

Artículo del Presidente

Originales

**RESIDENCIA NUESTRA SEÑORA DE GRACIA DE TUDELA**  
**ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL**

Entrevista

**JAVIER PÉREZ-ILZARBE ÚRIZ**

Premio Tomás Belzunegui

**MASTER EN AMOR**

**CARTA A MI NIETO UNIVERSITARIO**

Reseñas históricas

**BREVE REFERENCIA HISTÓRICA**

Gerontología y cine

**RELACIONES INTERGENERACIONALES**

Agenda



cuadernos  
gerontológicos

## Edita

SOCIEDAD NAVARRA  
DE GERITARÍA Y GERONTOLOGÍA

## Directora

Lourdes Gorricho

## Comité de redacción

Javier de Prada  
Santiago Garde  
Juan Jerez  
María Marsá  
Nicolás Martínez  
José Ramón Varó  
Rafael Sánchez Ostiz  
Tomás Yerro

## Depósito legal

NA 1839 - 1994

## Diseño y maquetación

iLUNE

<b>ARTÍCULO DEL PRESIDENTE</b>	<b>4</b>
Nicolás Martínez Velilla, geriatra	
<b>ORIGINALES</b>	<b>6</b>
<b>Mantén activa tu mente</b> <b>(Residencia Nuestra Señora de Gracia de Tudela)</b> Helga Ortega	
<b>Envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional</b> Tomás Yerro Villanueva	
<b>ENTREVISTA</b>	<b>20</b>
<b>Javier Pérez-Ilzarbe Úriz</b> Tomás Yerro	
<b>X PREMIO “TOMÁS BELZUNEGUI”</b>	<b>26</b>
<b>Master en amor</b> (1er premio) Loli Albero Gil	
<b>Carta a mi nieto universitario</b> Gabriel Imbuluzqueta Alcasena	
<b>RESEÑAS HISTÓRICAS</b>	<b>32</b>
<b>Breve referencia histórica</b> (Residencia Santo Domingo de Estella)	
<b>GERONTOLOGÍA Y CINE</b>	<b>34</b>
<b>Relaciones intergeneracionales</b>	
<b>AGENDA</b>	<b>36</b>
<b>Agenda de la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología</b>	





## El artículo del presidente

# Tiempos de cambio

Nicolás Martínez Velilla, geriatra

**E**mpieza un nuevo periodo de cuatro años para la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología. Tras los pasos de los que nos precedieron y que tan bien supieron iniciar y consolidar nuestra sociedad, nos presentamos ante vosotros la nueva Junta, dispuesta a trabajar por nuestros mayores y disfrutar en el empeño. Unidos a la dilatada experiencia en estas labores del vicepresidente Santiago Garde, la tesorera Begoña Flamarique, la vocal Teresa Marcellán y nuestro actual secretario técnico, Juan Jerez, nos hemos puesto manos a la obra un grupo de gente joven y con ganas de trabajar, dispuestos a robar esos escasos minutos de nuestro tiempo libre para hacer realidad un puñado de ideas. Estamos convencidos de que, con ganas y esfuerzo, podemos conseguir el norte principal de nuestro trabajo: la mejor atención de nuestros ancianos, Ahora los necesitados son ellos, nuestros abuelos o padres, pero en el futuro seremos nosotros mismos, y todo lo que ahora consigamos redundará en beneficio de una sociedad más justa y comprometida con sectores tan vulnerables como el de las personas mayores. Ahí está Álvaro Casas, que se enfrenta a pacientes agudos todos los días; o Conchi Molina, luchadora empedernida de la enfermería geriátrica; o la que seguro nos dará grandes alegrías en el ámbito del Trabajo Social, María Azcona. Juntos emprendemos esta etapa de nuestras vidas con muchísimas ideas en la cabeza. Sólo el tiempo dirá si han merecido la pena y si nuestro esfuerzo y sacrificio ven algún tipo de fruto.

Cuando leáis este editorial seréis conscientes de que la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología y la revista "Cuadernos Gerontológicos", su órgano de expresión, están cambiando. En un proceso de madurez y de toma de decisiones, nos hemos vistos abocados a modificar el modelo de nuestra revista para asegurar su continuidad. En estos tiempos de crisis, el mantenimiento del modelo de revista en formato impreso supondría asumir el consumo de gran parte de los recursos económicos de nuestra sociedad, recursos que en gran parte se deben al esfuerzo de nuestros predecesores, que supieron rentabilizar los congresos previos, como el Dr. Rafael Sánchez\_Ostiz. Si hubiéramos seguido en la misma dinámica, no sólo hubiera desaparecido en cuatro años la revista sino que además la propia Sociedad Navarra de Geriátría vería muy mermados sus recursos para cualquier tipo de actividad futura. Nos hacía ilusión mantener la revista y este sistema de comunicación bidireccional Sociedad-Socios, así que decidimos modificar el sistema papel por el electrónico. Evidente-

mente, la nueva presentación no tiene el encanto del papel (aunque siempre podemos imprimir los temas que más nos interesen), pero, en contrapartida, se abre un abanico de posibilidades inmenso, con la certeza de poder llegar a un mayor número de personas. Asimismo, estamos en el proceso de modificar nuestra página web para sacarle el máximo provecho comunicativo.

Son inversiones que, a largo plazo, sin duda alguna darán beneficios.

Con idénticos objetivos de ampliar la difusión, se ha abierto una página en Facebook; y es más, algunas de las actividades se han retransmitido ya por twitter. Son pasos adelante. Pasos que nos acercan a la situación real de la sociedad, una sociedad muy tecnificada y en constante cambio.

Como algunos de vosotros habéis podido comprobar en calidad de asistentes, también hemos continuado realizando jornadas y reuniones multidisciplinares. En el mes de febrero pudimos gozar, con unos ponentes de lujo, de una jornada que fue clausurada por la Consejera de Salud. En la sesión se trataron los diferentes modelos asistenciales presentes y futuros, y se plantearon posibilidades evolutivas. Próximamente se van a celebrar sendas jornadas sobre trabajo social y enfermería. Lo expuesto es fiel reflejo de nuestra multidisciplinariedad, de cómo nuestra sociedad engloba a muy diferentes profesionales con un nexo común: la atención, en diferentes ámbitos, a los mayores. Contamos, pues, con vosotros para participar activamente en estas jornadas y proponer otras. Nuevas personas con un inmenso potencial se han unido a nosotros y nos han inundado de ideas frescas y nada utópicas. Es el caso de Tomás Yerro, que no dudo nos va a dar muchas alegrías e ilusiones.

Finalmente, quiero manifestar mi gratitud a las personas que forman el nuevo Comité editorial de “Cuadernos Gerontológicos”, especialmente a Lourdes Gorricho, alma incansable de la revista. Soy consciente del sacrificio personal que supone dedicar tiempo a actividades no remuneradas y espero, eso sí, que al menos puedan disfrutar de esas horas que nos ha tocado compartir. Tengo la certeza de que serán capaces de ser la voz cualificada de la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología mediante el desarrollo de todo el potencial creativo que ya demostraron en las primeras reuniones.

Es tiempo de cambio, y estamos obligados a adaptarnos y mejorar día a día. Por encima de nosotros como personas existen unos ideales. Merece la pena luchar por ellos.

# Mantén activa tu mente

Residencia Nuestra Señora de Gracia de Tudela

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida. Supone un proceso por el cual el organismo humano atraviesa por una serie de cambios biológicos como consecuencia de la edad. Durante este proceso, y en condiciones normales, en el sistema nervioso tiene lugar una serie de modificaciones neuroanatómicas y fisiológicas que deja ver sus efectos, en mayor o menor medida, en los procesos cognitivos y emocionales del individuo. Dichos cambios se pueden observar en diferentes niveles de la neurobiología cerebral. Así, un primer nivel lo constituyen los cambios morfológicos, como la disminución del peso y del volumen del cerebro, pérdida de mielina y de sustancia gris, que afecta mayormente a los lóbulos frontales, temporales y parietales, así como a la región parasagital, y que supone una reducción en el número de sinapsis, estrechamiento de los surcos e incremento de las circunvoluciones y de los ventrículos cerebrales. Por un lado, los cambios en el nivel molecular conllevan una reducción de la síntesis de algunos neurotransmisores como la acetilcolina, relacionada con problemas de memoria tanto en el envejecimiento normal como patológico, debido a su disminución en el hipocampo y en la corteza cerebral, (1, 2, 3, 4). Por otro, los cambios acaecidos en los sustratos molecular y electrofisiológico son los que mayormente se han relacionado con el decline cognitivo propio de la senectud. (1).

Pero este decline no sólo es debido a factores fisiológicos, sino también ambientales. El estilo de vida de cada persona determina y estimula su funcionamiento cognitivo pero, al llegar a la vejez, las demandas del entorno se reducen considerablemente y comienza un proceso de “desentrenamiento” de las habilidades cognitivas. Además, existe la falsa creencia de que las personas mayores tienen problemas de memoria y dificultades para aprender nueva información, estereotipo que éstas asumen como algo inherente a su avanzada edad y que lleva implícita la idea de que nada se puede hacer al respecto.

Las quejas que refieren los ancianos se centran principalmente en torno a su memoria en circunstancias de la vida diaria: dificultades para encontrar la palabra que desean utilizar, olvidos cotidianos como no recordar con seguridad si apagaron la luz o cerraron la puerta, si tomaron la medicación..., pérdida de objetos de uso frecuente (monedero, bastón, gafas...), no recordar algo que acaban de escuchar o de leer, olvidos de próximas citas, etc. A este conjunto de dificultades se les ha denominado “afectación de la memoria asociada a la edad”.

Las alteraciones mnésicas que presentan los mayores no afectan por igual a todas las subfunciones de dicha función. Así, y en condiciones normales, los déficits se centran en la memoria



episódica y, en cambio, se mantiene relativamente intacta la memoria semántica, implícita y procedimental. Estas dificultades guardan una estrecha relación con el uso deficiente de estrategias de codificación y la ausencia de pistas que ayuden a recuperar la información, todo ello sumado a una percepción negativa sobre su funcionamiento mnésico y su posibilidad de mejorarlo.

Debido al aumento de la esperanza de vida en las sociedades modernas y al incremento en los conocimientos relativos al proceso de envejecimiento en general, con su repercusión en operaciones cognitivas como la memoria en particular, se han diseñado e implementado pro-

gramas de intervención dirigidos al mantenimiento y mejoría de la función mnésica en personas mayores. Éstos han demostrado su eficacia en numerosas investigaciones empíricas, como la realizada por Francés I. y colaboradores, quienes llevaron a cabo un estudio para valorar un programa de psicoestimulación de diferentes áreas cognitivas (orientación, atención, memoria, lenguaje, praxias, gnosias, cálculo). A los seis meses se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de intervención y control: se obtuvieron mejores resultados en el primer grupo, evaluado a través del ADAS-cog (5).

En otro estudio dirigido por Calero y Navarro se entrenaron las habilidades de atención, fluidez verbal, orientación, memoria verbal y visual en un grupo de ancianos con y sin deterioro cognitivo. Concluyeron que todas las personas participantes en el entrenamiento, tanto las que presentaban un deterioro cognitivo como las que no, lograron mejorar sus puntuaciones en las pruebas de evaluación utilizadas y han mantenido dichas ganancias al año de la evaluación inicial (6).

Ermini-Füingschilling y colaboradores, en un estudio controlado, evaluaron un programa de psicoestimulación cognitiva en pacientes con Enfermedad de Alzheimer leve y encontraron que, pasado un año, el grupo que recibió intervención mantenía sus puntuaciones en el Mini Mental State (MMSE), mientras que el grupo control sufría un deterioro de las mismas (7). Otro estudio evaluó el Programa de Psicoestimulación

Integral (PPI) desarrollado por Tárraga, fundamentado en la neuroplasticidad, en la aplicación práctica de la neuropsicología cognitiva y en las técnicas de modificación de conducta. El resultado fue que los pacientes de Alzheimer mejoraban sus puntuaciones en el MMSE a los dos meses de la intervención y se mantenían hasta 6 meses (8).

