

# UDP

El poder de la unión  
AÑO XXIV, N° 240, MAYO-JUNIO 2011

## **CUIDARELAX 2011**

Programa de respiro  
familiar para cuidadores  
de mayores dependientes



Presencia casi inexistente en las listas electorales

# Los mayores tampoco estamos en política



# JUNIO 2011

MAYO 2011

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JULIO 2011

L	M	M	J	V	S	D
						1 2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

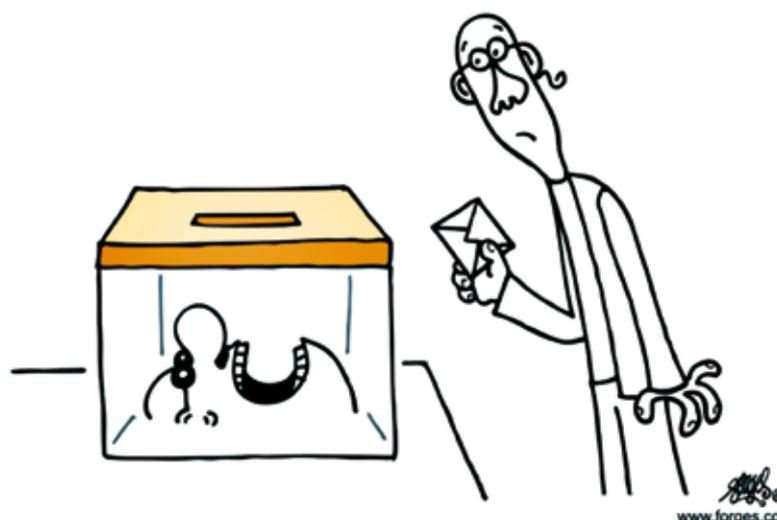
# editorial

**H**emos asistido en los últimos días a las típicas representaciones de los políticos propias de los periodos electorales: inauguraciones de instalaciones públicas antes de tiempo, promesas irrealizables, ocurrencias de última hora, compromisos de los que se lleva la más ligera brisa, y mucho acercamiento a los objetivos de las cámaras.

De nuevo se han echado las redes de arrastre sobre el riquísimo y accesible “caladero de votos” que somos los mayores. Somos muchos, y votamos mucho también. Se han escuchado por todas partes frases como “potenciar el envejecimiento activo”, “sois un activo fundamental de la sociedad”, “los mayores deben cobrar protagonismo”, “hay que fomentar la participación social de los mayores” y otras similares.

Sin embargo, hay datos que no dejan lugar a dudas. En las listas del PP y PSOE a las alcaldías de las 50 capitales de provincia para las elecciones del 22 de mayo sólo aparecen 5 mayores de 65 años, y todos son alcaldes en la actualidad.

Sólo hay 24 diputados mayores de 65 años en el Congreso. Y la presencia de candidatos mayores de 65 años ha descendido desde las últimas elecciones. El movimiento se demuestra andando, pero parece que los gestores de la cosa pública no están por la labor de dar ejemplo. ¿Es que a los políticos se les acaba la vocación con la edad? ¿Es la política un trabajo físico agotador que requiere jubilaciones tempranas? ¿Es que los políticos de más edad no tienen ya nada que aportar a la administración de lo público?



## UDP

EDITA

UDP-DPTO. DIRECCIÓN Y ADMON.

Calle Alcalá 178, 28028 - Madrid.

Tfno: 91 541 00 57 y 91 542 02 67.

Fax: 91 542 07 94.

[www.mayoresudp.org](http://www.mayoresudp.org).

Mail: [udp@mayoresudp.org](mailto:udp@mayoresudp.org).

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio

VICEPRESIDENTE, M<sup>a</sup> Luisa Gimeno;

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

VOCALES, R. Casero, J. Serra, J. Serfaty,

P. L. Crespo, G. Garrido y J. Rodríguez

CONSEJO EDITORIAL

Luis Martín Pindado, Margarita

García Durá, Jacob Serfaty,

Paca Tricio.

### PRESENCIA UDP

Consejo Estatal de las Personas Mayores, Consejos Autonómicos Provinciales y Locales de Personas Mayores, Plataforma de ONG's de Acción Social, Consejo Estatal de ONG's de Acción Social, Plataforma AGE, Departamento de Información Pública (DIR) de Naciones Unidas, Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores (RIAAM), Federación Europea de Personas Mayores Eurage, Plataforma del Voluntariado de España, Coalición de Ciudadanos con Enfermedades Crónicas, Instituto Edad & Vida, Foro Europeo de Mayores Activos, Consejo Editorial de la revista Senda.

REDACCIÓN, DISEÑO Y PRODUCCIÓN Estoesvida. [www.estoesvida.net](http://www.estoesvida.net).

DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot il.lustració. [quelot@telefonica.net](mailto:quelot@telefonica.net)

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, n<sup>o</sup> 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, n<sup>o</sup> 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES “MAYORES ACTIVOS” n<sup>o</sup> 217

# sumario

## Los mayores tampoco estamos en política

Pese a que somos más del 23% del electorado, la presencia de los mayores en las listas electorales de los distintos partidos políticos para las próximas elecciones es minoritaria.



## UDP participa en el III Congreso Internacional de Dependencia

El presidente de la organización, Luis Martín Pindado, presentó una ponencia donde se expuso el punto de vista de los usuarios de un sistema que tiene importantes asuntos que resolver.



## Los jubilados de RTVE se unen a UDP

Entrevista con Juan Buhigas Arizcun, presidente de la Asociación de Veteranos de Radiotelevisión Española: "La televisión mal utilizada es un instrumento peligrosísimo".



## Más de 5.000 personas participan en las Olimpiadas de Valencia

Paterna acogió a los participantes de las Olimpiadas de personas mayores que cada año organiza la Federación de Valencia.



# sumario



## Los asociados de Guipúzcoa celebran su asamblea anual

Los representantes de 66 clubs de jubilados de Guipúzcoa se reunieron en San Sebastián y denunciaron la situación por la que atraviesan muchos pensionistas vascos.



## Arranca el programa de respiro familiar Cuidarelay 2011

El programa ofrece atención y formación a cuidadores y familiares de mayores dependientes a través de técnicas psicológicas aplicadas en balnearios, combinadas con los tratamientos termales.



## La importancia de tener una autoestima elevada

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo.



## Benidorm, la ciudad reinventada

Benidorm tiene casi de todo, parques temáticos, playas urbanas, alojamientos variados, gastronomía para todos los gustos pero, sobre todo, la diversidad y el gran espectáculo que ofrecen sus gentes y sus calles.

Los diputados mayores de 65 años no llegan al 7%

# Los mayores tampoco estamos en la política

LOS MAYORES DE 65 AÑOS TIENEN UNA PRESENCIA MUY MINORITARIA EN LAS LISTAS ELECTORALES PRESENTADAS A LAS ELECCIONES AUTONÓMICAS Y MUNICIPALES DEL 22 DE MAYO. SON MENOS DEL 10%, CUANDO EL ELECTORADO DE ESE GRUPO DE EDAD ES DEL 23%



Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) viene denunciando desde hace años la necesidad de incrementar la presencia de los mayores de 65 años en sus listas electorales, con el fin de favorecer la presencia

de personas mayores en la vida social y política.

