constituyen un potente fármaco que inhibe la dependencia y las dificultades asociadas a ella.

CEOMA anima a las personas mayores a unirse a la iniciativa *Tu DNI electrónico*

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) ha puesto en marcha un programa para fomentar el uso del nuevo DNI electrónico entre las personas mayores de 55 años. El objetivo de *www.tudnielectronico.org* es enseñar y fomentar la utilización de este documento al colectivo senior de manera que puedan realizar trámites en cualquier momento de una forma rápida y sencilla, simplemente con la ayuda de un ordenador conectado a Internet y sin necesidad de desplazarse hasta los organismos oficiales.
Tu *DNI electrónico* es una iniciativa conjunta de CEOMA en colaboración con el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio a través del *Plan Avanza*, que busca acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores, con información y actividades más personalizadas, cercanas y "adaptadas a los nuevos hábitos del colectivo senior del siglo XXI".
Mediante el uso electrónico del DNI cualquier ciudadano obtendrá dos importantes ventajas: evitar las colas en las oficinas de la Administración Pública (Hacienda, Catastro, Seguridad Social, Policía… etcétera) y olvidarse del papeleo y las fotocopias que suelen implicar todos estos trámites, ya que todos ellos se encuentran informatizados. Para ello, CEOMA explica mediante sencillos vídeos colgados en esta plataforma web los pasos a seguir para realizar estas tareas e incluso para renovar nuestro documento de identidad en caso de que aún no se disponga de la nueva versión.

El DNI electrónico permite realizar diversos trámites burocráticos y olvidarse del papeleo y colas de espera.

LA ÚLTIMA...

Ferran Adrià, chef de elBulli

"Es mejor una buena sardina que una mala langosta"

Ferran Adrià es uno de los mejores cocineros de todos los tiempos. Su trabajo, mezcla de esfuerzo, ciencia y arte, ha sido reconocido en todo el mundo. Y su mente creativa ya anda fraguando nuevos proyectos junto con su equipo.

"Nosotros trabajamos para hacer felices a los comensales y nunca nos propusimos ganar premios, los consideramos un regalo".

Usted es un auténtico revolucionario en su profesión. Hace unos meses se publicó *La cocina de la salud*, un libro en el que se enseña a comer bien, de una manera muy novedosa. ¿Qué aporta usted a esta obra?
Mis conocimientos y el trabajo conjunto realizado con la Fundación Alicia.

Ferran Adrià se refiere a la fundación, creada por la Generalitat de Catalunya y Caixa Manresa, que cuenta con un Consejo Asesor presidido por él mismo y con el asesoramiento del cardiólogo Valentí Fuster. Esta institución cuenta con un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina y a la difusión del patrimonio agroalimentario y gastronómico. Tiene una clara vocación social, en tanto que centro abierto al público, con el objetivo de promover una buena alimentación.

En el caso de las personas mayores, ¿ Qué pautas sencillas deben seguir para lograr una alimentación sana?
Es aconsejable saber, por parte de un especialista, que productos y elaboraciones van mejor para nuestro cuerpo, dependiendo de que tipo de vida haga uno, y de esta manera saber que podemos comer y que no y en que medida, luego elaborar los menús que más nos favorezcan intentando hacerlos lo mas divertidos y apetecibles.

¿Cómo se consigue cuidar bien la alimentación?
Lo importante es limitar ciertos alimentos, fijarse en las etiquetas de los productos y ser conscientes de lo que comemos, procurar disfrutar de la calidad de un alimento en lugar de querer saciar con cantidad.

En nuestro país, se le da cada vez más importancia a la cocina en los hogares. ¿Qué se necesita para ser un buen chef doméstico?
Uno: sentido común a la hora de cocinar, es decir, no complicarse la vida. Dos: pensar que una buena sardina es mejor que una mala langosta. Y tres: pensar que para cocinar hay que aprender, igual que aprendes a conducir, que esto no es un gen. Y dedicarle, sobre todo al principio, un poco de tiempo.