A causa del panorama descrito, han ido surgiendo diferentes programas de entrenamiento de la memoria, como el Método U.M.A.M en la Comunidad de Madrid (9), y se han editado y publicado guías y manuales con ejercicios prácticos para estimular los procesos mentales, con el fin de frenar la progresión del decline y mantener un funcionamiento óptimo de los mismos. Lo que viene a destacar y confirmar la importancia del mantenimiento de los procesos cognitivos a la hora de conservar una vida activa y de calidad.





**El envejecimiento es parte integrante y natural de la vida. Supone un proceso por el cual el organismo humano atraviesa por una serie de cambios biológicos como consecuencia de la edad**

Por todo ello, la Residencia Nuestra Señora de Gracia, de Tudela (Navarra), gracias a la financiación económica facilitada por la entidad Caja España Caja Duero, implementó un programa para la estimulación y mantenimiento de la memoria en población anciana, cuyo diseño y desarrollo se exponen en los siguientes apartados.

#### **DISEÑO**

##### **Objetivos generales**

Desarrollar y aplicar un programa de entrenamiento

de la memoria para prevenir y/o frenar el deterioro y mantener los niveles de funcionamiento de los residentes participantes en el mismo.

##### **Objetivos específicos**

- Proporcionar información sobre qué es la memoria, los diferentes subtipos que la integran y cómo funciona.
- Facilitar el conocimiento y control sobre los propios procesos mnésicos (metamemoria).
- Diferenciar entre olvido común y patológico.



- Enseñar técnicas de relajación para facilitar la focalización atencional y la consolidación de la información.
- Entrenamiento en estrategias mnemotécnicas que permitan compensar los fallos de memoria que acontecen en la vida diaria.
- Estimular procesos cognitivos básicos: atención, percepción, lenguaje...
- Dotar a los participantes de técnicas de memoria que mejoren la codificación y la evocación posterior de la información.
- Mostrar la influencia negativa del estrés y la ansiedad sobre la memorización y el recuerdo posterior.
- Favorecer la comunicación y las relaciones sociales entre los participantes.
- Generalizar lo aprendido en la sesión a su vida cotidiana, mediante la realización de ejercicios con validez ecológica y la asignación de "tareas para casa" o deberes.
- Valorar la eficacia del programa mediante la comparación de las puntuaciones pre y postentrenamiento en una batería de pruebas neuropsicológicas.
- De forma secundaria, mejorar la autoestima, el estado de ánimo, la funcionalidad y calidad de vida de los participantes.

#### **Destinatarios**

El programa fue dirigido a residentes de la Residencia Nuestra Señora de Gracia.

Se aplican los siguientes criterios de exclusión:

- Existencia de un déficit sensorial y/o motor.
- Presencia de patología cerebral vascular (ACV, demencia o deterioro cognitivo vascular...).
- Presencia de demencia en cualquiera de sus fases.

Como criterio de inclusión se requiere motivación para participar en el programa.

El grupo estuvo compuesto por un máximo de diez personas, de manera que se garantizó una correcta atención a cada uno de ellos y un ambiente relajado de trabajo.

#### **Metodología**

El programa se llevó a cabo durante 6 meses, de julio a diciembre de 2011. Se realizaron dos sesiones a la semana de una hora de duración. Al finalizar cada sesión se entregaban tareas para casa.

#### **Funciones para estimular**

- *Atención: proceso cognitivo básico imprescindible para el correcto funcionamiento de otros procesos mentales y para lograr una correcta memorización, ya que todo aquello que es susceptible de ser memorizado primero debe ser atendido.*
- *Velocidad del Procesamiento de la Información: la leucoaraiosis es la principal responsable del enlentecimiento en la velocidad de procesamiento cognitivo que ocurre con la edad avanzada. Se trata de cambios degenerativos que tienen lugar en la sustancia blanca cerebral (compuesta principalmente por las fibras nerviosas o axones que permiten la comunicación interneuronal) y es un fenómeno normal asociado al envejecimiento. A consecuencia del mismo se produce un retardo en el funcionamiento general de la mente y se incrementa el tiempo que el sujeto tarda en emitir una respuesta.*
- *Memoria: principalmente se trabajará la memoria declarativa episódica tanto verbal como visual. De forma secundaria, se entrenará la memoria semántica.*

#### **Fases del programa**

- *Captación y selección de los participantes: se difundió el programa entre los residentes, se valoró la idoneidad de los interesados (basada en los criterios de inclusión y exclusión) y se les comunicó su participación.*
- *Evaluación pre-entrenamiento: se administró una batería breve de exploración neuropsicológica destinada a evaluar las funciones mentales objeto de intervención. Así, para la valoración de la memoria episódica verbal se pasó el Memory Impairment Screen (MIS) de Buschke; para evaluar la atención, el test de Mutanda Modificado, incluido en el Programa Integrado de Exploración Neuropsicológica "Test Barcelona"; y para*

obtener un índice de la velocidad del procesamiento de la información, el Simbol Digit Modalities Test (SDMT) y el Controlled Oral Word Association (COWAT). Éste último constituye, a su vez, una medida de la fluencia verbal. La administración de esta batería se efectuó de forma colectiva en la primera sesión del entrenamiento, exceptuando la prueba de memoria, cuya aplicación fue individual.

- *Aplicación del programa de entrenamiento: en las primeras sesiones se expusieron brevemente el funcionamiento de la memoria, las diferencias entre el olvido benigno asociado al envejecimiento normal y la pérdida de memoria patológica, el papel de la ansiedad, la alta autoexigencia, las malas atribuciones y el estrés en el rendimiento mnésico y la importancia de la atención. Asimismo, se facilitaron algunas pautas para solventar las quejas subjetivas de memoria que los propios participantes expusieron.*

Se procedió a la estimulación de las funciones objetivo mediante la realización de una amplia y variada gama de ejercicios diseñados para tal fin. El nivel de dificultad se fue incrementando, de modo gradual, en función del rendimiento mostrado y del tiempo invertido.

Paulatinamente se fueron enseñando las diferentes técnicas y estrategias mnemotécnicas útiles para facilitar la codificación del material y su recuperación posterior.

- *Evaluación post-entrenamiento: se detalla en el siguiente apartado.*

## RESULTADOS

Al terminar el entrenamiento, las participantes fueron nuevamente evaluadas con la batería de pruebas empleada en la exploración inicial. Los resultados muestran una mejoría general respecto a la evaluación previa.

Un análisis más pormenorizado de las puntuaciones, valorando las funciones objeto de estudio por separado, sugiere que el mayor beneficio se encuentra en la velocidad de procesamiento de la

información (VPI), seguido por la capacidad mnésica. En esta última destreza, las participantes ya partieron con buenas puntuaciones, todas pertenecientes al rango de la normalidad. Tras la aplicación del programa, han mejorado su rendimiento: son capaces de retener y evocar con posterioridad un número de ítems mayor, o mantienen su puntuación previa, dado que era el máximo que podían obtener (ver Figura 1).

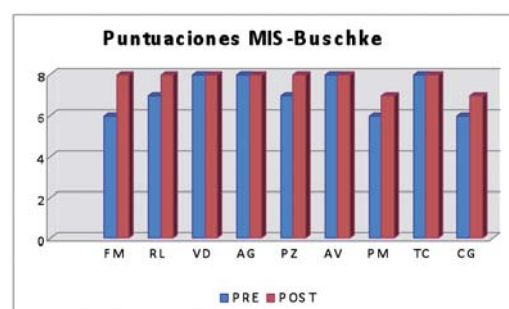


Figura 1. Representación gráfica de las puntuaciones obtenidas en el MIS de Buschke.

En cuanto a la VPI, todas ellas han reducido notablemente los tiempos de ejecución (véanse Figuras 2 y 3), aspecto que también se evidencia en la mejora de la fluencia verbal; ahora son capaces de evocar mayor número de palabras en un tiempo limitado (ver Figura 4).

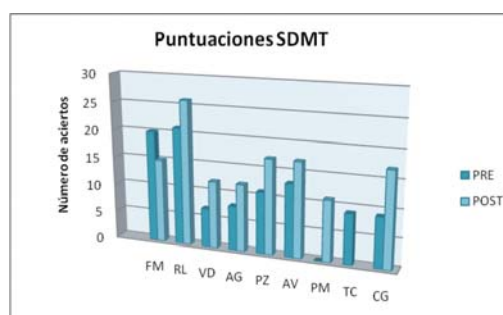


Figura 2. Representación gráfica de las puntuaciones obtenidas en el Simbol Digit Modalities Test (SDMT)

En la figura anterior se puede apreciar cómo los participantes, tras el entrenamiento, fueron capaces de realizar un mayor número de respuestas correctas durante un tiempo limitado; éste fue el mismo en las dos pasaciones de la prueba (90 segundos).

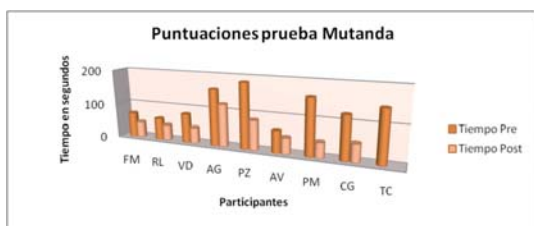


Figura 3: Representación gráfica de las puntuaciones obtenidas en el Test de Cancelación Visual.

En este caso (figura 3) se aprecia cómo la realización de la tarea les consume un menor tiempo en la segunda administración, reflejo de la mejoría experimentada, en su funcionamiento cerebral, en términos de mayor velocidad de procesamiento.

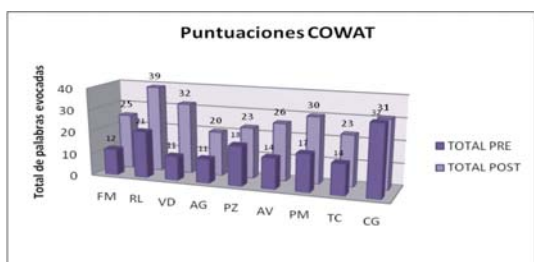


Figura 4. Representación de los resultados obtenidos en el Controlled Oral Word Association Test (COWAT).

En el gráfico superior resulta significativo, por una parte, el incremento en la fluencia verbal tras el entrenamiento de dicha función, medido mediante la emisión de palabras pertenecientes a una categoría semántica dada (animales) o ante una consigna fonética determinada (palabras que

empiezan por “p” o que no contienen la letra “e”). Se otorga un minuto por consigna.

Por otra, las asistentes cumplieron una encuesta de satisfacción que, a su vez, sirvió como medida de su impresión subjetiva de mejora tras su paso por el taller. Las respuestas emitidas muestran, de forma unánime, una satisfacción personal elevada y una sensación de mejoría generalizada en su funcionamiento cerebral. Refieren una mayor agilidad mental y una menor frecuencia de olvidos cotidianos y problemas relacionados con la memoria. Asimismo, las residentes manifiestan la importancia de trabajar las funciones mentales mediante iniciativas como la presente y exponen su deseo de volver a participar en futuras ediciones que, esperan, se realicen.

## DISCUSIÓN

Los resultados expuestos en el apartado anterior constituyen una nueva evidencia sobre el beneficio que este tipo de entrenamientos supone para las capacidades cognitivas de las personas mayores.

La estimulación y el trabajo mental, realizados de forma sistemática, precisa y rigurosa, e impartidos por un profesional, conllevan un claro efecto positivo en el funcionamiento mental de los ancianos y en otras esferas de su vida personal y social: mejora de la autoestima y del estado de ánimo, incremento de las oportunidades de interacción social, ocupación del tiempo libre en una actividad que resulta gratificante y cuyos resultados son claros y tangibles, aumento de la funcionalidad...

*Helga Ortega*

**Las asistentes cumplieron una encuesta de satisfacción que, a su vez, sirvió como medida de su impresión subjetiva de mejora tras su paso por el taller. Las respuestas emitidas muestran, de forma unánime, una satisfacción personal elevada junto con una sensación de mejoría generalizada en su funcionamiento cerebral**



Por último, se adjunta una imagen del grupo participante en el Taller de Memoria.



