

AÑO XXIV, Nº 239,
MARZO - ABRIL 2011

UDP

El poder de la unión

ENTREVISTA

"Es esencial
marcar la casilla
de Otros Fines
de Interés
Social".

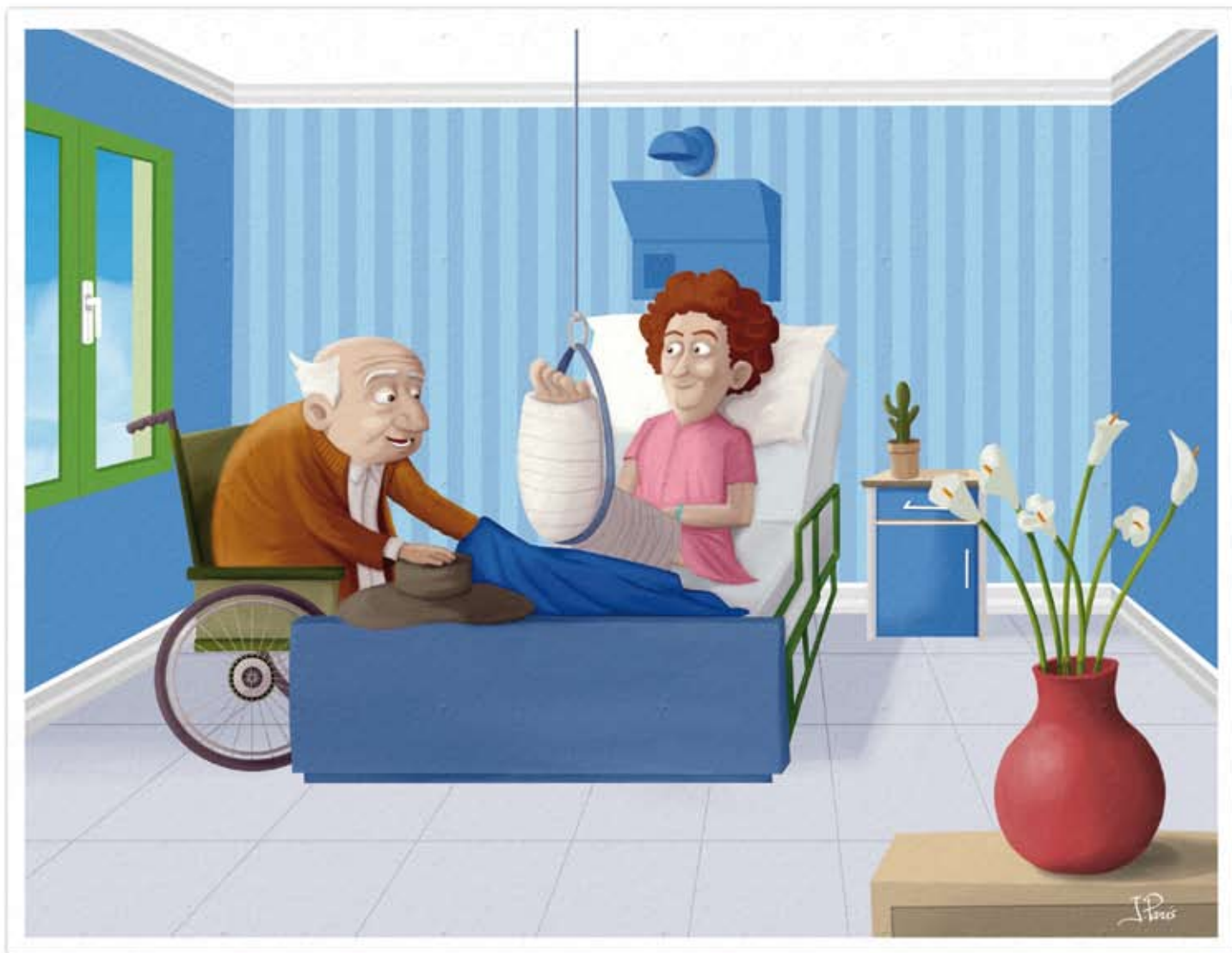
VOLUNTARIADO

IV Encuentro en
Lugo, y evolución
del Programa
en Valencia

Las claves de los cambios en el sistema

Las pensiones después de la reforma





ABRIL 2011

MARZO 2011

L	M	M	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				

MAYO 2011

L	M	M	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

En la revista de noviembre/diciembre, os informábamos de la nueva composición del CEPM (Consejo Estatal de Personas Mayores) y del número de consejeros que iban a representar a UDP en esta entidad. No quisimos hacer ningún comentario al respecto, aunque bien podríamos haber recalcado que las disposiciones de la Orden Ministerial por la que se convoca el proceso selectivo para la designación de Consejeros (que respeta el Real Decreto 117/2005 por el que se regula el CEPM) no habían favorecido en absoluto a nuestra organización, sino todo lo contrario, ya que, según dicha Orden Ministerial, la valoración y puntuación de las solicitudes, ya sea en función de los criterios de “antigüedad”, “implantación” o “programas sociales”, tiene unos topes máximos de asignación de puntos que UDP hubiera sobrepasado, con holgura, de no existir dichos topes. Queremos decir, por lo tanto, que si no hubieran existido esos topes y compitiendo en buena lid con otras asociaciones, UDP hubiera conseguido un mayor número de representantes en el Consejo que el que actualmente ostentamos. Sin embargo, no nos quejamos y admitimos de buen grado las disposiciones, pero lo que no admitimos, en modo alguno, es que se nos pueda criticar por ser la organización más representativa del colectivo de mayores que ha concurrido al proceso selectivo del CEPM para su renovación en el 2010.



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.

Mail: udp@mayoresudp.org.

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio

VICEPRESIDENTE, M^a Luisa Gimeno;

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

VOCAL, 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 Esto es Vida. www.esto esvida.net.

DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot il.lustració. 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° 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, n° 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES “MAYORES ACTIVOS” n° 217

sumario

Todas las claves de la reforma de las pensiones

La reforma de las pensiones ha establecido las bases en que se sustentará el sistema en el futuro. La edad legal de jubilación, como norma general, será a los 67 años.

Retirarse a los 65 años requerirá tener cotizados al menos 38 años y seis meses.



6

UDP, Once y Cermi en defensa de los mayores con discapacidad

Los presidentes de las tres organizaciones firman un convenio de colaboración para desarrollar acciones e iniciativas conjuntas que promuevan la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores con discapacidad.



9

Encuentro del sector en el Consejo Editorial de Senda

Más de 40 profesionales y empresarios del sector se dieron cita en Madrid, en el Consejo Editorial del Grupo Senda.



10

Elgorriaga, entra en el Programa de Termalismo de UDP

El Balneario de Elgorriaga entra a formar parte de los establecimientos que ofrecen a los socios de UDP ventajas especiales en el disfrute del Programa de Termalismo de UDP.



11

sumario



Entrevista a Juan Lara, presidente de la Plataforma de ONG

Este año más que nunca será necesario incrementar los ingresos por el 0,7% si no queremos que muchas necesidades queden desatendidas.



Homenaje a los voluntarios de Valencia

En el año 2010 el programa ha conseguido doblar el número de voluntarios con los que cuenta, puesto que empezó con menos de 200, y terminó con unos 500 voluntarios inscritos y trabajando.



Tomar alcohol de forma moderada es beneficioso para la salud

Tres estudios de la Asociación Estadounidense del Corazón concluyen que el consumo moderado de alcohol es beneficioso para la salud.



Las tradiciones seculares de la Semana Santa española

Empalaos, picaos, pasos articulados, penitentes, trompetas tibetanas, el retumbar de los tambores, la danza de los muertos... España es rica en tradiciones y cada pueblo conserva su particular manera de celebrar este tiempo de fe, pasión y tradiciones.

