

# UDP

A stylized illustration of a man with a large, white, curly beard and a white robe with a decorative border. He has a red and orange face. A large yellow lightning bolt is on the left side of the image. The background is red with some white dots.

**El poder de la unión**

AÑO XXII, Nº 231, NOVIEMBRE-DICIEMBRE - 2009. [WWW.MAYORESUDP.ORG](http://WWW.MAYORESUDP.ORG)

## **VOLUNTARIADO**

Cerca de 3.000 voluntarios se reúnen en Castilla-La Mancha

## **TERMALISMO**

Ventajas del Programa de Termalismo UDP

## **ENTREVISTA**

Pilar Rodríguez, directora general del Inersso

Celebrada en Tenerife los días 14 y 15 de octubre

# XL Asamblea General

# Diciembre

# 2009



U.D.P.  
Unión Deportiva de  
Pedagogía y Actividad de Esports



L M M J V S D

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



# editorial

**E**n cuanto a política de mayores se refiere, una cuestión tan importante si cabe como el desarrollo de la Ley de Dependencia es determinar cómo aprovechar el enorme potencial de millones de jubilados, en buenas condiciones de salud, cada día mejor formados y con mucho tiempo libre que gestionar.

No se trata de considerar a este heterogéneo colectivo como receptor de propuestas de ocio, de formación o de participación social, no. Se trata de ofrecerles la oportunidad de que desarrollen sus propias propuestas de ocio, que establezcan sus propios métodos para ejercer un envejecimiento saludable, que determinen sus propios cauces de participación social.

En los modelos actuales esto no sucede. Los mayores hoy reciben un montón de propuestas de ocio, culturales, formativas, de

Sólo en las asociaciones  
cada persona tiene la  
libertad absoluta de  
proponer y generar  
las actividades que  
su albedrío considere  
oportunas o necesarias

atención sociosanitaria... siempre dirigidos bien por las administraciones, bien por la empresa privada.

El único espacio donde los mayores son generadores de propuestas en todos los ámbitos mencionados son las asociaciones. Sólo en las asociaciones cada persona tiene la libertad absoluta de proponer y generar las actividades que su albedrío considere oportunas o necesarias. Y sólo potenciando el papel de las asociaciones los mayores tomarán el protagonismo que muchos reclamamos para seguir revirtiendo en la sociedad el conocimiento y experiencia adquiridos con los años. Cuando uno alcanza la mayoría de edad se le otorga la libertad de escoger su camino y se le impone la responsabilidad sobre sus actuaciones. Es hora ya de que los jubilados abandonemos las tutelas y defendamos con determinación que somos mayores de edad.



# sumario

## XL Asamblea General de UDP

La isla de Tenerife acogió la XL Asamblea General de UDP durante los días 14 y 15 de octubre. Allí se intercambiaron experiencias y se plantearon las actuaciones más importantes a desarrollar en 2010.



6

## Entrevista con Pilar Rodríguez, directora general del Imserso

El desarrollo de la Ley de Dependencia y el Libro Blanco sobre las Personas Mayores en el siglo XXI son prioridades, pero la directora general del Imserso aún tiene tiempo para impulsar novedosos programas de intervención social.



10

## Las farmacias de Valencia promocionan el voluntariado

Las oficinas de farmacias valencianas colaboran con la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) para promocionar el Programa de Voluntariado Social de UDP.



13

## Multitudinarios encuentros de voluntarios en Castilla-La Mancha

Cerca de 3.000 personas se reunieron en los dos encuentros de reconocimiento a la labor voluntaria celebrados por la Federación de Castilla-La Mancha en Albacete y Ciudad Real.



16

# sumario



## Más de 700 personas en la marcha anual de Guipúzcoa

Unas setecientas personas completaron un recorrido, totalmente urbano, de siete kilómetros. Participaron representantes de ochenta y cinco hogares de jubilados de Gipúzkoa.



## EPOC, el mejor tratamiento es dejar de fumar

El 18 de noviembre se celebrará el Día Mundial de la EPOC. Uno de cada diez mayores de 40 años padece la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Ocupa el mismo lugar en mortalidad que el Sida. Dejar de fumar es la mejor prevención.



## Entrevista a Vicente Gavidia, coordinador Programa de Termalismo

El Programa de Termalismo de UDP ofrece interesantes ventajas como el transporte gratuito para grupos, la posibilidad de elegir fechas y también la posibilidad de elegir los acompañantes.



## Donde se esconden las reliquias

En cámaras oscuras, escondidas tras muros milenarios o en exuberantes relicarios barrocos se esconden huesos de santos, reliquias misteriosas que dan pie a múltiples leyendas que hacen más interesante la visita a los lugares que las albergan.

Se desarrolló en la isla de Tenerife durante los días 14 y 15 de octubre

# XL Asamblea General de UDP

DURANTE DOS DÍAS LOS DELEGADOS REPRESENTANTES DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE TODA ESPAÑA, FRANCIA Y SUIZA, TOMARON EL PULSO A LA ORGANIZACIÓN, DEBATIENDO E INTERCAMBIANDO EXPERIENCIAS SOBRE LOS PROGRAMAS DESARROLLADOS.



*La Sala de Cámara del Auditorio de Tenerife durante el acto de Clausura. Antonio Molano, en pie en el atril, ejerció de maestro de ceremonias.*

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, UDP, ha celebrado su Asamblea General durante los días 14 y 15 de octubre en la isla de Tenerife. Los representantes de asociaciones de jubilados y pensionistas procedentes de toda España, Alemania, Francia y Suiza debatieron durante dos

días sobre la situación de la organización y sobre las actuaciones desarrolladas en 2008 y las líneas de actuación para 2010.

Durante la Asamblea la junta directiva difundió un comunicado en el que se denunció la situación de necesidad en la que se encuentran más de 2.000.000 de personas mayores con ingresos por debajo del

umbral de la pobreza y se solicitó, “la elevación progresiva de las pensiones hasta que no quede ninguna por debajo del Salario Mínimo Interprofesional (SMI); la elaboración de un plan estatal de adecuación de viviendas de personas mayores; y que se agilicen los trámites para la participación efectiva de los representantes de las



*La mesa presidencial del acto de clausura. Inés Rojas, consejera de Bienestar Social del Gobierno de Canarias, Luis Martín Pindado, presidente de UDP, Cristina Valido, consejera de Bienestar Social del Cabildo de Tenerife; y Pablo Cobo, subdirector general del Imsero. Abajo, Marcos Brito recibe la Insignia de Oro de Gerontes, y Junta Directiva Nacional.*



personas mayores en el Pacto de Toledo, en cumplimiento del compromiso realizado por el presidente del Gobierno, Jose Luis Rodríguez Zapatero, en la clausura del III Congreso Estatal de las Personas Mayores”.

El día 14, el alcalde del Puerto de la Cruz, Marcos Brito Gutiérrez, inauguró la asamblea, donde se dio cuenta de las actividades realizadas durante el ejercicio pasado y la situación de los programas más importantes desarrollados por la organización. También se anunciaron las incorporaciones de más de un centenar de nuevas

asociaciones adheridas a UDP gracias a las campañas de expansión promovidas por las distintas juntas directivas.

Durante su intervención, el presidente Nacional, Luis Martín Pindado señaló que en estos tiempos de crisis “debemos ver la oportunidad que se esconde tras esta amenaza, y seguir ofreciendo a la sociedad iniciativas que mejoren nuestra calidad de vida y la calidad de vida de los que nos rodean”. “Debemos dejar claro a toda la sociedad –continuó Pindado– que a través de las asociaciones de mayores se puede aprovechar el

enorme potencial que suponen millones de jubilados dispuestos a realizar proyectos y programas de promoción de la salud y del envejecimiento activo. Nadie está en mejores condiciones que nosotros para afrontar ese reto. Las administraciones ya lo saben, y también se van enterando de ello, cada día más, las empresas privadas. Para terminar, Pindado destacó que “nuestra fuerza está en todos los que acuden una y otra vez a las actividades propuestas, en los que sugieren otras, en los que generan iniciativas, en los que viajan, aprenden, celebran,

enseñan, participan, colaboran... Nuestra fuerza son la gente inquieta, emprendedora y viva que conforman el cuerpo y el alma de UDP”.

Por la noche los delegados fueron agasajados por el alcalde del Puerto de la Cruz con una magnífica cena en el complejo Costa Martiánez. Durante la misma, el presidente Nacional impuso la Insignia de Oro del Club Gerontes-UDP al alcalde Marcos Brito Gutiérrez.

El día 15, en el Auditorio de Santa Cruz de Tenerife se desarrolló el acto de Clausura al que acudieron más de 500 delegados procedentes de toda España, Alemania, Francia y Suiza. En la Clausura participaron la consejera de Bienestar Social del Gobierno de Canarias, Inés Rojas, la consejera insular de Bienestar Social del Cabildo de Tenerife, Cristina Valido, el subdirector general del Inmerso, Pablo Cobo y el presidente Nacional, Luis Martín Pindado. Para terminar el acto, el director del Museo de Ciencias Naturales de Tenerife, Lázaro Sánchez Pinto, dictó una conferencia sobre la naturaleza de la isla. Después, los delegados realizaron una visita a La Orotava, donde se despidieron con una comida en la que estuvieron acompañados por el



### PRESENCIA EN CUENCA

Francisco Jiménez fue elegido presidente de UDP-Cuenca a primeros de 2004. La provincial tenía entonces 92 asociaciones. A día de hoy son 177 las asociaciones adheridas a UDP-Cuenca.