#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Cambios neuropsicológicos asociados al envejecimiento normal. Román Lapuente F y Sánchez Navarro J. P. *Anales de psicología*, 1998. Vol. 14, nº 1, 27-43. 1998.

Age-related dopamine D2/D3 receptor loss in extrastriatal regions of the human brain. Kaasinen V, Vilkmán H, Hietala J, Någren K, Helenius H, Olsson H, Farde L y Rinne J. *Neurobiology of Aging*. 2000; 51(5): 683-8

Age-related reduction of extrastriatal dopamine D2 receptor measured by PET. Inoue M, Suhara T, Sudo Y, Okubo Y, Yasuno F, Kishimoto T, Yoshikawa K y Tanada S. *Life Sciences*. 2001 Jul 20; 69(9): 1079-84

The correlative triad among aging, dopamine and cognition: current status and future prospects. Bäckman L, Nyberg L, Lindenberger U, Li SC y Farde L. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 2006; 30(06): 791-807.

Estimulación psicocognoscitiva en las demencias. Francés I, Barandiarán M, Marcellán T y Moreno L. *Anales del sistema sanitario de Navarra*. 2003, Vol. 26, nº 3, septiembre-diciembre.

Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. Calero-García M. D. y Navarro-González E. *Clínica y Salud* 2005, Vol. 17, nº 2, pp. 187-202.

Entrenamiento cognitivo en pacientes externos con demencia leve: efectos sobre el estado de ánimo y las funciones cognitivas. Ermini-Füingschilling D, Hendriksen C, Meier D, Regard M, Stähelin H. En Fitten J, Frisoni G y Vellas B. *Investigación y práctica en la enfermedad de Alzheimer*. Glosa Ediciones. Barcelona 1998: 221-239.

Plasticidad cognitiva en personas con la enfermedad de Alzheimer que reciben programas de estimulación cognitiva. Zamarrón M<sup>a</sup>. D. Tárraga L y Fernández-Ballesteros R. *Psicothema* 2008. Vol. 20, nº 3, pp. 432-437.

Programa de entrenamiento en memoria. Método U.M.A.M. Montejo P, Montenegro Peña, Reinoso-García A. I., de Andrés-Montes M. E. y Claver-Martín M. D. *Cuadernos de Trabajo Social* 2001, 14, pp. 255-278.

# Envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional

La declaración de 2012 como Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional invita a una reflexión en voz alta sobre el sentido y función de las personas mayores en la sociedad actual. En principio, parece oportuno el clarinazo de atención emitido por la Unión Europea (UE) si, lejos de convertirse en una vacía liturgia oficial, va acompañado de compromisos de los Gobiernos con acciones concretas y apropiadas tendentes a paliar la discriminación en razón de la edad, “edadismo”, y a superar ciertos estereotipos. Sensibilizar a los ciudadanos sobre el valor del envejecimiento activo, físico y cognitivo, mediante la promoción de la solidaridad entre las generaciones y el fomento de la vitalidad y la dignidad de los ancianos constituye un objetivo de primer orden, nada fácil de conseguir en las sociedades occidentales y con más motivo en la nuestra, la española, azotada por una crisis ética y económica pavorosa. Por todo ello, me permito la libertad de exponer una serie de consideraciones generales sobre la materia basadas en la observación, el estudio y la experiencia personal. Rehúyo deliberadamente el aporte de datos estadísticos, que en términos generales son conocidos por la opinión pública y se encuentran al alcance de cualquier interesado en los rigurosos y exhaustivos informes elaborados en España por,

entre otros organismos, el Instituto Nacional de Estadística y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

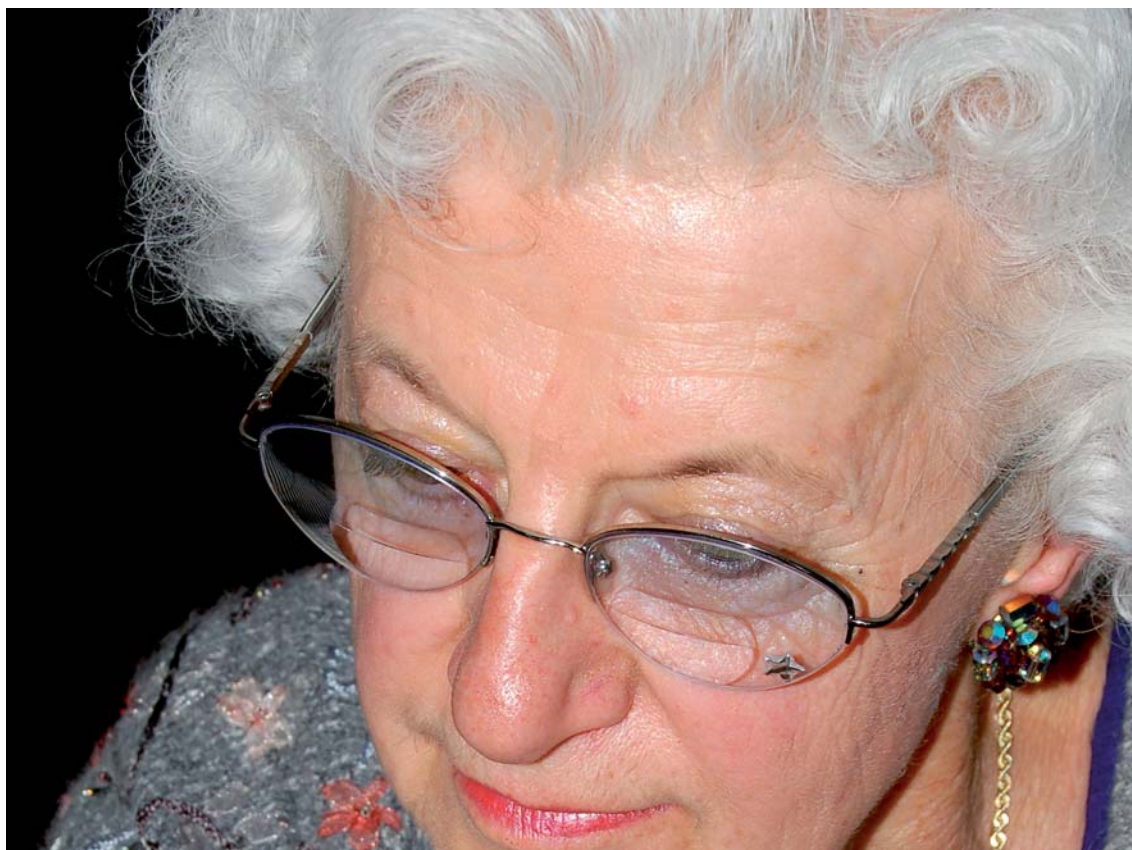
De entrada, la **medida cronológica del envejecimiento** no resulta una operación tan fácil como pudiera parecer a simple vista. ¿Cuándo una persona, hombre o mujer, se convierte en viejo? Teniendo en cuenta la progresiva longevidad de los europeos y de los navarros en particular, ¿estar prejubilado o jubilado a los 60, 65 o 70 años significa ingresar ya en la cofradía de la senectud? Con frecuencia se olvida que existen diferentes tipos de cálculos de la edad: el administrativo u oficial, el laboral, el sanitario, el personal o íntimo, el social, etc. “*La vejez es la pérdida de curiosidad*”, escribió Azorín. El legendario general norteamericano Douglas Mc Arthur declaraba al cumplir los 70 años: “*La vejez no es simplemente una edad cronológica de la vida, sino un estado del espíritu humano. Se es viejo cuando se deja de soñar.*” Para Franz Kafka, el autor de *La metamorfosis*, “*Quien conserva la facultad de contemplar la belleza nunca envejece.*” En el fondo, la contabilidad de la edad es, pues, una cuestión no sólo física, objetiva, sino derivada de la actitud psicológica, esperanzada o negativa, que la persona, al margen de las fechas consignadas en su DNI, adopte ante la aventura de la vida.

La contabilidad de la edad es, pues, una cuestión no sólo física, objetiva, sino derivada de la actitud psicológica, esperanzada o negativa, que la persona, al margen de las fechas consignadas en su DNI, adopte ante la aventura de la vida

Francisco de Quevedo, en un certero aviso poético para navegantes, junta pañales y mortaja para proclamar la absoluta brevedad y relatividad temporal de la existencia humana.

La **invisibilidad** social de las personas mayores es la consecuencia inevitable de la idealización y aun sacralización públicas de algunos rasgos distintivos atribuidos a la juventud: salud, vigor sexual, belleza, idealismo, rebeldía, etc. En un contexto de apoteosis ju-

venil, auge de las industrias de la belleza y cultura de triunfo social, cada vez cuesta más -también a los jóvenes- aceptar con naturalidad las lacras inherentes al fluir inexorable del tiempo, con su secuela de abundantes arrugas en la cara (falta de movilidad, enfermedades crónicas, decrepitud, senilidad...) y a veces en el alma (soledad, aislamiento social, depresión, dependencia, conciencia de estorbo, etc), con el agravante añadido de unas pensiones de jubilación y viudedad, cuando



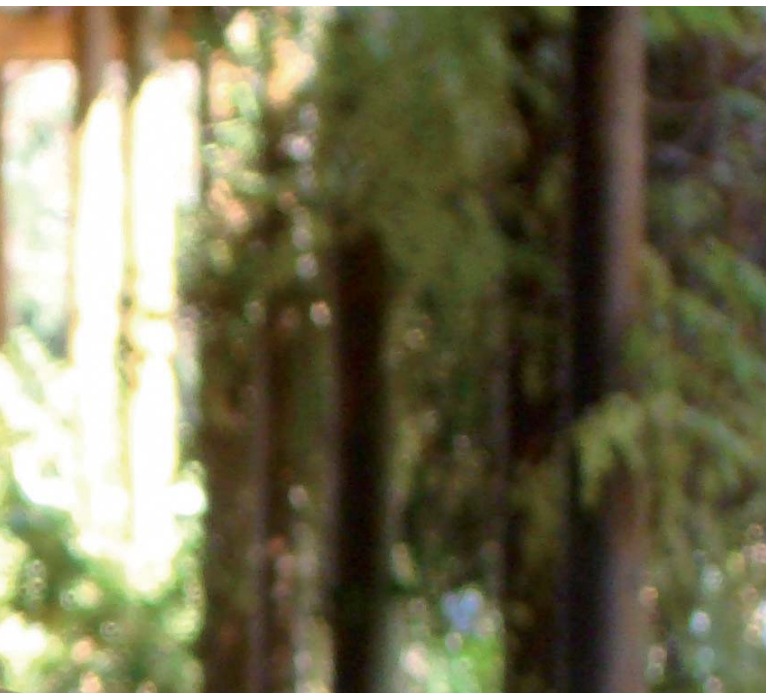


las hay, más bien magras. Por ello, ¿cómo pueden hacerse creíbles el respeto, la valoración y la gratitud hacia los viejos en unos entornos impregnados de hedonismo, pragmatismo y materialismo a ultranza, más proclives al tener que al ser, como ya diagnosticó Erich Fromm en 1976? Aun así, muchas familias, y por extensión la sociedad en general, están descubriendo la aportación decisiva de los ancianos, sustentada en sus pocos euros disponibles y en su buen ánimo y generosidad. A diario puede comprobarse un fenómeno social tan elocuente como extendido:

muchas parejas jóvenes con hijos pequeños salen a flote gracias a los apoyos de toda índole, no sólo económicos, prestados por padres y abuelos responsables y desprendidos, no pocas veces encargados de la educación de los nietos. Y lo mismo podría decirse de numerosos señoritos 'adulescentes' que continúan comiendo la sopa boba en casa de los papás o de tantos hijos talluditos que, menos mal, se protegen de la cruda intemperie del paro en el cálido nido de padres pensionistas. Por fin, los ancianos se encaraman a las páginas de los periódicos y a las pantallas de los

**Teniendo en cuenta la progresiva longevidad de los europeos y de los navarros en particular, ¿estar prejubilado o jubilado a los 60, 65 o 70 años significa ingresar ya en la cofradía de la senectud?**





televisores por su sorprendente y paradójica condición de amortiguadores eficientes y discretos de la crisis económica proyectando públicamente una imagen muy positiva de sí mismos.