El Anteproyecto de Ley se tramitará en el Congreso

Así quedará el sistema de pensiones tras la reforma

LA REFORMA HA SIDO CALIFICADA POR EL EJECUTIVO DE “SUSTANTIVA” Y PARTE “IMPORTANTE” DE EL PACTO ECONÓMICO Y SOCIAL. EL ANTEPROYECTO DE LEY PREVÉ QUE LAS NUEVAS GENERACIONES SE JUBILEN CON 67 AÑOS Y COTICEN 37 PARA PODER COBRAR LA PENSIÓN ÍNTEGRA.



Tras unas maratónicas negociaciones el gobierno logró firmar un acuerdo social y económico con sindicatos y empresarios cuya parte más sustantiva era el acuerdo sobre la reforma de las pensiones.

La reforma de las pensiones ha establecido las bases en que se sustentará el sistema en el futuro. La edad legal de jubilación, como norma general, será a los 67 años. Retirarse a los 65 años requerirá tener cotizados al menos 38 años y seis meses. Es decir, el trabajador habrá tenido que empezar a

cotizar, como muy tarde, a los 26 años y medio. También se mantendrán los 65 para profesiones penosas, pendientes de concretar en el trámite parlamentario. En las jubilaciones a los 67 años habrá que tener cotizados 37 si se aspira al 100% de la pensión. Es decir, habrá que incorporarse al mercado laboral como muy tarde a los 30 años.

La prestación se calculará sobre la base de los últimos 25 años cotizados (una vez se implante del todo la reforma), lo que reducirá la pensión media. Ahora se hace sobre los últimos 15 años, que suelen ser los mejor pagados. La ampliación del periodo de cómputo será en dos tramos: hasta los 20 años en 2016 o 2018. Después se



Los sindicatos, contrarios en principio a la reforma, no han sido capaces de parar la iniciativa del gobierno, tras una fallida convocatoria de huelga general. Finalmente han acordado formar parte del Pacto Social

irá elevando hasta los 25 (como máximo en 2024). El peso de cada año sobre el porcentaje de pensión será idéntico (ahora pesan más los 15 primeros).

ello. Y se prevé establecer un plazo retroactivo de cuatro años.

Se endurece el retiro prematuro a los 61 años al dejarlo solo para quienes

del relevista y del relevado. Habrá un periodo transitorio de cinco años.

Como novedad, se revisará el sistema cada cinco años en función de la esperanza

Hay que incentivar el mantenimiento de los mayores en el mercado

Quienes soliciten excedencias para cuidar a los hijos (mujeres en su mayoría) podrán sumar nueve meses de cotización por cada uno de ellos, hasta un máximo de dos años. Las prácticas como becarios de quienes hayan acabado los estudios universitarios contarán como periodo cotizado hasta un máximo de dos años. Las empresas tendrán que cotizar por

procedan de crisis empresariales, un concepto por definir. Como ahora, tendrán que estar al menos seis meses en paro. Más allá de esa figura, la jubilación anticipada común se podrá solicitar voluntariamente a partir de los 63.

Se endurecerá el acceso a la jubilación parcial de forma que perderá atractivo para las empresas, que pagarán la cotización íntegra

de vida a partir de los 67, lo que abre la puerta a ajustes automáticos en la pensión.

Habrà mejoras por concretar en los actuales incentivos al retraso en la edad de jubilación y se tendrán en cuenta formas alternativas de sufragar las pensiones. Coincidiendo con el debate social creado, UDP ha presentado las propuestas de la organización en este

sentido. En un informe elaborado dentro de la campaña "Doce Causas para 2012", la organización se muestra partidaria de establecer las medidas pertinentes para que la edad real de jubilación sea los 65 años y no los 63 actuales. En lo referente a la ampliación del periodo de cálculo, pide que se tengan en cuenta los mejores años de cotización.

De casi 5.200.000 jubilados en España, sólo siguen trabajando más allá de los 65 años 131.595. España es uno de los países con menor número de personas en activo a partir de 65 años. En la UE, trabajan el 10% de las personas entre 65 y 69 años, y el 5% de quienes tienen entre 70 y 74 años. En nuestro país, en cambio, el volumen se reduce a la mitad (al 5% y al 2%, respectivamente). Por ello desde UDP se pide el establecimiento de la jubilación voluntaria y la eliminación de las cláusulas de los convenios colectivos que permiten a los empresarios expulsar a los trabajadores de más de 65 años sin indemnización.

El documento presentado afirma que hay que fijar penalizaciones a las empresas que realicen prejubilaciones, a las que sólo podrán acogerse los trabajadores que realicen trabajos penosos físicamente. Desde la organización se aboga por establecer



En Gran Bretaña se ha suprimido la edad de jubilación obligatoria

nuevas fórmulas que permitan compatibilizar de manera flexible la realización de trabajos remunerados y la percepción de una pensión, así como incentivar la formación continua y los cursos de reciclaje para mayores de 50 años con el fin de que los trabajadores expertos permanezcan más años en las empresas.

Para la organización es insostenible un sistema que retrasa la entrada en el mercado laboral a los jóvenes dificultándoles las carreras de cotización exigidas por la reforma. Por otra parte, las condiciones

actuales del mercado favorecen la salida a los mayores de 55 años. Según datos de la Seguridad Social, la mitad de los mayores de 55 ya no está en el mercado laboral, y las tasas de desempleo juvenil están entorno al 40%.

El informe señala que sería interesante que uno de los parámetros que miden las empresas como socialmente responsables sean el número de mayores que mantienen en sus plantillas y que se incentive el intercambio intergeneracional, como una apuesta en la formación de los recursos humanos. ■

Las tres entidades firman un acuerdo de colaboración

UDP, Cermi y Once con los mayores discapacitados

LOS PRESIDENTES DE LAS TRES ORGANIZACIONES FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN PARA DESARROLLAR ACCIONES E INICIATIVAS CONJUNTAS QUE PROMUEVAN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES CON DISCAPACIDAD.



De izda. a dcha. el presidente de la ONCE y su Fundación, Miguel Carballada, Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP y el presidente del CERMI, Luis Cayo Pérez Bueno tras la firma del acuerdo.

La Unión Democrática de Pensionistas, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, Cermi, y Fundación ONCE han firmado un convenio de colaboración para desarrollar acciones e iniciativas conjuntas que promuevan la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores con discapacidad.

El convenio, suscrito por el presidente de UDP, Luis Martín Pindado; el presidente del CERMI, Luis Cayo Pérez Bueno, y el

presidente de la ONCE y su Fundación, Miguel Carballada, señala la necesidad urgente de que las tres entidades trabajen conjuntamente.

En concreto, el documento establece la realización de actividades relacionadas con la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia de ambos colectivos. En este punto, el texto recoge la necesidad de trabajar conjuntamente por alcanzar un Pacto de Estado que dote de estabilidad al sistema y lo consolide con garantías de equidad

territorial. Otras áreas de colaboración tienen que ver con el ámbito de la accesibilidad universal, especialmente en lo que respecta a la vivienda; con el derecho al ocio inclusivo y el turismo para todos; también con la inclusión digital, la lucha contra el maltrato y la defensa de la no discriminación por razón de edad. El desarrollo de las actuaciones previstas se establecerá en un Plan de Trabajo Anual de cuya elaboración se encargará la Comisión Mixta de Seguimiento y Ejecución del convenio. ■

UDP en el encuentro del sector del consejo editorial de *Senda*



Más de 40 profesionales y empresarios del sector se dieron cita el día 25 de enero en Madrid, en el Consejo Editorial del Grupo Senda. El

encuentro estuvo presidido por el consejero de Familia e Igualdad de Oportunidades de Castilla y León, César Antón, que expuso las iniciativas que, en materia

de envejecimiento se están desarrollando en su Comunidad Autónoma. En representación de UDP acudió la directora gerente de la organización, Paca Tricio. ■

Publicaciones

Sólo el 14% de los mayores han usado alguna vez Internet



Este informe continúa la línea de estudios desarrollada en los últimos años sobre el retraso en el acceso de los mayores a las TIC. Para ello se mi-

den tanto factores culturales como actitudinales, económicos y operativos. La reducción de la fractura digital ha de suponer un objetivo social priorita-

rio ya que es en los mayores donde las TIC pueden jugar un papel mas importante ante sus problemas de comunicación, de soledad, de necesidad, de ayuda, etc.