“La práctica totalidad del movimiento asociativo de mayores en Cuenca es de UDP”, comenta Francisco Jiménez “ahora hay que consolidar y mantener esta presencia de UDP en la provincia y, sobretudo, hacer partícipes a todas las asociaciones de las ventajas de pertenecer a la organización, desde servicios de podología itinerante a las ventajas del programa de Balnearios de UDP”.

### RECOGIDA DE MÓVILES EN BADAJOZ

Juan Julio Morales Rodríguez preside la asociación provincial de Badajoz. En la campaña de recogida de teléfonos móviles para su reciclaje que UDP lleva adelante en todo el territorio nacional, la asociación provincial de Badajoz ha conseguido ya más de un centenar de puntos de recogida. “Nosotros trabajamos de esta manera. Primero vamos a las asociaciones



locales para explicarles la campaña. Luego distribuimos los contenedores en todos los sitios posibles.

Entramos en la peluquería de señoras, en la de caballeros, en los bares, en el ayuntamiento, cualquier sitio es bueno para colocar un contenedor”.



# CONSEGUIDOS

## MILAGROSA EN A CORUÑA

Maria Luisa Bárcena, delegada de UDP-A Coruña está especialmente satisfecha de cómo crece el programa Telegerontología que desarrollan con la Universidad de A Coruña y el Ayuntamiento de la ciudad. "En un principio el programa se implantó en cinco centros cívicos desde el que unas 40 personas recibían atención gerontológica a través de la televisión. Ahora, el ayuntamiento ha contratado la puesta en marcha en 10 nuevos centros, con lo que el número de usuarios se verá multiplicado". Ahora están trabajando para implantar este innovador sistema de atención profesional a distancia en centros residenciales así como en los domicilios.



## BIBLIOTECA EN MÁLAGA

Jose Luis Alex Guzmán es el presidente de UDP- Apejupo de Málaga. "En nuestra asociación promovemos multitud de actividades culturales. Viendo que en nuestra zona, Parque del Oeste, había escasez de bibliotecas decidimos poner en marcha la campaña "Un vecino un libro" y hemos conseguido recoger en dos años 12.000 libros donados por los vecinos y otras entidades como la universidad, el colegio de médicos, de abogados, de embajadas de Madrid, y hasta del extranjero nos han enviado libros. Hemos creado 9 fondos bibliográficos que hemos dado a organizaciones sociales y, tras tres años y medio de lucha,



y después de varias noches con más de 5.000 libros en la calle solicitando un lugar donde exponer los libros, hemos conseguido un espacio en dependencias municipales donde hemos instalado 3.500 libros a disposición de todos los ciudadanos".

## EXPANSIÓN EN CÁCERES

Virgilio Lozano preside UDP-Cáceres, y es uno de los directivos más activos. Para hacer una idea del dinamismo que despliega nos cuenta que en lo que va de año "hemos visitado 29 pueblos con más de 6.000 kilómetros recorridos, y estamos viendo ya los frutos de este trabajo. Tenemos las adhesiones de 20 asociaciones de pueblos pequeños y dos de importantes ciudades como son Plasencia y Coria" comenta Virgilio. "Además, hemos visitado 39 ayuntamientos para explicar las ventajas del Programa de Balnearios de UDP. Ya hemos conseguido que más de 300 personas disfruten del Programa y eso nos ayuda a la hora de captar nuevas asociaciones, y establecer nuevos contactos con ayuntamientos que llaman a la Provincial solicitando información sobre este Programa" concluye Virgilio. ■



Pilar Rodríguez, directora general del Imserso

# “El futuro es la autogestión por parte de los mayores”

EL DESARROLLO DE LA LEY DE DEPENDENCIA Y EL LIBRO BLANCO SOBRE LAS PERSONAS MAYORES EN EL SIGLO XXI SON PRIORIDADES, PERO LA DIRECTORA GENERAL DEL IMSERSO AÚN TIENE TIEMPO PARA IMPULSAR NOVEDOSOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN SOCIAL



FOTOS M<sup>a</sup> ANGELES TIRADO, IMSERSO

*La directora general del Imserso está impulsando nuevos programas para luchar contra la soledad de los más mayores y por la integración de los habitantes de núcleos rurales.*

**U**nas buenas fabes con su morcilla y chorizo y regada con un buen vino o una sidriña va en contra del envejecimiento saludable?

—No no, todo lo contrario. La dieta Mediterránea, que incluye las legumbres, está indicada como una de las mejores. Lo que hay que hacer es seleccionar aquello

que nos conviene y afecta a nuestra salud. Eso es saber envejecer. Y saber envejecer también es cuidar nuestras relaciones sociales y tener proyectos que te hagan levantarte ilusionado. Eso es envejecer saludable y activamente.

—¿Cómo podemos colaborar para cambiar desde las asociaciones los estereotipos negativos de la edad?

—Tenemos una relación intensa con el movimiento asociativo. En el III Congreso del Consejo Estatal de Mayores se presentaron tres interesantes ponencias que estamos teniendo muy en cuenta para la elaboración del Libro Blanco de las personas mayores en el siglo XXI que estamos elaborando y que servirá para la elaboración de un plan integral de

envejecimiento activo. Hemos trabajado mucho en el tema de la dependencia pero queremos enfatizar que la inmensa mayoría de personas mayores están bien y que para seguir bien deben practicar el envejecimiento activo. Los mayores están haciendo unas aportaciones valiosísimas desde luego desde las familias. La generación de mayores actual es la que más ha contribuido de manera más decisiva a la incorporación de las mujeres más jóvenes al mercado laboral, en ocasiones con un gran sacrificio. Pero cada vez más, y UDP es un ejemplo, trabajan en actuaciones solidarias en beneficio de la sociedad. El futuro es la autogestión de centros y programas por parte de los mayores.

—¿Cuál es el estado de salud del movimiento asociativo de mayores?

—Va evolucionando hacia un incremento tanto cualitativo como cuantitativo y cada



*Pilar Rodríguez reconoce que no hace ejercicio, pero las muchas horas de trabajo la mantienen en forma.*

presidente Zapatero en el III Congreso de Personas Mayores?

—Pienso que el compromiso del presidente se cumplirá. Y los representantes de los mayores serán convocados para ser escuchados.

investigaciones en este campo y dedicamos una parte del libro blanco a prevenir situaciones de soledad. Dentro de nuestros programas de Vacaciones y Balnearios hacemos un subprograma para que las personas que

## Es amante de la música clásica, de la buena mesa y de los paisajes naturales

vez van a ser más fuertes. Los mayores están tomando su voz para expresar el lugar que quieren ocupar en la sociedad. El movimiento asociativo es importantísimo.

—¿Cómo se va a concretar la presencia de los representantes de los mayores en el Pacto de Toledo tal y como prometió el

—¿Cómo podemos luchar contra la soledad?

—Hemos identificado este problema como un ámbito en el que hay que intervenir, porque puede ser la antesala de procesos de depresión y dependencia. Las personas mayores que viven solas cada vez es más elevado. Hay que generar

viven solas no pasen las navidades en soledad, sino con otras personas en su misma situación y buscando que las relaciones establecidas durante las estancias perduren.

Tenemos un programa que se llama “Cerca de ti” en el que identificamos a las personas que viven



*Pilar Rodríguez recoge el premio al Imserso por la Iniciativa Pública del Año de manos de Luis Martín Pindado.*

situaciones de aislamiento y no salen nunca. A esas personas se les asigna un voluntario que acompaña a la persona pero tiene que sacarle de casa acompañándole a los lugares que pueden romper este círculo vicioso de soledad, centros de mayores, centros culturales, etc...

Hemos puesto también en marcha el portal enclaverural.es, que intentamos que sea un escaparate donde ver programas y buenas prácticas (servicios de podología, peluquería, ayudas a domicilio...) realizadas en zonas rurales para que estas prácticas que funcionan en un sitio puedan ser llevadas a otros núcleos de población.

—¿Hay vida más allá de la Ley de Dependencia?

—Estamos construyendo un sistema nuevo, con gran complejidad en el que el pacto permanente, la colaboración institucional, el seguir avanzando requiere de mucho diálogo y de aprender mucho unos de otros. Se habla mucho de la financiación, pero creo que más importante es la construcción del sistema y eso lo estamos haciendo cada día, con cada reunión, con cada propuesta, con cada acuerdo. No obstante necesitamos más transparencia. Las aportaciones de la administración general del Estado son conocidas, pues aparecen en la Ley de Presupuestos. Sin embargo no

es tan fácil saber qué cantidades aportan las CCAA para atención a la dependencia, incluso siendo importantes, pues requiere mucho esfuerzo económico y de organización por parte de las CCAA. Necesitamos pues más transparencia.

Hay casi medio millón de personas atendidas por el sistema y más del 50% son nuevas. Además el nuevo sistema lo que ofrece es la posibilidad de elegir lo que cada uno prefiere. Hay que romper la dicotomía entre cuidados familiares y residencias, porque existe un amplio abanico de servicios sociosanitarios intermedios para que las personas sigan viviendo en sus casas, que es lo que quieren.

La vivienda accesible para toda la vida, el “housing”, es un asunto en el que estamos trabajando intensamente. Se trata de hacer que las casas tengan las condiciones necesarias para que se pueda vivir en ellas el mayor tiempo posible. Es un tema de gran recorrido en los próximos años y que está muy presente en los países más desarrollados en políticas sociales. Lo que sabemos es que la gente quiere seguir viviendo en su casa, y para ello lo que hay que procurar es que las viviendas tengan las condiciones de accesibilidad y habitabilidad adecuadas a edades avanzadas. ■

Más de 1.000 establecimientos distribuirán información del Programa

# Las farmacias de Valencia, con el Voluntariado Social de UDP

EL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE VALENCIA, JOSÉ SANCHÍS, EL PRESIDENTE NACIONAL DE UDP, LUIS MARTÍN PINDADO, Y EL PRESIDENTE DEL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE VALENCIA, JAVIER CLIMENT, FIRMARON EL ACUERDO.