A su vez, el elevado número de personas jubiladas y **dependientes**, no sólo ancianas, provoca que las familias y los poderes públicos estén tomando conciencia, quizá con retraso imprevisor, de la gravísima amenaza que se cierne sobre la justa atención a los mayores a causa de las deficiencias de los servicios públicos socio-sanitarios en lo tocante a centros de día, coordinación de niveles, asistencia geriátrica especializada, residencias, etc. El aumento de la longevidad, las profundas transformaciones operadas en la estructura familiar y la crisis económica y financiera, por ahora sinónima de recortes presupuestarios, no preludian una solución del problema, al menos a corto plazo, sino más bien su progresivo agravamiento.

A pesar de mostrarse poco alentador el panorama descrito, no pueden ni deben silenciarse

otros ingredientes más halagüeños de diversa naturaleza que conforman la realidad de los ciudadanos pertenecientes al club que el Imerso califica, con expresión inmisericorde, de las 'clases pasivas'. Me limitaré a subrayar sólo algunos. Salta a la vista que la facultad de la **memoria** representa un elemento nuclear en la construcción de la identidad personal, familiar, nacional y planetaria; con mayor motivo, la de un anciano. Como escribió el novelista Italo Calvino, "*Somos lo que recordamos*". Y, a mayor abundamiento, al psiquiatra Luis Rojas Marcos se debe un libro reciente de título bien expresivo, *Eres tu memoria*. Por el contrario, la amnesia supone la descomposición de la esencia del individuo, bien patente en las víctimas del alzhéimer, una de las plagas del siglo XXI. En el plano histórico colectivo, "*La lucha del hombre contra el poder*"-según el novelista checoslovaco Milan Kundera- *es la lucha de la memoria contra el olvido*", resultado de una posición de sano inconformismo frente a los discursos, a menudo con tendencia unificadora y simplificadora, procedentes de las esferas de la política, la economía y la religión. Es más, si la mochila vital del viejo caminante está cargada de estímulos, frutos, gozos y crisis a la larga causantes de maduración de la biografía personal, no habrá inconveniente en suscribir los versos del jerezano José Manuel Caballero Bonald: "*Mi propia profecía es mi memoria: / mi esperanza de ser lo que ya he sido*." Con la condición, eso sí, de que el recuerdo no suponga una nostalgia estéril y paralizante sino más bien un impulso alentador para jornadas futuras en "*el tiempo que nos queda*", por decirlo con un verso del mismo escritor.

Por consiguiente, el cúmulo de **experiencias humanas y profesionales** atesorado por los veteranos posee un valor enorme, compatible con los avances de la ciencia y la técnica siempre que éstas no se erijan en una barrera cultural autosuficiente y excluyente. La transmisión de conocimientos y principios educativos a las cohortes ciudadanas más jóvenes

deviene un deber ineludible para los mayores, que debería ser estimulado y propiciado por la Administración. Prescindir del abundante caudal de saberes del anciano y de las enseñanzas de los verdaderos maestros, con independencia de cuál haya sido su profesión y cuál sea su edad actual, está ocasionando un embrocamiento colectivo notable, además de una paulatina y peligrosa fractura generacional de consecuencias inquietantes.

Asimismo, la aceleración vertiginosa de las sociedades contemporáneas, en especial las urbanitas, impide detenerse con la debida calma en los machadianos “**enigmas humanos**”, es decir, los interrogantes esenciales de la condición humana, de ordinario orillados por los medios de comunicación. Entre otros, el amor, la amistad, el paso del tiempo, la trascendencia y la muerte, asuntos de mucho calado que suelen ir unidos al cultivo de virtudes cívicas y privadas como la solidaridad, la sencillez, la lealtad, la sinceridad, la honradez, la pureza de ánimo y la ingenuidad lúcida. La gratuidad, asociada con los impulsos altruistas y desinteresados, figura entre los dones supremos de muchos veteranos y se traduce a menudo en ejemplares labores de **voluntariado social**. Por fortuna, la práctica de los sentimientos y actitudes citados no compete en exclusiva a los seniors, ni mucho menos. Pero es indudable que mucho de ellos, liberados de cargas laborales, ambición de poder y neurosis varias, sin galones, se hallan en condiciones muy propicias de sosiego, equilibrio y serenidad para afrontar aquello que de verdad importa cuando se ha experimentado en propia carne, con el paso de los años, la esencial fragilidad, vulnerabilidad e interdependencia de los humanos: los valores afectivos y éticos. Cuánto se puede aprender aún de la prudencia, independencia y sabiduría caleidoscópicas de tantos y tantos llamados ‘abuelitos’ que, sin ser José Luis Sampedro ni Stéphane Hessel, padres espirituales del movimiento de los *indignados* del 15-M, ni Javier Pérez-Ilzarbe, químico doctorado por la UPNA

a los 80 años, imparten fuera de las aulas y de las tribunas mediáticas sabias lecciones de dignidad, mercancía al parecer escasa en los mercados nacionales e internacionales.

Si la UE pretende que el Año del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional no quede en papel mojado, debería animar a sus estados miembros a diseñar valientes campañas de sensibilización y programas realistas de actividades físicas, culturales y artísticas que desarrollen las múltiples potencialidades de las personas que paso a paso van acercándose a la última vuelta de su camino. A este propósito, sería conveniente dar carta de naturaleza a asunto tan decisivo en **el sistema escolar**, sobre todo en los niveles de Enseñanza Infantil, Primaria y Secundaria, mediante su introducción en los currículos como un tema transversal con incidencia en varias asignaturas e incluso como unidad didáctica específica en materias humanísticas, por ejemplo en la Ética y la Filosofía. Además, los incentivos a la **formación permanente de adultos** con finalidad no laboral, reglada e informal, redundarían en la mejora



**La invisibilidad social de las personas mayores es la consecuencia inevitable de la idealización y aun sacralización públicas de algunos rasgos distintivos atribuidos a la juventud: salud, vigor sexual, belleza, idealismo, rebeldía, etc**

de las condiciones orgánicas, cognitivas y emotivas de los veteranos estudiantes, así como en el ahorro de costes para los sistemas públicos de salud. Para comprobar la pertinencia de la propuesta, basta con acercarse a foros académicos tan acreditados, por citar sólo experiencias de Navarra, como la Universidad para Mayores Francisco Induráin (UMAFY) promovida por la asociación de cultura Bilaketa de Aoiz, el Aula de la Experiencia de la Universidad Pública de Navarra (UPNA), los Programas Senior establecidos por la Universidad de Navarra y la Universidad Nacional a Distancia (UNED), y Ágora Universitaria, inordinada en el I. E. S. 'Plaza de la Cruz' de Pamplona. En las clases de estas institucio-

nes, que cuentan con el precedente de las Aulas de la Tercera Edad capitaneadas durante décadas por el jesuita P. Íñiguez de Ciriano, se conjuga día tras día el bello arte de envejecer activamente con inquietudes, ilusiones, proyectos, afán de superación en el aprendizaje, camaradería de buena ley y, en suma, práctica de un estimulante *carpe diem* acomodado sin estridencias a las condiciones de la veteranía.

*Tomás Yerro Villanueva*





# Javier Pérez-Ilzarbe Úriz o la pasión del conocimiento

**“Tengo una curiosidad universal”**

**Pamplonés, químico, exdirectivo de Industria Navarra de Aluminio SA (INASA) en Irurzun entre 1957 y 1994, jubilado, casado, con siete hijos y 13 nietos, Doctor por la Universidad Pública de Navarra a los 80 años.**

## **Ambiente culto en casa**

Javier Pérez-Ilzarbe Úriz nació en Pamplona, días antes de la proclamación de la Segunda República, el 2 de abril de 1931. El padre, maestro nacional en Úcar (Valdizarbe) y después en las Escuelas de San Francisco de Pamplona, desempeñó un papel decisivo en la formación del futuro químico. Al recordar la figura paterna, cofundador con otro hermano de la librería “La Casa del Maestro” en la pamplonesa calle de San Miguel, la emoción se apodera de este sobrio, elegante e ilustrado octogenario. “En casa se vivía un ambiente culto”.

Los estudios primarios los cursó en las Escuelas de San Francisco y los siete años de Bachillerato en el antiguo colegio de los Hermanos Maristas situado junto al llamado “Bosquecillo” de los Jardines de la Taconera de Pamplona: *“Tengo un buen recuerdo de los Maristas como personas, no como pedagogos. En algunos momentos, yo he sentido cierta envidia de los alumnos del instituto ‘Ximénez de Rada’. Nuestros profesores nos daban el aprobado si íbamos superando los exámenes trimestrales parciales o liberatorios, pero no nos sometían a un examen*

*global de la asignatura. La verdad es que siempre he sido tirando a listo y, sin necesidad de estudiar mucho, sacaba buenas notas. Después, al realizar los estudios en la Universidad, las notas ya no eran tan buenas. Me di cuenta tarde de que no sabía estudiar. Quizás lo he aprendido al hacer la Tesis.”*

La decisión de estudiar Ciencias Químicas en Madrid fue personal: *“La materia se me daba bien. En el verano del último curso de Bachillerato, en séptimo, se recibía publicidad de Academias que preparaban para los cursos de ingreso o selectivos en varias carreras, entre otras Químicas, y me decidí por esta carrera. Nunca me arrepentí de la decisión. La Química me ha gustado y me sigue gustando mucho.”*

## **Licenciatura en Ciencias Químicas en Madrid**

Además de cursar la carrera en la Facultad de Ciencias de la Universidad Complutense de Madrid, allí conoció a una condiscípula, Carmen Serrano, con la que acabaría casándose. Los componentes del curso se llevaban muy bien entre sí y esa tónica la han mantenido hasta la actualidad: *“Éramos un curso muy asociativo. Terminamos la carrera el año 1955 y, desde esa fecha hasta 2011, los componentes de la promoción hemos venido haciendo viajes en primavera. Ahora, por estar casi todos un poco cascadillos, en vez de viajes se hacen dos co-*





*midas al año en primavera y otoño, en Madrid, donde han trabajado y residen la mayoría de los de mi promoción.”*

Las Milicias Universitarias las realizó en la Granja de San Ildefonso (Segovia) y las prácticas de alférez, durante seis meses, en un destacamento de Artillería Antiaérea en Madrid. La muerte del padre, muy sentida, se produjo en Madrid coincidiendo con una visita al hijo oficial de complemento.