Pese a todos los cantos de sirena oídos en los últimos días sobre la importancia del colectivo en el desarrollo social y económico del país, los datos de participación de mayores en listas electorales no

dejan lugar a dudas. Solo cinco, de los 50 candidatos presentados por cada uno de los partidos mayoritarios en las capitales de provincia, para las elecciones de mayo, son mayores de 65 años; cuatro del Partido Popular (en Huelva, Málaga, Badajoz y Oviedo)



y uno del Partido Socialista Obrero Español (en Las Palmas de Gran Canaria). Una baja representación de un colectivo que representa ya el 23% del electorado, según el último censo electoral; y el 17,2 %

de electores, y de población de este colectivo aumenta (22,25% para elecciones de 2007; 22% en 2003) el número de representantes mayores de 65 años desciende. En las elecciones del 2007 sólo el 3,6% de los

por el Imsero sobre la participación social de las personas mayores, ninguno de los presidentes de las Comunidades Autónomas que accedió al cargo tras las elecciones del 2007 tenía más de 65 años. Hoy solo

## PSOE y PP sólo presentan 5 mayores a las alcaldías de las 50 capitales

(8.092.853 habitantes) del total de la población empadronada en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Además es preocupante que la tendencia se repite en los últimos comicios, produciéndose la paradoja de que mientras el número

concejales electos en toda España tenía más de 65 años reduciéndose prácticamente a la mitad respecto al 2003, un 6,32%. En cuanto a los alcaldes, del 10,33% que se lograron en 2003, en 2007 se situó en el 6,34%. Además y según se recoge en el estudio publicado

los presidentes de Asturias (68), Melilla (67), y Andalucía (65) han llegado a esa edad, y solo los dos últimos repiten como candidatos. La representación en los parlamentos autonómicos es prácticamente testimonial, según dicho estudio. En los Parlamentos

andaluz (109 miembros), de Madrid (135) y de la comunidad valenciana (99), sólo un 1,8%, un 1,5% y un 3%, respectivamente, de los parlamentarios tenía entre 65 y 74 años, y ninguno era mayor de esa edad. En los parlamentos de Aragón (67), Cantabria (39), Castilla y León (32) y Cataluña (135), ninguno había cumplido los 65.

La situación es similar en la representación de los mayores en la vida política nacional. De los 350 diputados que actualmente forman parte del Congreso de los Diputados, sólo 24 (un 6,8%), han cumplido los 65 años; 17 del PP y siete del PSOE. Los diputados de más edad son Juan Manuel Albando (PP), de 74 años, y Alfonso Guerra (PSOE), de 70 años.

Ante estos datos, UDP apuesta por adoptar medidas de discriminación positiva que favorezcan la integración de los mayores en la vida social y política del país. "No tiene sentido, que la sociedad española cuente cada día con más mayores, y que estos no cuenten a la hora de formar parte de la vida política y social del país", señala Luis Martín Pindado, presidente de UDP.

"Entendemos que tanto los partidos políticos, como los ámbitos públicos de representación, deben renovarse, y dar oportunidades a



## UDP pide a los partidos que se adopten medidas de discriminación positiva

los jóvenes, pero la alternativa no es desde luego meter a los mayores en un cajón. Creemos que sería mucho más enriquecedor para el debate público, e incluso interno de los partidos contar con los mayores, fomentando el intercambio de ideas y experiencias, y favorecer por tanto el diálogo intergeneracional tan enriquecedor para todos".

UDP, propone crear unas cuotas de representación de los mayores en las instituciones públicas (partidos políticos, en los gobiernos locales, autonómicos, nacional, en los sindicatos...),

y privadas (empresas) similar al que se aplicó en su día para acabar con la discriminación femenina, y acabar de esta forma con otro tipo de discriminación, la de la edad.

Por otra parte UDP quiere mostrar su satisfacción por la ampliación hasta los 70 años del tope de edad para formar parte de manera voluntaria de las mesas electorales, un paso más en la normalización de la presencia de los mayores en la sociedad, y anima a todos aquellos que hayan cumplido esa edad a participar de esta manera en la vida democrática. ■

La organización forma parte del Comité de Dirección del programa de la UE

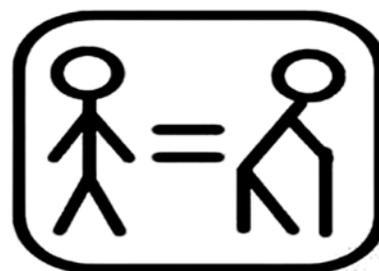
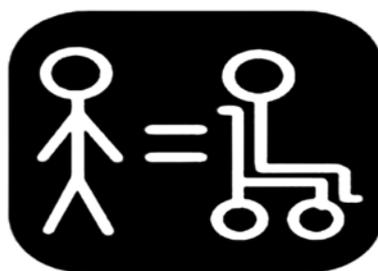
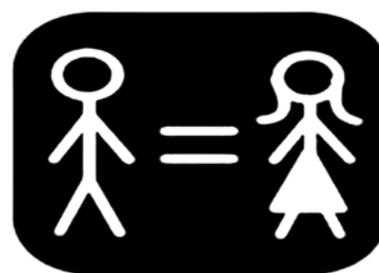
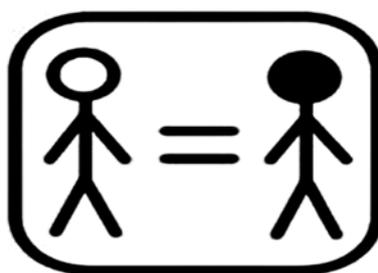
# UDP participa en el Foro 2011 para la Igualdad

EL OBJETIVO ES IMPULSAR LA COLABORACIÓN, CREACIÓN DE SINERGIAS Y MOVILIZACIÓN DE ACTORES SOCIALES PARA FOMENTAR LAS ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE TRATO Y LUCHA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN EN EL PLANO NACIONAL Y AUTONÓMICO.

**E**n el marco del programa comunitario PROGRESS 2010-2011, la Secretaría de Estado de Igualdad, a través de la Dirección General para la Igualdad en el Empleo y la no discriminación, ha puesto en marcha el proyecto TODOIMÁS: Foro 2011 para la Igualdad de trato y la no discriminación.

UDP forma parte del Comité de Dirección del Foro y aportará su experiencia en casos de discriminación por razones de edad.

El proyecto trata de impulsar la aplicación efectiva del derecho a la igualdad de trato y no discriminación e igualdad de oportunidades en el Estado español. Se organizarán una serie de seminarios con el objetivo de promover la participación de todas las instituciones públicas y organizaciones sociales que trabajan en el ámbito de la igualdad de trato y no discriminación y representan a todos aquellos grupos que son discriminados por razón de discapacidad,



género, edad, orientación sexual e identidad de género, origen racial o étnico, enfermedad y creencias religiosas.

Con el fin de provocar una reflexión y un debate acerca de los temas clave relacionados con la igualdad de trato en el plano nacional y autonómico, desde un enfoque transversal.

Las personas destinatarias del proyecto son el personal directivo de la Administración, responsables políticos, y mandos intermedios de los distintos departamentos (servicios sociales,

empleo, educación, vivienda, justicia, fuerzas de seguridad, etc.), profesionales de las administraciones públicas que operan, preferentemente, en el plano local en departamentos de políticas relacionadas con igualdad de trato; profesionales y directivos/as de ONG y sociedad civil en general, que actúan con los distintos grupos de población que sufren discriminación; además de otros actores sociales como profesionales de la justicia, sindicatos, medios de comunicación, universidades, etcétera. ■

Facilidades, ventajas y descuentos para los socios de UDP

## Cerca de 1.000 socios disfrutaron del Programa de Termalismo

CERCA DE 1.000 SOCIOS HAN DISFRUTADO DURANTE EL MES DE MARZO DEL PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL DE UDP, QUE OFRECE COMPLETOS TRATAMIENTOS TERMALES Y UNA VARIADA OFERTA DE ACTIVIDADES DE OCIO A PRECIOS VENTAJOSOS.

**E**l programa de Termalismo Social de UDP está teniendo una gran aceptación por parte de los socios. Durante el mes de marzo han disfrutado del programa casi 1.000 socios que han llegado de varias localidades de toda España. Así, al balneario de Cofrentes han acudido autobuses de varios pueblos de la provincia de Cáceres, de la comarca de Almadén (Ciudad Real), Badajoz, Teruel, Elche, Andújar, Madrid, Barcelona, Alcázar de San Juan, Alicante y Asturias. Durante las estancias, además de los tratamientos

termales ofertados en el programa, los asociados han tenido la oportunidad de disfrutar de las ventajas del Programa de Termalismo de UDP.