*José Sanchís, Luis Martín Pindado y Javier Climent durante la presentación del acuerdo de promoción del voluntariado.*

Las oficinas de farmacias valencianas colaborarán con la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) para promocionar el Programa de Voluntariado Social de UDP. De este modo, y gracias a la colaboración de la Fundación La Caixa, se han distribuido trípticos informativos en todas las farmacias de la provincia de Valencia donde se explica el Programa de Volun-

tariado Social de Personas Mayores que UDP realiza en toda España.

En el momento actual el programa de Voluntariado Social de UDP cuenta con cerca de 3.000 voluntarios, que dan compañía y realizan tareas de acompañamiento a mayores en situación de aislamiento y soledad. El programa se desarrolla en seis Comunidades Autónomas, quince provincias y 156 localida-

des. Los beneficiarios del programa son las personas mayores, por un lado los propios voluntarios/as que forman parte de los grupos y que realizan las acciones voluntarias de compañía y acompañamiento sintiéndose útiles y por otro lado los mayores receptores de la acción voluntaria.

El objetivo del voluntariado es proporcionar el calor humano, la compañía, escucha, apoyo y en definitiva la amistad que las personas mayores necesitan.

Por otro lado las farmacias son un excelente punto para informar sobre este programa, por el gran número de jubilados que acuden regularmente a estos establecimientos sanitarios.

El Colegio de Farmacéuticos de Valencia lleva colaborando más de un año con la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados a través de un convenio, por el cual se han desarrollado diferentes actividades dirigidas a mejorar la calidad de vida de los mayores. ■



Realizada la IX Edición en colaboración con Obra Social Caja Madrid

# Récord de participación en el IX Concurso Literario de UDP

Un año más se han podido cumplir los objetivos esperados en el Concurso Literario UDP: conseguir satisfacción personal ante una actividad creativa, activar la mente mediante la expresión escrita, fomentar la comunicación con el entorno compartiendo el trabajo, ejercitar la capacidad mental y transmitir a los demás que la edad no es obstáculo para seguir creciendo. En esta 9ª edición, se han recibido 539 trabajos, habiendo participado 327 hombres y 212 mujeres, con

una media de edad de 74 años. Las bases de la convocatoria 2009, a través de trípticos y carteles se han distribuido a 1.900 asociaciones territoriales, provinciales, locales y sectoriales adheridas a UDP, centros de mayores de Obra Social Caja Madrid, centros de tercera edad públicos y privados, área de Servicios Sociales de los ayuntamientos de diferentes provincias, antiguos participantes, ONG's, medios de comunicación (prensa y radio), particulares, etcétera. La convocatoria ha sido

publicada en la revista que edita UDP con una tirada bimestral de 11.000 ejemplares, así como en la página web y en los boletines electrónicos. Se ha aumentado el envío de publicidad a residencias, centros de Mayores, centros de día, etc. de las Comunidades Autónomas en las que la participación en ediciones anteriores ha sido menor, tales como Aragón, Cantabria y La Rioja, consiguiendo el objetivo de aumentar su participación con respecto a años anteriores. ■

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

**DONATIVOS**

Forma de pago:

- Giro Postal
- Transferencia Caixa Catalunya, 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**

**PEDIDOS**

Deseo recibir periódicamente la revista UDP en el siguiente domicilio

Nombre y apellidos.....

DNI.....Fecha de nacimiento.....

Entidad.....

Domicilio.....

Código Postal.....Localidad.....Provincia.....

# Asociados

INFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO ASOCIATIVO - JUNTOS PODEMOS

## SEGUIR TRABAJANDO ES BUENO PARA LA SALUD

Si desea tener una mejor salud física debería considerar la posibilidad de seguir trabajando. Ésta es al menos la conclusión que se desprende de un nuevo estudio que ha contado con los datos de 12.189 jubilados. Todos ellos forman parte de la investigación conocida como 'Salud y jubilación' y tenían entre 51 y 61 años al inicio de la misma. En este proyecto, los investigadores han realizado cuestionarios a todos los participantes cada dos años durante seis desde 1992, con el fin de establecer la salud, el estado financiero, la historia laboral y el empleo durante la jubilación. Concretamente, el estudio, llevado a cabo por científicos de las Universidades de Maryland y de California (EEUU), constata que las "personas que tras su retiro siguen empleadas en puestos a tiempo parcial o trabajos temporales padecen menos enfermedades físicas que las que se quedan en casa",



reza la investigación publicada en el último 'Journal of Occupational Health Psychology'.

Los datos muestran que "los retirados que continúan trabajando a tiempo parcial no sólo tienen menos enfermedades graves diagnosticadas sino que, además, poseen mayores grados de funcionalidad".

En cuanto a los efectos del 'trabajo' en la salud mental de los jubilados, los resultados delatan que los que seguían empleados mantenían un mejor estado psíquico en comparación con los que estaban completamente retirados. No obstante, el estudio concreta que "estos beneficios no fueron encontrados en aquellos que no se adaptaban al nuevo puesto laboral bien porque la actividad les era desconocida bien porque el empleo les causaba demasiado estrés", rezan las conclusiones del estudio.

Para sus autores, la transición ideal sería la que ayudase a quienes lo deseen a tener una jubilación paulatina dado que ésta parece tener más beneficios en la salud física y mental del trabajador.

---

Los voluntarios de **Castilla-La Mancha** celebran sus encuentros anuales y demuestran la fuerza del movimiento asociativo en la Comunidad (pág. 16). **Barcelona** continúa la expansión (pág.17), **Guipúzcoa** se va de marcha (pág.18) y toda la información de las asociaciones recibida en la redacción.

# Encuentros de los Voluntarios de UDP en Castilla-La Mancha



*Carmen Oliver, Ramón Munera, Jose María Barreda, Francisco Pardo y Fernando Lamata en el XXXIII Encuentro en Albacete.*



*Arriba, mesa presidencial del Encuentro en Albacete. Las dos jornadas reunieron a más de 3.000 personas, lo que da idea de la fuerza de UDP en la región.*

**U**DP de Castilla-La Mancha ha celebrado dos Encuentros para reconocer públicamente la labor impagable que los voluntarios de la Comunidad realizan cada día. El día 9 de octubre el encuentro se desarrolló en el Paraninfo Rector Luis Arroyo del Campus Universitario de Ciudad Real, con la asistencia de voluntarios de las Provincias de Toledo, Ciudad Real y algunos

pueblos de las provincias de Cuenca y Albacete. El día 16 el lugar elegido fue el Palacio de Congresos de Albacete, con voluntarios de las provincias de Cuenca y Albacete y de la ciudad de Talavera de la Reina.

Fueron dos citas cargadas de mucha emoción, pues a las habituales entregas de diplomas a los nuevos voluntarios y a los matrimonios con 50 años de casados, se hizo entrega

de dos placas a la solidaridad, a los voluntarios de más edad. En Ciudad Real la galardonada fue Isidra Fuertes de Toledo con 90 años, y en Albacete, Francisco Agulló de Caudete de 95 años. Entre las personalidades asistentes estuvieron el presidente de Castilla-La Mancha, José María Barreda; el presidente de las Cortes de Castilla-La Mancha, Francisco Pardo; el consejero de Salud y Bienestar Social, Fernando Lamata; la alcaldesa de Albacete, Carmen Oliver; el alcalde de Almadén, Emilio García; el director general de Atención a Mayores con Discapacidad y en situación de Dependencia, Javier Pérez; y la secretaria Nacional de UDP, Margarita García. Fueron muy aplaudidas las actuaciones del Coro Rociero "Voces de Almadén" y el conjunto "Amigos de Villacañas". ■

Cataluña - Barcelona

## Continúa la expansión en Barcelona

La Federación Catalana de UDP continúa su trabajo de expansión realizando visitas a distintas autoridades y dando a conocer las ventajas de estar adherido a la organización. Así en los últimos meses se han realizado visitas a Bernardo Fernández, comisionado de Alcaldía para los asuntos de las personas mayores del Ayto. de Barcelona; Ramón Nicolau, delegado del alcalde del Ayto. de Barcelona para los Asuntos del Asociacionismo y la Participación Ciudadana; Gustavo Arias, regidor de Derechos Civiles y Personas Mayores del Ayto. de Cerdanyola del Vallès; M<sup>a</sup> del Carmen Santmiquel, Francisca Cuevas y Pedro Higuera, responsa-

bles del Área del Mayor de la ONCE Cataluña. Miembros de la Federación fueron invitados por la consejera de Personas Mayores del distrito de Ciutat Vella de Barcelona, Alexandra Salvador, a la sesión trimestral del Consejo de Personas Mayores del Distrito. Además, se produjeron reuniones con las siguientes asociaciones para acercar posturas de cara a su posible adhesión a UDP: Asociación de Gent gran de Can Castelló, Asociación de Gent Gran de Can Fàbregas, Casal de Mayores Bac de Roda, Casal de Mayores Verneda Alta, Casal de Mayores Verneda, Casal de Mayores La Pau, Casal de Mayores Juan Casanella. ■

