

UDP

El poder de la unión

AÑO XXVIII, Nº 256, JULIO-SEPTIEMBRE 2014

XLV Asamblea General de UDP

**Los cuidadores informales
se quedan sin vacaciones**

**Tarjeta UDP/Aesfas,
un compromiso
en dos direcciones**

**Diez hábitos
a tu alcance
para ser feliz**



**Cómo podemos construir
comunidades
amigables**

abuelo, ¿puedo subir en tu nave espacial?



**Sillas
salvaescaleras**



**Plataformas
salvaescaleras**



**Elevadores
verticales**

Llámanos gratis
900 37 47 57
www.salvaescaleras.com

**Líderes en soluciones
de accesibilidad
para el hogar.**

RECIBE TU CATÁLOGO GRATIS ENCASA

Envía este cupón por correo a ThyssenKrupp Encasa, C/ Haya 4, 28044, Madrid.

Nombre y Apellidos

Calle

C.P.

Teléfono

Email

Contenido a la disposición por el I+D+i en 15/10/00 en 13 de diciembre de Protección de Datos de carácter Personal. Instálase de acuerdo de acceso, modificación, y oposición de sus datos personales.

09/UDP

ThyssenKrupp Encasa
Vida en movimiento



ThyssenKrupp

editorial

Arranca un nuevo curso tras las vacaciones de verano. Las organizaciones y asociaciones de mayores se ponen en marcha para realizar las iniciativas y proyectos que quedaron pendientes para lo que queda de año, y para planificar nuevas actuaciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los mayores en sus ámbitos de influencia. Es tiempo de presentar cursos, encuentros, jornadas, preparar viajes socio-culturales y proponer programas nuevos. Ciertamente, las asociaciones de mayores son promotoras de envejecimiento activo. Con su actividad, facilitan la socialización, a la vez que invitan a la participación activa en multitud de iniciativas a un número muy importante de personas mayores. Pero las condiciones en las que realizan su labor no son, a menudo, las más adecuadas. Las organizaciones de mayores necesitan el apoyo firme y decidido de las administraciones.

Un apoyo que se ha visto drásticamente recortado en los últimos años. Los ingresos se han reducido, pero las necesidades no. Por ello es importante buscar nuevos caminos, nuevas vías que permitan a las organizaciones seguir desarrollando su labor social. Encontrar estos caminos permitirá el cumplimiento de los objetivos fundacionales de las entidades, y también que podamos defender con contundencia e independencia nuestros derechos.



*Viñeta de Malagón
publicada en "La Información"*



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.

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

REGISTRO NACIONAL DE ASOCIACIONES, nº 213

REGISTRO DE ENTIDADES I+D MITYC, nº 7072010

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" nº 217

MEDALLA DE ORO DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL 2011

MEDALLA DE ORO DE LA CRUZ ROJA 2012

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, Iniciativas Sociales
www.estoesvida.net.

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Quelot ilustració. quelot@telefonica.net

IMPRESIÓN: Producciones Grafimatic

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:



sumario

Las asociaciones de mayores, en busca de nuevas vías

La XLV Asamblea Internacional de Unión Democrática de Pensionistas, UDP, explora nuevos caminos en la búsqueda de fuentes de financiación complementarias para la continuidad de sus actividades.



6

Trabajando para crear entornos amigables con los mayores

El Imserso está impulsando en España el programa de Ciudades Amigables para las Personas Mayores de la Organización Mundial de la Salud, OMS. UDP forma parte del Grupo de Trabajo del Imserso, y varias asociaciones adheridas trabajan en diferentes ciudades.



10

Sin vacaciones para los cuidadores mayores de dependientes

El 50,5% de los cuidadores mayores de 65 años de personas dependientes realizan esta labor sin ningún tipo de ayuda. Los más afortunados, un 21,2%, financian ellos mismos una ayuda privada.



12

Conservadores y transmisores de tradiciones y costumbres

Desde las asociaciones de mayores se mantienen y transmiten a las nuevas generaciones tradiciones y costumbres. En Granada, las jubiladas de UDP reviven cada año Las Cruces de Mayo.



15

sumario



24

Un proyecto entre generaciones, consolidado.

Desde hace cinco años, el colegio público Parque Sur de Albacete desarrolla una experiencia intergeneracional con los miembros de la Asociación Provincial de Unión Democrática de Pensionistas en la localidad.



26

Tarjeta UDP/Aesfas, un compromiso en dos direcciones

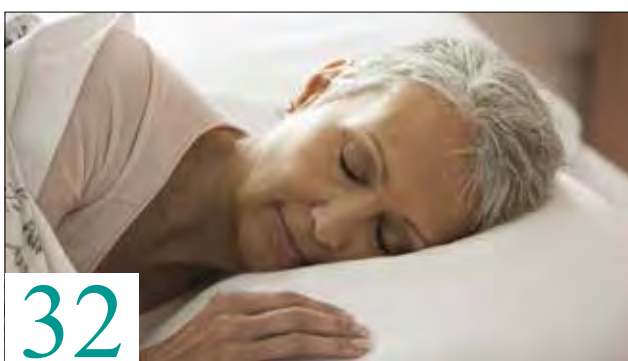
Los convenios firmados con diferentes empresas permiten a las asociaciones contar con una nueva fuente de financiación. A su vez, los asociados pueden beneficiarse de descuentos y ventajas en productos y servicios de estas empresas.



28

Una terapia con tiras de colores

La KinesioTape fue inventada hace más de 30 años por el doctor Kenzo Kase, director de la sociedad quiropráctica en Japón. Kase observó que estas tiras reducían dolores musculares e inflamaciones y empezaron a introducirse en el mundo del deporte.



32

Diez hábitos a tu alcance, para ser feliz

Nadie tiene la fórmula infalible de la felicidad. Posiblemente no exista, o sea tan diversa y diferente como personas hay en la tierra. No obstante, los estudios más reconocidos sobre la cuestión coinciden en algunos puntos.

Las asociaciones, en busca de nuevas vías

LA XLV ASAMBLEA INTERNACIONAL DE UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS, UDP, EXPLORA NUEVOS CAMINOS EN LA BÚSQUEDA DE FUENTES DE FINANCIACIÓN COMPLEMENTARIAS PARA LA CONTINUIDAD DE SUS ACTIVIDADES.



Mesa presidencial de la XLV Asamblea Internacional. De izquierda a derecha Jacob Serfaty, Margarita García, Luis Martín Pindado, Saturnino Álvarez, Esther Fernández, Virgilio Lozano y Francisco Jiménez Peñuelas.

La XLV Asamblea Internacional de Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, UDP, se celebró el pasado 17 de junio en San Lorenzo de El Escorial. Al encuentro acudieron cerca de 100 delegados, representantes de organizaciones de mayores de toda España y Europa. El presidente Nacional, Luis Martín Pindado, hizo una

exposición de la situación global de la entidad, así como la de Ley del Tercer Sector Social, igualmente esencial para configurar el marco legislativo en que las asociaciones deberán moverse en adelante. Pindado manifestó que existe una imperiosa necesidad de buscar nuevas fuentes de financiación que posibiliten el sostenimiento de las entidades que componen

el movimiento asociativo de mayores en España. Muchos programas se han paralizado por falta de financiación, y algunas asociaciones con muchos años de trayectoria están a punto de desaparecer por falta de una mínima financiación para su sostenimiento. En este sentido, el programa de autofinanciación de actividades promovido por Aesfas y UDP, que ofre-

ce descuentos y ventajas importantes en diferentes empresas, y a la vez permite que las asociaciones reciban parte de los beneficios obtenidos por la contratación o compra de estos servicios y productos, tuvo un protagonismo especial, ya que supone

para promocionar y extender el uso de la tarjeta entre todos los asociados. Pindado mostró igualmente su preocupación por el proyecto de ley de subvenciones que prepara el Gobierno, que supondría la asfixia económica y la desaparición

zación en colaborar con el programa de la Organización Mundial de la Salud, OMS, sobre la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. Varias asociaciones y representantes de UDP participan en el proceso iniciado en varias ciudades españo-

La Asamblea propone nuevas fórmulas para financiar las actividades

una alternativa interesante para la financiación de las asociaciones. El delegado de convenios de Aesfas, Jose Manuel Cebrián, expuso ante los delegados los avances producidos en este campo, y puso como ejemplo los 240.000 litros de combustible que se han comprado a través de tarjetas de UDP-Aesfas, y pidió la complicidad y participación de los directivos

de gran parte de las organizaciones que trabajan actualmente en el tercer sector. En este sentido informó de la presencia de UDP en la comisión del diálogo civil que las organizaciones del tercer sector han formado para tratar este asunto con el Gobierno.