Los establecimientos termales tienen convenio con UDP: el Grupo Cofrentes, y el Balneario de Elgorriaga. El programa de Termalismo Social ofrece los servicios de alojamiento y manutención en régimen de pensión completa y en habitaciones dobles de uso compartido; Tratamientos termales básicos, que incluyen la prescripción del tratamiento por el médico del balneario, la impartición del tratamiento

termal prescrito y su posterior seguimiento médico; Realización de Actividades de animación; Póliza colectiva de seguro turístico. Los turnos tienen una duración de 12 días (11 noches).

UDP ofrece a los socios de la organización algunas ventajas en el disfrute del programa como el traslado gratuito a los balnearios, el disfrute de las ventajas del Club del termalismo de UDP (sorteos, ofertas especiales a voluntarios, accesorios de baño gratis); descuento del 10% para los voluntarios de UDP y traslado de vuelta al punto establecido. ■



*Un grupo de UDP-Madrid en el balneario de Heróvideros de Cofrentes, donde además de los tratamientos, se pueden disfrutar de diversas actividades culturales y de ocio, como el crucero fluvial o el tren turístico.*

Pindado centró su intervención desde la perspectiva del usuario

# UDP en el III Congreso Internacional sobre Dependencia

EL RETRASO EN LA REALIZACIÓN DE LOS PLANES DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADOS, LA DEFICIENTE ATENCIÓN RECIBIDA Y LA DISPARIDAD EN LA APLICACIÓN EN LAS DISTINTAS CCAA, SON LAS QUEJAS MÁS REPETIDAS POR LOS CIUDADANOS.



Los participantes de la mesa 11 del Congreso, de izquierda a derecha, Luis Martín Pindado, Higinio Raventós, M. Angel García, Rodríguez Rovira y Jose Luis Méler,

UDP participó en el III Congreso Internacional sobre Atención a la Dependencia y Calidad de Vida organizado por la Fundación Edad y Vida y realizado del 28 al 30 de marzo en Madrid. El presidente de UDP, Luis Martín Pindado, participó en la mesa 11 junto a Higinio Raventós, presidente de Edad y Vida, y José Luis Méler, presidente de Ceoma, donde ejerció de presidente el director general de coordinación a la Dependencia de la Comunidad de Madrid, M. A. García y de moderador, el miembro

de Edad y Vida, Eduardo Rodríguez Rovira. Pindado destacó en su intervención que “estamos creando un sistema en el que el usuario final, la persona dependiente con derecho a ser atendida, o los familiares que tramitan las solicitudes, tienen mucho que decir, pero no encuentran los cauces adecuados para hacerlo”. Denunció el incumplimiento de los tiempos y la tardanza en recibir las valoraciones o los planes de atención personalizados, la falta de información, y las dificultades en tramitar las reclamaciones ante los

diferentes órganos competentes”. Señaló que “el sistema adolece todavía de una importante carencia de coordinación territorial, y declaró que los ciudadanos se encuentran un poco desasistidos y sin duda desilusionados con una Ley que creó muchas expectativas en su día. “En la construcción del Sistema necesitamos aportar cada uno lo mejor de nosotros mismos, para que en su aplicación, estemos todos a la altura de los altos principios que inspiraron esta Ley y de las expectativas generadas en los ciudadanos” finalizó. ■

Juan J. Buhígas, presidente de la Asociación de los Veteranos de RTVE

# “La pantalla del televisor puede ser peligrosísima”

JUAN BUHÍGAS VIENE DEL MUNDO DE LA ALTA DIRECCIÓN EN RTVE. AHORA PRESIDE LA ASOCIACIÓN DE VETERANOS DE RTVE, DONDE HA ENCONTRADO UN ESPACIO PARA SEGUIR REALIZANDO PROYECTOS Y OCUPANDO EL TIEMPO PROVECHOSAMENTE.



*Para Buhígas el proceso de jubilación debería ser menos traumático, y realizarse de manera progresiva.*

**H**ace cuatro años desarrollaba una frenética actividad como director comercial de RTVE. Desde que le prejubilaron, dedica más tiempo a su familia y preside la Asociación de Veteranos de RTVE.

**—¿Cómo le afectó su prejubilación?**

—Pues produce un desarraigo social. Estás entregado en tu trabajo, tienes un cargo importante, y muy joven parece que la sociedad te

aparta de la producción. En nuestro caso nos quedamos con una buena situación económica, pero si no encuentras pronto un nuevo papel que desempeñar en la sociedad, lo puedes pasar muy mal.

**—¿Cómo lo superó usted?**

—Yo ahora le dedico más tiempo a mi familia, también a la asociación, y me obligo continuamente a realizar actividades culturales y deportivas. Pero creo que el corte entre ser

persona trabajadora y dejar de serlo es muy brusco. Estos cambios producen problemas psicológicos y físicos muy importantes. Deberíamos ir hacia un modelo menos traumático, más progresivo.

**—¿Cual es su opinión sobre las empresas que prejubilán?**

—Yo considero que es un gran error. Supone una descapitalización importante para las empresas y para el país.

### —¿Es sólo un problema de dinero?

—Es cuestión de dinero y también a causa de una mentalidad que nos ha ido entrando. Es el culto a la juventud que pienso que es equivocada, debemos buscar el equilibrio.

### ¿Pero los medios no ayudan mucho a esto?

—El poder de los medios de comunicación es inmenso, mucho mayor del que creemos y reconocemos. La pantalla de la televisión es un instrumento globalizador e informativo magnífico pero al mismo tiempo es peligrosísimo. La televisión mal utilizada sin darnos cuenta nos va metiendo ideas que en principio parece que rechazamos pero que después vamos asumiendo, porque no necesitamos pensar para que las ideas se nos metan en la cabeza. Se cuelan por el continuo bombardeo de imágenes al que somos sometidos. Vende lo bello, lo joven, los cuerpos musculados... y al final todos queremos vernos así, aunque no lo seamos.

### ¿Son los medios conformadores de la sociedad?

—Absolutamente sí.

### ¿Y qué pueden hacer los medios de comunicación públicos para cambiar la percepción social del mayor?



*Juan J. Buhigas, y Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP, formalizaron recientemente la adhesión de los Veteranos de RTVE a UDP.*

—Pues es muy difícil. En los medios ahora la gente que hay es gente muy joven, que está en competencia con otros canales para conseguir buenos índices de audiencia, y en la batalla diaria no se está por abordar estas transformaciones en la manera de pensar de la gente.

### —¿Y qué podemos hacer desde el mundo asociativo?

—Deberíamos trabajar mucho para cambiar esta percepción. Creo que tratamos de defender nuestros derechos asistenciales, económicos, pero no nuestro papel de presente y sobre todo de futuro en la sociedad. Ahora uno puede pasar gran parte de su vida jubilado en una sociedad a la que podemos aportar muchas

cosas. No creo que haya que poner a todos los jubilados en los parques recogiendo hojas, como he oído por ahí, pero sí que tienen mucho que aportar y que, en la mayoría de las ocasiones, todo ese gran potencial no se aprovecha.

### —¿Qué supone adhesión de la asociación de Veteranos de RTVE a UDP?

—Una gran confederación puede representar nuestros derechos por su calidad de interlocutor con las administraciones.

Y por nuestra parte podemos facilitar la transmisión de determinados mensajes a la sociedad, ya que seguimos integrados de alguna manera en un medio de comunicación pública como es Radio Televisión Española. ■

Los representantes de las asociaciones se reúnen con Octavio Granado

# UDP participa en el Foro Senda sobre reforma de pensiones

EL SECRETARIO DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL, OCTAVIO GRANADO, EXPUSO LAS LÍNEAS GENERALES DE LA REFORMA DEL SISTEMA DE PENSIONES REALIZADO POR EL GOBIERNO Y RESPONDIÓ LAS PREGUNTAS DE LOS REPRESENTANTES DE LAS ASOCIACIONES.



*En primer término la directora gerente de UDP, Paca Tricio, toma notas durante la intervención del secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado.*

**U**DP participó el pasado 15 de marzo en el primero de los Foros Senda dedicados a analizar temas de especial interés y actualidad para el colectivo de personas mayores. En esta ocasión el foro contó con la participación del secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado, y una treintena de asociaciones de prejubilados, jubilados y viudas, además de diferentes representantes sindicales, autónomos y empresariales.