El estudio se ha elaborado gracias a la colaboración entre la Subsecretaría del MITyC y La Fundación Vodafone y surge de la inquietud de ambas instituciones al constatar la necesidad de indagar sobre la situación real de las TIC en relación con la población española senior, la evolución tecnológica, la socioasistencial y la demográfica. ■

Los asociados podrán beneficiarse de ventajas exclusivas

Elgorriaga entra en el Programa de Termalismo UDP

EL BALNEARIO DE ELGORRIAGA ENTRA A FORMAR PARTE DE LOS ESTABLECIMIENTOS QUE OFRECEN A LOS SOCIOS DE UDP VENTAJAS ESPECIALES EN EL DISFRUTE DEL PROGRAMA DE TERMALISMO DE UDP.



Las nuevas instalaciones del Balneario Elgorriaga ofrecen todas las comodidades a los usuarios, así como un ambiente relajado y una decoración atenta a todos los detalles para pasar una estancia agradable.

El balneario ofrece la posibilidad de organizar grupos para que asistan al Balneario con entrada el mismo día. Si el grupo es de 54 termalistas y tiene su salida desde una misma población o Asociación de UDP, y siempre que la misma se encuentre en la zona de influencia del Balneario, el mismo se compromete a poner un autobús de ida y vuelta, sin coste para los asociados, durante los meses de diciembre, enero y febrero. Los prejubilados, asociados a UDP, tendrán el

mismo precio que cobra el Balneario (suma de lo que paga el termalista y de la subvención del IM-SERSO), sea cual sea el periodo del año que asistan, lo cual representa una reducción muy importante sobre los precios de las tarifas normales. Asimismo los asociados a UDP, que pertenezcan al voluntariado y que sean identificados por UDP, en caso de asistir al Balneario Elgorriaga, tendrán un 10% de descuento sobre las tarifas en técnicas termales.

Las habitaciones del Balneario de Elgorriaga ofrecen vistas naturales y un minibar. El spa dispone de piscinas termales, una sauna, un hammam y un centro de fitness. Los huéspedes podrán disfrutar de masajes orientales y de terapia de aceite de oliva y chocolate, en el Balneario de Elgorriaga. El Elgorriaga está rodeado de valles y montañas, en el valle de Malerreka. La frontera con Francia está a unos 12 km. Hay varios pueblos interesantes en los alrededores, como Elizondo y Santesteban. ■

Entrevista Juan Lara, presidente de la Plataforma de ONG de Acción Social

“Hay que marcar la X Solidaria en la declaración de la Renta”

JUAN LARA ES EL PRESIDENTE DE LA PLATAFORMA DE ONG DE ACCIÓN SOCIAL, DE LA QUE FORMA PARTE UDP, Y QUE LIDERA UN AÑO MÁS LA CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN PARA QUE LOS CONTRIBUYENTES MARQUEN LA CASILLA DE FINES SOCIALES EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA ANUAL.



Qué programas se están financiando gracias a los contribuyentes solidarios que marcan la casilla de Fines Sociales?

—Con el simple gesto de marcar Fines Sociales, se está ayudando a más de 5 millones de personas en nuestro país. Los programas a los que va dirigida la aportación son de lo más variado. Desde personas con discapacidad a inmigrantes, jóvenes, infancia y familias y a personas mayores. También a colectivos como el pueblo gitano, las personas reclusas o ex reclusas y los afectados y afectadas por el Sida o por la drogodependencia.

Si todos los contribuyentes, que en la actualidad no marcan ninguna casilla decidieran marcar Fines Sociales ¿cuánto dinero se podría recaudar?

—Pues en lugar de los 264.000.000 de euros recaudados en 2009 se podría superar la cifra de los

500.000.000 de euros y ampliar sustancialmente el número de programas atendidos de esta forma. El año pasado se quedaron más de 800 programas sin atender.

¿Cómo ha crecido el número de contribuyentes que destinan el 0,7% del impuesto de la renta a fines sociales?

—Desde que la Plataforma retomó en 2006 estas campañas de sensibilización a los contribuyentes hemos pasado de unos 7.900.000 declarantes que marcaron la X Solidaria a 9.200.000 en 2009. Lo que significa que hayamos mejorado en más de tres puntos el porcentaje de asignación al pasar de 44,2% al 47,5%. Nuestro objetivo es superar el 50%.

¿Cómo se puede conocer lo que se hace con el dinero que se recauda?

—Disponemos de una página web donde los contribuyentes pueden ver qué se hace con su dinero, www.xsolidaria.org. Además, todas las entidades que reciben aportaciones por el IRPF, divulgan la procedencia del dinero cuando estos programas son ejecutados, para que se sepa claramente a qué proyectos se destina, que en el caso de estas aportaciones, es para programas concretos, y nunca, para el mantenimiento de las ONG.

¿Se puede marcar las casillas de Fines Sociales junto con la de la Iglesia Católica?

—Naturalmente. Los contribuyentes pueden marcar ambas casillas simultáneamente. A su vez, hay quien piensa que si se marcan las dos casillas se repartirá

la declaración le resulte a pagar, ni tampoco una disminución del líquido a percibir, en el caso de que la declaración le salga a devolver.

Lo ideal sería que nunca disminuyese la cuantía destinada a las personas más necesitadas, por ello, ante



el 0,7% del impuesto de la renta entre ambas, es decir, un 0,35% a cada una. Esto no es así. Si el contribuyente marca la casilla de Fines Sociales y la de la Iglesia Católica se destinará un 0,7% a cada una de las casillas.

¿Es especialmente importante no dejar este año la casilla en blanco?

—Cuando se marca la casilla de Fines Sociales, se elige libremente que una pequeña parte del impuesto de la renta se destine a este fin. No supone ningún coste adicional, en el caso de que

esta circunstancia, desde el Tercer Sector se le seguirá solicitando a la Administración que incremente a corto plazo la asignación tributaria del IRPF del 0,7% al 1%. Más aún, cuando se prevé una caída en la recaudación debida a la crisis que padecemos. El número de trabajadores y trabajadoras en activo disminuirá, y se reducirán previsiblemente las personas declarantes y, con ello, el dinero obtenido por esta vía. Por éstas y por otras muchas otras razones, no te olvides, marca la x solidaria. No te cuesta nada. ■

La encimera se adapta a la altura de cada usuario de manera fácil

Una encimera regulable obtiene el certificado Simplit

SE HA TESTADO SU UTILIDAD Y COMODIDAD DE USO ENTRE PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS. DE ESTA FORMA, LA EMPRESA ARGUTI SE SUMA A LA INICIATIVA SIMPLIT QUE GARANTIZA QUE LOS PRODUCTOS TESTADOS TIENEN EN CUENTA LAS NECESIDADES DEL CONSUMIDOR DE TODAS LAS EDADES.

El Instituto de Biomecánica (IBV) y la Unión Demócrata de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) han concedido el sello de certificación Simplit al banco encimera de cocina autorregulable en altura de ARGUTI, garantizando que es un producto fácil de utilizar para todas las edades.

La acreditación ha sido posible después de evaluar en el IBV la adecuación del diseño del producto a las necesidades de las personas mayores, considerando aspectos relativos a su facilidad y eficiencia de uso.