En otro orden de cosas, el presidente informó del compromiso de la organi-

las, y UDP también está presente en el grupo de trabajo creado en el Imsero a este objeto.

El presidente, anunció que la presidenta de UDP Madrid, Angelina Fernández, ha sido nombrada miembro de la Junta Directiva Nacional.

Carlos Martínez, técnico de la casa, explicó en proyecto del nuevo portal mayoresudp en que se está

Foto de grupo de los delegados en los jardines de la residencia de San Lorenzo de El Escorial donde se desarrolló la XLV Asamblea General Internacional de Unión Democrática de Pensionistas, UDP.





Arriba, izquierda, Mariqueta Vázquez, de la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable, AMES. Esther Fernández, presidenta de UDP Castilla y León, junto a Paquita Díaz, presidenta de la asociación de Viudas de Jumilla. Margarita Salgado de la asociación de Eméritos de IBM. Abajo, Carmen Couto, de la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania con José Beltran, de los Seniors españoles en Duisburg, Alemania. José Pueyo, presidente de Lleida y Comarcas participando en la Asamblea.

trabajando, y que pretende ser una referencia en lo relativo a información y servicios sobre personas mayores en España. Invitó a todos a colaborar en su construcción y a participar y contribuir con iniciativas e informaciones que la web pueda recoger.

Los delegados intervinieron exponiendo diferentes cuestiones relativas a sus ámbitos de influencia.

Carmen Couto, de la Coordinadora Federal del Movimiento Asociativo en Alemania, resumió los objetivos del programa de intercambio de experien-

cias entre voluntarios de Alemania y España que se está realizando entre ambas entidades, financiado por la Unión Europea. También destacó la importancia que tiene la coordinadora para orientar y apoyar a muchos inmigrantes españoles que llegan a Alemania por primera vez.

Paquita Díaz, de la Asociación de Viudas de Jumilla, explicó las actividades realizadas en Murcia, destacando los programas de estimulación cognitiva, así como las actuaciones de representación tanto

en el Consejo Estatal de Personas Mayores, como en Consejo Regional de Murcia y en otros organismos locales.

Mariqueta Vázquez se estrenaba como delegada de la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable, AMES. Se trata de una asociación de ámbito nacional con sede en Madrid recientemente adherida a UDP. La organización nace impulsada por la necesidad de atender necesidades específicas del colectivo de mujeres mayores. El factor de género es muy importante

a la hora de considerar el proceso del envejecimiento. Las mujeres suelen tener menos capacidad económica, menos independencia también, y sufren mayores grados de soledad. También son en gran medida las encarga-

tar atención a estos aspectos y poner en marcha programas que permitan a las mujeres envejecer en mejores condiciones. Para Mariqueta, el objetivo sería que las mujeres fueran libres de elegir cómo y con quién enveje-

lides, y participó en la Asamblea en representación de los méritos de IBM. Para Margarita es importante tener posibilidad de participar en estos foros, donde se intercambian experiencias y se encuentra apoyo y contactos

El portal mayoresudp quiere ser un medio de referencia en información y servicios

das del cuidado informal de los familiares que requieren atención. Estas circunstancias hacen que lleguen a edades avanzadas con menores grados de protección y calidad de vida que los hombres. Por ello es preciso pres-

cer. Ames desarrolla diferentes programas sobre salud, nuevas tecnologías, y sensibilización sobre el maltrato a mayores en diferentes localidades españolas.

Margarita Salgado también era nueva en estas

para la puesta en marcha de iniciativas propias.

El presidente despidió la asamblea comparando la organización con “una vid productiva, donde la sede nacional es la cepa, y las asociaciones adheridas, los sarmientos”. ■

Junta Directiva Nacional de UDP. De Izquierda a derecha, Angelina Fernández, Jacob Serfaty, Luis Martín Pindado, Saturnino Alvarez, Esther Fernández, Margarita García, Francisco Jiménez Peñuelas y Virgilio Lozano.



Trabajando para crear entornos amigables

EL IMSERSO ESTÁ IMPULSANDO EN ESPAÑA EL PROGRAMA DE CIUDADES AMIGABLES PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. UDP FORMA PARTE DEL GRUPO DE TRABAJO DEL IMSERSO, Y VARIAS ASOCIACIONES ADHERIDAS TRABAJAN EN DIFERENTES CIUDADES.



Unión Democrática de Pensionistas, UDP, está participando activamente en la difusión y desarrollo del programa Ciudades Amigables con las Personas Mayores. “En este programa de la Organización Mundial de la Salud los mayores somos el eje de todas las operaciones. Nuestra participación es esencial e imprescindible”, manifestó Luis Martín Pindado, pre-

sidente Nacional de UDP, quien inauguró las jornadas sobre “Cómo ser una ciudad amigable con los mayores” celebrada en el Imserso.

En la presentación de la jornada participaron el director general del Imserso, César Antón; el subdirector de Asuntos Sociales de la FEMP, Joaquín Corcobado; y la directora del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat) del Im-

serso, Cristina Rodríguez-Porrero.

Varias organizaciones adheridas a UDP participan en los grupos de trabajo creados en distintas ciudades. La Federación de Euskadi, jugó un papel fundamental en la implantación y desarrollo de este programa en San Sebastián. La presidenta de UDP Madrid, Angelina Fernández, es miembro del grupo de trabajo de la capital; y Carlos Martínez Oca-



Arriba, el subdirector de Asuntos Sociales de la FEMP, Joaquín Corcobado; Geoff Green, presidente del Grupo Asesor de la Red Mundial de Ciudades y Amigables con las Personas Mayores de la OMS; el director general del Imserso, César Antón; y Luis Martín Pindado, presidente de UDP, en la presentación de la Jornada.
Abajo Carlos Martínez Ocariz durante su intervención.

riz, técnico de proyectos de la sede Nacional, participa en el grupo de trabajo creado en el Imserso.

Este proyecto aborda de manera integral los aspectos que afectan al día a día de pueblos y ciudades, promoviendo la participación de los propios interesados, las personas mayores, teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones y opiniones a lo largo de todo el proceso de análisis y mejora del municipio.

En una comunidad amigable con el envejecimiento, las políticas, los servicios

y las estructuras relacionadas con el entorno físico y social de la ciudad se diseñan y reorganizan para apoyar y permitir a las personas mayores vivir dignamente, disfrutar de una buena salud y continuar participando en la sociedad de manera plena y activa.

Con la implantación del proyecto se ofrece una respuesta local al fenómeno del envejecimiento demográfico, mejorando la calidad de vida de las personas mayores, y del resto de la población de esa localidad. Se planifican y

desarrollan políticas de carácter integral para las personas mayores. Las ocho áreas de trabajo del proyecto permiten una visión global que facilita el trabajo transversal y coordinado, en el propio ámbito municipal pero también con el tejido asociativo de la ciudad. El proyecto permite pertenecer a una red mundial trabajando con objetivos comunes, que se extiende en toda España, y que permite la cooperación y colaboración entre municipios y la difusión de buenas prácticas. ■

La mitad de los cuidadores mayores, sin vacaciones

El 50,5% DE LOS CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES MAYORES DE 65 AÑOS REALIZAN ESTA LABOR SIN NINGÚN TIPO DE AYUDA. LOS MÁS AFORTUNADOS, UN 21,2%, FINANCIAN ELLOS MISMOS UNA AYUDA PRIVADA.