En su intervención, el responsable de la Seguridad Social aseguró que “el sistema español de reparto de las pensiones está pensado para que todos los trabajadores dediquemos un 25% de nuestro salario a pagar una pensión, porque vamos a vivir como pensionistas la cuarta parte del tiempo”. “Si cometemos el error de seguir dilatando la reforma del sistema público de pensiones nos encontraremos con un problema de imprevisión”, comentó Granado. Por su parte, la

directora gerente de UDP, Paca Tricio, manifestó que los incentivos a las empresas para contratar personas mayores “son escasos y si no se aumentan no habrá contrataciones”. También reclamó que se pacte con los colectivos afectados, además de con los sindicatos y patronales. Por último, quiso saber si “se va a compatibilizar la pensión de viudedad con otras rentas”. “La reforma no va a modificar el régimen de las pensiones de viudedad, y a corto plazo no se harán cambios en este sentido”, afirmó Granado. ■

# Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

## LOS VIAJES DEL IMSERSO CUMPLEN 25 AÑOS

El Programa de Vacaciones para personas mayores se puso en marcha en la temporada 1985/1986 con los objetivos de facilitar a las personas mayores unos días de vacaciones a precios asequibles. Estas vacaciones son financiadas parcialmente por el Gobierno. Además, el programa tenía también el objetivo de estimular la creación y el mantenimiento de empleo en el sector turístico, hotelero y afines en temporada baja, paliando el fenómeno de la estacionalidad, que tan negativamente incide en este sector.

Con los años, el Programa se ha consolidado como un logro del Estado del Bienestar. De hecho el Programa de Vacaciones cuenta con un índice de satisfacción de los usuarios del 92%, y una intención expresa de volver a viajar con él del 97% de quienes ya lo han hecho. A este alto nivel de aceptación responde al aumento en la evolución de las plazas. Atendiendo las demandas y preferencias de las personas usuarias de estas Vacaciones, el programa ha ido evolucionando incorporando novedades y mejoras cada temporada.

Se inició con 16.000 plazas y dos puntos de destino, Palma de Mallorca y Benidorm, hasta llegar a más de un millón de

plazas en la actualidad y con puntos de destino distribuidos por toda la geografía española, con viajes internacionales a Portugal y Andorra.

Ya no sólo son turnos de Vacaciones, sino que coincidiendo con las nuevas necesidades y demandas de las personas mayores, el Programa ofrece: Viajes culturales; Turismo de Naturaleza, e intercambios internacionales con Portugal y Andorra.

Sobre los servicios incluidos, el Programa también ha ido diversificando la oferta, en cuanto al desplazamiento, alojamiento, la asistencia sanitaria, las actividades de ocio y tiempo libre, etc. Cuatro años después de su inicio, el Programa se extendió a los mayores españoles residentes en Europa. En principio 2.500 plazas para residentes en Bélgica, Holanda y Francia. Hoy participan los residentes en 15 países europeos, Iberoamérica, Norteamérica, Norte de África y Australia. El presupuesto del programa en los últimos años supera los 350 millones de euros anuales.



Los asociados de Alicante, Castellón y Valencia se reúnen en el **VII Encuentro Autonómico** (pág. 19). **Valencia, Castilla-La Mancha, Cádiz y Guipúzcoa**, hacen balance del curso pasado (págs. 16 a 22).

# VII Encuentro Autonómico en Valencia

MÁS DE 1.000 ASOCIADOS DE LAS TRES PROVINCIAS SE REUNIERON EN EL PALACIO DE CONGRESOS DE VALENCIA EN ESTE ENCUENTRO ANUAL, LÚDICO Y REIVINDICATIVO QUE PRESIDÓ EL PRESIDENTE DE LA GENERALITAT, FRANCISCO CAMPS.



*Marisa Gimeno, UDP-Alicante; el presidente de la Generalitat de Valencia, Francisco Camps; José Sanchís, UDP-Valencia; y Manuel Lora, UDP-Castellón, durante la celebración del VII Encuentro.*

**E**l 30 de marzo tuvo lugar en el Palacio de Congresos de Valencia el VII Encuentro Autonómico de UDP en la Comunitat Valenciana, en el que se dan cita anualmente socios y representantes de las Federaciones de las UDP de los municipios de Valencia, Alicante y Castellón.

El Palacio de Congresos de Valencia acogió el acto al que acudieron cerca de 1.000 socios de las tres provincias y que fueron acompañados por el presidente de la Generalitat Valenciana,

Francisco Camps; el presidente de UDP-Valencia, José Sanchís; la presidenta de UDP-Alicante, Marisa García Gimeno; el vicepresidente 1º de UDP-Castellón, Manuel Lora; Margarita García Durá, secretaria general de UDP; y el presidente del Consejo Valenciano de Mayores, José Fornés, entre otros.

Durante el acto, el presidente Camps hizo entrega de placas en reconocimiento por su labor social a Francisca Adell Boix, Vicente Monfort Ferrando, Nicolás Guaita García y M<sup>ra</sup> Teresa

García Moreno. También recibieron placas el Instituto de Biomecánica de Valencia, por su labor en el estudio de las necesidades de los mayores y por colaborar con ellos a la hora de diseñar productos que se adapten a esas necesidades; y José Fornés, presidente del Consejo Valenciano de Personas Mayores, por su constante colaboración con UDP. Tras los discursos, la Coral UDP de Moncada deleitó a los asistentes con un selecto concierto, finalizando el acto con una comida de hermandad. ■

Valencia

## La Federación celebra su Asamblea Anual



*Miembros de la Junta directiva de la Federación de Valencia guardan un minuto de silencio por los socios fallecidos durante el último año.*

El 30 de marzo, la Federación de Valencia celebró su Asamblea Anual. A día de hoy la Federación está constituida por 273 asociaciones y cuenta con más de 380.000 mayores inscritos a las mismas. Entre las iniciativas puestas en marcha se destacó la publicación de la revista "El Pensionista", que cuenta con una tirada de 4.000 ejemplares trimestrales. También se informó de los resultados de la asesoría jurídica, las semanas culturales que dinamizan tantas localidades, y la miniolimpiada, que en el año 2010 contó con la asistencia de 4.000 mayores y tuvo lugar en la localidad de Sagunto. También se destacaron los encuentros institucionales con responsables de la Administración y gestores

de diferentes empresas con las que se han alcanzado acuerdos beneficiosos para los socios.

El Programa de Atención a Domicilio, la evolución del programa de Voluntariado y la entrega de 65 ordenadores a diferentes asociaciones y el establecimiento de dos aulas de informática con 10 ordenadores en cada una de ellas fueron otras de las actividades explicadas a los asistentes. Por último se destacó la creación de la nueva página web, [www.valenciaudp.org](http://www.valenciaudp.org). ■

Mataró

## Inauguración de los locales de Mataró

El 23 de febrero la Asociación de Jubilados y Pensionistas del Maresme, UDP-Mataró, inauguró los nuevos locales cedidos por el ayuntamiento. Al acto acudieron el presidente Nacional, Luis Martín Pindado; el primer teniente de alcalde de Mataró, Ramón Bassas; la regidora de la Gent Gran, Nuria Aguilar; el secretario de la Federación Catalana de UDP, Gregorio Giménez; y el presidente de UDP-Mataró, Josep Puy; acompañado por su junta directiva. La fotografía de abajo está tomada en la puerta de la antigua fábrica textil Can Gassol, actualmente desaparecida, tras la cual se encuentran los locales cedidos por el ayuntamiento y unas zonas ajardinadas donde los asociados pueden disfrutar de tres pistas de petanca. ■



Valencia

# La Federación UDP-Valencia celebra sus Olimpiadas



La Federación Provincial de UDP en Valencia celebró el 26 de marzo sus Olimpiadas anuales en Paterna. En el evento se dieron cita 5.000 mayores, que disfrutaron de una gran cantidad de actividades programadas como exhibiciones de gimnasia de la UDP de Benaguacil, bailes y danzas a cargo del grupo de danza "Xafarnat" y Colla Gatzara; una actuación de la Coral de la UDP de Corvera y Rondalla de CEAM de Paterna, entre otras. Por otra parte, los asistentes han podido disfrutar del desfile de Moros y Cristianos, así como de visitas turísticas a emplazamientos

característicos de Paterna, una misa rociera o conferencias de la empresa Danone. Gracias a todas las actividades, que se han realizado contemporáneamente, los 5.000 mayores han ocupado el centro de la ciudad en diferentes instalaciones donde se han realizado todos los actos hasta la hora de comer.