Para realizar los ensayos de este banco de encimera se ha contado con usuarios mayores de 65 años, activos y sin dependencia, que utilicen normalmente la encimera de cocina en su hogar. De todas las tareas propuestas, las principales ventajas que han detectado es que un producto muy cómodo, ya que la encimera se adapta a la altura de cada usuario. Además,



consideran que el sistema de regulación de altura de la encimera es muy fácil de manejar. Con la obtención del certificado para el banco encimera de la marca ARGUTI EASY LIFE, la empresa ARGUTI se suma a la iniciativa Simplit, el primer certificado de productos con diseño basado en las personas mayores. Simplit persigue un doble objetivo: dar respuesta a las empresas interesadas en este colectivo cada vez más exigente y, al mismo tiempo, garantizar que estos productos tienen en

cuenta las necesidades y preferencias del consumidor de todas las edades.

Facilitar la lectura de las instrucciones de los electrodomésticos o la destreza en el uso de nuevas tecnologías; adecuar el mobiliario teniendo en cuenta la regulación de altura y profundidad de armarios y estantes, o mejorar la disposición de las superficies de trabajo en la cocina, son algunos ejemplos de aplicación del diseño basado en las personas mayores en productos y entornos de la vida diaria. ■

Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

LA MINISTRA LEIRE PAJÍN PRESIDE EL CONSEJO ESTATAL DE PERSONAS MAYORES

La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, presidió el último pleno del Consejo Estatal de Personas Mayores, para explicar en qué fase se encuentra el Libro Blanco del Envejecimiento Activo y exponer alguna de las actividades y jornadas que, en torno a los mayores, se han organizado para 2011. Asimismo, Pajín presentó el anteproyecto de Ley de Igualdad de Trato y No Discriminación, norma a la que el Consejo mostró su apoyo.

Sobre la elaboración del Libro Blanco del Envejecimiento Activo, la ministra de Sanidad informó de que se ha abierto un intenso proceso de colaboración y debate a todos los niveles: consejos de participación, administraciones y asociaciones, especialmente de mayores, agentes sociales y expertos en materia de envejecimiento activo.

En cuanto a las actividades programadas en torno a los mayores, Pajín adelantó que los días 7 y 8 de marzo se celebrará un Congreso de Mujeres Mayores. Y, además, se están organizando diferentes jornadas sobre actividad física y envejecimiento activo, en colaboración con el Consejo Superior de Deportes; educación a lo largo de la vida y personas mayores, en colaboración con el Ministerio de Educación; participación y voluntariado en el envejecimiento activo; de-

sarrollo rural y personas mayores, junto al Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino. Igualmente, a finales de verano está prevista la realización de un curso en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP) relacionado con la imagen de las personas mayores y su presentación y repercusión en los distintos medios de comunicación; y en el último trimestre del año la organización de un Congreso de Envejecimiento Activo.

Los mayores son uno de los colectivos beneficiarios de la normativa que se está tramitando en materia de igualdad y no discriminación, que por primera vez incluye la edad como motivo de discriminación. El anteproyecto realiza una mención específica a los mayores como uno de los grupos a proteger.

El texto del anteproyecto está colgado en la web del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (www.mspsi.es) para recibir aportaciones y sugerencias de cualquier persona, entidad u organización interesada.



Una voluntaria de UDP-Madrid participa en la inauguración del **Año Europeo del Voluntariado**, (pág. 16). **La Federación de Valencia** ha doblado el número de voluntarios en un año, (pág. 19). **El presidente de La Rioja y el alcalde de Logroño**, arropan a UDP-La Rioja (pág. 20).

Una experiencia voluntaria

CONCHA FLORENTINO ESTÁ EMPEZANDO SU EXPERIENCIA COMO VOLUNTARIA EN LA ASOCIACIÓN DE MADRID. FUE INVITADA A PARTICIPAR EN LA INAUGURACIÓN DEL AÑO EUROPEO DEL VOLUNTARIADO Y NOS CUENTA CÓMO FUE SU EXPERIENCIA.



Los príncipes Don Felipe y Doña Leticia, y la Ministra Leire Pajín presidieron la inauguración del Año Europeo del Voluntariado.

C. J. FLORENTINO, VOLUNTARIA DE UDP-MADRID

El día prometía ser interesante al menos para mí, novata en estas lides. Llegué pronto, recogí mi acreditación y la bolsa que nos entregaron con información del evento. En el salón había bastante movimiento, la gente iba y venía saludándose; al parecer la mayoría se conocía.

Cuando fui a sentarme en las primeras filas, las butacas estaban reservadas, así que me senté bastante atrás. Seguí los movimientos de fotógrafos y televisiones que se arremolinaban cerca de la tribuna,

ensayando su mejor ángulo mientras esperaban la llegada de las autoridades. Tras la rápida intervención de príncipes y la ministra, y después de un opíparo desayuno, el salón se despejó bastante y adquirió un ritmo más tranquilo. Los ponentes fueron desgranando sus conocimientos sobre la importancia del voluntariado y la gran variedad y formas de ejercerlo.

La conferencia que más me impresionó fue la de Federico Mayor Zaragoza, por su amplio conocimiento del ser humano, de política

y economía mundiales y la sencillez y agudeza de su exposición.

Luego nos tocó salir a los voluntarios que habíamos sido invitados al evento para exponer nuestras vivencias personales. Sólo fuimos cinco, pero tocamos distintas facetas del voluntariado; aunque al final la experiencia es la misma: dar amor para recibirlo multiplicado.

La lección aprendida este día ha sido hacerme consciente de la gran importancia que unas pocas horas de nuestro tiempo pueden tener para el prójimo, que puede generar una gratísima hermandad que nos enriquece a todos. Descubrir que muchos granos de arena pueden constituir una playa, aunque no siempre tengamos consciencia de ello.

A partir de ahora seré más consciente de la enorme importancia que tiene ser voluntario y pondré todo mi cariño y esmero en el cumplimiento de dicha labor. Espero que con este Año Europeo todo se promocio-ne más y haya mucha gente que se anime a aportar su granito de arena. ■

Lugo

VI Encuentro de voluntarios en Lugo



Xosé Antón, Bernardino Barreiro y Jose Luis Alvarez se dirigen a los voluntarios reunidos en el encuentro.

El 14 de diciembre, a las 10 de la mañana, las voluntarias y voluntarios de la UDP-Lugo se reunieron en Ferreira de Pantón para celebrar el VI Encuentro Provincial del Voluntariado Social.

La Jornada se desarrolló por la mañana, comenzando con una visita guiada por el enriquecedor patrimonio del que dispone la Ribeira Sacra. En este excelente paisaje donde reposan algunas de las joyas más espléndidas del románico, las voluntarias y voluntarios visitaron el Monasterio de Ferreira de Pantón, la Iglesia de Atán y el Monasterio de Eiré.

Una vez terminada la visita se dirigieron a la casa sociocultural del ayuntamiento para, como todos los

años, proceder a evaluar la marcha del Voluntariado a través de sus experiencias. Después de una hora de trabajo, en la que elaboraron las conclusiones, dio comienzo el acto institucional en el que participaron el vicepresidente de la Diputación Provincial de Lugo, Xosé Antón Bao; el alcalde de la localidad de Pantón, José Luis Álvarez Blanco; y el presidente de UDP-Lugo, Bernardino Barreiro, quienes escucharon las propuestas de las voluntarias y voluntarios quienes pusieron de manifiesto las necesidades que creen deben ser atendidas para realizar un voluntariado de calidad.