Cataluña - Tarragona

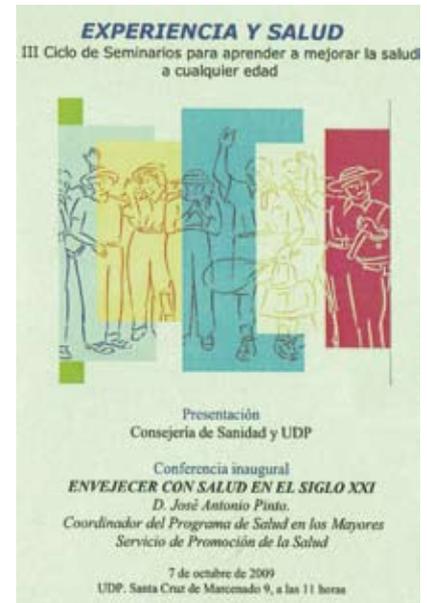
## Homenaje a Eladio Sanmillán



Eladio Sanmillán ha recibido un homenaje de la Asociación de Mayores 1978 de Tarragona por sus veinte años de dedicación y trabajo en defensa de los intereses de los mayores de Tarragona. Eladio recibió una plaza conmemorativa así como el cariño y el reconocimiento de todos sus compañeros. ■

Madrid

## III Ciclo de Seminarios de salud en Madrid



Está en marcha el III Ciclo de Seminarios Experiencia y Salud que organiza la asociación provincial de Madrid en colaboración con el Servicio Madrileño de Salud de la Comunidad de Madrid. El mes de octubre estuvo dedicado a la memoria, y se realizaron tres talleres dentro del programa de estimulación y mantenimiento cognitivo impartidos por el Centro de Intervención Clínica y Social. El mes de noviembre está dedicado a el ejercicio físico. Igualmente se imparten tres talleres que buscan familiarizarse con el ejercicio físico para disfrutar de sus ventajas mejorando el estado de salud. ■

Más información [pág. 21](#)

País Vasco-Guipúzcoa

## XIX Marcha de la asociación Guipuzcoana



Los participantes en la Marcha llenaron de colorido las localidades de Zumárraga y Urretxu.

Las calles de Zumárraga y Urretxu acogieron la XIX Marcha Provincial de Jubilados, organizada por la Asociación Guipuzcoana de Jubilados y Pensionistas UDP. Unas setecientas personas completaron un recorrido, totalmente urbano, de siete kilómetros. Participaron representantes de ochenta y cinco hogares de jubilados de Gipúzkoa. De cada hogar acudieron de ocho a doce andarines, dependiendo del número de socios. Se ha buscado “un recorrido sin demasiadas cuestas, ya que se trata de una marcha para mayores”, apuntan los organizadores. Además, “hemos tratado

de pasar por los lugares más emblemáticos de las dos localidades: la casa torre Legazpi, las parroquias, la plaza de Euskadi y la de Iparragirre, la plaza conjunta, etcétera. Es una jornada de convivencia y permite que socios de distintos hogares se junten, e intercambien experiencias. También es una forma de fomentar el deporte y de que la gente conozca los pueblos de la provincia”. Una vez terminada la caminata se celebró una comida en los soportales de la plaza de Euskadi y en una carpa instalada a tal efecto. La jornada finalizó con un animado baile hasta bien entrada la tarde. ■

País Vasco-Tolosa

## Harizpe homenajea a sus mayores

El pasado 20 de junio, la Asociación de Jubilados y Pensionistas de UDP Harizpe de Tolosa, celebró, como ya viene siendo habitual, el Homenaje a seis de sus mayores.

La jornada se inició con la celebración de una Misa muy amena en la Capilla de las Siervas de Jesús, y a continuación los asociados disfrutaron de un almuerzo en honor de los homenajeados, contando con la presencia del teniente de alcalde, el párroco y una representación de la junta directiva.

Seguidamente se hizo un emotivo acto con la entrega de unas placas personales conmemorativas y otros obsequios. Después dio comienzo el baile que se extendió hasta muy avanzada la tarde. El acontecimiento, que continuará repitiéndose en próximos años, resultó muy estimulante para los interesados y sus acompañantes. ■



Castellón - Segorbe

## Sensibilización sobre Voluntariado en Segorbe

El pasado 22 de octubre se celebró en el Salón de Alcaldes del Ayuntamiento de Segorbe, una charla de sensibilización y promoción del Programa de Voluntariado Social de UDP dirigida a miembros de juntas directivas de Asociaciones de personas mayores de la Comarca del Alto Palancia. Asistieron unos 150 directivos de Asociaciones de UDP de las localidades de: Algimia de Almonacid, Barracas, Castellnovo, El Toro, Gaibiel, Higueras, Jérica, Masría Ragudo, Sot de Ferrer, Toras, Viver, Segorbe, Vall de Almonacid, Caudiel, Pina de Montalgrau y Soneja. Así como representantes de otras entidades sociales de Segorbe, Asociación de Mujeres Vo-

luntarias y Manos Unidas y personas mayores de la localidad. El acto contó con la presencia del alcalde de Segorbe, Rafael Calvo. La charla impartida por Javier Álvarez Souto, coordinador docente de UDP, fue seguida con especial atención. El acto finalizó con la intervención de la concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Segorbe, María Amparo Eserig. Esta actividad fue posible gracias a la colaboración de la Fundación La Caixa, así como de la asociación Provincial de Castellón, a su presidente, Manuel Lora, y a la directora del CEAM de Segorbe, M<sup>a</sup> José Tebar, quien ha apostado para que el voluntariado de mayores sea una realidad en esta Comarca. ■



Alicante - Salinas

## Homenaje a la Mujer Pensionista en Salinas

El 27 de septiembre tuvo lugar la X edición del Homenaje a la Mujer Pensionista y "Coronación de la Reina de la 3<sup>a</sup> Edad". Con la presencia de la presidenta provincial de UDP Alicante, Marisa Gimeno y el secretario, Alberto Oliver Ochoa se celebró una misa cantada por el Coro San Antonio Abad de Salinas. Seguidamente se obsequió con un Diploma y un ramo de flores a Candelaria Vidal Peinado. Luego hubo paellada y por la tarde se procedió a la Coronación de la nueva Reina y damas 2009/2010, Alicia Izquierdo Guerrero y Rosario Guardiola y Josefina García como Damas de Honor. Tras los discursos del presidente de UDP Salinas, Luis Ganga Bernabé, de la presidenta Provincial, y del Alcalde Isidro Monzó Pérez los espectadores disfrutaron de un recital de coplas por Antonio Santiago. ■



## Actos del 25 aniversario de UDP Puerto Real



La viuda de Ramón Catalán recibe la placa conmemorativa.

La asociación de Puerto Real ha celebrado del 15 al 20 de septiembre su Semana Cultural con una profusión de actos. Los asociados pudieron disfrutar de actuaciones de teatro, conferencias y recitales de cante y baile flamenco. Motivo de especial mención es el sentido homenaje a Ramón Catalán Montero, que fuera presidente de la Asociación durante muchos años. En su recuerdo se hizo entrega a su viuda de

una placa conmemorativa, y con ella el reconocimiento de todos. El ayuntamiento de Puerto Real en sesión extraordinaria acordó también conceder a Ramón Catalán Montero el premio al Mayor, premio éste que se concede por primera vez. Para terminar en la caseta municipal, y con la asistencia de las autoridades, se hizo entrega de los trofeos a los ganadores de los distintos juegos, y hubo música, baile y mucha alegría. ■

## Servicio de podología en Sevilla

Los asociados de UDP Sevilla han conseguido, gracias a la labor de su presidente, Antonio López, y de su junta directiva, un servicio de Podología que realizará el podólogo Manuel Coheña. El instrumental y en banco

de podología ha sido donado por los Caballeros Maestranos. El servicio, que ya está teniendo gran demanda, se realiza en el local de la asociación para socios y vecinos de esta necesitada barriada sevillana. ■

## Convivencia en Villena

La tradicional comida anual de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), dirigida en Villena por Rita Céspedes, ha vuelto a superar todas las expectativas al darse cita alrededor de 1.000 mayores de la localidad.

La comida, celebrada en las Instalaciones del Polideportivo Municipal de Villena, ha contado con la presencia de un gran número de concejales del equipo de gobierno encabezados por la alcaldesa de la ciudad, Celia Lledó Rico, así como la Directora General de Acción Social y Mayores, Pilar Albert y la presidenta de la Federación de Alicante, Marisa Gimeno. Se desarrollaron diversos tipos de actividades como bailes de salón, comida de hermandad, música, y la elección de la reina y sus damas de honor que participarán en la gala provincial. ■