Las mujeres mayores de 55 años son las que se encargan en mayor medida del cuidado de sus familiares dependientes. Además, nueve de cada diez lo hacen constantemente.

No hay vacaciones, ni horas de descanso para el 50,5% de los cuidadores de personas dependientes mayores de 65 años, que realizan esta labor sin ningún tipo de ayu-

da. Los más afortunados un 21,2% financian ellos mismos ayuda privada; un 24% cuenta con apoyo familiar esporádico y un 4,2% recibe algún apoyo de los Servicios Sociales. Situación similar viven los cuida-

dores del grupo general de población: un 36,7% no recibe ninguna ayuda, sólo un 11,2% puede pagar los servicios de un cuidador y sólo un 3,6% recibe apoyo de los Servicios Sociales; incrementándose el porcen-

taje de los que tienen ayuda familiar hasta un 48,5%. Además y según se desprende del último Barómetro del Mayor que realiza el instituto de opinión Simple Lógica para Unión Democrática de Pensionistas, UDP, el 72% de los cuidadores mayores de 65 años, es decir siete de cada diez, conviven con la persona que cuidan; realizando esta labor de forma continua en el 91% de los casos.

Es el caso de Rosinda Gracia, que lleva seis años sin poder irse de vacaciones al tener que atender a su suegra de 93 años. “No pedimos dinero, pero sí algún apoyo que nos proporcione un desahogo en momentos de apuro”. Rosinda ha disfrutado del programa de respiro familiar Cuidarela, a través del cual ha dis-

frutado de unos días en un balneario, con tratamientos termale y jornadas de formación y asesoramiento especializado sobre cuidados informales.

Para el presidente de UDP, Luis Martín Pindado, “es preciso establecer programas de respiro familiar y de apoyo a los cuidadores informales, que en muchas ocasiones están soportando situaciones límite”.

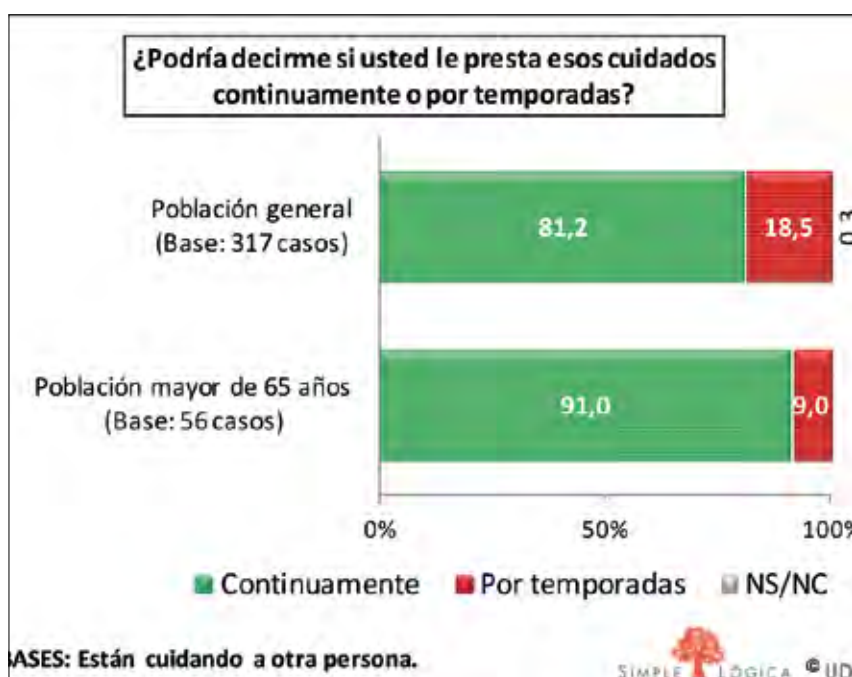
Entre el grupo de población general, el 49,9% de los cuidadores conviven con el dependiente realizando en el 81,2% de los casos su labor continuamente.

En cuanto al tiempo que llevan realizando esta labor, en el caso de los cuidadores mayores de 65 años, el 86,3% lleva una media de 11 años; y entre la pobla-

ción general el 81,9% lleva una media de 7 años.

En cuanto al vínculo que une al cuidador y al atendido es familiar. Entre los mayores de 65 años principalmente es el cónyuge (53%), un hijo (12,2%), la madre (9,2%) u otro familiar (17,7%). Mientras que entre la población en general, el cuidado se dirige fundamentalmente a los padres (48,8%); al cónyuge (14,2%); la abuela (9,3%); u otro familiar (15,2%), lo que se explica por razones generacionales.

En total el 13,6% de las personas mayores son cuidadoras de dependientes y el 15,8% de la población general ayuda regularmente a otra persona que sufre de alguna minusvalía a realizar sus tareas diarias. ■



Rosinda Gracia tiene 65 años y lleva toda la vida cuidando a familiares. No pide dinero, sólo apoyo a los programas de respiro que sirven de desahogo en los momentos de apuro. Ha sido usuaria del programa de respiro Cuidarela, de UDP, financiado a través del 0,7% del IRPF.

Malos tratos: una sensibilización necesaria

LOS MALOS TRATOS A PERSONAS MAYORES SON UNA REALIDAD DIFÍCIL DE SACAR A LA LUZ. SENSIBILIZAR A LOS PROFESIONALES Y RESPONSABLES POLÍTICOS ES FUNDAMENTAL PARA ESTABLECER PROTOCOLOS EFICACES DE ACTUACIÓN.



de lugar, el ingreso en instituciones contra su voluntad, apropiación de sus bienes o el permitir a una persona con demencia deambular por las calles sin compañía. La resistencia a la denuncia por parte de la víctima mayor maltratada es muy grande. Según datos de la Secretaría de Estado de Seguridad, en el 90% de los casos las personas mayores víctimas de malos tratos no presentan denuncia porque dependen económica y emocionalmente del maltratador.

Todos los expertos coinciden en que el punto de arranque para prevenir y paliar los malos tratos a las personas mayores comienza con la tarea de información y formación a toda la sociedad en su conjunto y a los profesionales que trabajan con las personas mayores en particular.

Hasta la fecha en 2014 se han realizado cursos en Melilla, Granada y Teruel, con participación de expertos y profesionales que trabajan con personas mayores. ■

Desde abril de 2003, UDP realiza cursos para la promoción del envejecimiento activo y la prevención de las situaciones de dependencia “Malos Tratos a Mayores” en diferentes provincias de España. Entre los grupos particularmente vulnerables a los que afecta la violencia doméstica, quizás el que menos atención suele atraer es

el de los mayores, frente al interés que despiertan los malos tratos a las mujeres y a los niños.

Los malos tratos a las personas mayores pueden revestir muchas formas, desde la negligencia y el descuido o abandono en el cuidado diario hasta el abuso físico y psíquico, pasando por la falta de aporte de alimentos o medicación y otros tipos de abusos como el traslado

Fe de erratas. En el último número de la revista UDP aparecía una información sobre Malos Tratos donde se mencionaban los cursos de UDP como Seminarios. No se realizan seminarios, UDP realiza cursos.

Conservadores y transmisores de tradiciones

DESDE LAS ASOCIACIONES DE MAYORES SE MANTIENEN Y TRANSMITEN A LAS NUEVAS GENERACIONES TRADICIONES Y COSTUMBRES. EN GRANADA, LAS JUBILADAS DE UDP REVIVEN CADA AÑO LAS CRUCES DE MAYO.



Escaparate y Cruz de Mayo realizada por las asociadas de UDP Granada en 2014, que ha sido galardonada por el Ayuntamiento con un Accésit.