*“Al acabar la carrera comencé el Doctorado en el Departamento de Plásticos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, donde los doctorandos no cobrábamos un real por nuestro trabajo, no era como ahora. Por aquellas fechas resultaba difícil la colocación en la industria química española porque era un sector con escaso desarrollo todavía.”*

#### **INASA, toda una vida**

*“De pronto surgió la posibilidad de trabajar en mi tierra natal, Navarra, porque en Irurzun se es-*

*taba preparando la instalación de un empresa llamada Industria Navarra de Aluminio S. A. (INASA), en la que he trabajado de forma ininterrumpida entre 1957 y 1994, fecha de mi jubilación. Antes de incorporarme a INASA, en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Madrid hice un curso de Metalurgia, de un año de duración, impartido por personal de la Junta de Energía Nuclear. Además, aproveché el tiempo para estudiar alemán”.*

Pérez-Illzarbe se entusiasma hablando de su empresa: *“Su fundador fue don Francisco Arrupe Tellechea, oriundo de Lesaca (Navarra), que necesitaba discos de aluminio para los pucheros que fabricaba en una pequeña empresa que tenía en Guipúzcoa. Tenía buenos contactos en Madrid que le podían facilitar las codiciadas divisas, imprescindibles para montar una empresa como aquella. Su objetivo inicial consistía en instalar laminación de aluminio en frío y caliente, lo cual resultaba muy caro, y las divisas conseguidas no alcanzaban para ese proyecto. Contactó con don Felix Huarte, el gran*

*hombre creador de tantas empresas, y éste eligió como primer director a don Félix Aranguren Sabas, exdirector de ENSIDESA de Avilés (Asturias) y Catedrático de Siderurgia de la Escuela de Ingenieros de Minas de Madrid. Este señor cometió un error de principio proponiendo fabricar cables de aluminio para uso doméstico, que no funcionan bien. Hubo que cambiar de planes para pasar a producir cables para líneas aéreas.”*

*“Antes de instalarme físicamente en la factoría de Irurzun, todavía en construcción, trabajé para la empresa desde mi propia casa durante unos ocho meses. Por ejemplo, atendiendo a posibles proveedores, revisando distintos tipos de cables... Después me tocó desempeñar diversos puestos de responsabilidad. Durante dos años fui el jefe de producción de una planta propia de alambre de acero galvanizado, con la que nos autoabastecíamos para fabricar los cables de aluminio reforzados con alma de acero. Fui jefe de Laboratorio y Control de Calidad, jefe de Producción de la planta de colada de tochos para la extrusión [bloques de aluminio de forma cilíndrica], de los que se obtienen los perfiles de una forma determinada haciéndolos salir por una abertura especialmente dispuesta. Finalmente, entre 1980 y 1994, director de Investigación y Desarrollo. En mi vida profesional me ha tocado tocar muchos pitos en el mundo de los cables eléctricos, de los perfiles o de las hojas finas de aluminio. A este respecto hay que pensar en la multiplicidad de aplicaciones del papel de aluminio en objetos de la vida diaria: envoltorios de*

*galletas o chicles, platos de comida preparada, tapas de yogures, capuchones de botellas de vino, latas para conservas y muchas más, los perfiles para ventanas o piezas del automóvil o los alambres para los cables o la fabricación de remaches.”*

*“Al principio, la mayoría de los trabajadores procedían de Irurzun y de los pueblos de los alrededores: gentes del campo, agricultores, ganaderos..., a los que hubo que darles la debida formación. Más tarde, agotada la mano de obra de la zona de Irurzun, hubo que recurrir a otra más especializada.”*

En cuanto a la relación con los empleados, Pérez-Illzarbe asegura que *“en general las relaciones fueron buenas. Eso sí, en los últimos años de mi vida profesional, por mi condición de empleado de más edad de la empresa, me tocó lidiar, junto con el más joven, en la organización de las elecciones sindicales, con sindicalistas de derechas e izquierdas, a los que había que ponerles límites recordándoles la normativa electoral. En cuanto al estatus del directivo, es evidente que con el paso del tiempo ha habido cambios. Sobre todo, se ha producido una mayor democratización en el trato. Antes había mayor respeto a la jerarquía y a la edad.”*[Javier Pérez-Illzarbe no menciona las abundantes felicitaciones recibidas de sus excompañeros, muchas de ellas reflejadas en las páginas digitales de los periódicos navarros, con motivo de la obtención del doctorado]

**La época de máxima popularidad de INASA coincidió con el patrocinio del equipo ciclista Reynolds, entre 1980 y 1989**



Por razones profesionales, ha viajado a menudo al extranjero: *“Me tocó lidiar marrones en muchos países del mundo, unas veces por reclamaciones de calidad y otras, por apoyo tecnológico a compradores y comerciales. En este aspecto lo más curioso que me ha ocurrido es tener que hacer ensayos, entre otros el de interferencia radiofónicas y “efecto corona”, de los cables aéreos en un laboratorio cerca de Lourdes (Francia). Me he movido por la India, Canadá, Estados Unidos, Venezuela, que ofrecía una materia prima más barata, Francia, Alemania, Bélgica...”*

Recuerda que la época de máxima popularidad de INASA coincidió con el patrocinio del equipo ciclista Reynolds, entre 1980 y 1989.

### **Prejubilado a su pesar**

La jubilación no fue motivo de júbilo: *“La acepté a regañadientes a los 63 años, cuando mi deseo hubiera sido jubilarme a los 65 por encontrarme bien de salud y ser gratificante mi labor profesional en Investigación y Desarrollo. Pero ya se sabe que la reducción de plantilla supone medallas para el Gerente y el Jefe de Personal.”*

*“Nada más jubilarme, cultivé una afición que el trabajo y la familia numerosa no me habían permitido practicar: las salidas al monte. Entre los 63 y 70 años, adscrito a un club de la parroquia de San Miguel de Pamplona, he realizado salidas quincenales de mañana a casi todos los montes de cierto relieve de Navarra, a excepción de la Mesa Tabla de los Tres Reyes y esto a causa del mal tiempo. Otra de mis aficiones ha sido la pelota de cuero con paleta, deporte con el que he disfrutado también hasta los 70 años. También he practicado el billar, incluso guardo en casa una copa obtenida en este juego en mi época de estudiante en los Maristas. Se trata de mi único trofeo ‘deportivo’.*

### **La UPNA: la tesis doctoral**

Apenas jubilado, empezó a colaborar con el Área de Ciencia de Materiales de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales y de Telecomunicaciones de la Universidad Pública de Navarra (UPNA) en proyectos de investigación con tres empresas navarras. Además, ha sido autor o coautor de diez artículos en revistas



científicas especializadas. Su inmersión en la tesis doctoral fue cosa relativamente sencilla: *“Tengo una curiosidad universal. El profesor Jaime Faustman, fallecido el año 2000, fue quien me animó a matricularme en la asignatura de Recristalización y en otras. Realicé la convalidación de los cursos de doctorado hechos en Madrid hace más de cincuenta años. El trabajo de investigación en INASA y en la UPNA fue decisivo para, en 1994, animarme a realizar la tesis, que ha sido dirigida por Javier Fernández Carrasquilla, profesor de Ciencia de Materiales e Ingeniería Metalúrgica.”*

*“El título de mi tesis, defendida en la UPNA el día 16 de diciembre de 2011 [con la calificación de sobresaliente cum laude], es ‘Nuevas aportaciones sobre la recristalización de hojas de aluminio 1050 procedentes de esbozos de colada continua y de laminación caliente’. En ella, sin entrar en demasiados detalles técnicos, estudio el fenómeno de la recristalización que se produce, en el tratamiento de recocido final, de las hojas finas de aluminio de pureza comercial fabricadas con dos tipos de materia prima. Una de ellas es la banda obtenida por colada continua. La otra es la banda que se obtiene por laminación en caliente. Quizá lo más interesante sea el análisis de las diferencias de calidad entre las hojas finas obtenidas con una u otra materia prima y las razones de esas diferencias. Los costes de obtención de la banda de colada continua son menores que los que comporta la fabricación de ésta por laminación en caliente, si bien la calidad de las hojas finas obtenidas con banda de colada continua no es la adecuada para algunas de las aplicaciones. El trabajo, de índole práctica, puede interesar a los técnicos industriales en la materia.”*

*“Un amigo de Madrid, que ha leído la tesis con mucho interés, me dice que habría que publicarla en inglés, no en castellano, y difundirla en universidades y empresas extranjeras. No sé si habría suficiente número de personas interesadas para justificar la impresión de un libro.”*

### **La familia**

El nuevo doctor cuenta con una familia numerosa, compuesta por su esposa, doctora en Ciencias Químicas aunque nunca ha ejercido la profesión, siete hijos, seis de ellos mujeres, y 13 nietos, el mayor de 12 años. Con razón se siente orgulloso de sus hijos: una licenciada en Químicas que trabaja como informática, una doctora en Ciencias Físicas y profesora de la UPNA, una licenciada en Pedagogía y profesora en escuela infantil, un doctor en Farmacia funcionario del Ministerio de Medio Ambiente, una periodista y bibliotecaria en la UPNA, una profesora de Lógica y Filosofía de la Ciencia en la Universidad de Navarra, y la más pequeña arquitecta. *“Toda mi familia ha visto con muy buenos ojos la preparación de la tesis, incluido mi nieto mayor. Alguna hija me ha echado una mano al poner orden en mis papeles. Sin embargo, tengo que decir que a mi mujer, en principio, le parecía absurdo que pensara en la tesis y que no le ayudara en la casa. En un momento de desánimo decidí dejar la tesis: quién me manda meterme en este berenjenal, pensé. Y así se lo comuniqué a mi esposa. Para sorpresa mía, fue ella la que me quitó la idea de la cabeza, la idea del abandono, y me animó a terminar la investigación empezada.”*

*“No tengo cuadrilla de amigos, pero me he quedado pasmado por la reacción de gente conocida, por las felicitaciones, por lo mucho que me quiere o aprecia la gente. Mi director de tesis, el profesor Fernández Carrasquilla - afirma Pérez Ilzarbe con una risa contenida -, afirma que me he convertido en una estrella mediática después de defender la tesis.”*

### **Aficiones, ilusiones y pasiones en el otoño de la vida**

*“De siempre he tenido afición a la Historia. Recuerdo que mi hijo Javier, al acabar el Bachillerato, me dijo que quería estudiar Historia, ante lo que reaccioné extrañado: ‘¿Cómo quieres estudiar Historia si nunca has cogido ninguno de los muchos libros sobre la materia que tengo en las estanterías de mi biblioteca?’*



**“No tengo cuadrilla de amigos, pero me he quedado pasmado por la reacción de gente conocida, por las felicitaciones, por lo mucho que me quiere o aprecia la gente”.**

*Desistió de su propósito inicial y cursó la carrera de Farmacia con brillantez. Salvo la historia del Derecho, me gusta toda clase de historias: la general, la de España, la moderna y contemporánea, la historia de las religiones, la de la ciencia...Reconozco que, en este terreno, soy un poco picaflor. Me gusta visitar las librerías de lance. En Pamplona, el librero Mi-queleiz suele enviarme catálogos de novedades. Ahora tengo pendientes de lectura dos libros adquiridos hace pocos días: la “Nueva poesía en el viejo Reyno. Ocho poetas navarros” [selección y estudios preliminares de Consuelo Allué, Madrid, Hiperión, 2012] y “La defensa de Madrid” escrito por un capitán secretario del General Miaja.*

Ve con muy buenos ojos el envejecimiento activo de personas mayores mediante la formación en la Universidad a través del Aula de la Experiencia o de los Programas Senior de la Universidad de Navarra y de la Universidad Nacional a Distancia (UNED). Conoce de cerca a excompañeros de INASA matriculados en el Aula de la Experiencia de la UPNA. “*Está muy bien todo lo que se haga por formarse, por aprender a cualquier edad, y por relacionar a las diversas generaciones.*” Él mismo da ejemplo compartiendo despacho con una joven doctoranda.

Su visión de los viejos es optimista: “*Comparándola con épocas anteriores, la edad ha mejorado mucho en salud. Me encuentro con muchas personas mayores que caminan bien, que están muy lúcidas.*”

“*Claro que pienso en la muerte y me preocupa. Me da pena -y al pronunciar estas palabras se*

*le ensombrece la mirada- no ver acabar las carreras de mis nietos.*”

“*En este momento tengo una ilusión: escribir una historia sobre la obtención de los productos químicos o materiales de la vida diaria: el jabón, el azúcar, la lejía, el vidrio etc. Se trataría de exponer su origen y fabricación de manera rigurosa y a la vez divulgativa.*”

Sus juicios acerca de la actual crisis económica están dictados por el conocimiento y la experiencia: “*Tenemos un problema gordo y, por eso, la recuperación será lenta y no tiene solución fácil. España, con todos los Gobiernos, cometió el error de basar el desarrollo económico en el ladrillo. Ahora, cambiar el modelo productivo cuesta mucho tiempo. Veo que en este momento hay mucha gente superpreparada, pero su trabajo no dará sus frutos antes de cinco años. Veo muy difícil que en un plazo más corto podamos competir con economías como las de Estados Unidos, Alemania y otras.*”

“*No me siento cómodo con las nuevas tecnologías. A veces lo paso muy mal cuando tengo problemas con la desprogramación del ordenador.*”

Javier Pérez-Illzarbe, don Javier, concluye así la conversación: “*En estos momentos conviene lanzar un mensaje de ánimo a la gente mayor. Es muy bueno que las personas tengamos, no hobbies o aficiones, sino pasiones.*”

Tomás Yerro  
Catedrático de Literatura

# Master en amor

Premio Tomás Belzunegui

1er premio

**L**eonor, asomada en su terracita-vergel, cose el dobladillo suelto de una falda, mientras sigue dándole vueltas a su obsesión de los últimos meses: “Quién me iba a decir a mí que, luego de una larga e intachable vida, me vería apuntando hacia el otro *barrio* con complejos de culpabilidad”.