José Sanchís, presidente de UDP-Valencia afirmó que "todas las UDP de Valencia realizamos continuamente eventos deportivos, culturales, así como de ocio y entretenimiento, y nuestras Olimpiadas unen en una sola jornada todo este tipo de actividades, que sirven para concienciar

sobre lo importante de una programación de actividades que fomenten la actividad física e intelectual".

A las Olimpiadas han acudido también personalidades del mundo de la política, como Angélica Such, consellera de Bienestar Social; Juan Cotino, vicepresidente tercero del Consell; Pilar Albert, directora general de Acción Social; así como el alcalde de Paterna, Lorenzo Agustí Pons; el presidente Nacional de UDP, Luis Martín Pindado; el presidente del Consejo de Personas Mayores, José Fornés; y numerosos alcaldes y concejales de distintas localidades. ■

Euskadi - San Sebastián

## Guipuzcoa celebra la Asamblea Anual



La mesa presidencial durante la clausura de la Asamblea.

El 23 de marzo la Asociación Guipuzcoana celebró su asamblea anual en el Hotel Londres e Inglaterra de San Sebastián. Al acto acudieron representantes de 66 club sociales que estuvieron acompañados por el presidente de UDP-Guipuzcoa, José Riviere, el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, el presidente de la Federación Vasca, Txema Odriozola y el diputado foral, Markel Olano. Su presidente, José Riviere, abogó por la conveniencia de “ir potenciando la adaptación de las viviendas para que éstas respondan a las necesidades de las personas mayores que quieren continuar en ellas el máximo tiempo

posible”. Los socios trasladaron al diputado Markel Olano sus preocupaciones en temas de movilidad y se denunció la congelación de las pensiones y la situación de aquellos mayores, en su mayoría mujeres viudas, que cobran una pensión inferior a los 500 euros al mes, lo que les sitúa por debajo del umbral de la pobreza. ■



Lleida

## Los asociados de Lleida y comarca van a Barcelona

La Coordinadora de Jubilados y Pensionistas de Lleida y Comarcas y la Delegación Provincial de la UDP de Lleida han organizado durante el mes de marzo varios viajes para los jubilados de la zona. Han disfrutado de estos viajes los usuarios de los clubes de jubilados de Puigvert, El Pilar, L'Ereta, en Lleida, y de las localidades de l'Albagés, Aitona, Alcanó, la Granja d'Escarp y Aitona. En total han disfrutado de la iniciativa de UDP-Lleida cerca de 300 personas que realizaron una visita guiada al Parque Güell y a la Sagrada Familia, donde descubrieron algunas cosas sorprendentes del mundo creativo del genial Gaudí y también al Parlamento Catalán donde los socios posaron para la foto inferior. ■

# Castilla-La Mancha hace balance de su actividad en 2010



Javier Pérez, Sánchez Bódalo y Ramón Munera durante la presentación del balance de actividades de UDP-Castilla-La Mancha en 2010.

El director general de Atención a Mayores, Discapacidad y Dependencia, de C-LM, Javier Pérez; el alcalde de Alcázar de San Juan, José Fernando Sánchez Bódalo; y el presidente de UDP-Castilla-La Mancha, Ramón Munera; presentaron en Alcázar de San Juan el balance de actividades de UDP

de Castilla-La Mancha en 2010. Para el director general "la atención a los mayores es una prioridad política que ha permitido con el apoyo del movimiento asociativo, como el que representa UDP, que Castilla-La Mancha sea una referencia nacional en la atención integral a las personas mayores".

Por su parte, el alcalde de Alcázar de San Juan ha subrayado que el ciclo de atención a los mayores se ha cerrado en la localidad con servicios y programas que atienden cualquier necesidad, desde la atención social o sanitaria hasta programas de ocio, prevención o asistenciales.

Ramón Munera explicó las 121 actividades formativas e informativas para mayores, el programa de voluntariado social, la asesoría jurídica, el programa de prevención de malos tratos, de peluquería itinerante, el servicio de atención post hospitalaria o de acompañamiento telefónico y los convenios específicos con los ayuntamientos de Almadén, Albacete, Cuenca y Talavera de la Reina. ■

## Ha fallecido Tito Aznar

Ha fallecido nuestro compañero Tito Aznar, colaborador y miembro de UDP-Mallorca. Artista, cantante y bailarín dinamizó a los socios de UDP-Mallorca, y durante todos los años que estuvo en la organización dio muestras de entrega y cariño a todos los compañeros y animó con su alegría y ganas de vivir a todos los que tuvieron la fortuna de conocerle. Hacemos llegar a la familia y allegados nuestro pesar por tan irreparable pérdida.

Descanse en paz.



# Sobre cómo hacer que vivas más tranquilo, tenemos mucho que decir.



En Vodafone ponemos a tu disposición Auro, un móvil muy sencillo que, además, te permite solicitar asistencia donde te encuentres con tan sólo pulsar un botón, porque es nuestra manera de decir: todos deberíamos poder disfrutar de cada momento en cualquier lugar.



Consíguelo desde **0€**

Infórmate en [www.vodafone.es/vodafoneparatodos](http://www.vodafone.es/vodafoneparatodos)

*power to you*

## Ana Lobato recibe la Insignia de Oro de UDP



Ana Lobato recibe la Insignia de Oro de UDP de manos del presidente Nacional Luis Martín Pindado.

El 15 de marzo tuvo lugar la Asamblea Ordinaria en la sede de UDP Cádiz con la presencia de José Macías Teodoro, concejal delegado de Bienestar Social y del Mayor del Ayto de Cádiz; José Ramón Galván de la Torre, secretario general técnico para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía; y Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP, y miembros de su junta directiva.

Luis Martín Pindado hizo entrega de la Insignia de Oro de UDP a Ana Lobato Muñoz, presidenta de UDP-Cádiz, como reconocimiento social por su labor y trayectoria en UDP. Ana Lobato Muñoz ha pasado en los últimos vein-

tidós años por distintos cargos en la junta directiva de UDP-Cádiz y en la Federación Territorial Andaluza. Desde hace catorce, y por unanimidad es la presidenta de UDP-Cádiz. Ana Lobato agradeció emocionada este reconocimiento así como el que posteriormente le hizo su hermana Manuela Lobato, y miembros de la junta directiva, dedicándole unas palabras y entregándole sendos ramos de flores. ■

## UDP-Aranda de Duero celebra su Asamblea Anual

La Asociación de Pensionistas y Jubilados UDP-Aranda de Duero celebró su asamblea anual el pasado día 10 de febrero, a la que acudieron más de 150 socios.

El presidente de la asociación, José Carrasco, informó del estado de las cuentas de la organización y sobre los viajes y actividades previstas para el año en curso. Las actas del año anterior fueron aprobadas por unanimidad. El presidente aprovechó la ocasión para felicitar a los socios por el buen ánimo y disposición demostrada en todas las actividades propuestas, que contribuyen a dinamizar la vida social y cultural de los mayores de la localidad. Entre los acuerdos alcanzados destacó el de realizar una celebración especial por el XXV Aniversario de la asociación, que se celebrará el 14 de julio con una misa y una comida de hermandad en la localidad de Pinarejos. ■



# Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

## ¿CAFÉ EN CÁPSULAS O DE CAFETERA?

El café que se prepara en las cafeteras exprés y, sobre todo, el de las cápsulas, contiene más furano –compuesto tóxico y cancerígeno– que el de las cafeteras tradicionales de goteo, aunque siempre dentro de unos niveles seguros para la salud. Así lo refleja un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Barcelona.