Como cada año, un grupo de mujeres de UDP Granada, ha realizado La Cruz y decorado el escaparate de la sede para el día 3 de mayo. Este año La Cruz es nueva, trabajada a mano, con raso blanco y rosas rojas hechas con mucho esmero y cuidado. Las asociadas han puesto mucho cariño y todas las cosas antiguas que han conseguido. Durante las fiestas, la sede es visitada por ciudadanos que recorren la ciudad

y acuden a las cruces donde se encuentran e intercambian bailes, canciones y conversación. Este año había en Granada casi 70 cruces, en todas las modalidades, plazas y ca-

lles, patios, escaparates e infantiles. Las composiciones entraban a concurso, donde el Ayuntamiento concede tres premios en metálico en cada una de las modalidades, y un accésit en cada modalidad. Este año, el ayuntamiento de Granada ha concedido un Accésit al escaparate y La Cruz de UDP Granada. Entregó el Premio José Torres Hurtado, alcalde de Granada, a las vocales de UDP, M^a Isabel Amat, Teresa Cañizares y Encarna Salmerón, acompañadas también por su presidente, Antonio Naranjo.

Siguiendo una antigua tradición, en cada Cruz se pone el “pero” con unas tijeras clavadas y, según la tradición, el que hable mal de ella, se expone a que le corten la lengua. ■



Jornadas formativas para voluntarios en Albacete

LA FEDERACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA HA ORGANIZADO UNA SERIE DE JORNADAS INFORMATIVAS EN LAS QUE SE HAN TRATADO DIFERENTES MATERIAS DE INTERÉS PARA LAS PERSONAS MAYORES ASISTENTES.



La psicóloga de la Federación de Castilla-La Mancha, Mercedes Herrero se dirige a los asistentes a la jornada.

La Federación Territorial de Castilla-La Mancha organizó el pasado 6 de junio en el Balneario de La Concepción de Villatoya (Albacete), unas Jornadas Formativas e Informativas de Prevención de Malos Tratos a las Personas Mayores. A las jornadas acudieron más de un centenar de voluntarios de Albacete, Aguas Nuevas, Cenizate, Tinajeros y Villamalea.

En las jornadas participaron el médico del balneario Azzedine Kerzabi presentó la ponencia “Salud y Vida”,

sobre el efecto físico del agua en la salud. La psicóloga de la Federación, Mercedes Herrero habló sobre los “Malos Tratos hacia las Personas Mayores”. El perfil de la víctima es el de una mujer mayor de 75 años, que convive con un familiar que es el único y principal cuidador, con dificultades o dependencia física o emocional, que sufre problemas y conductas anómalas (agresividad, incontinencia, agitación...).

El perfil del responsable que causa malos tratos es el hijo, hija o pareja de la

víctima, que puede presentar problema mental, consumo de alcohol o drogas, que no se lleva bien con la víctima, con escasa preparación para cuidar y que no comprende la enfermedad, no acepta ni asume ser cuidador, con deficientes contactos sociales, o bien que los profesionales que atienden a la víctima no son adecuados o no están preparados para ello.

A continuación la Guardia Civil Ángela Ponce expuso la ponencia “Plan Mayor de Seguridad”, mencionan-

do los objetivos del plan: prevenir las amenazas detectadas para la seguridad de los mayores; fomentar la confianza de los mayores en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad; y perfeccionar la respuesta policial en la actuación con los mayores. Se expusieron algunos casos reales de estafa y engaño, y se produjo un interesante coloquio en el que se despejaron dudas de los asistentes y se les informó de los pasos que hay que dar en el caso de verse afectado por algún delito. Por último, el presidente de la Federación Territorial, Ramón Munera, expuso la ponencia “Envejecimiento Activo y Solidaridad”, haciendo hincapié en “ayudar a los hijos en lo que se pueda, pero no dar los bienes propios en vida”. Recordó que los asociados y voluntarios de UDP que la Federación dispone de servicio de asesoría jurídica para despejar cualquier duda que tuvieran los voluntarios. Declaró que “los voluntarios hacemos compañía, pero no podemos hacer lo que corresponde a la administración”. Terminó su intervención agradeciendo a todos el compromiso por dedicar una parte de su tiempo a ayudar a los demás, así como la necesidad de formación de los voluntarios, para que puedan realizar su labor solidaria en las mejores condiciones posibles. ■

Asamblea General de la Federación de Castilla-La Mancha

DELEGADOS DE LAS ASOCIACIONES MÁS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD SE DAN CITA EN ALCÁZAR DE SAN JUAN PARA EL ENCUENTRO CONVOCADO POR LA FEDERACIÓN DE C-LM.

El pasado 23 de junio, la Federación Territorial de Asociaciones Provinciales de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha “Don Quijote”, celebró su Asamblea General en los salones Mabel de Alcázar de San Juan, Ciudad Real. A la asamblea acudieron 28 directivos de las organizaciones con mayor número de socios en la región. Tras pasar revista a los programas en marcha y aprobar la gestión económica de la directiva, la asamblea recibió a Juan José García Ferrer, director general de Mayores, Personas con Discapacidad y Dependientes de la Junta de

Comunidades de Castilla-La Mancha, quien intervino alabando la labor de los voluntarios en la atención a los más necesitados, así como resaltando la importante labor de la organización en la Comunidad en la promoción del envejecimiento activo y el fomento del movimiento asociativo de personas mayores. El presidente de la Federación Ramón Munera, agradeció a los presentes el trabajo que realizan al frente de las asociaciones en estos tiempos tan difíciles, y señaló la necesidad de seguir trabajando ahora, más que nunca, en mejorar la calidad de vida de las personas mayores. ■



Mesa presidencial de la Asamblea General de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha.

Curso de formación para el voluntariado en red

LOS COORDINADORES DE GRUPOS DE VOLUNTARIOS DE CÁCERES, DIRIGIDOS POR EL PRESIDENTE DE UDP EN LA PROVINCIA, VIRGILIO LOZANO, REALIZAN CURSOS DE FORMACIÓN PARA DESEMPEÑAR SU LABOR PROMOTORA DEL VOLUNTARIADO EN LAS MEJORES CONDICIONES.



Virgilio Lozano, coordinador provincial del voluntariado en Cáceres, se dirige a los coordinadores de voluntarios de los grupos formados en distintas localidades.

El pasado 8 de julio se ha celebrado en la localidad de Alagón del Río, el Curso de Formación para el Trabajo en Red en el Voluntariado UDP, impartido por Virgilio Lozano Fraile. Esta actividad se encuadra dentro del programa “Voluntariado UDP Cáceres: Formación y Apoyo”, subvencionado por la Consejería de Salud y Política Social a través de la convocatoria de subvenciones para el desarrollo de programas de promoción del voluntariado social en la Comunidad Autónoma de Extremadu-

ra para el año 2014 (Orden 16/12/2013), concedida a la Federación Provincial UDP de Cáceres.

A la formación asistieron coordinadores/as de los grupos de voluntariado UDP de Cáceres, responsables del voluntariado y directivos de asociaciones de mayores de la provincia, pertenecientes a las localidades de Hernán Pérez, Calzadilla, Valdeobispo, El Piornal, Tiétar, Alagón del Río, Puebla de Miramonte, Peraleda de la Mata, El Torno, Aldehuela del Jerte.

El programa para la promoción del Voluntariado

subvencionado por la Consejería de Salud y Política Social a la Federación Provincial UDP de Cáceres, consta además de actividades de apoyo para la coordinación de acciones, registro de información e incidencias producidas durante el desarrollo de la actividad voluntaria y actividades de promoción y sensibilización dirigidas a asociaciones de mayores de la provincia con el objetivo de concienciar sobre la importancia que el voluntariado tiene para el colectivo de mayores y para la sociedad en general. ■

Estimulación cognitiva para los mayores de Cádiz

DENTRO DE LOS CURSOS DE FORMACIÓN QUE DIRIGE LA DIRECCIÓN NACIONAL DE UDP, SE HA REALIZADO UN CURSO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA LOS MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE CÁDIZ.