El acto concluyó con la entrega de diplomas a las nuevas voluntarias y voluntarios. ■

Granada

El alcalde visita la sede de UDP Granada

El alcalde de Granada, José Torres Hurtado, visitó la sede de UDP Granada invitado por la junta directiva de la asociación. Durante la visita, el regidor, que acudió acompañado por el teniente de alcalde, Vicente Aguilera, se interesó por las actividades de la asociación y mostró su deseo de colaborar en la organización de actividades que incidan en una mejora de la calidad de vida de los mayores granadinos. En la imagen inferior podemos ver al alcalde de Granada posando de dcha a izquierda con María Isabel Amat Parra, vocal de UDP, Antonio Naranjo Vílchez, presidente de UDP Granada y Teresa Cañizares, vocal de la junta directiva. ■



Semana de convivencia en San Vicente de Raspeig



Como en años anteriores la Asociación de la Colonia Santa Isabel de San Vicente del Raspeig en Alicante celebró la jornada de clausu-

ra de la semana de convivencia con una comida de hermandad a la que asistieron la directora general de Acción Social y Mayores, Pilar Albert, el

alcalde en funciones del municipio, José Rafael Pascual, el concejal del mayor, Francisco Cerdá, la concejala de Bienestar Social, Ángeles Genovés, y la presidenta Provincial, M^a Luisa Gimeno Huerta. Además contamos con la presencia de Juan Lillo Blanes, presidente de los jubilados de la Comunidad Valenciana. Durante la jornada de convivencia se entregaron los premios de las competiciones de dominó y tute que entregaron las diferentes autoridades asistentes que acompañaron en todo momento al presidente de la asociación local, Manuel Ruiz Gálvez. ■

Extremadura

La Confederación de Extremadura renueva su Junta



Asistentes a la reunión de la Confederación. En primer término, Isidoro Fernández y Jacob Serfaty, de la Junta Directiva Nacional.

El 15 de enero, en la población de Alagón del Río, se reunió la Junta Directiva

de la Confederación para entre otros temas, renovar la Junta Directiva, que queda formada por Isido-

ro Fernández Antón, presidente; Virgilio Lozano, presidente de la Federación de Cáceres y Juan Sánchez Carrasco, presidente de Badajoz, vicepresidentes; M^a Carmen Martín Cobos, tesorera; Pedro Antonio Vázquez Moreno, secretario. Y los vocales: Pilar Benavente Vicente; Isabel Martín Cobos; Constancio Iglesias Clemente; Justo Bueno Santos; José Luis Cruz Barco; Juan Pérez Castillo; Jesús Martín Alcon; Ángel Díaz Guillen y José Martín Escribano. ■

Valencia

Homenaje a los voluntarios en la Federación de Valencia



El 19 de enero en el hogar de UDP de Aldaia, tuvo lugar una sesión de control de programa de voluntariado. Asistieron los coordinadores del programa del municipio, Pepe Mateu y Pepe Barreña; la trabajadora social del Ayuntamiento; la coordinadora provincial del programa, Maribel Tarín Pérez; así como María Consuelo Muñoz, trabajadora social de la Federación Provincial de la UDP de Valencia.

En la reunión se repasaron todos los casos de Aldaia, se comprobó el buen funcionamiento del servicio, y las parejas o grupos relataron la evolución del usuario con el que están trabajando. Durante la sesión se ha observado que la mayor

necesidad de los usuarios, más que ayuda en las tareas del hogar, suele ser la compañía, puesto que necesitan desahogarse y comunicarse, y en muchas ocasiones los voluntarios se encuentran con personas que tienen muchas cosas que contar, pero pocas personas a quien contarlas.

En muchos casos el usuario tiene asistente que se encarga de su higiene, de cuidarle, e incluso hacer las comidas, pero los voluntarios no hacen su trabajo con el usuario por obligación, ni por dinero, lo hacen con cariño, de corazón, con una dedicación no impuesta, sino deseada.

“A mí me hacen mucha compañía y con ellos me

desahogo y me divierto, nos contamos nuestras cosas y se hacen más entretenidos los días” afirma Juan Guerra en el salón de su casa, en el que nos recibe muy cálidamente, mostrándonos las fotos de su matrimonio y agradeciendo la compañía que recibe de los voluntarios.

Para Maribel Tarín, coordinadora provincial del programa, “en el año 2010 el programa ha conseguido más que doblar el número de voluntarios con los que cuenta, puesto que el año empezó con menos de 200 voluntarios, finalizada la primera mitad del año se terminó con 250 personas inscritas y terminó el año con unos 500 los voluntarios inscritos y trabajando”. ■

Cerca de 700 personas en el Día del Socio en Logroño



Tomás Santos, Luis Martín Pindado, Pedro Sanz y Pedro Luis Crespo dialogan durante la comida de hermandad.

El día 16 de febrero se celebró el Día del socio de UDP. En esta ocasión se reunieron más de 670 personas de la ciudad de Logroño y localidades cercanas. Tras la celebración de la misa en recuerdo de los socios fallecidos, el restaurante Delicatto sirvió la comida

de hermandad a la que asistieron el Presidente de La Rioja, Pedro Sanz, y la consejera de Servicios Sociales, Sagrario Loza, en representación del Gobierno de La Rioja; el alcalde de Logroño, Tomás Santos, la concejala de Participación Ciudadana, Inmaculada Sáenz, y la concejala

y candidata a la alcaldía de Logroño por el Partido Popular en las próximas elecciones, Cuca Gamarra, en representación del Ayuntamiento de Logroño. También estuvo presente en todos los actos del día el Presidente Nacional de UDP, Luis Martín Pindado y el presidente de UDP-La Rioja, Pedro Luis Crespo. Al final de la comida fueron homenajeados los fundadores del voluntariado en Logroño, Santiago López Ezquerro y Francisca Ruiz Arrendó, así como Faustina Cabezón Jiménez que, a sus 85 años, es la voluntaria de más edad.

Después sorteo y como final del acto, un animadísimo baile en el que participaron la inmensa mayoría de los asistentes, dando por finalizada la jornada dedicada a los socios. ■

Ciudad Real - El Torno

La asociación Nuestra Señora de Guadalupe homenajea a sus matrimonios de Oro

En el centro sociocultural de El Torno, Ciudad Real, se celebró un homenaje de conmemoración de las bodas de Oro de 13 matrimonios, socios de la asociación "Nuestra Señora de Guadalupe". Al acto asistieron 200 personas, entre los matrimonios homenajeados, sus fami-

liares más cercanos, y los socios, así como un representante del Programa regional de Acción Social, Angel Muñoz Gascón, del Área Montes Norte, y el alcalde de El Torno, Antonio García. Se compartió una comida de hermandad, y tras los discursos se entregó un diploma y regalos

a los homenajeados. Se trata de un acontecimiento importante para la localidad ya que el número de habitantes del pueblo ronda los 535, por lo que la actividad de la asociación de jubilados es una importante fuente de dinamización social dentro de la localidad. ■

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

power to you

Lleida

Entrega de premios literarios y de pintura en Lleida



Los ganadores de los diferentes certámenes posan junto a los organizadores tras la entrega de premios.

El 21 de diciembre se celebró la entrega de premios del 15º Concurso Literario para la Gente Mayor “La Veu” y del 11º Concurso de Pintura para Gente Mayor “La Imatge”, organizado por la Coordinadora de Jubilados y Pensionistas de UDP-Lleida y Comarcas, con la colaboración del Departamento de Cultura de la Generalitat de Catalunya, la Fundación La Caixa y el Ayuntamiento de Lleida.

El acto se realizó en la Sala Jaume Magre de Lleida, y fue presidido por la concejala de Servicios Personales y Salud Pública del ayuntamiento de Lleida, Rosa Ball Papiol, acompañada del presidente de la

Coordinadora y Delegado Provincial de la UDP, José Pueyo Ferrer, y de Xavier Bañeres Trillo en representación del jurado literario. Actuaron como conductor de la ceremonia, Luís Sotos Ferraz, secretario de la Coordinadora y M^a Carmen Morales Pérez, secretaria administrativa. Los premios en la categoría de Prosa fueron para Eumelia Sanz Vaca, Xavier Gastón y María Pijuan. En Poesía, resultaron ganadores M^a del Carmen Tomás, Eumelia Sanz Vaca y Josep Fábrega. En pintura resultaron galardonados Salvador Vilardell, Encarna Surroca, Pepita Ripoll y M^a Dolors Serra. ■

Toledo

La Vereda celebra su comida de Hermandad

La Asociación de Pensionistas, Jubilados y Prejubilados “Vereda” de Toledo, ha celebrado su tradicional comida de hermandad, una tradición que cumple ya 15 años y que congregó a más de 300 personas.