En este marco, los científicos han evaluado la presencia de furano en el café mediante un método analítico automatizado. Los resultados, que se publican en la revista *Food Chemistry*, revelan concentraciones más altas en el café expreso (43-146 nanogramos/mililitro) que en el de cafetera de goteo, tanto en el caso del café normal (20-78 ng/ml) como en el descafeinado

(14-65 ng/ml). Los niveles de estos productos tóxicos fueron “sensiblemente menores” (12-35 ng/ml) en el café soluble, pero muy superiores en los preparados a partir de cápsulas de una conocida marca comercial, donde aparecieron las concentraciones más elevadas (117-244 ng/ml).

“La causa de estos niveles más elevados se puede atribuir a que las cápsulas herméticas evitan las pérdidas de furano –muy volátil–, y a que las cafeteras donde se prepara aplican una mayor presión de agua caliente, lo que favorece la extracción del compuesto hacia la bebida”, apunta Javier Santos, profesor del departamento de Química Analítica de la Universidad de Barcelona, en declaraciones a la Agencia SINC. Por el contrario, cuanto más tiempo está el café expuesto en las tazas o jarras, más se evapora el furano.



---

Arranca en las provincias de Valencia y Alicante, **Cuidarela** 2011, un programa de respiro en balnearios, para familiares de cuidadores de mayores dependientes (pag. 24). **La autoestima es fundamental** para el desarrollo de una vida plena, nos ayuda a superar mejor las dificultades con confianza, (pag. 26).

Financiado gracias a las subvenciones provenientes del 0,7% del IRPF

# Arranca el programa Cuidarelay 2011

PARA CUIDADORES DE FAMILIARES MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA. MÁS DE 200 PERSONAS DE LA PROVINCIA DE VALENCIA YA SE HAN BENEFICIADO DEL PROGRAMA, QUE AHORA TAMBIÉN SE REALIZA EN LA PROVINCIA DE ALICANTE



**E**l sábado 8 de abril se puso en marcha la 2ª edición del programa de respiro y formación para familiares de mayores dependientes, Cuidarelay. Se trata de un programa pionero, que conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una novedosa actividad, como es el alojamiento en un balneario

durante un fin de semana, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación. Hasta la fecha más de 200 mayores, cuidadores de personas dependientes de la provincia de Valencia se han beneficiado de este programa que este año se desarrollará también en la provincia de Alicante. Cuidarelay está realizado por

UDP y financiado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, a través de la convocatoria de IRPF.

El programa proporciona un descanso lúdico y formativo de los cuidadores de personas dependientes a través de terapias de apoyo y autocuidado personal combinados con estancias y tratamientos ter-

# cuidarelay

Te orientamos  
Te apoyamos



males en balnearios. Se busca y crear un espacio de encuentro formativo entre los cuidadores familiares de personas mayores dependientes, para que no se sientan solos, tomando conciencia de que existen otras personas en su misma situación con las que pueden interactuar, compartiendo problemas y soluciones comunes y creando una red de apoyo mutuo, entre cuidado-

res y profesionales, donde puedan expresar sus conflictos, experiencias y que sirva de apoyo a los/as cuidadores que con el tiempo se encuentren en su misma situación.

Hasta el momento el resultado del programa está siendo muy positivo para los usuarios, como es el caso de Gemma Latorre, de 42 años que acudió junto a su padre de 77 años, ambos cuidan de su ma-

dre de 78 años enferma de alzheimer. “La experiencia ha sido totalmente positiva, especialmente para mi padre que se integró perfectamente con el grupo. Lo mejor para mí fue el hacer ‘terapia de grupo’, poder hablar, y ver que no estas solo en esta situación, sino que hay más gente como tú e incluso que lo están pasando peor”.

Otro de los asistentes fue Angel Herráiz, 60 años que se ocupa de cuidar de su madre de 88 años desde hace diez. Angel está casado y tiene tres hijos en estos momentos está en paro y dedica todo su tiempo al cuidado de su madre “lo peor es la perdida de libertad. Toda tu vida tienes que planificarla en torno a atenderla a ella, a llevarla al medico y a que no esté sola en ningún momento. Por eso fue un descanso poder participar en el programa, fueron días de desconexión para mi mujer y para mí, a la vez que aprendimos nuevas técnicas para rebajar el stress”.

Por último, el programa ofrece apoyo psicológico individual, tanto por vía telefónica como personalmente y sesiones formativas para ampliar conocimientos acerca del autocuidado y el cuidado a personas mayores dependientes a lo largo de todo el año. Las personas interesadas en este programa pueden informarse en el teléfono 91 542 02 67. ■

Ningún juicio es tan importante como el que emitimos de nosotros mismos

# La importancia de tener una alta autoestima

DESARROLLAR LA AUTOESTIMA ES DESARROLLAR LA CONVICCIÓN DE QUE UNO ES COMPETENTE PARA VIVIR Y MERECE LA FELICIDAD, Y POR LO TANTO ENFRENTARSE A LA VIDA CON MAYOR CONFIANZA, BENEVOLENCIA Y OPTIMISMO.



**E**l modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente de forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como abuelos y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los

dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena. Tiene dos componentes: un sentimiento de

capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentarse a los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente

apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta—actuar a veces con sensatez, a veces tontamente—, reforzando, así, la inseguridad. La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que “lo que soy no es suficiente”. No siempre estos sentimien-

tos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí, nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o

y una compasión inadecuadas. Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar



no llegar a formarlo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos fallado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión

a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, los cuales nos ayudan a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA  
MÉDICO GERONTÓLOGO  
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

# Las arterias y el envejecimiento

SE IMPONE UN CUIDADO ESMERADO DEL ESTADO DE LAS ARTERIAS A LO LARGO DE LA VIDA CON UN OBJETIVO PRINCIPAL: PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES QUE SON “EL ASESINO NÚMERO 1 DE LA HUMANIDAD” Y CONSIGUIENTEMENTE, LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE DEL HOMBRE MODERNO.

**E**l médico William Osler dijo que “el hombre tiene la edad de sus arterias”. Les propongo a continuación nueve consejos para mantenerlas en el mejor estado posible.

**1** Llevar una vida sencilla, lo más sana y natural posible, en todos los sentidos: nutrición, ejercicio físico, higiene mental, sueño, esparcimiento, diversión, actitudes mentales positivas, etcétera.

**2** Frecuentar el contacto con la naturaleza, exponerse al sol con prudencia, a los estímulos naturales favorables, respirar aire puro y fresco, caminar por el campo, por la playa en verano, etcétera.

**3** Tener un peso adecuado, según la constitución orgánica.

**4** Evitar los tóxicos como la nicotina, el exceso de alcohol, de sal, el abuso de medicamentos, etcétera).

**5** Combatir y adaptarse al estrés psicosocial, laboral o familiar.

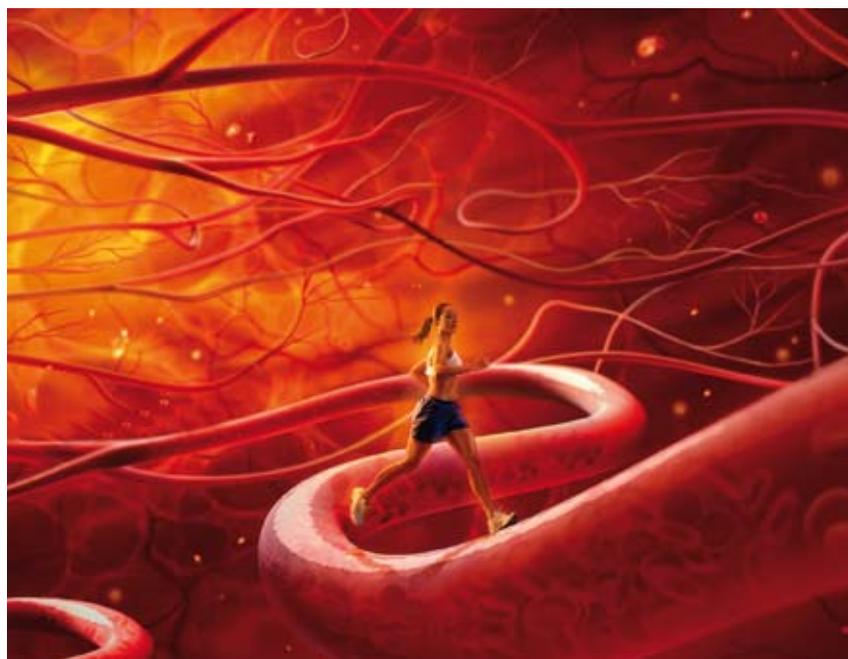
**6** Dormir lo suficiente, descansar y divertirse cuando sea necesario.