Participantes en los talleres posan con los diplomas junto a la presidenta de UDP Cádiz, Ana Lobato.

El taller de estimulación cognitiva se realizó en la sede de la Asociación Provincial de Pensionistas y Jubilados de Cádiz, en diferentes jornadas con un total de 15 horas de duración. El propósito de dicho taller, ha sido fomentar el envejecimiento activo mediante técnicas de estimulación cognitiva y psicomotricidad. Con ello los participantes no solo ocupan su tiempo de ocio, sino que a la vez mantienen activa la mente y su movilidad física. Formando parte de cada sesión,

también se han incluido actividades de musicoterapia, las cuales contribuyen al desarrollo de la atención, la memoria, el ritmo y la discriminación sensorial, además de favorecer un estado de ánimo positivo en los usuarios. Por otra parte, ha tenido lugar una sesión donde los participantes han realizado dibujos y coloreado mandalas, que serán mostradas en la exposición del próximo encuentro cultural de UDP Cádiz.

El día 12 de mayo, la presidenta de la Asociación Provincial de Pensionistas

y Jubilados de Cádiz, Ana Lobato Muñoz, hizo entrega de un diploma a cada uno de los participantes. Tras dicho acto, todos pudieron disfrutar de un aperitivo donde dieron muestras de gratitud y satisfacción, expresando su deseo de participar en esta actividad en futuras ocasiones.

De esta manera, la asociación gaditana sigue proponiendo iniciativas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores del barrio de La Viña, así como contribuyen a una mejor socialización y promoción del envejecimiento activo. ■

Capeando el temporal de los recortes

LOS JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE PONTEVEDRA, CON SEDE EN VIGO, AFRONTAN UN PERIODO DE DIFICULTAD ECONÓMICA QUE NO MERMA EN ABSOLUTO SUS GANAS DE PONER EN MARCHA INICIATIVAS PARA SUS ASOCIADOS.



El presidente de UDP Vigo, Antonio Rodríguez Navarro (centro) con los miembros de la mesa presidencial.

La Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas de Pontevedra, con sede en Vigo, celebró su XIV asamblea general, a la que acudieron 170 delegados de toda la provincia. En la actualidad la asociación provincial está compuesta por cerca de 1.000 asociados, para los que la junta directiva programa diferentes actividades a lo largo del año. El presidente provincial destacó durante su intervención que seguirán realizándose los cursos de taichí, memoria e internet, que están teniendo una buena aceptación. Igualmente se mantendrán las excursiones anuales, y las comidas de hermandad con motivo del Día de abuelo, el Día del Socio, y la Co-

mida de Navidad, además de la comida que se realiza en la Asamblea Anual. Los recortes de la Xunta hacen que ahora tengan que costearse los gastos de teléfono. La financiación se realiza con cuotas de los socios fundamentalmente, ya que ya no se reciben subvenciones de ningún tipo. Para

el presidente Rodríguez Navarro “las administraciones nos instan a practicar un envejecimiento activo, pero no ayudan nada a las organizaciones de mayores que somos quienes más podemos promoverlo”. En su opinión “los gobiernos autonómicos podrían hacer algo más por sus mayores, es cuestión de administración. Hay déficits de centros de atención a mayores, y en Galicia hay muchos que viven solos sin coberturas, casi abandonados a su suerte”. Concluye manifestando que “las organizaciones de mayores deberíamos ejercer una presión mayor y hacer llegar nuestra voz de protesta a todas las instituciones responsables”. ■



Después de la comida de hermandad, el grupo Aires del Sur amenizó la velada con varias coreografías flamencas.

Los voluntarios animan a los residentes en Lugo



Un grupo de voluntarios participan en la organización y realización de la fiesta de cumpleaños de los residentes en A Pastoriza

Como ya viene siendo habitual, el grupo de voluntariado de UDP de la localidad de A Pastoriza, en Lugo, participó en la fiesta que la Residencia de Personas Mayores de Bretoña celebra en honor a los mayores que han cumplido años a lo largo del mes.

Desde hace ya un tiempo, las voluntarias y voluntarios de la organización local participan en la fiesta, acompañando a la animadora sociocultural en las actividades propuestas, tales como baile o la participación en algún juego. En esta ocasión, la fiesta dio comienzo después de la siesta, con la actuación

de la Escuela de Música de Meira, quienes, con un repertorio muy festivo, fueron animando a la gente al baile. Los voluntarios animaron a los residentes celebrando el aniversario de los homenajeados.

Al terminar la actuación se dio paso a una merienda, para poner punto y final a la celebración. ■

Viaje socio-cultural de los asociados en A Coruña

Un grupo de asociados en A Coruña fue invitado a Santiago de Compostela por la Escuela Gallega de Consumo a una charla sobre los términos de la facturación eléctrica y las medidas de ahorro en este ámbito. Los socios analizaron sus facturas de la luz con cuatro expertos que les explicaron el tan controvertido recibo. Al finalizar los visitantes comieron en pleno casco histórico de la ciudad para posteriormente poder disfrutar de un precioso paseo que siempre se merece la histórica ciudad de Santiago de Compostela. Por la tarde se realizó una visita a la Ciudad de la Cultura, referencia de la arquitectura mundial que fue proyectado por el famoso arquitecto Peter Eisenman, que pueden admirar todos los gallegos y los turistas que se acercan a esta ciudad monumental. ■



Aesfas, convencidos de un proyecto común

DURANTE LA III ASAMBLEA DE AESFAS, SUS DIRECTIVOS PUDIERON TRANSMITIR A LOS PRESENTES LA IMPORTANCIA DE COMUNICAR BIEN EL PROYECTO DE AYUDA A LA FINANCIACIÓN DE ASOCIACIONES, Y LA NECESIDAD DE COMPROMISO PARA DESARROLLARLO.



El secretario de Aesfas, Heriberto Pérez; Luis Martín Pindado, presidente Nacional de UDP; Javier Conejero Badía, presidente de Aesfas y Jose Manuel Cebrián, delegado de Convenios de Aesfas.

El hotel Cap Negret, de Altea, acogió la III Asamblea Anual de Aesfas. A la asamblea acudió el presidente Nacional, Luis Martín Pindado, quien instó a los participantes a seguir colaborando y comprometiendo su tiempo y su capacidad en mejorar la vida de los mayores, y a desarrollar y fomentar el uso y conocimiento de la tarjeta UDP/Aesfas, pues redundaría en beneficio de las asociaciones adheridas y también de la organización nacional. Hizo una exposición interesante el delegado Nacional de Convenios, Juan Manuel Cebrián, en la que

pintaba blanco sobre negro cuales son los principales logros alcanzados, así como cuales los retos a conseguir. “Lo fundamental es comunicar al mayor número de personas posible la conveniencia de ser titular de la tarjeta, y de hacer uso de ella”, concluyó. El presidente, Javier Conejero, informó del cambio de

domicilio social y fiscal a Co-frentes, localidad embrion de lo que hoy es Aesfas. Cabe destacar el homenaje realizado a Vicente Gavidia, por toda una trayectoria en el desarrollo de la asociación, y “por ser el motor que día a día nos da ánimos e impulso para seguir trabajando” concluyó Javier Conejero. ■



Jornada de formación de directivos en Alicante



La presidenta de la Federación de Alicante de UDP, Marisa Gimeno (centro), junto a miembros de su junta directiva durante la Asamblea.

Delegados de 67 asociaciones de la provincia de Alicante, se dieron cita en los salones de "El Sorell" de la capital alicantina, en la Asamblea Nacional convocada por la Federación de Alicante de UDP. La presidenta, Marisa Gimeno, acompañada por la junta directiva repasó las actividades del año y los proyectos para los próximos meses.