Todo comenzó tras el fatal diagnóstico a su esposo, que llevaba un tiempo realizando acciones insólitas e inverosímiles. El amor y el miedo se confabularon en su psiquismo, negándole la realidad, auto engañándola. A fin de cuentas, Eugenio siempre había sido un tanto desordenado, aunque no hasta el punto de guardar los zapatos en el frigorífico o salir a la calle en pijama. Ese oscuro día dictó sentencia, y, aun sin mediar las pruebas neurológicas, el médico de cabecera también: “Evidente comienzo de demencia senil; vaya encarando lo que le espera, Leonor, que no será fácil”.

Y no estaba siendo fácil, no, ni mucho menos. Ver al hombre que amaba desprovisto de cabal raciocinio resultaba, además de fatigoso, desolador. Era toda una vida con él, y, ahora, esa vida se había hecho añicos. Leonor lloraba, era lo único que podía hacer. La opinión de sus hijos había añadido zozobra y desazón a sus cuitas: “Tendréis que ir a una residencia, madre. Nosotros no podemos hacernos cargo, entiéndelo...”. Pero no era fácil de entender, y mucho menos de vivirlo.

Por eso, un día de amargura suprema (porque no todos eran iguales, y los había tranquilos, llevaderos, y hasta normales), Leonor se había puesto a hablar con los santos que tenía enmarcados en un rinconcito del salón: “¿Por qué habéis consentido esto? Es peor que la muerte, no puede haber nada más cruel que caer en ese limbo... Si no le quisiera... quizá resultara más aceptable. Pero Eugenio lo ha sido todo para mí y, ahora, la vida me golpea el doble. Me dicen que le siga la corriente, pero, ¿cómo se le sigue la corriente a un perturbado, siendo el ser a quien más quieres? Ojalá fuera contagioso y yo también perdiera la cordura, y, así, no tendría que sufrir sus desatinos ni el espanto que me sobrecoge, cuando pienso en abandonar nuestra casa, que es la que estrenamos de recién casados. Más de sesenta años son muchos, y cada pared y cada objeto saben de nuestras alegrías y penas. Encima de esta hecatombe con mi marido, ¿vamos a tener que dejar nuestro mundo, porque lo digan ellos? No, no estoy dispuesta –protestó. Y, encarándose a los santos, su ruego lloraba sangre: “¡Dadme una luz, os lo ruego, nunca he estado tan perdida ni os he necesitado tanto!”.

En ese instante aciago, en que la valiente Leonor se había desmoronado en sollozos y lágrimas, apareció alguien que se había quedado rezagada en el sofá, oculta bajo una manta de cuadros. Era su nieta Laia, que pegó un brinco impetuoso, para abrazar y dar consuelo a la anciana.



-¡Abuela! ¿Y para qué estoy yo?

-Oh, vaya, me has escuchado... ¿no te habías ido con todos?

-Ya ves que no, ¡por suerte! Así he oído tu soliloquio, y aquí me tienes, igual que yo te tuve a ti.

-¿Qué quieres decir? –la perplejidad de Leonor rayaba el desasosiego.

-Lo que oyes, abuela, que me quedo con vosotros, que no vais a ninguna residencia...

-Hija, que esto no es una broma.

-Claro que no lo es. Es tan serio como que ya lo había decidido antes de escucharte, desde que el abuelo se puso así, ¿crees que no veía tu tristeza infinita? ¿Crees que no me duele tu dolor? Llevo meses dándole vueltas.

-Tú vas a marcharte al extranjero.

-El extranjero siempre estará ahí. Vosotros no. Quiero disfrutar de vosotros.

-Que esto no es ningún disfrute, nena. Que tu abuelo hace unas barrabasadas tremendas. ¡Un infierno es lo que es!

-Jajaja... -rió Laia, con todo un fulgor de luz en sus ojos jóvenes-. Igual que las que os hacía yo, ¿no te acuerdas? La vejez cierra el círculo, por eso se vuelve a la infancia otra vez. Yo te ayudaré, abuela, y, además, seguiré estudiando, aunque me cueste el doble.

Leonor, desbordada por las emociones, se resistió a aceptar; más bien, no aceptó. Pero la reacción de los padres de Laia sí que fue de todo punto improcedente. Cuando, tras el encendido debate, tuvieron que convencerse de que la decisión era irrevocable, la expulsaron de casa y ella corrió a la de sus abuelos. Lejos de estar disgustada, sólo reía:

-¿Ves, “yaya”? Todo ha salido a pedir de boca: ¡ya estoy con vosotros!

-Vuelve, cariño. Tus padres me han vociferado por teléfono, y tienen razón, tú eres joven, tienes que vivir tu vida, acabar tu carrera, ser alguien, llegar lejos...

Laia sonreía irónicamente:

-¿Y cómo se es “alguien”, abuela? ¿Cómo se llega lejos? Mis padres llegaron lejos, si a excelentes trabajos te refieres, pero, precisamente por eso, yo nunca los tuve. Me he pasado la vida en manos extrañas, y cuando éstas fallaban, tú y el abuelo erais la guardería, la mía y la de mis hermanos. ¿Así es como se llega lejos, a costa de machacar a los demás? Ahora sois vosotros quienes nos necesitáis, ¿crees que voy a dejaros en la estacada? El abuelo y tú sois los únicos que me habéis dado amor, mucho amor, fijate cuánto... que ahora necesito devolvéroslo.

Leonor se abrazó a su nieta y ambas lloraron por las muchas emociones que les bailoteaban dentro. Nunca habían llegado a saber que se quisieran con tal intensidad. Por eso, el hallazgo les había sumido en el éxtasis, del que salieron de golpe, al escuchar la voz de Eugenio, que llamaba a gritos a su madre.

\*\*\*\*\*

Han pasado diez meses desde que tomé la decisión más difícil y acertada de mi vida. Es duro, lo confieso. Pero es también gratificante sentir que tu trabajo repercute en la felicidad de otros, y más si esos "otros" son alguien tan importante como tus abuelos. Mis padres siguen sin hablarme, pero me da igual. Precisamente, ellos me enseñaron que debía ser buena, altruista y generosa con las personas que lo necesitaran. ¿Dónde está su coherencia? Porque, en este momento, nadie nos necesita más que sus padres, ancianos y desvalidos. Si hay que ser bueno, si hay que ser generoso, ¿por qué no lo son con ellos? ¿Acaso esperan acoger a un niño ruso, en el verano, para salir en los periódicos? No digo que eso esté mal, pero lo primero es lo primero, que eso también me lo enseñaron con solemne voz. Valientes farsantes... Hablar no es dar trigo. El trigo se da con los hechos, no con la lengua facilona e hipócrita. De todas las formas, ya no me importa lo que piensen ni ellos ni nadie (desde que vine aquí, ni mis tíos ni primos aparecen siquiera de visita, ¿creerán que lo he hecho por heredar, esa obsesión

de la gente actual?, ¡nada más lejos!). Lo único que me importa es lo que yo pienso y siento, y estoy madurando considerablemente en esta dura experiencia. Todo lo que había vivido hasta ahora era mentira: me esforzaba estudiando, sí, sacaba buenas notas, pero luego de esas horas provechosas, ¿qué? Venían otras muchas inútiles, de "botellón", de peregrinajes por tiendas de ropa, centros comerciales y lugares de ocio y de vacío. Cursar el máster en Escocia suponía más de lo mismo, era una aventura entre *colegas*, más que la búsqueda sería de cultura. El máster que estoy haciendo en casa de mis abuelos sí que es importante, ¡es un máster de amor!

Levantamos al abuelo cuando nos lo pide, hacia las 10 de la mañana, entre besos y bromas. Hay días que amanece con buen pie y acepta la ducha. Otros, se nos resiste y apenas admite un aseo de gato, pero yo siempre le convengo para dejarse lavar a fondo, y acaba gozando, como un niño, bajo la espuma y el agua. No suele tener apetito para el desayuno, pero lo compensa a la hora de comer, tal vez a efectos del paseo que damos por *La Taconera*. Bajo los árboles se siente feliz, apenas habla, pero nos aprieta la mano y nos sonrío. Tampoco yo hablaba aún cuando, de niña, él mismo me llevaba a ver a los ciervos, tumbados y gozosos al tibio sol, filtrándose hasta los fosos. Yo quería aterrizar para acariciarlos, y él me sermoneaba con todo tipo de razones para que no insistiera. Ahora, somos nosotras las que tenemos que

**A mí me interesa saber lo que han vivido ellos, que es el árbol del que procedo, mucho más que dominar cinco idiomas y aportar brillantes currículum para lucirme**





inventar algún cuento que le convenza de que los pavos reales sólo se pueden mirar. “Vale, mamá” -le dice a mi abuela, y se resigna a verlos a distancia. A ella le llama “mamá” y a mí me tiene por una señorita que viene a casa a tocar el piano. Ésta era su mayor afición. Por eso, aunque ya no entiende las partituras ni domina las teclas, allí nos pasamos horas, y él es dichoso. A la abuela le sigue entristeciendo que no nos reconozca -salvo en contadas ocasiones, que son como chispazos de luz en su cerebro-, pero gracias a mi presencia y mis consejos, lo sobrelleva. “Tú eres la alegría de esta casa, ¿cómo podría resistir sin ti? -se pregunta, entre suspiros-. Y lo bueno es que te veo feliz, hija”.

Claro que me ve feliz, porque no puedo estar triste sintiéndome útil, dándoles mi cariño, recibiendo el suyo. ¿Quién podría sentirse desgraciado haciendo el bien? ¿No será al contrario, cuando uno renuncie a sus obligaciones y las relegue a terceras personas, cuando la conciencia se vuelva un abejorro que no le deje en paz? Yo me siento como una flor que cada día brota o se renueva, porque

estoy descubriendo que la vida no es lo que me enseñaron: ese paseo fácil y bonito. Hay que aprender también esto, no arrinconarlo en el cuarto oscuro de los cobardes. En lo aparentemente negativo hay una clara oportunidad para la sabiduría. Y cuidar de un anciano enseña, porque te desvela lo vulnerables que podemos llegar a ser los seres humanos, invitándote a la comprensión, a la generosidad, a la sencillez, al servicio, a la entrega. Al amor, en suma. Sólo el amor otorga tales capacidades. Yo soy escrupulosa, pero no me importa retirar los pañales sucios de mi abuelo. No me duele perderme las vacaciones en la playa o las noches locas de discoteca. Ni me acuerdo del máster que estará aprovechando otro alumno. El importante es el que estoy cursando aquí. Porque mientras mi abuelo ha perdido la cabeza, mi abuela es como si hubiera reforzado su memoria, y cada día me cuenta los mil y un detalles de su intensa vida en común, incluso de cuando fueron niños, en un mundo que casi me resulta irreal, por infrahumano. A mí me interesa saber lo que han vivido ellos, que es el árbol del que procedo, mucho más que dominar cinco idiomas y aportar brillantes *currículum* para lucirme. Me río de todos los honores, si no he aprendido lo esencial, que es amar. Ese es el máster que me importa, aunque no lo pueda enmarcar. Y hay algo más: mi decisión ha suscitado curiosidad entre mis amigos, que vienen a ratos, y nos ayudan a atender a mi abuelo. Es como un libro que se hubiese abierto para darnos la mejor lección a todos, ¿no es ejemplar? La sociedad necesita abrir los ojos a este asunto. Siendo una niña, en mi casa, se escuchaba una canción de Juan Bau, que decía: “Hijo mío, en mal momento llegas, nuestro mundo es un mundo sin amor. Ten valor, si no encuentras calor, cariño, ni amistad y vuelves a llorar...”. Yo no quiero ese mundo. Por eso, estoy aportando mi granito.