# Cuídate

INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

## DECÁLOGO DE SALUD, JOSE ANTONIO PINTO, III CICLO SEMINARIOS EXPERIENCIA Y SALUD, MADRID

**ACTIVIDAD FÍSICA:** Lo importante es moverse diariamente en función de las circunstancias de cada uno. **ACTIVIDAD MENTAL:** Hay que ejercitar la mente diariamente, leyendo, hablando, viendo la TV, manejando el ordenador, haciendo "Sudokus"... El cerebro es como un músculo "si no se entrena se atrofia". El escritor inglés Samuel Johnson dijo "si en la vejez un cerebro se vuelve más torpe, la culpa es únicamente de su dueño". **ALIMENTACIÓN:** hay que conseguir que la nutrición diaria sea completa, variada, equilibrada, sana, con suficiente cantidad de fibra y agua. Hay que evitar o restringir al máximo la sal, sobre todo en algunas personas como las hipertensas, los cardiopatas, enfermos renales, etcétera. En cuanto a los azúcares refinados y a las grasas saturadas y grasas " trans " ( hidrogenadas ) hay que reducirlas al máximo. **ALCOHOL, TABACO Y CAFÉ:** la medida de cuánto vino, cerveza, etcétera se puede tomar al día es sólo apreciativa. Pero aunque el límite es impreciso hay que tener cuidado con el alcohol pues tomado en exceso puede perjudicar seriamente la salud. El fumador debe dejar este vicio a la mayor brevedad posible. Hoy en día hay muy buenos recursos y métodos para dejar de fumar. El café en dosis moderadas es decir ,una o dos tazas al día, puede ser estimulante, pero si se abusa de él puede ser perjudicial sobre todo para los nerviosos, hipertensos, insomnes, cardiopatas... **PROTEGERSE DEL FRÍO:** Hay que ir bien abrigado en invierno pues el frío y la lluvia predisponen a los catarrros, y la gripe. El frío y el hacinamiento de las personas en el invierno puede aumentar el poder contagioso de los virus y por ello se propagan con más facilidad los catarrros, gripe, etcétera. **PROTEGERSE DEL CALOR:** Hay que protegerse igualmente del calor en verano. Evitar las horas de máximo calor entre las 12 y 16 horas. Cuidado con las quemaduras solares, insolaciones y golpes de calor. **PROTEGER LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS:** tan pronto se note alguna alteración o

anomalía acudir al médico. Es preocupante y temible la degeneración macular asociada a la edad, aunque con los tratamientos actuales y cogida a tiempo puede mejorar o al menos conseguirse que no avance más. Otro problema serio es el glaucoma agudo que requiere un diagnóstico y tratamiento precoz y urgente. En el caso de una catarata se resuelve bien con una operación. **REDUCIR LOS MEDICAMENTOS:** Evitar el mal uso y abuso de los medicamentos. Los medicamentos hay que reducirlos al máximo y los que se tomen hacerlo siempre por necesidad y bajo prescripción facultativa. **DORMIR BIEN:** Hay que dormir bien llegada la noche y que ello sea como consecuencia del cansancio natural. **MANTENER SIEMPRE UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA Y CREATIVA:** Este sentimiento lo debemos cultivar día a día pues es lo que hace que la persona mayor se mantenga activa y que se aleje del tedio y de una rutina diaria altamente perjudicial.

---

Cada día se diagnostican 7.500 nuevos casos de Sida, la elaboración de una vacuna eficaz parece próxima (pag.22). La EPOC es mortal si no se trata, la mejor medicina es dejar de fumar (pag.24). Caminar es una sana costumbre llena de ventajas. ¡Ponte en marcha! (pag. 26).

El 1 de diciembre es el Día Mundial de la lucha contra el Sida

# Esperanzas contra el Sida

AUNQUE ESTAMOS LEJOS DE CONSEGUIR UN REMEDIO DEFINITIVO CONTRA EL SIDA, LOS ÚLTIMOS AVANCES MÉDICOS NOS HACEN ALBERGAR ESPERANZAS DE QUE SE ALCANCE UNA VACUNA EFICAZ EN LOS PRÓXIMOS AÑOS.



**Día Mundial de la  
Lucha contra el Sida**

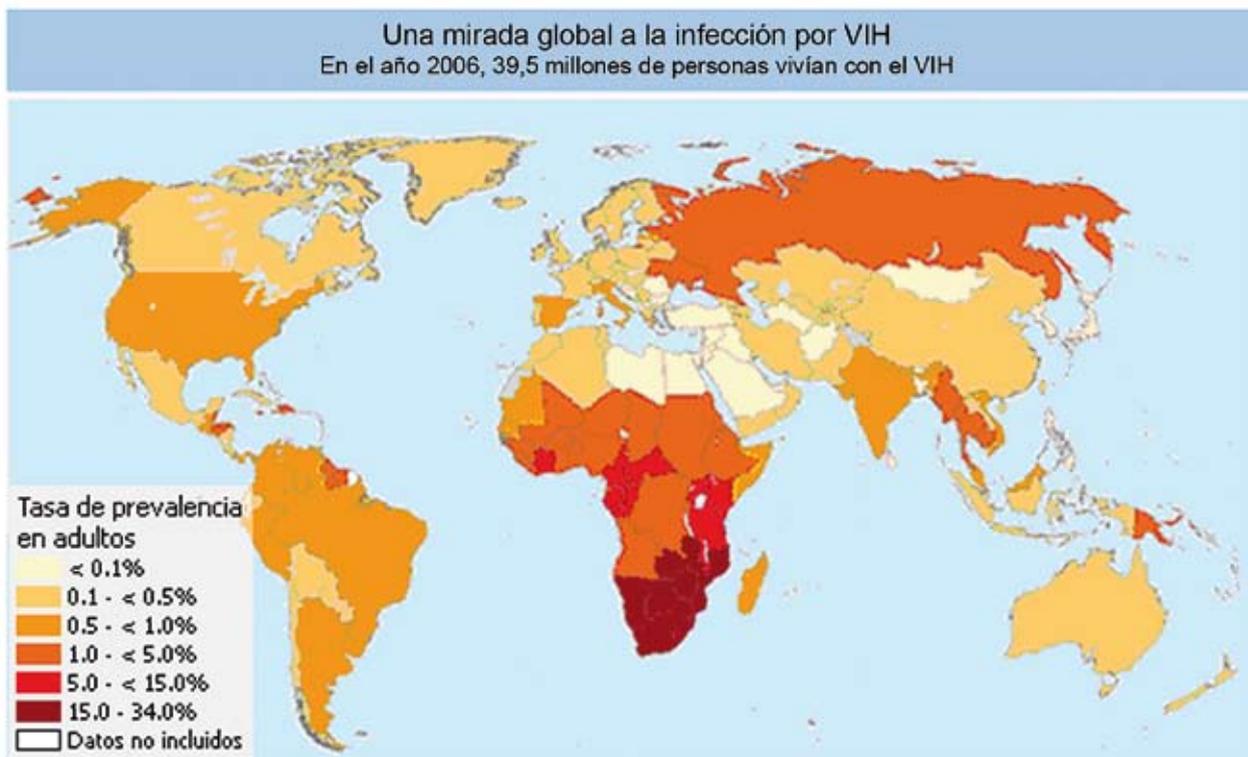
ticado en este día en 1981. Se oye hablar continuamente en los medios y por la calle del VIH/sida, pero no todos tenemos muy clara la diferencia entre las dos siglas.

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) infecta a las células del sistema inmunitario de las personas, alterando o anulando su función. La infección produce un deterioro progresivo este sistema, con la consiguiente "inmunodeficiencia", lo que conlleva una falta de cumplimiento de su función de lucha contra las infecciones y enfermedades. Las infecciones asociadas a la inmunodeficiencia grave se conocen como "infecciones oportunistas", ya que se aprovechan de la debilidad del sistema inmunitario.

Por otro lado, el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida) aplica a los estadios más avanzados de la infección por VIH y se define por la presencia de alguna de más de 20 infecciones oportunistas o de cánceres relacionados con el VIH.

**A**proximadamente treinta años después de comenzar a oír hablar de esta enfermedad, muchos son los avances que hacen más llevadero celebrar, un año más, el día Mundial de la Lucha contra el

sida. Es conmemorado el 1 de diciembre de cada año, para dar a conocer la epidemia del sida, causada por la extensión de la infección del VIH. La razón de celebrarlo el día 1 de diciembre es debido a que el primer caso fue diagnos-



Lo que sí está claro es que el sida es una de las principales causas de mortalidad cada año en el mundo, sobre todo en países del Tercer Mundo. En la mayor parte de África, sobre todo en el cono Sur la propagación de esta enfermedad es mucho mayor; debido a las condiciones de vida y a que los medicamentos paliativos están mucho menos expandidos.

Pero no todo son malas noticias, en estos últimos meses hemos conocido avances que nos hacen albergar una esperanza sobre una posible vacuna contra el VIH/sida. El sueño de la comunidad científica se ha empezado a hacer realidad en Tailandia, mediante un estudio llevado a cabo por el Ministerio de Salud Públi-

ca de este país. Se ha podido realizar gracias a la colaboración entre un equipo de investigadores tailandeses y estadounidenses. Se trata de la combinación de dos fármacos, uno que resultó fallido y otro que ni siquiera se había probado, y que combinados pueden ser una solución a la mayor pandemia de los últimos años. Su éxito ha sido de un 30% en la reducción de la transmisión del virus (un 50% sería lo idóneo) y aún se tardará alrededor de 10 años en encontrar una fórmula mejorada y eficaz de la misma. Pero es un buen comienzo y avance a tener en cuenta y celebrar el día 1 de diciembre.

Pero, aunque se puede arrojar un poco de luz

sobre esta enfermedad, las investigaciones aún continúan y hay mucho trabajo por hacer para combatir el virus VIH, ya que cada día se diagnostican 7.500 nuevos casos. Por ello, todas las acciones de concienciación ciudadana, ayuda a las personas afectadas y visibilidad de las mismas, serán la manera en que la población sepa qué es, de dónde viene y qué podemos hacer contra ella, sin que sea simplemente una enfermedad temida y, en muchos casos, incomprendible; siempre empezando por el uso de métodos anticonceptivos para prevenirla y la inmediatez en realizar la prueba cuando se tenga algún indicio de poder haber sido contagiado. ■

El 18 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Epoc

# Dejar de fumar, la mejor medicina contra la EPOC

UNO DE CADA DIEZ MAYORES DE 40 AÑOS PADECE LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA. OCUPA EL MISMO LUGAR EN MORTALIDAD QUE EL SIDA. DEJAR DE FUMAR ES LA MEJOR PREVENCIÓN.