Por la mañana, en los salones del Museo Arqueológico de Alicante, MARQ, se desarrolló una jornada de formación de directivos a cargo de la técnica Susana Jover Alonso. En la jornada se trataron de despejar dudas de los miembros de las juntas directivas, surgidas en el trabajo diario dentro de las asociaciones. Con ello se pretende que los directivos adquieran conocimientos y

capacidades útiles para su labor al frente de las asociaciones.

La jornada contó con la intervención de José Manuel Cebrián, delegado nacional de convenios de AESFAS, quien explicó la importancia de dar el mayor uso y publicidad posible a la tarjeta gratuita UDP/Aesfas. Por ello, animó a los presentes a conocer los descuentos que proporciona a los titulares, así como de los beneficios que reporta a las asociaciones. ■

Semana Cultural en Cocentaina

Un año más la UDP "El Comtat" de Cocentaina, celebró su tradicional Semana Cultural del 19 al 25 de mayo. La junta directiva encabezada por su presidenta, Elia Llinares, organizó una variedad de actos que contaron con gran participación.

El acto central fue el miércoles día 21, con la celebración de la Santa Misa, en el Monasterio de la Virgen del Milagro, patrona de Cocentaina. Continuando los actos, se celebró la tradicional comida de hermandad que en esta ocasión rindió homenaje a María Olcina Semper. Acompañaban a la homenajeada las presidentas de la UDP provincial y local, Marisa Gimeno y Elia Llinares, el alcalde Rafael Briet y la concejal Marcela Richart, junto a Pilar Albert, directora general de Dependencia y Mayores. ■



Un proyecto entre generaciones, consolidado

DESDE HACE CINCO AÑOS, EL COLEGIO PÚBLICO PARQUE SUR DE ALBACETE DESARROLLA UNA EXPERIENCIA INTERGENERACIONAL CON LOS MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS EN LA LOCALIDAD.



Entre las actividades programadas se realizó la grabación de un cortometraje con participación de alumnos y colaboradores de UDP Albacete.

La iniciativa y perseverancia de la profesora Mercedes Miñana, de la asociación Provincial de UDP en Albacete, así como de sus colaboradores, ha posibilitado la consolidación de un proyecto intergeneracional entre alumnos del colegio público Parque Sur y socios de la organización de mayores de la localidad. Desde hace cinco años, alumnos de varios cursos de Primaria participan junto a colaboradores de la

asociación, en varias actividades planificadas y organizadas conjuntamente. Este año se han realizado diferentes coloquios sobre temas consensuados entre los mayores y los chicos, así como varios concursos y la realización del corto “El castillo del terror”, dirigido por Santiago Meneses, y con la colaboración del poeta local Valeriano Belmonte, en el que participaron Mercedes Miñana y el director del colegio, Víctor García.

El proyecto forma parte de la programación de actividades del centro escolar. Con ello se pretende impulsar las relaciones entre personas de distinta generación; realizar actividades conjuntas entre mayores y niños y niñas; reconocer la aportación de los abuelos y abuelas de los niños y niñas en diversos campos del conocimiento; fomentar la curiosidad de los niños en relación con las cosas y hechos que los mayores puedan presentar. ■

Envejecimiento activo también en los pueblos

UDP ÁVILA IMPULSA DIFERENTES INICIATIVAS CON EL AYUNTAMIENTO DE HOYOS DE PINARES CON EL FIN DE PROMOCIONAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y DINAMIZAR LA VIDA DE LOS MAYORES RESIDENTES EN EL ÁMBITO RURAL.



Inmaculada Ruiz presidenta de UDP Ávila, David Beltrán, alcalde de Hoyos de Pinares, y Felipe Pérez, presidente de UDP Hoyo de Pinares, durante la firma del convenio de colaboración.

La promoción del envejecimiento activo es necesaria también en las zonas rurales, particularmente, en aquellas en las que el despoblamiento y el envejecimiento es más patente. Por ello, actuaciones como las desarrolladas por la UDP en Ávila, impulsadas por la presidenta, Inmaculada Ruiz, son imprescindibles y contribuyen a mejorar la calidad de vida de los mayores de los pueblos. En esta línea, cabe desta-

car el acuerdo de colaboración firmado por el alcalde la localidad, David Beltrán, y la presidenta de UDP Ávila, Inmaculada Ruiz, para el desarrollo del Programa de Termalismo Social 2014. Los jubilados y prejubilados de más de 60 años de Hoyos de Pinares podrán visitar Baños de Montemayor, en Cáceres, y disfrutar de los tratamientos termales con las ventajas que comporta contratar el programa de termalismo Social del Imsero a través de UDP.

Igualmente, miembros de la asociación participaron en una ruta por un entorno de pinares y granito por las orillas del río Becedas y los embalses La Puente y Valdedomingo, junto a miembros de la corporación municipal y de las asociaciones. Estos encuentros sirven para para intercambiar conocimientos y experiencias del trabajo voluntario entre componentes de las diferentes asociaciones y responsables políticos de los municipios. ■

Un compromiso en dos direcciones

LOS CONVENIOS FIRMADOS CON DIFERENTES EMPRESAS PERMITEN A LAS ASOCIACIONES CONTAR CON UNA NUEVA FUENTE DE FINANCIACIÓN. A SU VEZ, LOS ASOCIADOS PUEDEN BENEFICIARSE DE DESCUENTOS Y VENTAJAS EN PRODUCTOS Y SERVICIOS DE ESTAS EMPRESAS.



Grandes multinacionales y pequeños comercios ofrecen descuentos y ofertas especiales a los titulares de la Tarjeta UDP/Aesfas.

Gracias al trabajo que está desarrollando Aesfas con la tarjeta de fidelización, cada mes aumentan los convenios con empresas que ofrecen descuentos en productos y servicios a los socios de UDP y sus familiares. Por otra parte, gracias a la utilización de la tarjeta, las asociaciones pueden conseguir también financiación complementaria para la realización de sus actividades, ya que parte de los beneficios obtenidos por la venta de mu-

chos productos o contratación de servicios, revierten en las asociaciones que firman los convenios.

Uno de los descuentos que más están aprovechando los titulares de la tarjeta es el de combustible. Cepsa ofrece hasta 6 céntimos por litro repostado. En poco tiempo, los titulares de la tarjeta han consumido 240.000 litros de combustible, lo que ha propiciado que la empresa distribuidora decida ampliar el descuento que ofrece a los titulares, a la vez que ha

emitido una tarjeta específica para este convenio. Cualquier persona que desee beneficiarse de estos descuentos debe ponerse en contacto con Aesfas (www.aesfas.org) y solicitar información para su tramitación gratuita. Igualmente, en la página de Aesfas pueden consultarse actualizados todos los productos y servicios que ofrecen descuentos en toda España. Las asociaciones que fomentan el uso de la tarjeta entre sus asociados y familiares pueden conse-



Ainhoa Quijada, Virgilio Lozano y Montaña Jiménez, en la clínica El Parque. Jose Manuel Cebrián, delegado de convenios de Aesfas, con Estéban Martínez, presidente de UDP Comarca Valencia Ciudad y David García, de bañosaccesibles.es. Abajo, Cebrián y Martínez con Alba Gallart Colon, y Angel Carrero Mota, codirectores del Centro de Día Abastos y Residencia Torres de Serrano.



de Virgilio Lozano, presidente de UDP Cáceres.

También se han firmado acuerdos en Valencia, gracias al trabajo realizado por el presidente de UDP Comarca Valencia Ciudad, Esteban Martínez, con el centro de día Abastos de Valencia, y la residencia de mayores Torres de Serrano. También en Valencia se han firmado acuerdos con la Óptica y Perfumería Sanchís y Chamero de Valencia; y con la empresa bañosaccesibles.es, que ofrece descuentos para los titulares de la tarjeta que quieran realizar obras de acondicionamiento en sus baños o cocinas.