Loli Albero Gil

# Carta a mi nieto universitario

Premio Tomás Belzunegui

Quizá te extrañe un poco el tono de esta carta. No pienses que me ocurre nada especial. Se debe a que esta tarde, estando en una terraza con tu abuela, he oído hablar a dos chicos que, por las pintas, debían ser estudiantes universitarios. Me han dado mucha pena. Hablaban de los viejos. Así. No de los mayores o de los ancianos. No. De los viejos. Casi, casi (o sin casi), como de trastos inservibles, de bichos raros, de personas irascibles que no hacen nada por comprender a los jóvenes, que se molestan por todo, que quieren que todos estén pendientes de ellos las 24 horas del día... No voy a seguir, ¿para qué?

Ya sé que tú no piensas igual. Te conozco de sobra. Pero, no obstante, quiero explayarme un poco. Déjame que lo haga, al menos para que se me quite un poco el mal sabor de boca que me dejaron aquellos muchachos.

Lo primero que quiero decirte es que la vida dura lo que una canción. Poco. Muy poco. Aunque depende de la intensidad con que se viva. Y aquí sí que no cuenta la edad. Todo depende del color del cristal con que se mira. Para un joven, ¿cuándo una persona es anciana? Y, ¿para una persona mayor? Evidentemente, no hay coincidencia. Una conocida mía suele decir –y no le

falta razón- que a los 65 años, con la jubilación –veleidades políticas al margen- se nace oficialmente a la ancianidad; de los 65 a los 70 años se vive su infancia; de los 70 a los 75, su adolescencia; de los 75 a los 80, su juventud; de los 80 a los 90, su madurez; de los 90 en adelante, su plenitud. Así que no vale decir aquello de que del homenaje de la despedida en la empresa se pasa a abrir el periódico por las páginas de esquelas. Quizá sea un tópico más, como el del “atardecer de la vida”, pero, al menos, se antoja más positivo. Ten en cuenta que la vejez, aparte de una realidad, puede ser un “complejo mental” que está en el espíritu de cada cual, igual que la juventud o que cualquier otra fase de la vida.

Los años, además de algunos achaques (¿te has fijado en cuántos jóvenes hay cargados de dolencias, crónicas o temporales?), proporcionan beneficios que son incompatibles con épocas vitales más alocadas. Aportan un tiempo de sensatez. Regalan sabiduría, no la académica sino la de la “gramática parda”, que se aprende pausadamente y va posándose con los años. Da la impresión de que los años convierten la vida más en tiempo de derechos –merecidos, por supuesto- que de deberes, aunque lo cierto es que para estos no hay ni renuncia ni jubilación.

Las estadísticas –permíteme que, aunque muchas veces me hayas visto escéptico ante las conclusiones que se les suele sacar, me las crea porque parece que los resultados saltan a la vista- aseguran que cada vez la esperanza de vida es mayor. Solo me gustaría añadir un matiz a tal afirmación: la esperanza de vida es mayor si es también mayor la calidad de vida. Y hoy por hoy las posibilidades y los hechos dicen que sí, que es cierto, que las generaciones más jóvenes que la mía investigan y trabajan para que sea verdad, que tenemos unos medios con los que ni siquiera pudieron llegar a soñar nuestros padres.

Por ejemplo, poder escribirte esta carta en el ordenador y que la recibas en un momento, sin haber tenido que gastar yo ni un céntimo en papel, sobre y sello. O el teléfono móvil. O tantos y tantos adelantos que nos ayudan a vivir mejor y a ser un poco más felices.

Por esto, hay que dejar de lado las negatividades. Es una cuestión de higiene mental que vale tanto para ti como para mí. El miedo se pega de tortas con el optimismo. No hay noche sin día ni día sin noche; como no hay primavera sin invierno ni otoño que no siga al verano. Y si sale el sol es porque se apagan la luna y las estrellas. Las cimas peinan canas, no porque sea invierno; en primavera también nieva en las cumbres más altas.

Perdona si te parece que estoy desviándome hacia una poesía barata o cursi. La poesía, para serlo, tiene que expresar con palabras bellas algo ideal. Pero, además de ideal, tiene que ser real. Y es lo que intento decirte como puedo, aun siendo consciente de que no me hace falta adornar lo que pienso porque, te diga como te lo diga, tú me entiendes perfectamente. No es la primera vez que hablamos de todo esto.

Como cuando aquella vez –hace uno o dos años- que no debía tener yo un excelente ánimo te paraste delante de unos árboles copudos y me dijiste que los troncos de los árboles viejos tienen

raíces retorcidas, arrugas y pieles agrietadas porque tienen vida; y añadiste, en contraposición, que las farolas de aluminio, más modernas y elegantes, no.

Tenías razón. Y ahora añado yo que hasta un simple arbusto, una planta verde, es una oración de acción de gracias a Dios por la vida; y que una flor, en su brevedad y belleza, una jaculatoria, un piropo.

También podríamos hablar del lenguaje de las miradas, al que tantas veces –y con tanto desconocimiento- se suele aludir. Tú lo sabes como pocos porque eres muy observador. Hay ojos vivaces, de miradas perspicaces llenas de sentido, frente a ojos apagados, sin alma, sin ilusiones, que, aunque se crea lo contrario e incluso pueda parecer contradictorio, son menos en los ancianos que en los jóvenes. Hay que saber mirar a la vida y ser capaces de ver, por ejemplo, en el revoloteo de una mariposa un baile de colores, un vals de luces en la brisa, una sinfonía de silencios o un pentagrama de sensaciones.

No creas que me olvido de ser realista. Las personas mayores en nuestro presente somos pasado, pero porque fuimos futuro. Al mismo tiempo, vivimos futuro porque partimos del pasado. Aunque nuestro tiempo –como el de todos- tenga la fecha de caducidad escondida. Como decía mi abuelo, y es algo que no se me ha olvidado nunca, cuando más a gusto estás en la vida es cuando te tienes que ir.

En fin, ya vale por hoy. Es muy tarde y me voy a descansar hasta que por la mañana me espabile el despertador, ya sabes, ese aparato que, cuando suena y se desgañita, cierra la caja de música de los sueños y atranca el baúl del desván de las pesadillas.

¡Que tengas tú también felices sueños!

Tu abuelo, Eugenio

*Gabriel Imbuluzqueta Alcasena*

# Residencia Santo Domingo de Estella

## Breve Referencia Histórica

**C**omo poderosa fortaleza, Santo Domingo levanta sus muros milenarios observando a los peregrinos que, en su camino hacia Santiago de Compostela, alcanzan la ciudad de Estella.

El convento de Santo Domingo es el segundo que la Orden de Predicadores fundó en Navarra, según consta en las fuentes consultadas.

Fue fundado bajo el patrocinio del rey Teobaldo II en el siglo XIII. Se encuentra emplazado en un alto de la ladera de la Peña de los Castillos, próximo a la iglesia Santa María Jus, desde donde se domina la Ciudad del Ega.

Desde sus inicios, se vio favorecido por importantes mecenas: se debió al propio Teobaldo II la construcción de la Iglesia con las dependencias adjuntas, posiblemente con la siguiente distribución:

- Sacristía
- Sala Capitular
- Enfermería
- Locutorio
- Cocina
- Hospedería
- Dormitorios
- Etc...

Poco después, es un nieto del propio rey Alfonso X quien sufragó los gastos originados por la ornamentación y equipamiento correspondiente a las mencionadas dependencias.

Así mismo, y como según refieren las crónicas, diferentes monarcas de Navarra le otor-

gan favores y sufragan los costes de las posteriores reformas. El propio rey Felipe II cedió terrenos aledaños al convento, en usufructo, para utilizar como huerto.

En definitiva, según las diversas fuentes bibliográficas manejadas, el Convento/ Monasterio debió de mantener su actividad hasta el año 1809, fecha en la que fue desmantelado a causa de las guerras napoleónicas durante la Guerra de la Independencia.

### ETAPA MODERNA.-

Después de pasar por diferentes destinos, el edificio es donado a mediados del año 1970 al Gobierno de Navarra, para su utilización con fines sociales. La Institución Príncipe de Viana se hizo cargo de su restauración.

Una vez concluidos los trabajos de adecuación, el Gobierno de Navarra resolvió dedicar el edificio a Centro Geriátrico residencial. Los primeros ocupantes del Centro fueron, en el año 1980, las personas residentes en un deteriorado edificio llamado Hospital-Asilo de Estella. Eran aproximadamente medio centenar de personas mayores.

En su primera etapa, los primeros residentes estaban a cargo de hermanas Religiosas de la Caridad de Santa Ana, ayudadas por personas inicialmente contratadas por el Servicio Regional de Bienestar Social.

La inauguración oficial se efectuó el 25 de julio de 1981, con asistencia del Excmo. Sr. D. Juan Manuel Arza, a la sazón presidente del Parlamento Foral, y persona muy vincu-





lada a la ciudad de Estella, quien descubrió la placa conmemorativa del acto, situada en la capilla.

Durante varios años, hasta comienzos de los 90, la Residencia de Santo Domingo fue, en el mes de julio, la sede de la Semana de Estudios Medievales de Estella, un prestigioso foro de historiadores medievalistas europeos inaugurado en 1963, cuyas sesiones académicas se desarrollaban en la monumental capilla-refectorio.

En la actualidad, la residencia de Santo Domingo es un Centro Gerontológico Público que depende del Departamento de Política Social, Deporte y Juventud. Más concretamente, es la Agencia Navarra para la Dependencia (ANDEP), a través de su Sección de Servicios para Personas Mayores, el organismo que gestiona los expedientes de ingreso.

Tiene capacidad total para 108 personas.

### **CARTERA DE SERVICIOS QUE SE PRESTAN.-**

En cuanto a los servicios que se prestan en el Centro, son los que a continuación se detallan:

- Alojamiento (todas las habitaciones disponen de camas articuladas). En la Unidad de Dependientes/Enfermería, son de carro elevador
- Servicio de Restauración propia
- Lavandería propia
- Atención Médica propia
- Atención Sanitaria propia
- Fisioterapia y rehabilitación propia
- Peluquería externa

- Información y Orientación del Departamento Social

- Servicio Religioso

- Acompañamiento y transporte, con vehículo propio, de los usuarios que necesiten acudir a consultas especializadas en Estella

- Apoyo y ayuda en todas aquellas gestiones administrativas en las que se precise

- Terapia Ocupacional y de Tiempo libre-Ocio

- Programa de "Excursiones y Actividades variadas" a lo largo del año

(\* ) Todas las habitaciones del Centro cuentan además con teléfono, timbre de llamada y la instalación para toma de TV-

### **PERFIL DE USUARIO.-**

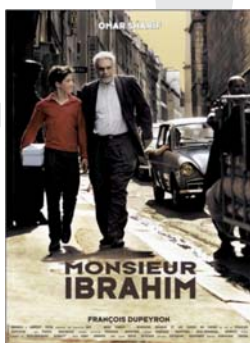
Los usuarios del centro son personas que solicitan Reconocimiento de Situación de Dependencia y Derecho a las Prestaciones del Sistema según la Ley de Promoción de la Autonomía y Atención a las Personas en Situación de Dependencia (Ley 39/2006, de 14 de Diciembre).

Una vez valorada la solicitud por los Técnicos de la ANDEP, y si la persona ha indicado en el PIA que desea acceder a prestación y/o servicio Residencial, se remite al Centro el expediente con los datos necesarios para su valoración de idoneidad y posterior ingreso.

En cuanto a las tarifas que se abonan como pago de estancia en el Centro, están sujetas a lo establecido en la Ley de Financiación del año 2000, con las correspondientes actualizaciones anuales.

# Gerontología y cine:

## Relaciones intergeneracionales



**EL SEÑOR IBRAHIM Y LAS FLORES DEL CORÁN**  
**Dirección:** François Dupeyron.  
**Interpretación:** Omar Sharif, Pierre Boulanger, Gilbert Melki, Isabelle Renauld, y Lola

Naymark. **País:** Francia **Año:** 2003. **Duración:** 95 min. **Género:** Drama, comedia. **Premios:** Del Público y Mejor Actor Venecia. César Mejor Actor

**SINOPSIS:** En un barrio obrero de París, un niño judío y un viejo musulmán entablan amistad. Momo es un adolescente huérfano, cuyas únicas amigas son las prostitutas de la calle, que le tratan con mucho cariño. Momo compra su comida en la tienda del barrio, un pequeño y oscuro local a cuyo frente está Ibrahim.