Los asistentes estuvieron acompañados por el director general de Atención a Personas Mayores, Personas con Discapacidad y Personas en situación de Dependencia, Javier Pérez, así como por el presidente de la UDP de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, y el presidente de Vereda, Nicasio Barredo. El director general tomó la palabra unos minutos para animar a los socios y socias de la entidad a continuar con su labor para mejorar cada día la calidad de vida de las personas mayores. En ese sentido, tuvo palabras de elogio para el grupo de voluntarios que dispone Vereda, por su entrega altruista y solidaria.

El responsable regional recordó que se ha aprobado en las Cortes de Castilla-La Mancha la Ley de Servicios Sociales, que refuerza y consolida la protección social como derecho universal. ■

Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

CHOCOLATE CONTRA LA TOS, Y AGUA PARA ADELGAZAR

El chocolate al igual que otros alimentos como las hojas del té, contienen una sustancia alcaloidea llamada Teobromina. Esta sustancia ha sido investigada como un remedio natural para quitar la tos.

El objetivo de este estudio era el de establecer la utilidad de la teobromina ante episodios de tos persistente. A partir de estas investigaciones se han obtenido resultados muy alentadores. Aparentemente la teobromina actuaría inhibiendo la activación inapropiada del nervio vago (este nervio sería el responsable de los episodios de tos persistente).

Los resultados obtenidos en este estudio son una luz verde para la elaboración de remedios naturales a base de teobromina, ya que actualmente la medicación antitusiva es a base de alcaloides, principalmente la codeína, que se encuentran naturalmente en el opio. Este tipo de opioides es altamente adictivo, por cuanto su reemplazo por la teobromina es muy importante.



Según un estudio del Instituto Virginia Tech de los Estados Unidos, bebiendo dos vasos de agua antes de cada comida se pierde peso.

Según el estudio, que trabajó sobre 48 hombres y mujeres a dieta de entre 55 y 75 años en dos grupos (los que consumieron agua previo a las comidas y los que no), las personas que bebieron medio litro de agua antes de las comidas perdieron un promedio de 7 kilos en comparación con los que no lo hicieron.

Todo vendría a partir del efecto saciante que tendría el agua. "El agua ayuda a perder peso que llena el estómago antes de la comida consiguiendo que la sensación de saciedad aparezca antes", contó Brenda Davy, la principal artífice del estudio.

"Beber dos vasos de agua antes del desayuno, el almuerzo y la cena hace que se consuman entre 75 y 90 calorías menos", completó la investigadora, añadiendo que otras bebidas de cero calorías podrían ayudar en este proceso.

La gran mayoría de jubilados tienen la casa pagada y en propiedad, en este número les acercamos la figura de las rentas vitalicias y de las hipotecas inversas, (pag.24). En esta ocasión los médicos traen buenas noticias: **beber con moderación es sano** (pag. 26).

La vivienda en propiedad es un recurso que puede mejorar las finanzas en la jubilación

Las ventajas de las hipotecas inversas y rentas vitalicias

RENTABILIZAR LA VIVIENDA SE HA CONVERTIDO EN LA SOLUCIÓN IDEAL PARA MUCHOS MAYORES, EN UN MOMENTO EN EL QUE EL 82% SON PROPIETARIOS DE SU VIVIENDA Y LA PENSIÓN MEDIA QUE ABONA LA SEGURIDAD SOCIAL RONDA LOS 900 EUROS MENSUALES.



En este marco socioeconómico, surgen alternativas interesantes para rentabilizar nuestro patrimonio inmobiliario obteniendo un importante ingreso extra con el que complementar la pensión de jubilación. Existen dos fórmulas en el mercado, las Rentas Vitalicias y las Hipotecas Inversas, que transforman la vivienda en dinero sin que ello suponga una renuncia al uso y disfrute de la casa.

Hipoteca Inversa

La también llamada “pensión hipotecaria” consiste en la concesión de un crédito con garantía hipotecaria destinado a personas mayores de 60 ó 65 años (dependiendo de la entidad financiera). Se trata de un préstamo concedido contra el valor de su vivienda, comprometiéndose la entidad financiera a no reclamar ningún importe mientras la casa no sea vendida o mientras la persona mayor no fallezca. En este caso,

los herederos podrán optar por devolver las cantidades obtenidas y recuperar la propiedad, vender la vivienda para cancelar el crédito o refinanciarla con otro tipo de producto.

La contratación de la hipoteca permite continuar viviendo en su casa y mantener o mejorar su calidad de vida mediante la percepción de una renta que se calcula en función de la edad del titular más joven (pueden contratarla matrimonios), del valor de la vivienda y de la mo-

alidad de cobro que se escoja (toda la cantidad en el momento de la concesión, una renta periódica, una línea de créditos para casos de necesidad...), es decir, cualquier combinación con sólo un límite: el precio de la vivienda y el porcentaje que sobre dicho valor establezca la entidad financiera.

bitual se elimina el impuesto de actos jurídicos documentados.

Renta Vitalicia

Se trata de un contrato mediante el cual se percibe una pensión durante el resto de la vida, a cambio de la cesión de la propiedad de su vivienda, pero man-

vida que se estimara en el momento de su formalización. Además, tampoco supone ningún gasto a la hora de contratarla, ya que todos los costes e impuestos que se generan son a cargo del adquirente. Esta alternativa incluso exime de abonar en un futuro las derramas extraordinarias de Comunidad, así como el recibo del Impuesto de Bienes Inmuebles. A esto, hay que sumar el excelente tratamiento fiscal de las Rentas Vitalicias, ya que los mayores de 69 quedan exentos de tributar el 92% de las rentas percibidas; mientras que a partir de los 66 años quedan exentos del 80%.

Sin duda, la mayor garantía que ofrecen las Rentas Vitalicias es que se formalizan en una Escritura Pública que queda inscrita en el Registro de la Propiedad y en la que se establece una condición resolutoria para el hipotético caso de impago de las rentas, por el cual se recupera la plena titularidad de la vivienda sin perjuicio de las mensualidades percibidas hasta ese momento. Con sus diferencias y puntos comunes, ambas opciones suponen una forma interesante de cubrir las necesidades económicas de las personas interesadas, que podrán hacer uso de los recursos acumulados en sus viviendas a lo largo de una vida de esfuerzo. ■



Los gastos de formalización de la hipoteca inversa son los propios de la constitución de un crédito hipotecario (notario, impuestos, intereses de tipo fijo...) y se financian con el mismo crédito para no tener que utilizar sus ahorros.

La Hipoteca Inversa cuenta con un excelente tratamiento fiscal. Las disposiciones mensuales, al tratarse de un crédito hipotecario están exentas de tributar en el IRPF. Además, si el contratante es mayor de 65 años y la hipoteca se ha establecido sobre su vivienda ha-

teniendo el derecho de uso y disfrute de la misma. En su cálculo intervienen dos factores: el valor de mercado de inmueble y la esperanza de vida.

Es una fórmula principalmente destinada a mayores de 65 años, propietarios de un inmueble que deseen extraer una alta rentabilidad de su piso.

La gran ventaja de las Rentas Vitalicias es que garantizan esa pensión hasta el fallecimiento del beneficiario, sin que repercuta en la cuantía de la Renta, sea cual sea la esperanza de

Según varios estudios de la Asociación Americana del Corazón

El sano consumo moderado de bebidas alcohólicas

TRES ESTUDIOS DE LA ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DEL CORAZÓN CONCLUYEN QUE EL CONSUMO MODERADO DE ALCOHOL ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD DE HOMBRES QUE HABÍAN PASADO POR CIRUGÍA DE BYPASS CORONARIO.

A primera vista, esa parece ser la conclusión que se desprende de tres estudios presentados durante las sesiones científicas de la conferencia de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) en Chicago el mes de enero. Un estudio examinó el efecto de beber un poco o de forma moderada sobre la salud de hombres que habían pasado por cirugía de bypass coronario. Otra investigación preguntó si beber con moderación de forma habitual había contribuido a la salud de mujeres mayores de 70 años. El tercer estudio analizó si mujeres que tomaban un trago al día corrían menos riesgo de apoplejía que las que bebían dos tragos al día o no bebían.