Para que el programa tenga éxito, es imprescindible que los directivos de todas las asociaciones se impliquen en la difusión y promoción de la tarjeta entre sus asociados y familiares, así como que se informen de cómo pueden colaborar en la expansión y crecimiento de la iniciativa, y cómo beneficia a su asociación. ■



guir una financiación complementaria para el sostenimiento de la asociación y la realización de actividades. Parte de los beneficios obtenidos con las compras efectuadas con titulares de la tarjeta revierten en las asociaciones.

Además de los acuerdos a nivel nacional, se firman convenios con pequeñas empresas de diversas localidades. Así, últimamente se han firmado convenios con la clínica dental El Parque, en Montehermoso, Cáceres, gracias al trabajo



Terapia con tiras de colores

LA KINESIO TAPE FUE INVENTADA HACE MÁS DE 30 AÑOS POR EL DOCTOR KENZO KASE, DIRECTOR DE LA SOCIEDAD QUIROPRÁCTICA EN JAPÓN. KASE OBSERVÓ QUE ESTAS TIRAS REDUCÍAN DOLOR MUSCULARES E INFLAMACIONES Y EMPEZARON A INTRODUCIRSE EN EL MUNDO DEL DEPORTE.

A España llegaron a finales de los 90, aunque es en estos últimos años sobre todo por el tirón mediático de algunos deportistas cuando han alcanzado mayor visibilidad. Por ejemplo, en Gran Bretaña hay más de 4.000 personas entrenadas en 'el arte

de las cintas Kinesio', y muchos de ellos son los encargados de cuidar a los deportistas de élite del país. Sin embargo su utilidad no está indicada sólo para deportistas, sino para cualquier persona. Pero siempre es el fisioterapeuta el que debe recomendar el tratamiento a seguir.

¿CÓMO FUNCIONAN ESTAS TIRAS DE COLORES?

En primer lugar, debemos saber que las tiras no llevan ningún tipo de medicamento, lo que producen es un efecto físico. Cuando tocas estas tiras no son como el esparadrapo, tienen cierta elasticidad, dentro de la tira, hay espacios

con rugosidades y ondulaciones que lo que hacen es levantar la piel. Gracias a esta y a la forma en la que se pone, la tira eleva ligeramente la piel formando pliegues cutáneos, logrando descomprimir el tejido celular subcutáneo disminuyendo el dolor, mejorando la circulación sanguínea y logrando un efecto de drenaje linfático. Reduce por tanto el dolor y la inflamación de la zona dañada.

Se pueden aplicar en caso de lesiones musculares como rotura de fibras, contracturas, puntos gatillo...; esguinces; artritis y artrosis; síndrome del túnel car-

piano; dolores crónicos de espalda, escoliosis, hernias discales; afecciones del nervio como ciática; dolores de cabeza y migrañas por tensión muscular; hematomas; edema o retención de líquidos.

¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE LLEVARLAS?

El vendaje puede permanecer en la piel de 3 a 7 días si se aplican del modo adecuado (sin aceites, ni cremas, sobre la piel limpia y sin pelos...). De este modo, durante todo el tiempo se produce un efecto terapéutico. Se pueden mojar, y son 100% algodón, por lo que permiten la transpi-

ración. El adhesivo es libre de látex, suave e hipoalergénico.

¿POR QUÉ SON DE COLORES?

La aplicación de las tiras de diferentes colores en función de la lesión está basada en la cromoterapia. Cada color, según esta medicina alternativa ejerce una influencia emocional en una persona, permitiendo restablecer los desequilibrios y facilitar la sanación. El origen oriental de la Kinesio explicaría la importancia del color de las tiras. Si se siguiera esa tradición, deberían usarse

Procedente de Japón, esta terapia con tiras fue introducida en España en los años 90



los colores de la manera siguiente: camel, cuando no se quiera ‘molestar’ a la piel; azul, para dispersar el calor; el rojo da ‘calidez’; y negro, para activar la musculatura de las zonas afectadas por la lesión.

Reino Unido, que suministra la cinta en Gran Bretaña y entrena a la gente sobre su modo de aplicación, dice que la investigación científica todavía tiene que ponerse al día sobre lo que atletas y fisioterapeu-

Bedfordshire, se muestra bastante escéptico sobre el efecto de la cinta al igual que Steve Harridge, profesor de fisiología humana y aplicada en el King’s College de Londres. Ambos creen que pueden aportar

En ocasiones, un placebo efectivo puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso

¿MODA O FUNCIONAN REALMENTE?

Según un estudio del Diario de Ortopedia y Fisioterapia Deportiva “La cinta Kinesio puede servir de ayuda a los médicos para mejorar y paliar el dolor en pacientes con lesiones en el hombro”.

Kevin Anderson, director general de Kinesio en el

Reino Unido, que suministra la cinta en Gran Bretaña y entrena a la gente sobre su modo de aplicación, dice que la investigación científica todavía tiene que ponerse al día sobre lo que atletas y fisioterapeu-

tas dicen acerca de los beneficios de la cinta. “No hay nada mágico en la cinta, no va a mejorar tu rendimiento; pero el modo en el que la gente usa la cinta para estirar la piel reduce la presión y ayuda a aliviar el dolor y la hinchazón”.

Por su parte, John Brewer, profesor de ciencias del deporte en la Universidad de un beneficio en forma de efecto placebo. “El hecho de que los atletas creen que les va a aportar algo bueno les puede ayudar a nivel psicológico”, manifestó Harridge. Además, Brewer cree que “en algunas ocasiones, un placebo efectivo puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso”. ■

No existe constancia médica que demuestre la eficacia de las tiras adhesivas, pero su uso en el deporte de élite está cada vez más extendido.





VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
MÉDICO GERONTÓLOGO
VICEPRESIDENTE DE UDP-MADRID

Personalidad y envejecimiento

UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LAS CIRCUNSTANCIAS VITALES Y ANTE LAS CONSECUENCIAS INEVITABLES DEL ENVEJECIMIENTO INCIDEN EN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA Y REPORTAN INNEGABLES BENEFICIOS A NUESTRA SALUD.

Cada una de las personas envejecemos a nuestra manera y a nuestro ritmo. De ahí la referencia popular de que uno es tan joven como se siente. La psicología del envejecimiento sugiere que hay una gran variedad de modelos mostrados por los individuos. Esta manera de sentir el envejecimiento refleja una interacción compleja entre la personalidad y el ambiente social y cultural. Se dan modelos de adaptación dependiendo del tipo de personalidad, del papel que desempeña el mayor en la vida y la satisfacción que siente por la misma. Las personalidades que surgen de estos modelos de adaptación pueden ser los siguientes: personalidad armónica, integrada y adaptada a la vida y sus circunstancias; personalidad blindada, cerrada, defensiva, conservadora; personalidad pasiva-dependiente; y personalidad desintegrada, propia de personas pesimistas, enfermos crónicos,

dependientes, marginados, con experiencias tristes en el pasado...

Como debemos fijarnos más en lo positivo, quiero destacar sobre todo las características de las personas mayores adaptadas a la vida y a la vejez. Estas personas suelen estar libres de ideas erróneas y estereotipadas. Suelen tener un gran sentido de la realidad. Se conocen suficientemente a sí mismas; tienen capacidad de disfrutar; tienen capacidad de relacionarse con los

demás. Establecen conformidad con la vida presente. Aceptan serenamente el devenir del tiempo.

Habría otras, sé que los lectores propondrían más, pero con estas son suficientes por el momento, para ser conscientes y reflexionar sobre el gran valor de la personalidad de cada uno para vivir mejor y, para apreciar los grandes beneficios que reporta el adoptar actitudes positivas ante la vida y las consecuencias inevitables del envejecimiento. ■





Diez hábitos a tu alcance para ser feliz

NADIE TIENE LA FÓRMULA INFALIBLE DE LA FELICIDAD. POSIBLEMENTE NO EXISTA, O SEA TAN DIVERSA Y DIFERENTE COMO PERSONAS HAY EN LA TIERRA. NO OBSTANTE, LOS ESTUDIOS MÁS RECONOCIDOS SOBRE LA CUESTIÓN COINCIDEN EN ALGUNOS PUNTOS.