**7** Controlar la presión arterial, el colesterol, triglicéridos, azúcar en la sangre, ácido úrico, nivel de homocisteína, etcétera

**8** Tomar los nutrientes que intervienen en la vasodilatación, reparación del endotelio, limpieza y regeneración de la pared arterial.

Se puede acompañar la alimentación con un poco de vino tinto de calidad, infusiones saludables, té verde... y con condimentos o especias apropiados que protegen frente a la arteriosclerosis.

**9** Utilizar los fármacos adecuados (hipolipemiantes, antiagregantes plaquetarios, vasodilatadores, hipotensores, anticoagulantes, etcétera) cuando sean necesarios y bajo prescripción facultativa. ■



# Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

## DIARIO DE UN AUTÉNTICO INFELIZ

Cuando nací, el doctor fue a la sala de espera y le dijo a mi padre: "Hicimos lo que pudimos... pero salió". Mi madre nunca me dio el pecho porque decía que solo me quería como amigo.

Mi padre llevaba en su cartera la foto del niño que ya venía en la cartera cuando la compró.

Una vez me perdí. Le pregunté al policía si creía que íbamos a encontrar a mis padres. Me contestó: "No lo sé mi niño, hay un montón de lugares donde se pudieron haber escondido".

El último deseo de mi padre antes de morir era que me sentara en su regazo... Lo condenaron a la silla eléctrica.

Trabajé en una tienda de animales y la gente no paraba de preguntarme cuánto iba a crecer.

Cuando me secuestraron, los secuestradores mandaron un dedo mío a mis padres para pedir recompensa. Mi padre les contesto que quería mas pruebas.

Un día llamo una chica a mi casa diciéndome: "Ven a casa, no hay nadie". Cuando llegue... no había nadie.

A mi mujer le gusta mucho hablar conmigo después del sexo. El otro día me llamo a casa desde un hotel.

El psiquiatra me dijo un día que yo estaba loco. Yo le dije que quería escuchar una segunda opinión. "De acuerdo, además de loco es usted muy feo".

Una vez cuando me iba a suicidar tirándome desde la azotea de un edificio de 50 pisos, mandaron a un cura a darme unas palabras de aliento. Sus palabras fueron: "En sus marcas, listos..."



---

**Benidorm** ha creado un modelo de desarrollo que permite a la ciudad acoger a diferentes tipos de visitantes durante todo el año. (pág. 32). **Limpia las telarañas de la mente** y completa los pasatiempos. (pág. 35).

# Interfaces de Relación entre el Entorno y las Personas con Discapacidad

EN VODAFONE ENTENDEMOS ESTOS PROYECTOS, Y OTROS MUCHOS EN LOS QUE COLABORAMOS, COMO UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA PONER A LAS PERSONAS Y SUS NECESIDADES REALES EN EL CENTRO DE LA INNOVACIÓN Y DE NUESTRO TRABAJO.



*Las aplicaciones desarrolladas por INREDIS consiguen que tecnologías como la robótica o la domótica sean compatibles con las necesidades de los usuarios.*

**E**l proyecto INREDIS nace para promover la inclusión digital y que todos los ciudadanos puedan aprovechar al máximo las últimas innovaciones tecnológicas. Desarrolla tecnologías accesibles y sociales para generar aplicaciones adaptadas a cualquier usuario, sea cual sea su circunstancia y en el momento en que lo requiera. Para personas

con necesidades especiales y para quienes simplemente quieren tener una vida más fácil y segura, independiente y autónoma. Las aplicaciones innovadoras de INREDIS consiguen que tecnologías como la robótica y la domótica sean compatibles con las necesidades de cada usuario con un objetivo: mejorar el día a día y la calidad de vida. Se adaptan a las personas,

al entorno, al contexto, al momento... favoreciendo una accesibilidad total. INREDIS permite operar conjuntamente en los diferentes dispositivos del usuario, como móviles, ordenadores y televisiones, con la ayudas técnicas que utilizan las personas con discapacidad. Las actividades cotidianas de millones de personas se llevan a cabo en el hogar y

en entornos urbanos, por ello INREDIS se orienta a ofrecer canales de comunicación y servicios concretos entre las personas y su ambiente diario.

Cada usuario puede beneficiarse de las avanzadas aplicaciones que proporciona INREDIS desde cualquier dispositivo personal con acceso a internet, como el teléfono móvil o el ordenador.

Un ejemplo son los sistemas de localización que detectan la ubicación del usuario en grandes espacios interiores y le orientan dentro de la ruta elegida. En concreto, el dispositivo de traducción le permite ver y oír en tiempo real cualquier tipo de texto, y moverse de manera rápida y eficaz por aeropuertos y centros de negocios.

Un usuario sabrá cómo moverse por la casa gracias a las aplicaciones del televisor y será avisado de situaciones no deseadas en el hogar. En cuestión de segundos el dispositivo avisa mediante señales sonoras o en la televisión de cualquier emergencia. Además desde el teléfono móvil puede controlar distintos dispositivos electrónicos instalados en la casa.

El proyecto INREDIS ha desarrollado, entre 2007

y 2010, una investigación básica en el ámbito de las tecnologías accesibles e interoperables con el objetivo principal de crear “Interfaces de Relación entre el entorno y las personas con Discapacidad”.

Se ha centrado en el desarrollo de tecnologías de base que permitan crear canales de comunicación e interacción entre las personas con algún tipo de necesidad especial y su entorno. Su fin es lograr una total integración de todos los usuarios en la sociedad del conocimiento.

Hasta el momento los avances tecnológicos eran “modificaciones de un producto”, y no permitían el desarrollo de

una tecnología de comunicaciones estándar que sirviera para operar con cualquier tipo de dispositivo. INREDIS ha desarrollado un sistema de comunicaciones entre dispositivos de mercado abierto a cualquier estándar, bus o sistema operativo del mercado.

La plataforma software también es una herramienta económica para que las empresas reduzcan costes en el desarrollo y distribución de sus productos y servicios a sus clientes. INREDIS presenta un mundo de avances para perfeccionar la arquitectura software de nuestros días, y que las empresas se adapten a la tecnología del futuro. ■

## Objetivos de INREDIS

- Analizar las necesidades de los usuarios con diversidad funcional y su relación con la tecnología.
- Realizar estados del arte sobre todas las tecnologías implicadas en el proyecto y vigilar las innovaciones a lo largo de su duración.
- Desarrollar plataformas experimentales que prueben el salto tecnológico que supone el desarrollo de productos accesibles potenciados por la interoperabilidad tecnológica y la capacidad de interacción y adaptación.
- Desarrollar una arquitectura de interoperabilidad universal que potencie la accesibilidad de las aplicaciones y productos tecnológicos.
- Investigar diferentes formas de interacción con los dispositivos del entorno, viabilidad de productos de apoyo y software ubicuo y el desarrollo de interfaces adaptativos.



# Benidorm, la ciudad del ocio

BENIDORM TIENE CASI DE TODO, PARQUES TEMÁTICOS, PLAYAS URBANAS, ALOJAMIENTOS VARIADOS, GASTRONOMÍA PARA TODOS LOS GUSTOS PERO, SOBRE TODO, LA DIVERSIDAD Y EL GRAN ESPECTÁCULO QUE OFRECEN SUS GENTES Y SUS CALLES.