**Sin aliento pero no indefenso!**



**Día  
Mundial  
de la  
EPOC  
2009**

**U**n año más, el 18 de noviembre se celebrará el Día Mundial de la EPOC, un concepto con nombre de enfermedad que designa diversas dolencias pulmonares crónicas que limitan el flujo de aire en los pulmones, donde se incluyen términos más familiares como 'bronquitis cróni-

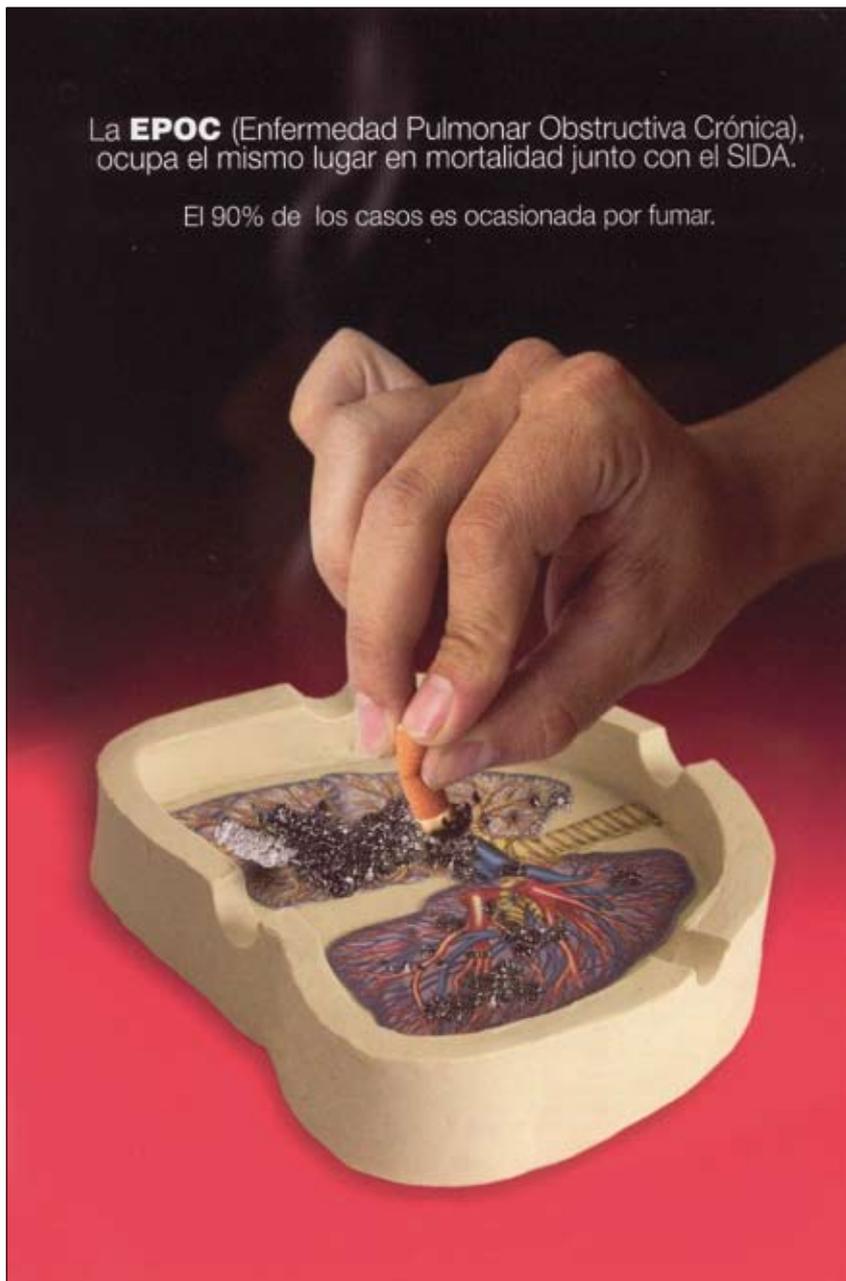
ca' y 'enfisema'. Pero, ¿qué produce realmente en los pacientes la EPOC?

La EPOC es una enfermedad pulmonar, que provoca un bloqueo de los bronquios, y obstruye el paso del aire a los pulmones y respiración dificultosa, cuyos síntomas son tos crónica, expectoración y dificultad para respirar al realizar

actividades cotidianas. Los principales factores de riesgo son el tabaquismo, la contaminación del aire, tanto en espacios cerrados como en el exterior, y la inhalación de partículas de polvo y sustancias químicas en el lugar de trabajo. Por ello el control y revisiones son imprescindibles para poder detectarlo a tiempo.

La **EPOC** (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), ocupa el mismo lugar en mortalidad junto con el SIDA.

El 90% de los casos es ocasionada por fumar.



## Se busca concienciar a la sociedad sobre la enfermedad

Aunque la EPOC es incurable, los tratamientos han aumentado la calidad de vida de las personas que sufren la enfermedad. Aún así, según datos de la Organización Mundial de la Salud, existen más de 210 millones de enfermos de EPOC, provocando tres millones de muertes al año. Es

la cuarta causa de muerte en el mundo, superada sólo por las enfermedades vasculares cerebrales, los ataques cardíacos y las infecciones, igualando al cáncer y al Sida. Estos datos son razón suficiente para tener muy presente en qué consiste y qué se puede hacer para evitarla.

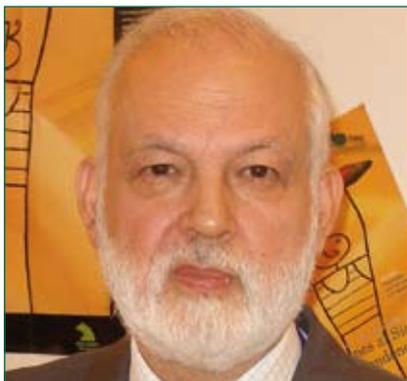
La espirometría es una prueba de respiración inodora, sencilla y fácil de hacer, en la cual se mide la cantidad de tiempo que una persona puede soplar y el tiempo que utiliza en hacerlo. Para ello el paciente debe estar sentado, relajado, llenar el pecho al máximo de aire, cerrar bien los labios alrededor de la boquilla y soplar tan fuerte y rápido como se pueda.

Este chequeo mide la cantidad de aire que somos capaces de soplar en un segundo después de llenar los pulmones; todo el aire que pueda soplar después de llenar los pulmones sin límite de tiempo; y la cantidad de aire del total posible que puede soplar en el primer segundo (la rapidez de vaciado de los pulmones).

El Día Mundial de la EPOC se celebra este año el 18 de noviembre, fecha en que se intenta promover en todo el mundo una más profunda comprensión de la enfermedad y una mejor atención a los pacientes.

Durante el Día Mundial, organizado por la Iniciativa Mundial contra la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (GOLD), se celebran una serie actividades a cargo de profesionales de la salud y grupos de pacientes de todo el mundo.

El objetivo es incrementar la concienciación sobre la EPOC y mejorar los cuidados de los enfermos en todo el mundo. ■



VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA  
MÉDICO GERONTÓLOGO  
VOCAL SANIDAD UDP-MADRID

# Los beneficios de caminar

LA VIDA SEDENTARIA Y EL INMOVILISMO CONTRIBUYEN A QUE APAREZCAN COMPAÑEROS INDESEABLES COMO EL SOBREPESO, LA OBESIDAD, LA DIABETES, LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, LA ARTERIOSCLEROSIS, LA DESCALCIFICACIÓN ÓSEA Y EL ESTREÑIMIENTO.

**S**e puede hacer ejercicio físico de muchas maneras como jugar al fútbol, jugar al tenis, nadar, subir escaleras, hacer las tareas de la casa... pero aquí nos vamos a centrar sobre todo en el ejercicio de caminar. En cuanto a la ropa y calzado ir de acuerdo con la estación del año y con el tipo de ejercicio o actividad deportiva a realizar. Protegerse del sol y del calor y sus consecuencias en verano y del frío y de la lluvia o de la nieve en invierno.

El tiempo mínimo promedio recomendado para caminar es de una hora, a paso ligero y, a ser posible, diariamente. Cuando se camina solo (largas caminatas en lugares apartados) es aconsejable llevar un móvil. ¿Qué beneficios aportan los paseos o caminatas a la salud? Muchísimos, sólo enumeraré los más importantes: Mejora la circulación en general pero sobre todo la del cerebro y las piernas; Descongestiona y despeja la cabeza; Ayuda a contro-

lar el peso; Baja el nivel de azúcar de la sangre; Baja el colesterol total en sangre, aumenta el colesterol bueno y baja el malo; Disminuye los triglicéridos; Disminuye la tensión arterial; Mejora la movilidad de las articulaciones, refuerza la musculatura periarticular y agiliza los reflejos; Mejora la capacidad mental y previene la demencia; Produce tranquilidad nerviosa y más bienestar; Mejora la calidad del sueño; Previene la osteoporosis.