HAZ EJERCICIO. AUNQUE SEA DURANTE 7 MINUTOS.

Sólo siete minutos son suficientes para hacernos un poco más felices. El ejercicio es eficaz para combatir la depresión. Así lo probaba un estudio en el que tres grupos de pacientes deprimidos fueron tratados con medicación, con deporte o con una combinación

de ambos. Un 38% de los que sólo habían tomado medicación había retomado la depresión, un 31% de los que habían combinado medicación y ejercicio había recaído igualmente, y sólo un 9% de los que habían paliado su depresión con el deporte había recaído a los seis meses. Plántale cara a la pereza y ponla a trabajar.

DUERME MÁS: SERÁS MENOS SUSCEPTIBLE ANTE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Los estímulos negativos se procesan en la amígdala y los positivos y los neutrales en el hipocampo. La falta de sueño afecta con mayor intensidad al hipocampo, por lo que las personas que duermen mal tienen mayor tendencia a recordar con

intensidad los eventos negativos y a olvidar los positivos. El humor con que afrontamos las primeras horas del día puede condicionar la jornada completa, de modo que es importante descansar bien.

PASA MÁS TIEMPO CON LOS AMIGOS Y LA FAMILIA

Para Daniel Gilbert, profesor de psicología de Harvard: “Somos felices cuando tenemos familia y somos felices cuando tenemos amigos, y casi todas las otras cosas que creemos que nos hacen felices son, en realidad, vías para tener más amigos y más familia”.

El estudio Terman, recogido en “The Longevity Project”, concluía que las relaciones con los demás son fundamentales para vivir una vida larga y feliz: “El beneficio más claro de las relaciones sociales viene de ayudar a los demás. Aquellos que ayudaban a sus amigos y sus vecinos, aconsejando y cuidando de los demás, tendían a vivir más que el resto”.

SAL A LA CALLE CON FRECUENCIA

Pasar tiempo al aire libre aumenta la alegría y el buen humor. Un estudio reveló que pasar 20 minutos en la calle cuando hace buen tiempo no sólo propicia el buen humor, sino que

desencadena la reflexión y mejora la memoria”.

AYUDA A LOS DEMÁS

El proyecto “Tal Como Somos”, en el que voluntarias y voluntarios del Programa de Voluntariado UDP fueron entrevistados sobre su labor solidaria, todos incidieron en que, en sus visitas a los beneficiarios, siempre recibían más de

lo que daban. Comprometerse en un programa de voluntariado aporta sentimientos de utilidad y responsabilidad, y comporta una gran satisfacción y crecimiento personal.

En todo caso, procura hacer el bien a los demás en tu ámbito personal, con la familia, con los vecinos de la casa o del barrio, con los comerciantes... está demostrado que compensa.



SONRÍE

Sonreír nos puede hacer sentir mejor. Es importante que la sonrisa sea el producto de cultivar pensamientos positivos, como afirma un estudio de la Michigan State University. Éste sugiere que los que trabajan de cara al público, si fuerzan una sonrisa falsa a lo largo del día su estado de ánimo empeora y terminan por dejar el trabajo. Sin embargo, aquellos que sonríen como resultado de pensar en cosas positivas mejoran su estado de ánimo y están más alegres.

PLANEA UN VIAJE, AUNQUE NO VAYAS A HACERLO

El mero hecho de planear un viaje o un descanso en la rutina diaria puede contribuir al bienestar. Un estudio publicado en el Applied Research in Quality Life mostraba que el

mayor pico de felicidad se experimentaba durante la planificación de las vacaciones, más que durante el propio viaje.

REFLEXIONA

Un equipo de investigación del Massachusetts General Hospital realizó escáneres cerebrales a 16 personas antes y después de su participación en un curso de meditación de ocho semanas. El estudio, publicado en “Psychiatry Research” concluía que tras completar el curso, las partes del cerebro asociadas con la compasión y la consciencia propia habían crecido, mientras que las partes relacionadas con el estrés se reducían.

BUSCA UNA OCUPACIÓN QUE TE INTERESE

Ocupa tu tiempo de forma provechosa. Cultiva una

afición, emprende un proyecto, o implícate en alguna actividad social o cultural. La vida está llena de oportunidades que pueden contribuir a tu felicidad. Atrévete a probar y busca incansablemente aquello que llegue a apasionarte.

PRACTICA LA GRATITUD

Estar agradecidos por las cosas que tenemos –lo que implica valorarlas en su justa medida– es muy importante para ser conscientes de nuestra felicidad y disfrutarla más. Los participantes en cualquier sesión de motivación personal en primer lugar escriben una lista de las cosas por las que están agradecidos, y ese simple hecho ya mejora nuestro estado de ánimo. Igualmente aumenta la autoestima recopilar aquellas cosas positivas que uno ha conseguido en su trayectoria vital. ■



AUTODEFINIDO



Đáp án đúng là: Đúng

POBREZA — EL PUEBLO SABE QUE APROVECHA LO QUE LE DAN DE COMER.	↓	SUSTRAIGAS, LO QUE NO TE CORRESPONDE — EN PUNTA O EN VENTRO	↓	MUNICIPIO DEL PRIN- CIPADO DE JALISCO — MUNICIPIO BLANCO	↓	PUEBLO DE LA SIERRA DEL PUERTO — CERCA DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN	→		↓				
						COMUNIDAD DE SAN JUAN Y SAN JUAN DE LOS RIOS	→						
EN SAN JUAN DE LOS RIOS — COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS	→					COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS — COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS	→						
	↓						↓	JALISCO Y COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS Y COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS	→				
COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS Y COMUNIDAD DE SAN JUAN DE LOS RIOS	→								de comu- nidad que se encuentra en la zona	→			

PERSONAJES QUE CAMBIARON EL MUNDO

Al resolver el autodefinido os sabrá la identidad y otros datos del personaje que veís y cuya obra principal cumple ahora 100 años. La cual es, junto con la Biblia y el Quijote la que más veces se ha traducido. Dicho autor era español y como pista tenéis su firma al pie

LA FRASE

Es torpe dect
u_a cosa y p_near otra;
pero toda la es p_or es-
cribir una co_a cu_ndo
el ánimo se di ta otra.

Con las letras que faltan se puede componer su autor.

GENERAL INFO



¿Qué te pareció el grupo de socios de UOP que conviviste en vacaciones?

SUDOKU

	1	3	7					4
		8			3		5	9
6			8	2				
		6			2	7		
9		2	6	1		4	3	
	5			8	9		6	
7			5			2		1
4		1	9	3	8		7	
		5		7		9		

SOLUCIONES.- AUTODEFINIDO.- Solo Verticales: S. J. Monis. Romo. Robes. Lene. Aller. A. Za. S. Z. S. Amat. C. O. Onagra. Koala. Graos. Pintero Y Yo. Loas. Canaán. (LA FRASE.- Letras que faltan: N. E. E. S. A. C. Autor: Séneca. **JEROGLIFICO.-** Selecto. Rosa (Se lector o/a)
SUDOKU.- Horizontales: 513796824 - 278143659 - 694825317- 146352798 - 982617435 - 357489162 - 739564281 - 421938576 - 865271943

Amiel Esteban Centeno

TÚ DECIDES DÓNDE TE LLEVAMOS

especial
mayores
—55—

Circuitos Culturales

Costas: Estancias
con y sin transporte

Turismo termal o
de salud

Islas

Cruceros

Europa

Grandes Viajes

40 años de
experiencia

mejor precio
garantizado

plazas
limitadas

programas
exclusivos

la mejor
atención