En todos los casos, la conclusión, con algunas salvedades, fue que la costumbre de beber un poco o con moderación estaba asociada con menos riesgo de problemas cardíacos, ade-

más de mejor salud, entre mujeres mayores.

Uno de los expertos consultados advierte que simplifica demasiado el asunto concluir que en los estu-

dios es exclusivamente el alcohol lo que contribuye a la salud de los sujetos.

“Lo que derivamos de todos los estudios del alcohol es que el uso mode-



rado del alcohol puede ser parte de un estilo de vida más sano y que es ese estilo de vida lo que produce mejor resultado, no sólo el alcohol”, explica el Dr. Donald Lloyd-Jones, jefe del departamento de medicina preventiva en la Facultad de Medicina Feinberg de Northwestern University.

razonables, dice Lloyd-Jones.

Y aunque a muchos nos encantaría que nuestro médico nos recomendará que nos permitiéramos satisfacer nuestra pasión por el Rioja, “no tenemos datos directos que indiquen que se debe recetar el uso del alcohol”, añade.

Aun así, es difícil no brin-

estado oyendo este mensaje la mayor parte de la última década, ya que investigaciones que examinaron la relación entre el alcohol y la salud hallaron que el alcohol —en cantidades moderadas, desde luego— tiene efectos beneficiosos.

Y, según parece, los estadounidenses han tomado este consejo a pecho. Los cálculos más recientes de la industria vinícola indican que para el 2012 Estados Unidos superará a Italia en la posición del mayor consumidor de vino del mundo. Uno de los estudios realizados por la Asociación Americana del Corazón concluye que el consumo moderado produce menos infartos cardíacos entre hombres que recibieron un bypass. Investigadores italianos descubrieron que el beber poco o en moderación —unos dos tragos al día— guarda relación con una disminución de un 25% en infartos, apoplejías y muertes en hombres que se habían sometido a cirugía de bypass coronario, en comparación con abstemios.

Sin embargo, pacientes de bypass que bebían más (seis o más tragos al día) y a la vez sufrían de una afección más grave llamada disfunción del ventrículo izquierdo tenían el doble de probabilidad de morir de una enfermedad cardíaca que los no bebedores. ■



El hecho de que una persona se limite a una o dos copas de vino —o una cerveza— al final del día puede indicar que practica otros comportamientos sanos y

dar por la idea de que una cerveza antes de cenar, o una copa de vino mientras se cocina, pudiera ayudar a mantenernos saludables. Después de todo, hemos



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

Los arándanos y la salud

SE HA DESCUBIERTO CIENTÍFICAMENTE QUE ESTOS FRUTOS POSEEN MAGNÍFICAS Y VARIADAS PROPIEDADES TERAPÉUTICAS QUE TRATAN AFECCIONES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO Y DIGESTIVO, SON BUENOS PARA LA VISTA Y PARA LA DIABETES.

Los arándanos son frutos en forma de bayas que crecen en arbustos silvestres de regiones montañosas y húmedas de Europa, Asia, América central, EEUU y Canadá. También se cultivan en algunos de estos países. Parece que los efectos beneficiosos de los arándanos se deben a ciertas sustancias activas que poseen como son las proantocianidinas, taninos, carotenoides, flavonoides, vitamina C y ácido hipúrico.

Me voy a referir aquí principalmente a los arándanos rojos americanos que poseen efectos preventivos y curativos en las infecciones de las vías urinarias. Los beneficios de los arándanos rojos americanos están avalados por más de 20 años de estudios científicos realizados por prestigiosas universidades. Los arándanos rojos bloquean la acción de la bacteria *Escherichia coli*, impidiendo que se fijen a la mucosa del aparato urina-

rio y se multipliquen. Esta bacteria *Escherichia coli*, procedente del intestino es una de las bacterias causantes principales de las infecciones urinarias. Estas infecciones de las vías urinarias son muy frecuentes en las personas mayores —sobre todo en las mujeres, y se manifiestan sobre todo en forma de cistitis de repetición. Los arándanos se pueden utilizar de muchas maneras bien en forma de zumo, infusión de hojas secas de arándanos, en jarabes, extractos con-

centrados, preparados farmacéuticos, etcétera, cuyas preparaciones se pueden adquirir en farmacias, para farmacias o en herbolarios. Se ha de entender que la toma de los arándanos se puede hacer en plan preventivo para evitar las recaídas de las infecciones urinarias o como tratamiento complementario al tratamiento prescrito por el médico (antibióticos, quimioterápicos, espasmolíticos, etcétera) pero siempre con el consentimiento del facultativo. ■



Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

ESPAÑOL TRUFADO DE INGLÉS

Desde que las insignias se llaman pins, las comidas frías lunches, y los repartos de cine castings, este país no es el mismo. Ahora es mucho más moderno. Durante muchos años, los españoles estuvimos hablando en prosa sin enterarnos. Y, lo que es todavía peor, sin darnos cuenta siquiera de lo atrasados que estábamos. Los niños leían tebeos en vez de cómics, los jóvenes hacían fiestas en vez de parties, los estudiantes pegaban pósters creyendo que eran carteles, los empresarios hacían negocios en vez de business, las secretarias usaban medias en vez de panties, y los obreros, tan ordinarios, sacaban la fiambra al mediodía en vez del tupper-ware. Yo, en el colegio, hice aeróbic muchas veces, pero en mi ignorancia, creía que hacía gimnasia.

No es lo mismo decir bacon que tocino –aunque tenga igual de grasa–, ni vestíbulo que hall, ni inconveniente que handicap. Las cosas, en otro idioma, mejoran mucho y tienen mayor prestancia. Ahora, por ejemplo, ya no decimos bizcocho, sino plum-cake, que queda mu-

cho más fino, ni tenemos sentimientos, sino feelings, que es mucho más elegante. Y de la misma manera, sacamos tickets, compramos compactos, usamos kleenex, comemos sandwiches, vamos al pub, hacemos rappel y los domingos, cuando salimos al campo, en lugar de acampar como hasta ahora, vivaqueamos o hacemos camping. Y todo ello, ya digo, con la mayor naturalidad y sin darle apenas importancia. Obviamente, esos cambios de lenguaje han influido en nuestras costumbres y han cambiado nuestro aspecto, que ahora es mucho más moderno y elegante. Para ser ricos del todo y quitarnos el complejo de país tercermundista que tuvimos durante algún tiempo y que tanto nos avergonzaba, solo nos queda ya decir siesta (la única palabra que el español ha exportado al mundo, lo que dice mucho a favor nuestro) con acento americano. ■



La Semana Santa en España es una celebración que une la liturgia religiosa con el tiempo vacacional, y ofrece posibilidades diferentes arraigadas en seculares tradiciones en cada rincón del país., (pág. 32). **Limpia las telarañas de la mente** y completa los pasatiempos. (pág. 35).

Signo Tarifa, nueva tarifa para las personas sordas

VODAFONE ESPAÑA EN COLABORACIÓN CON LA CONFEDERACIÓN ESTATAL DE PERSONAS SORDAS, LANZA SIGNO TARIFA, UNA NUEVA TARIFA DESTINADA A QUE LAS PERSONAS SORDAS PUEDAN COMUNICARSE MEDIANTE LENGUA DE SIGNOS A TRAVÉS DE SU MÓVIL A UN PRECIO COMPETITIVO.



Las condiciones especiales creadas por Vodafone para las personas sordas permiten la comunicación móvil entre las personas de este colectivo de manera cómoda y a precios asequibles.

Según el INE hay en España un millón de personas con discapacidad auditiva, muchas de ellas no pueden oír ni siquiera con ayudas técnicas. Por ello se comunican en Lengua de Signos (LSE, reconocida por la Ley 27/2007, de 23 de octubre) que les permite comunicarse en tiempo real y de forma efectiva.