**COMENTARIO:** Basada en el libro de lectura obligatoria, de Eric-Emmanuel Schmitt, el director pinta un fresco sociocultural de las nuevas sociedades europeas. La relación entre el viejo musulmán y el niño, a modo de fábula, entronca en la tradición de películas centradas en la relación de amistad entre un anciano y un adolescente, en este caso entre un tendero de origen turco y un joven judío, ambos vecinos de un barrio marginal parisino, en compañía de mujeres de corazón generoso. Reflexión sobre la convivencia, la tolerancia y el proceso de aprendizaje existencial y emocional entre dos personajes de edades, vivencias y religiones opuestas, unidos por la soledad. La impecable presencia de Omar Sharif, una buena excusa para nostálgicas admiradoras de *Doctor Zhivago*.



**KOLYA**  
**Dirección:** Jan Sverák  
**Interpretación:** Zdenek Sverák, Andrej Chalimon, Irina Livanova, Ondrej Vetchy, Lilian Malkina, Stella Zázvorková, Libuse Safránková

**País:** Rep. Checa. **Año:** 1996.

**Duración:** 110 min.

**Premios:** Oscar: Mejor película de habla no inglesa. Globo de Oro Mejor película de habla no inglesa.

**SINOPSIS:** Franka Louka es un concertista de violoncelo y profesor de renombre en la Checoslovaquia ocupada por los soviéticos. Al perder su puesto en la orquesta, no le queda más remedio que tocar en los funerales para sobrevivir.

**COMENTARIO:** Zdenek Svěrák es el padre real del director y guionista de una película que entreteje una tierna historia de una relación de una persona entrada en años que tiene que afrontar el obligado cuidado de un niño, del que debe ejercer como padrastro. La maravillosa ciudad de Praga sirve de escenario en medio de los acontecimientos previos a la "revolución de terciopelo" que terminó con la tutela del *soviet supremo* en el país. Con una banda sonora excepcional, Kolya es una de las películas más interesantes que produjo el cine europeo en la década de los 90. Un relato encantador, lleno de metáforas de una sociedad que languidece, dulce y amarga a la vez, con pinceladas certeras de las relaciones humanas. Consígala y disfrute.

## COMENTARIOS Y SELECCIÓN: Javier De Prada Pérez. Enfermero y Licenciado en CC de la Información



### CINEMA PARADISO

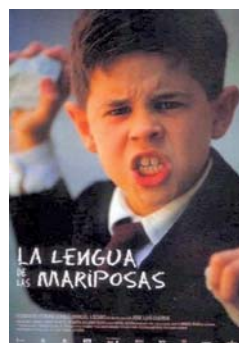
**Dirección** Giuseppe Tornatore. **Guión:** Giuseppe Tornatore. **Interpretación:** Philippe Noiret, Jacques Perrin, Salvatore Cascio, Agnese

Nano, Brigitte Fosey, Marco Leonardi, Antonella Attiu, Enzo Cannavale, Isa Danieli, Leo Gullota, Pupella Maggio, Leopoldo Trieste. **País:** Italia. **Año:** 1988.

**Premios:** Oscar: Mejor película de habla no inglesa. Globo de Oro: película extranjera. Premio Especial del Jurado Cannes. **Género:** Drama.

**SINOPSIS:** Subyugado por las imágenes en movimiento, Salvatore cree ciegamente que el cine es magia, pero, un día, Alfredo, el operador, accede a enseñarle al pequeño los misterios y secretos que se ocultan detrás de una película. Salvador va creciendo y llega el momento en el que debe abandonar el pueblo y emigrar lejos del escenario de su niñez.

**COMENTARIO:** Cinema Paradiso es una historia de amor por el cine, despertado en un niño gracias al encargado de proyectar las películas en un pueblo italiano. Alfredo descubre a Salvatore los secretos que se esconden detrás del agujero por el que el cinematógrafo vomita un haz de luz que inunda de alegría el pueblo. No falta el censor eclesiástico que pretende velar por la decencia, lo que provoca las quejas de la platea. Un final de una belleza sobrecogedora.



### LA LENGUA DE LAS MARIPOSAS

**Dirección:** José Luis Cuerda  
**Interpretación:** Fernando Fernández, Manuel Lozano, Uxia Blanco, Gonzalo Uriarte, Ale-

xis de los Santos y Guillermo Toledo.

**Guión:** Rafael Azcona. **Música:** Alejandro Amenábar. **País:** España. **Año:** 1999. **Duración:** 97 min.

**Premios:** Goya mejor guión adaptado. **Género:** Drama

**SINOPSIS:** Situada en un escuela gallega en 1936, don Gregorio enseñará a Moncho, con dedicación y paciencia, toda su sabiduría en relación a la literatura, la naturaleza, y hasta las mujeres.

**COMENTARIO:** Apoyada en un fascinante cuento de Manuel Rivas, de su libro "¿Qué me quieres amor?", la trama aborda el despertar al conocimiento de un niño gracias a un viejo maestro rural. La relación de fascinación que se establece entre el niño y su mentor hace, si cabe, más trágico el devenir de unos acontecimientos que van ensombreciendo el tono de la cinta, como un mal presagio. Es preciso acercarse a ella sin prejuicios, con los ojos limpios del protagonista, Moncho, para disfrutar de una historia que conmueve, con un final desgarrador, porque así son las guerras.

# Agenda

## Premio Tomás Belzunegui

La Asociación Navarra de Geriátría y Gerontología (SNGG) convoca el '**Premio Tomás Belzunegui 2012**' en sus diferentes modalidades (**Periodística, Literaria abierta/Senior y Junior y Audiovisual**), con el objetivo de fomentar la imagen positiva de los mayores en una sociedad intergeneracional.

**El plazo** de presentación de originales finaliza el **8 de octubre de 2012** y los ganadores de todas las modalidades se darán a conocer en el mes de noviembre de este año. Los premios son 500 euros y publicación del trabajo, salvo en la categoría 'Literario juvenil', que el galardón será un lote de material escolar, además de la publicación.

**Consultar bases** completas en [www.sngg.es](http://www.sngg.es). Para más información: escribir a [sngeriatría@yahoo.es](mailto:sngeriatría@yahoo.es).

## Congreso de Vitoria (10-12 de mayo)

La Asociación Navarra de Geriátría y Gerontología (SNGG) y la Sociedad Vasca de Geriátría y Gerontología/ Zahartzarroa, convocan este mes de mayo en Vitoria un congreso sobre '**Psicogeriatría**'. Desde el día 10 a las 15.30 horas, al 12 del mismo mes, a las 13 horas, en el **Palacio Europa** (Centro de Congresos Municipal) se sucederán mesas técnicas, talleres, debates y almuerzos de trabajo, además de una exposición comercial de diferentes empresas y laboratorios que apoyan el evento.

En ese marco también tendrá lugar el '**Segundo certamen de casos clínicos en geriatría y nutrición**', patrocinado por Abbott Laboratories, cuyos ganadores se conocerán

en la cena oficial del congreso. **Más información** sobre ambas citas: [www.zahartzarroa.org](http://www.zahartzarroa.org) y [www.sngg.es](http://www.sngg.es)

## Mesa redonda 'Dependencia y Gerontología social' (20 de abril)

El **20 de abril** en el salón de actos del **Complejo Hospitalario de Navarra, de 17 a 19.15 horas**, tendrá lugar la **mesa redonda 'Dependencia y Gerontología social: intervención desde el trabajo social'**. La coordinación del acto correrá a cargo de María Azcona Armiño, vocal de Trabajo Social de la SNGG; la mesa, y el debate subsiguiente, serán moderados por Olga Sala López, trabajadora social del Servicio Social de Base (Ayuntamiento de Pamplona).

Intervendrán Pilar García Castellano (trabajadora social de, Centro de Salud de Milagrosa); Ana Luser Cruchaga (trabajadora social del Servicio Social de base, Comarca de Pamplona) y Catalina Napal Lecumberri (jefa de la Unidad de Trabajo Social del Complejo Hospitalario de Navarra).

**La inscripción** se podrá hacer **hasta el 18 de abril** en el correo [sngeriatría@yahoo.es](mailto:sngeriatría@yahoo.es), indicando los interesados nombre y apellidos, profesión, lugar de trabajo y número de teléfono de contacto. La asistencia será libre, pero el aforo estará limitado.

## Contacta con el Comité de ética sectorial

Navarra ya cuenta con un Comité de ética sectorial de atención a personas mayores. Constituido en diciembre por el impulso de la SNGG, sus miembros son independientes y trabajan en la línea de velar por el respeto y la consideración a las personas mayores, la



humanización de su atención y la promoción de su autonomía. Este comité es un **órgano consultivo**, cuyos informes no son vinculantes ni enjuician responsabilidades personales ni profesionales, que pretende sensibilizar, asesorar, hacer recomendaciones de tipo ético y acordar protocolos de buenas prácticas, así como promover la investigación y la docencia en este campo.

**Posibles usuarios:** personas mayores usuarias de los servicios sociales, sus familias o representantes legales, los profesionales de los Servicios Sociales y los responsables de la dirección y gestión de los centros, servicios e instituciones que atienden a los mayores en Navarra. Para **contactar** o hacer una consulta: comiteeticassngg@gmail.com y [www.sngg.es](http://www.sngg.es)

**Miembros:**

Presidente	Juan Luis Guijarro García
Vicepresidente	María Jesús Úriz Pemán
Secretaria:	Maite Pérez Echarri
Vocales:	Carmen Gainza Artazcoz
	Laurindo Miji Viagem
	Elisa Viscarret Idoate

**Nuevo: Grupo de Demencias de la SNGG**

La Asociación Navarra de Geriatría y Gerontología (SNGG) ha creado un Grupo de Demencias para dar salida uniforme a los intereses de sus miembros, y para ofrecer actividades de formación- información en éste ámbito, dentro de cada nivel asistencial y puntos de vista diversos (familias, profesionales, etc.).

Su finalidad es detectar áreas de mejora y trabajar de forma conjunta en las posibles soluciones para mejorar la atención al paciente con demencia y su familia. A 23 de marzo son sus **miembros**:

- Joaquín Roldán Larreta: [jjroldanlarreta@terra.es](mailto:jjroldanlarreta@terra.es)
- Belén González Glaría: [bgglaria@yahoo.es](mailto:bgglaria@yahoo.es)
- Agurne García Baztán. Geriatra. Complejo Hospitalario de Navarra.
- Álvaro Gimeno Aldaz. Médico de familia. Concedor de gestión de recursos, ha participado en grupo de trabajo sobre demencia en Navarra y actualmente forma parte de varios grupos de trabajo desde Atención Primaria.
- Pili Huarte, Trabajadora Social. Hospital San Juan de Dios. Dedicada en particular al tema del voluntariado.
- Idoia Lorea. Psicóloga y miembro de AFAM. Josefina Arregui
- María Martín Bujanda. Neuróloga. Complejo Hospitalario de Navarra. Se dedica en especial al tema de la demencia junto con la doctora Larumbe,.
- Fernando Morrás Abaurre. Psiquiatra.
- Esperanza Ciérvide. Enfermera. Servicio de Geriatría del Complejo Hospitalario de Navarra.
- Pendiente de incorporar un médico de residencia.

**Enlace de interés**

[http://www.navarra.es/home\\_es/Actualidad/BON/Boletines/2012/57/Anuncio-0/](http://www.navarra.es/home_es/Actualidad/BON/Boletines/2012/57/Anuncio-0/)

Que corresponde a la: **ORDEN FORAL 58/2012, de 9 de febrero, de la Consejera de Política Social, Igualdad, Deporte y Juventud, por la que se regulan los supuestos excepcionales y de renovación extraordinaria de la renta de inclusión social.**



[www.sngg.es](http://www.sngg.es)

sumario <