Hay que aprovechar cualquier ocasión para caminar:

aparearse del autobús una o dos paradas antes, ir a un centro comercial y darte un pequeño paseo antes de entrar, subir o bajar escaleras con calma y evitar el ascensor, descansando en algunas plantas... Los días en los que uno esté un poco desganado (o en días lluviosos o que haga mal tiempo) puede recurrir a la marcha simulada (sin moverse del sitio) o pasear dentro del recinto de la casa. Al final lo que cuenta es que el balance de caminatas y ejercicio durante el día sea positivo y suficiente. ■



# Diviértete

IDEAS Y SUGERENCIAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO

## PROYECTO MAYORDOMO

La Universitat Jaume I trabaja en la última fase del proyecto Mayordomo que facilita el acceso de personas de edad avanzada a las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) para ampliar sus relaciones sociales y evitar así un posible aislamiento. La herramienta informática que han desarrollado contiene además una vertiente terapéutica que permite evaluar su estado de ánimo. El equipo de investigación ya ha demostrado que, con la herramienta Mayordomo, una persona de 82 años es capaz de enviar una fotografía, compartir música, chatear o mantener una videoconferencia sin problemas. Los resultados satisfactorios de las primeras muestras de usuarios han motivado que la herramienta informática se empiece ahora a testear en dos residencias de ancianos de Valencia. El revolucionario programa de teleasistencia cognitiva y emocional, además de ese componente lúdico, contiene

una vertiente terapéutica que servirá a los profesionales que tratan a las personas de edad avanzada ya que evalúa el estado anímico de los usuarios y ofrece tratamiento. La depresión y la ansiedad son dos de los problemas más habituales entre esta sección de la población. Mayordomo supervisa continuamente el estado emocional de la persona gracias a un asistente virtual que pregunta al usuario cómo está. "Si contesta que está bien, el programa le ofrece todas las posibilidades de la aplicación lúdica. En cambio, si la persona mayor contesta que está regular, nerviosa o triste, la herramienta hace una evaluación más exhaustiva planteándole distintas preguntas según escalas psicológicas validadas para evaluar su nivel de depresión o ansiedad. Según este análisis, le ofrece las posibilidades del programa que desde el punto de vista psicológico son más convenientes en ese momento".



**El Programa de Termalismo de UDP** ofrece interesantes ventajas para los asociados y ayuda a las asociaciones en las campañas de Expansión (pág. 28).

**España esconde reliquias** en multitud de monumentos, se trata de un patrimonio cultural cuando menos interesante (pág. 32).

Vicente Gavidia, coordinador del Programa de Termalismo de UDP

# El Programa de Termalismo de UDP ofrece muchas ventajas

EL PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL DE UDP, MEDIANTE UN CONVENIO FIRMADO CON ALGUNOS BALNEARIOS, CONSIGUE PARA AQUELLOS PENSIONISTAS QUE TIENEN DERECHO AL PROGRAMA DE IMSERSO UNAS VENTAJAS MUY INTERESANTES.



*Vicente Gavidia está a disposición de todos los asociados que quieran informarse de las ventajas del Programa de Termalismo Social de UDP.*

**V**icente Gavidia es el Coordinador del Programa de Termalismo Social de UDP. Desde hace unos meses dedica gran parte de su tiempo a informar de las ventajas de este programa.

—¿Qué es el programa de termalismo del Imserso?  
 —En el año 1989 el Estado Español decidió crear mediante el Imserso un Programa de Termalismo Social para pensionistas y jubilados españoles, que les permitiera acudir a los balnearios

españoles en unas condiciones económicas muy buenas por subvencionar el Estado una parte del costo de la cura termal. En los últimos 20 años se han beneficiado de éste Programa un promedio de 150.000 jubilados al año.



*En Cofrentes se encuentra el único campo de Pitch & Putt dentro de un balneario. Este año se ha celebrado allí en Campeonato de España de esta modalidad de golf.*

—¿Qué incluye el Programa?

—Dentro del Programa se incluye: alojamiento y manutención en régimen de pensión completa y en habitaciones dobles de uso compartido; tratamientos termales básicos, que comprenderán el reconocimiento médico al ingresar en el bal-

a las estaciones termales, así como el del regreso a sus domicilios, por sus propios medios.

—¿Qué ventajas tiene el programa de UDP?

—UDP ha creado un Programa específico, mediante un convenio firmado con algunos balnearios, por

parte del Club de Termalismo Social en los balnearios en los que se disponga de ésta opción, y mediante el mismo, se obtienen descuentos en diferentes servicios ofertados en el balneario, tanto para el pensionista como para sus familiares y ami-

## Para los grupos el viaje es gratis y se puede escoger turno y con quién ir

neario, el tratamiento termal básico que, en cada caso, prescriba el médico del balneario, el seguimiento médico del tratamiento, con informe final, una póliza colectiva de seguro turístico.

En todo caso, los beneficiarios de los turnos realizarán los desplazamientos

el cual se consigue para aquellos pensionistas que tienen derecho al Programa de Imsero unas ventajas determinadas.

Desde UDP se asesora a los interesados para tramitar la solicitud, facilitándole y recogiendo los impresos. El socio entra a formar

gos que lo visiten durante su estancia.

Para pensionistas que quieran viajar en grupo, y esto es muy importante, el Programa UDP facilita autobús gratuito para el viaje de ida y vuelta entre la población y el balneario que admite grupos, de momento



*Vicente está volcado en su actividad de promoción del Programa. Abajo, participantes de UDP en el Campeonato de España.*

es el balneario de Cofrentes, pero estamos trabajando para poder disponer de la opción en otros, siempre que el grupo ocupe un autobús completo de 54 personas.

—Cómo puede un asociado beneficiarse del Programa?

—Todas las asociaciones disponen de la información sobre cómo acceder a este programa, pero en caso de duda y para ampliar más detalles que ningún asociado dude de ponerse en

contacto conmigo o en la sede central de UDP.

—¿Qué acogida está teniendo entre los asociados?

—Muy buena, hasta ahora hemos alcanzado acuerdos para realizar el programa consistente en 12 días, 11 noches, pensión completa, 10 días de tratamientos termales, servicios médicos, servicio de animación, transporte de ida y vuelta a su localidad, prestación de alojamiento y otras actividades

especiales con los ayuntamientos de Ibi (Alicante), Cofrentes (Valencia), Pedro Muñoz (Ciudad Real), Pozuelo de Alarcón (Madrid), Coria (Cáceres), Puebla de Argeme (Cáceres), Rincón del Obispo (Cáceres) y Plasencia (Cáceres). Últimamente se ha incorporado el ayuntamiento de Cofrentes. —En Cofrentes está el único campo de Pich & Putt dentro de un Balneario.

—Sí, es una modalidad de golf muy indicada para los mayores. Según una investigación publicada en el “Journal of Sports Medicine and Physical Fitness”, la práctica del golf constituye una actividad ideal para mejorar la forma física de las personas que superan los 40 años. A modo de beneficio añadido para la prevención de enfermedades coronarias se comprobó, además, que durante el recorrido completo de un campo de golf los triglicéridos disminuyen un 18 por ciento, mientras que el colesterol HDL (el bueno) aumentó un 6 por ciento.

Recientemente hemos celebrado en Cofrentes el Campeonato de España Senior de Pich & Putt. Han participado mayores de toda España y estamos muy orgullosos de que una socia de UDP Cofrentes, Celia Cuartero Pérez, haya resultado Campeona de España. ■

# RECETAS



Gracias al enorme éxito de participación de los lectores en el 'I Concurso SENDA de Recetas' y con motivo de la celebración del décimo aniversario de *SENDA para gente activa* en mayo de 2010, la revista lanza la segunda edición de este concurso. La forma de participar es muy sencilla, así que ámate y participa. Las tres recetas finalistas tienen premio.

## ¡QUE TIEMBLÉN TODOS LOS COCINEROS DE ESPAÑA!

### BASES

#### 1. Objetivo

El objetivo de este concurso consiste en difundir las recetas tradicionales de la cultura gastronómica española.

#### 2. Tema

Se elaborará una receta propia que podrá ser una tapa, un plato o un postre. En las recetas se deberán detallar ingredientes, cantidades, preparación y tiempo aproximado de elaboración. Junto a la receta, el autor enviará una pequeña reseña en la que explique el origen de la misma.

#### 3. Participantes

Abierto a todas las personas mayores de 50 años.

#### 4. Admisión de recetas

Cada participante podrá concursar con tantas recetas como quiera. La fecha límite para la recepción de recetas es el 30 de marzo de 2010.

#### 5. Envío

Las recetas se enviarán por correo postal a la dirección **SENDA EDITORIAL, S.A. / Isla de Saipán, 47. 28035 Madrid** o vía e-mail a la dirección de correo electrónico [redaccion2@gruposenda.net](mailto:redaccion2@gruposenda.net), indicando en el sobre o en el asunto del mensaje: 'II Concurso SENDA de Recetas'. En el documento debe constar el título, nombre y apellidos, DNI, domicilio, edad, teléfono y correo electrónico del autor.

Las recetas deberán ir acompañadas, a ser posible, por una fotografía.

#### 6. Jurado

- José Manuel Ávila, director gerente de la **Fundación Española de Nutrición**.

- Rafael Ansón, presidente de la **Academia Española de Gastronomía**.
- Luis Martín Pindado, presidente de **UDP**.
- José Luis Méler, presidente de **CEOMA**.
- Iñaki Vicente, presidente de **CEPYP**.
- Felipe Martín, presidente de **CAUMAS**.
- Higinio Raventós, presidente de **EDAD & VIDA**.
- Alberto Echevarría, presidente de la **FED**.
- Matilde Pelegrí, directora de **SENDA**.

#### 7. Recetas ganadoras

Las recetas ganadoras y finalistas se publicarán en el número especial de mayo de 2010 de *SENDA para gente activa* y en la web de la revista: [www.sendasenor.com](http://www.sendasenor.com).