A mediados del 2005, Vodafone España lanzó en primicia la Tarifa Blackberry Accesible para Personas Sordas. En España, no existe un producto de similares características, construido desde la base con y para las personas sordas. En 2009 se lanzó la evolución de esta tarifa, incluyendo por el mismo precio el uso del servicio de Video-

llamada gratuitas de Vodafone a Vodafone, ya que muchas personas sordas apenas utilizan el lenguaje oral en sus comunicaciones y/o tienen dificultades al comunicarse por escrito y prefieren hacerlo en LSE.

A día de hoy, Vodafone España en colaboración con la CNSE, Confederación Estatal de Personas Sordas, lanza Signo Tarifa, una

nueva tarifa destinada a que las personas sordas puedan comunicarse mediante lengua de signos a través de su móvil a un precio competitivo.

Esta Tarifa funciona con dispositivos BlackBerry y Nokia e incluye los siguientes servicios: Correo electrónico (Blackberry o RealMail); Navegación Web; Vídeo llamadas (Entre números Vodafone); Messenger; Descuento de 3 euros en franquicia, en el cual el cliente puede elegir entre 350 SMS al mes o varios planes de voz.

Con esta nueva tarifa, Vodafone España vuelve demostrar su compromiso al ser la compañía pionera en el desarrollo de soluciones en movilidad para personas con discapacidad. Tras cinco años desde el lanzamiento de la Tarifa Accesible, la mejora de estas condiciones con la nueva Signo Tarifa permitirá a las personas sordas y sus familias seguir comunicándose en su lengua natural, la Lengua de Signos, ahora a un precio más asequible.

Por la necesidad de que el colectivo de personas sordas tuviera su

propio centro de atención al cliente, y ante la imposibilidad de que la mayoría de ellos pudieran llamar al 123 (Servicio de Atención al cliente), nace soportevf_accesible@vodafone.es. Desde este buzón se tratan y gestionan con éxito reclamaciones sobre factura, explicación detallada sobre la tarifa, terminales compatibles, activación y uso del servicio BlackBerry o Real Mail en los dispositivos... siendo un servicio personalizado para cada caso y haciendo seguimiento continuo hasta su resolución. A esta vía de contacto he-

mos añadido un número de teléfono (sms ó voz) de uso habitual de intérpretes, consultas de familiares ó el Servicio de Intermediación para personas sordas. También disponemos de un fax, lo que convierte el soporte en un auténtico Servicio Integral de Atención al Cliente.

USA TU VOZ PARA ENVIAR SMS

Con el fin de hacer más fácil la comunicación entre las personas, Vodafone ha lanzado SMS Fácil, que permite a los usuarios de Vodafone convertir los mensajes de voz en texto.

Si quieres mandar SMS

pero no te gusta teclear ó no puedes mandarlos en ese momento, SMS Fácil te puede ayudar.

Para utilizar el servicio, solo tienes que realizar una llamada añadiendo el prefijo 115 delante del número de la persona a la que quieres enviar el mensaje. Al hacerlo escucharás una locución gratuita que te ofrecerá la posibilidad de grabar un mensaje, después de oír la señal (bip). Una vez grabado el mensaje se entregará al destinatario como un SMS. ■





Semana Santa, tradiciones milenarias

EMPALAOs, PICAOS, PASOS ARTICULADOS, PENITENTES, TROMPETAS TIBETANAS, EL RETUMBAR DE LOS TAMBORES, LA DANZA DE LOS MUERTOS... ESPAÑA ES RICA EN TRADICIONES Y CADA PUEBLO CONSERVA SU PARTICULAR MANERA DE CELEBRAR ESTE TIEMPO DE FE, PASIÓN Y TRADICIONES.

Empalaos en Valverde de la Vera (Cáceres)

Los penitentes llamados empalaos se siguen conservando en algunos lugares como en la localidad cacereña de Valverde de la Vera, donde se sujetan con una fuerte sogá que les rodea el cuerpo a un tronco, y se colocan una corona de espinas y un par de espa-

das a la espalda. Así realizan descalzos, a la luz de un farol, un impresionante Vía Crucis de noche por el pueblo.

Trompetas

Las trompetas, de diferentes tamaños, estilos y nombres también son protagonistas en Semana Santa. Son famosas el merlú de

Zamora, con su destemplado sonido que convoca a los cofrades; la bozaina de Chinchilla (Albacete), llevada en carrito; las turbas de Cuenca, la trompetería de la chía de Granada; las gemelas de Orihuela (Alicante) y, especialmente, las de Murcia capital, que recuerdan a las trompetas tibetanas.

Disciplinantes en San Vicente de Sonsierra

La flagelación fue adoptada como castigo por algunas primitivas órdenes monásticas. Por ello se creó una secta de disciplinantes que, finalmente, acabó siendo prohibida. Sin embargo, en España, y por estas fechas, perviven algunos disciplinantes. Son los que se salen en procesión infligiéndose continuos azotes. El ejemplo más relevante son los de San Vicente de la Sonsierra, en tierras riojanas, donde se les llama picaos.

Pasos articulados en Ocaña (Toledo)

Los Cristos y Vírgenes articulados eran muy frecuentes en la época medieval, pero aún se conservan hoy en algunos enclaves. En la mañana del Viernes Santo, siempre en la procesión de Jesús Nazareno, participan estos pasos como la Caída de Nuestro Padre Jesús (la imagen se arrodilla tres veces), la Verónica (abre el pañuelo con las tres caras grabadas en él) o La Soledad (que llora sobre el pañuelo bajando y subiendo la cabeza).

La danza de la muerte en Verges (Gerona)

Se celebra en la noche del Jueves Santo y es la única vez en el año se interpreta la Danza de la Muerte. Los cinco danzantes van cubiertos con una malla

negra en la que van dibujados los huesos del esqueleto y se cubren la cabeza con una calavera. Uno lleva una guadaña; otro una bandera negra con calavera; dos niños sostienen platos de ceniza, y un tercero, un reloj sin agujas símbolo de eternidad.

Desfiles bíblicos en Puente Genil

Los personajes que desfilan pertenecen al Antiguo y al Nuevo Testamento, y

todos portan algo característico de aquel a quien representan. Así, se puede ver a Noé, a los Patriarcas... pero también a personajes simbólicos como el Judio Errante o las Virtudes. Todos van ataviados con rostrillos (caretas) que les cubren el rostro. Además de en Puente Genil, estos desfiles —o parecidos— se dan también en Iznajar o Priego, ambas localidades también de Córdoba.



En algunas localidades como Puente Genil, los habitantes se disfrazan de los personajes bíblicos protagonistas de la Pasión de Cristo.



*Más de 20.000
tambores y bombos
retumban en la
Semana Santa
del Bajo Aragón.
En varias localidades
los tambores resuenan
anunciando la muerte
de Jesucristo.*

Procesión de sudarios en Bercianos de Aliste

En algunas comarcas zamoranas siguen teniendo lugar costumbres de mucho tiempo atrás. Un ejemplo es la llamada procesión de los sudarios, de Bercianos de Aliste. El Viernes Santo los cofrades desfilan por el campo cubiertos con las blancas mortajas (túnicas y caperu-

zas) con las que, en su día, habrán de ser enterrados. Sólo a la vuelta se descubrirán para besar la cruz. El espectáculo impresiona.

Tambores en Híjar (Teruel)

Las celebraciones más sonoras son sobre todo las de las localidades del Bajo Aragón: Calanda, Alcáñiz, Híjar,

Andorra... Todas ellas celebran la tamborada. Los tambores suenan sin cesar durante los días santos, de tal forma que el continuo roce de los palillos deja las manos heridas y sangrantes. El segundo núcleo de tambores se localiza en tierras albaceteñas (Hellín, Tobarra...) y también en la cordobesa Baena. ■

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

"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