Las dos grandes playas, denominadas de Levante y de Poniente, son el principal activo de un turismo que nació alrededor de ellas. Otra de pequeñas dimensiones, la del Mal Pas, se encajona entre las dos gigantes y sirve de paisaje al afamado Balcón del Mediterráneo, un mirador fotografiado hasta la saciedad y que a modo de proa de

barco domina toda la costa benidormense.

La zona denominada El Castillo antecede al Balcón, un lugar panorámico desde donde se divisa la ciudad y en el que antes existió una fortaleza de la que no quedan vestigios. Y antes de llegar a él hay que visitar el Casco Antiguo, donde nació Benidorm y que se encuentra jalonado con pequeñas casas que se agol-

pan a los lados de calles estrechas.

Estas antiguas callejuelas van a dar a la Iglesia de San Jaime, una construcción neoclásica del siglo XVIII que termina en la típica cúpula mediterránea azul. En este barrio es aconsejable visitar el carrer dels Gats, con suelo empedrado que forma algunos dibujos y que remite al pueblo mariner de antaño.

Los parques temáticos resaltan una opción diferente en una ciudad donde se concentran cuatro. Terra Mítica es el gran parque temático de Benidorm, está dedicado a las civilizaciones mediterráneas y cuenta con atracciones y recorridos de la época. Aqualandia, uno de los pioneros parques acuáticos españoles, está instalado en las faldas de Sierra Helada. Mundomar ocupa también las estribaciones de la misma sierra y es un parque donde se puede contemplar a delfines, leones marinos y variadas especies de aves. Y, por último, Terra Natura, con fauna y flora de tres continentes.

El turista más relajado puede combinar en Benidorm el dejar pasar el tiempo solazándose en sus playas ante un sol garantizado y participar en visitas organizadas. Además de los citados parques temáticos está la Isla de Benidorm, más conocida por L'Illa, un promontorio triangular que es la cara visible de Sierra Helada mar adentro. Hay un barco que lleva regularmente a los visitantes a la Isla donde se puede recorrer una ruta señalizada que lleva hasta su vértice más alto.

El islote está protegido y hay que respetar los senderos marcados.

Fuera de Benidorm se pueden organizar variadas excursiones a poblaciones como Altea, La Vila Joio-

sa, Xàbia o Dénia, entre otros. En el interior encontramos fuentes en La Nucia (la de La Favara), Polop de la Marina (con una plaza donde decenas de caños representan a distintas poblaciones de la provincia) y el paraje de las Fuentes de El Algar, en Callosa d'En Sarrià. Un poco más alejadas están la capital, Alicante, y la ciudad de Elx, con el mayor palmeral de Europa, declarado Patrimonio de la Humanidad.

Tampoco hay que olvidar en Benidorm las rutas de

montaña como las que conducen a Sierra Helada, con varios senderos, o las de las sierras de Aitana y de Bèrnia.

Las calles del entorno del Racó de L'Oix (o Rincón de Loix) acogen muchos hoteles y apartamentos donde los principales clientes suelen ser los visitantes de origen británico. Esta circunstancia ha creado una mini ciudad dentro de la ciudad en la que abundan los pubs ingleses, la gastronomía de aquellas islas e incluso los supermercados que se es-



*La ciudad ha apostado por un urbanismo vertical que favorece la gran variedad de ofertas de alojamiento a buen precio.*



*Desde el Balcón del Mediterráneo se divisa toda la costa. Su suelo ajedrezado y su blanca balaustrada configuran una de las estampas más conocidas de la ciudad. Desde este punto privilegiado podemos contemplar el gran geiser, un artificio que lanza el agua a 60 metros de altura.*

pecializan en los productos típicos que agradan a esta clientela.

La calle Mallorca es el centro neurálgico de la zona inglesa donde se acumulan pubs con espectáculos variados para todos los gustos. La vida nocturna es larga en estas calles donde los ingleses reproducen sus modos de vida usuales y donde el inglés es el idioma que más se escucha. Otro lugar bullicioso es el paseo de la playa de Levante. Allí los restaurantes acogen comensales durante todo el día y por la noche los pubs reciben con diversos estilos de música a sus clientes. Las familias que desechan la marcha nocturna caminan por este paseo donde la gente es tan diversa y provocativa que las propias calles se convierten en el mayor espectáculo.

El paseo de la playa de Poniente es una opción más pausada para caminar por sus más de tres kilómetros. El paseo puede comenzar en el Puerto, un pequeño fondeadero de embarcaciones deportivas rematado por un moderno Club Náutico. A unos metros se vislumbra el parque de Elche, así llamado porque se repobló con palmeras de esa ciudad.

Tras atravesarlo comienza el paseo propiamente dicho, más de tres kilómetros de caminata que incluyen la avenida Vicente Llorca Alós, en La Cala. Al final se encuentra el paseo de los Tamarindos donde los aficionados llevan sus cañas para pescar por la noche y donde se puede pasar un rato agradable y relajarse con las olas rompiendo sobre las rocas. ■

**CORTE EL CUPÓN Y ENVÍELO A UDP, C/ ALCALÁ, 178, 28028-MADRID**

**DONATIVOS**

Forma de pago:

Giro Postal

Transferencia a UDP, C/ Alcalá 201, 28028 Madrid

CC: 2013 0718 01 0200508613

Adjuntar resguardo del giro postal o copia de la transferencia

Fecha.....de.....de 20.....

Firma

**Todos los donativos realizados a UDP son deducibles en el IRPF**

**Para la emisión del certificado de donación deben identificarse adecuadamente**

# PASATIEMPOS

## AUTODEFINIDO

Ángel Esteban Centeno



RECUPERAR A UNA PERSONA --- RÁPIDO, VELOZ	▼	PALABRA DE LA FRASE DE KEATS --- ALABANZA, ELOGIO	▼	PALABRA DEL PENSAMIENTO DEL POETA KEATS	▼
	▶		▼		▶
ASTRO REY QUE NOS ALUMBRA --- SILENCIO, ENMUDECÍ	▶		▼	QUE GUARDA LEALTAD	▼
	▶		▼		▶
ANUDA, AMARRA, --- GRATA, PLACENTERA	▶	LAS TRES PRIMERAS VOCALES --- TODAVÍA, TAMBIEN	▶		▶
	▶		▼	SÍMBOLO DEL ASTATO --- ELOGIO, REQUIEBRO	▶

CEDAZO, CRIBA, TAMBOR --- ENSENADA, BAHÍA	▼	HÓRREO, GRANERO --- CONSISTENTE, MACIZA	▼	ENTE O NATURALEZA	▼	IMITE LA VOZ O EL SONIDO DEL GATO	▶
	▶		▼		▶		▶
PALABRA DE LA FRASE DE JOHN KEATS --- OBSERVAS	▶		▼	PALABRA DE LA FRASE --- PALABRA DE LA FRASE DE KEATS	▶		▶
	▶		▼		▶	SÍMBOLO QUÍMICO DEL TECNECIO	▶
	▶		▼		▶	APÓCOPE DE SUYO O SUYA	▶
	▶		▼	CASA GRANDE Y DESTARTALADA	▶		▶
EMPERADOR RUSO	▶		▼	SÍMBOLO QUÍMICO DEL PLATINO	▶	PALABRA DEL PENSAMIENTO DE JOHN KEATS	▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶	SÍMBOLO QUÍMICO DEL BARIO	▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶		▼		▶		▶
	▶	</					

"No sabíamos nada sobre la Discapacidad Intelectual. Gracias a la **XSolidaria** hemos recibido la ayuda de expertos y sabemos cómo apoyar a nuestra nieta."

**ANTONIO Y ÁNGELES. Abuelos de Sofía.**



**Al marcar la casilla de "Fines Sociales" en tu declaración de la renta, las cosas cambian.**

La **XSolidaria** ayuda cada año a más de cinco millones de personas, como Antonio y Ángeles, en nuestro país. Mujeres, personas mayores, con discapacidad, infancia, familias y comunidades en países en desarrollo. Este año no olvides marcar la casilla de "Fines Sociales" en tu declaración de la renta.

**Con un pequeño gesto, las cosas cambian.**



**SOLIDARIA**

[www.xsolidaria.org](http://www.xsolidaria.org)