#### 8. Premios

**Primer premio:** Decantador + juego de 12 copas de vino tinto y blanco (IKEA).

**Segundo premio:** Conjunto de vinagrera, botes y tarros de especias CELEBER (IKEA).

**Tercer premio:** Bandeja + cubetería de 24 piezas + 6 vasos (IKEA).

#### 9. Derechos

Los autores de las recetas premiadas y no premiadas, por el hecho de participar en este concurso, ceden los derechos de uso, difusión, distribución, comunicación pública, exhibición y reproducción que respondan a fines editoriales a SENDA EDITORIAL, S.A., debiendo indicar siempre el nombre del autor de la receta.

#### 10. Aceptación

La participación en este concurso supone la plena aceptación de todas y cada una de las bases del concurso y del fallo inapelable del jurado.

# II CONCURSO

## PRIMER PREMIO



Decantador + juego de 12 copas de vino tinto y blanco (IKEA)

## SEGUNDO PREMIO



Conjunto de vinagrera, botes y tarros de especias CELEBER (IKEA)

## TERCER PREMIO



Bandeja + cubetería de 24 piezas + 6 vasos (IKEA)



# Donde duermen las reliquias

EN CÁMARAS OSCURAS, ESCONDIDAS TRAS MUROS MILENARIOS O EN EXUBERANTES RELICARIOS BARROCOS SE ESCONDEN HUESOS DE SANTOS, RELIQUIAS MISTERIOSAS QUE DAN PIE A MÚLTIPLES LEYENDAS QUE HACEN MÁS INTERESANTE LA VISITA A LOS LUGARES QUE LAS ALBERGAN.

**E**l Monasterio de El Escorial nos aguarda varado en los pliegues de la sierra de Guadarrama que, algunos escriben, esconden un acceso al Infierno. De ahí que la obra de Juan de Herrera sea

considerada una suerte de tapón celestial para frenar el acceso a nuestro mundo de criaturas del averno. A buen seguro que esta posibilidad fascinaría a su impulsor, Felipe II, el monarca supersticioso, atormentado y más mágico

que pudo tener España. El 'rey prudente' de los Austrias fue, a su vez, un coleccionista compulsivo de reliquias llegando a atesorar en estos dominios más de 7.500 piezas, fragmentos y restos de todo tipo y condición, desde la rodilla

de San Sebastián, alguna que otra espina de la corona de Cristo y varias decenas de cráneos de una pléyade de santos.

Al norte, en el corazón de Oviedo, se levanta la Catedral y la Cámara Santa, susceptible de protagonizar una andanza cinematográfica de Indiana Jones. En el interior de ésta reposó, durante siglos, el Santo Sudario que, se cree, cubrió el rostro de Cristo una vez muerto, así como otras reliquias cristianas de autenticidad siempre discutida, como uno de los denarios de Judas, una sandalia de San Pedro o pelos de María Magdalena. Sabemos de todos estos objetos porque el arca fue abierta en 1075 por Alfonso VI, tras guardar los convenientes días de ayuno y oración, y así no enojar a Dios. Algunos todavía siguen ahí.

Como alma que lleva el diablo, nos deslizamos por la



*La Cámara Santa de la Catedral de Oviedo albergó el Santo Sudario, pelos de María Magdalena y una sandalia de San Pedro.*

ñosos, donde se guarda el segundo mayor fragmento de la Cruz de Cristo. El primero se halla en Roma, tras los muros del Vaticano, pe-

Conduzcamos hasta Pamplona y, desde ahí, sigamos las indicaciones que nos llevarán a Huesca por la N-240. No queremos

## En Santo Toribio de Liébana se guarda un fragmento de la Cruz de Cristo

A-8 hasta abandonarla a las puertas del desfiladero de la Hermida, en la frontera que separa Asturias de Cantabria. Semejante pasillo rocoso, angosto y asfixiante, tiene una lógica razón de ser: preservar Potes y sus dominios del mundanal ruido. Es allí, entre circos glaciales y pliegues monta-

ro no puede verse y, por supuesto, tampoco tocarse. El nuestro, el custodiado en el idílico monasterio de Liébana —que se encuentra a la vista y, en fechas señaladas, se expone al tacto— fue traído hasta aquí por Santo Toribio tras superar mil y un infortunios a causa de la invasión musulmana.

arribar a la capital oscense, sino que nos desviaremos poco antes de vislumbrar Jaca, por obra y gracia del monasterio de San Juan de la Peña, parada de lujo en nuestro periplo mágico. De éste se ha dicho y escrito tanto que resulta casi imposible distinguir entre His-



*Se dice que en San Juan de la Peña estuvo escondido durante siglos el Santo Grial. Con Grial o sin él el misterio que acompaña esta construcción merece más de una visita. Abajo, Santo Domingo de la Calzada con sus gallinas.*

toria y ficción, lo que contribuye a engrandecer la leyenda del lugar. Por de pronto, esta construcción, cuyo claustro parece sostener frágilmente el peso del Monte Pano, albergó durante siglos el presunto [con estos asuntos, nunca se sabe] Santo Grial que ahora guarda la Catedral de Valencia.

Y en esto, nos cruzamos con la senda iniciática del Camino de Santiago. Hemos dejado atrás Trespaderne, recuperado de nuevo la N-232 y desviado en Casalarreina para desembocar en Santo Domingo de la Calzada, parada santiaguista con pedigrí. Efectivamente, fue allí donde una gallina cantó no sólo tras ser asada, sino cuando ya se encontraba en la mesa de los comensales, lo que puede dar una idea de lo truculenta



que pudo ser la escena. El ave resucitó para demostrar que un peregrino, que había sido condenado y ejecutado injustamente, seguía vivo de puro milagro. Es por ello por lo que la catedral de esta villa riojana cuenta con un gallinero, habitado por los pájaros más santos del occidente cristiano.

El sur también esconde sus tesoros misteriosos. En su busca bajamos a la sierra de Úbeda. Mágina fue tierra agitada en la Reconquista: lo prueban sus castillos, hoy maltrechísimos como en el caso del de Bedmar o el de Cabra del Santo Cristo, sobre el que recaen las sospechas de albergar en sus terrenos un fabuloso tesoro de oro que un musulmán abandonó con la esperanza de recogerlo algún día. Si retornamos a Úbeda y bordeamos las sierras de Cazorla y Segura por su vertiente meridional nos quedaremos a un suspiro de nuestra última parada peninsular: Caravaca de la Cruz, enclave murciano que custodia en su castillo otro trozo de la Santa Cruz, tan venerado como milagroso. ■



## Hay otra forma de vivir

**Vodafone mejora tu manera de comunicarte**

Con Emporia Life podrás solicitar asistencia estés donde estés con sólo pulsar un botón.

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

**Es tu momento. Es Vodafone.**



Emporia Life desde **0€**



# Amor galáctico

Antonio Cordón Luengo.

**É**rrese una vez un universo oscuro, un universo negro, un universo helado y matemático. No se sabe por qué, dos estrellas se miraron y se enamoraron. Tan grande y hermoso fue su amor que dejaron de describir infalibles órbitas elípticas para dibujarse tiernos corazones entrelazados.

Se querían tanto..., pero la distancia era grande, y no podían acariciarse ni besarse. ¡Si por un solo instante pudieran estar juntas! Pero eso estaba prohibido en un universo oscuro, en un universo negro, en un universo helado y matemático.

Aun así no se resignaron a vivir separadas, alejadas por un denso y silencioso vacío; así que decidieron quebrantar la eterna ley del perfecto y ordenado universo. Con un cómplice guiño se salieron de sus órbitas convirtiéndose en dos estrellas fugaces, dirigiéndose a un mismo destino a la velocidad del deseo y el cariño

Tan solo querían besarse; sabían que ése sería su primer y último beso, pero a pesar de ello continuaron vertiginosas su sendero suicida..., hasta que se encontraron, fundiéndose en un luminoso y bello abrazo de amor y de muerte. Fue el precio tuvieron que pagar por quererse en un universo oscuro, en un universo negro, en un universo helado y matemático.

Ellas fueron las primeras, pero si alguna noche de verano, mirando el cielo, ves una estrella fugaz, piensa que en algún lugar hay otra, que están enamoradas, y que aunque vivamos en un universo oscuro, en un universo negro, en un universo helado y matemático, lograrán encontrarse, se besarán por un instante nada más y desaparecerán entre destellos de amor y ternura.



## UDP

EDITA

UDP-OFICINAS CENTRALES

Calle Alcalá 178, 28028 - Madrid.

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

Fax: 91 542 07 94.

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

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

PRESIDENTE

Luis Martín Pindado

DIRECTORA GERENTE: Paca Tricio

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

SECRETARIA, Margarita García Durá;

TESORERO, Esther Fernández

VOCALES, Recesvinto Casero,

José Serra, Jacob Serfaty, Pedro

Luis Crespo, Gabriel Garrido y

José 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), Plataforma de Promoción del voluntariado de España (PPVE), Coalición de Ciudadanos con Enfermedades Crónicas, Instituto Edad & vida, PHAAF, Consejo Editorial de Júbilo Comunicación, Consejo Editorial de la revista Senda.

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

REDACCIÓN, GEMA ROMERO - DISTRIBUCIÓN, SONIA HERRANZ.

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

IMPRESIÓN: Roelma Producción Gráfica

Depósito Legal: M-22653-1981

Revista subvencionada por:

REGISTRO DE CENTROS DOCENTES "MAYORES ACTIVOS" N° 217

PREMIO HONORÍFICO INSERSO 1989