En menos de un siglo, hemos pasado del hambre al sobrepeso. ¿Cómo cree que puede solucionarse este problema tan serio ?
Es muy importante comer correctamente. En la edad adulta es difícil cambiar los hábitos pero a los niños, desde pequeñitos, se les habría de educar para que supiesen comer de forma sana y equilibrada.

Ha logrado premios, reconocimiento nacional e internacional y figurar como un auténtico creador y no sólo un cocinero, pero si tuviera que resumir su biografía en unas pocas palabras, ¿qué diría?
Nosotros trabajamos para hacer felices a los comensales, y nunca nos propusimos ganar premios. Por ello, todos los premios que pueden llegar los consideramos un regalo, una circunstancia maravillosa, sobre todo por esta razón, porque no los buscábamos. La pasión es el hilo conductor de toda la historia de elBulli.

Desde hace un tiempo, usted y su equipo trabajan en un nuevo proyecto. ¿Qué nos puede adelantar al respecto?
elBulli se convertirá en una Fundación en el 2014.
El respaldo y el apoyo recibido (desde que apuntamos la idea de convertirnos en una Fundación) por nuestro equipo propio, por los medios, por los profesionales del sector y por los amigos que comparten nuestra filosofía, es lo que nos ha llevado a tomar definitivamente esta decisión y a comunicarla ya de forma oficial, asumiendo con ilusión todas sus consecuencias y el reto que representa.

Para entender esta decisión, elBulli ha dado a conocer un documento en el que, entre otras cosas, se especifica que la creación de esta Fundación "es otro paso adelante, ciertamente muy significativo, en nuestra vocación de evolución constante y permanente compromiso con la creatividad".
También se subraya que "la Fundación de elBulli será la Fundación de todos los amantes de la gastronomía de vanguardia: cocineros, sumilleres, profesionales de sala, gastrónomos, creativos pensadores o simplemente apasionados por nuestro sueño… Un vivero de nuevas ideas y de nuevos talentos para ir juntos y de la mano más lejos todavía".

¿Cómo será la Fundación de elBulli?

- Privada y sin ánimo de lucro.
- Un *Think Tank* de creatividad gastronómica para cocineros y personal de sala.
- La Fundación otorgará anualmente entre 20 y 25 becas a cocineros y personal de sala, quienes trabajarán conjuntamente con el equipo creativo de la Fundación.
- No será una escuela.
- Se trabajará de forma sinérgica con otras disciplinas como el diseño, el arte, la comunicación creativa… Perseguimos *feedback*, interrelación y proyección más allá del mundo de la gastronomía.
- La Fundación de elBulli será totalmente complementaria con la Fundación Alicia.
- Los progresos de cada año se irán dando a conocer a través de libros, producciones audiovisuales, internet… También, en congresos y en escuelas de gastronomía.
- En paralelo se irá realizando un trabajo a más largo plazo que devendrá en una gran enciclopedia sobre la cocina contemporánea.
- El espacio físico de elBulli será acondicionado para poder atender a estos nuevos proyectos.
- Las creaciones gastronómicas podrán ser probadas cada año a partir del 2014 por un tiempo y un número determinado de comensales.

RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA
PARA MAYORES

Personalia
Grupo Fundosa

NUESTROS CENTROS

Personalia San Lorenzo de El Escorial (Madrid)
Personalia Parla (Madrid)
Personalia Baena (Córdoba)
Personalia Cuenca II (Cuenca)
Personalia Cuenca Dos Ríos (Cuenca)
Personalia Tomelloso (Ciudad Real)
Personalia Campo de Criptana (Ciudad Real)
Personalia El Robledillo (Albacete)
Personalia Rosa del Azafrán (Ciudad Real)
Personalia Amalia Tabernero (Guadalajara)
Personalia Sonseca (Toledo)

Personalia. C/ Albacete 3-3ª planta. 28027 Madrid. Tfno: 91 405 76 00 **www.personalia.es**

Residencias de mayores
Centros de día
Servicio de Información, Asesoramiento y Control de Calidad (SIACC)
Servicio de Teleasistencia Domiciliaria
Servicio de Ayuda a Domicilio

Grupo Fundosa
Fundación ONCE