



cuadernos gerontológicos

Nº15. AÑO 2013

Publicación anual de la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología.

Originales

Las personas mayores: nuevas miradas y nuevos retos

**¿Por qué existen los PUM?
Programas Universitarios de Mayores**

**Abuelas y abuelos españoles de hoy:
¿Imprescindibles?**

Queridos abuelos

Talleres de memoria

La fragilidad al final de la vida

Entrevista

María Luisa López Fernández, la mujer que susurra a las plantas

**Premio Tomás Belzunegui
Los peones más fuertes**

Reseñas Históricas

Residencia de mayores San José, de Aoiz

Gerontología y cine

El amor en la última etapa de la vida

Agenda

Edita

SOCIEDAD NAVARRA
DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Directora

Lourdes Gorricho

Comité de redacción

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

Depósito legal

NA 1839 - 1994

Diseño y maquetación

iLUNE

EDITORIAL

5

ORIGINALES

6

Las personas mayores: nuevas miradas y nuevos retos

José Ramón Varo, Psiquiatra

¿Por qué existen los PUM? Programas Universitarios de Mayores

José Ángel Bañales, Prsidente de Aulexna

Abuelas y abuelos españoles de hoy: ¿Imprescindibles?

Tomás Yerro Villanueva

Queridos abuelos

Eneko Erce, Uno de los doce nietos de Ricardo Erce y M^a Cruz Eguaras

Talleres de memoria

Pancho Roldán, Psiquiatra, Clínica Josefina Arregui. Alsasua

La fragilidad al final de la vida

Dra. Teresa Marcellán Benavente, Geriatra. Casa Misericordia de Pamplona

ENTREVISTA

42

María Luisa López Fernández, la mujer que susurra a las plantas

Lourdes Gorricho

PREMIO “TOMÁS BELZUNEGUI”

56

Los peones más fuertes

Josefina Solano

RESEÑAS HISTÓRICAS

60

Residencia de mayores San José, de Aoiz

Hermana María Santos Iragui L., Directora

GERONTOLOGÍA Y CINE

62

El amor en la última etapa de la vida

Javier De Prada Pérez, Enfermero y Licenciado en CC de la Información

AGENDA

64

Agenda de la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología



Editorial

Este número de Cuadernos Gerontológicos quiere ser una aproximación al papel que la sociedad concede a la memoria del anciano, y a la relevancia que él o ella misma reconoce a su propia capacidad de evocar. Estamos en la Sociedad del Conocimiento, en un panorama de continua evolución de destrezas y de tecnologías, pero a veces olvidamos que hay muchas cosas que cambian poco e incluso, que puede ser mejor que sea así, porque para no desorientarse hay que tener un punto de referencia fijo.

La dialéctica entre los clichés que pretenden devaluar o enaltecer el envejecimiento, entre la idea del anciano remiso a aprender porque su recuerdo del mundo se ha convertido en una rémora para aceptar fácilmente los cambios, frente al estereotipo que convierte al mayor en sabio de la “tribu”, fundamental en la transmisión de conocimientos, experiencias y valores necesarios para la supervivencia del grupo, nos lleva por un recorrido que atraviesa un rico terreno de debate que, como siempre, acaba en el caso singular. Porque el anciano, más allá de un individuo con años, es una persona con vivencias, conocimientos e intereses no extensibles automáticamente a un colectivo.

Por eso, para contestar a las preguntas de si los abuelos son imprescindibles, de cuáles son sus papeles en la sociedad actual –porque tienen más de uno y sólo algunos de ellos se recogen en nuestras páginas- y, formulando la cuestión de hasta dónde llega su influencia real que a veces -de manera no muy perceptible- se extiende y ramifica en hijos y nietos, Cuadernos Gerontológicos reclama la distancia conceptual suficiente en el observador para poder apreciar la complejidad que subyace bajo el término “abuelo”.

Las personas mayores: nuevas miradas y nuevos retos

Por José Ramón Varo

La esencial diversidad humana aconseja desterrar toda clase de estereotipos y tópicos, que evidencian pereza intelectual y deseos de librarnos de la intranquilidad que provocan el desconocimiento y la incertidumbre.

En relación con las personas mayores, algunos de los estereotipos en circulación encierran un contenido muy positivo, casi idílico, pero de hecho apenas influyen en su consideración pública. Los ancianos identificados con pozos de ciencia, prudencia y sabiduría, y origen de lo que somos, figuran entre los más difundidos.

Sin embargo, la mayoría de los clichés encierra un carácter negativo: los mayores son lentos y reiterativos; apenas aprenden cosas nuevas propias del mundo de hoy; están ensimismados y centrados en sus recuerdos, etc. En suma, se considera que sus condiciones y estilo de vida aportan poco a la agitada sociedad actual. Salvo, eso sí, en determinados aspectos relacionados con la economía familiar y las labores sociales, por no hablar de los halagos que reciben durante las campañas electorales.

Algunos de estos prejuicios suelen estar provocados por percepciones superficiales y poco rigurosas referidas a una parte de los ancianos desde el punto de vista psicológico y conductual. En otros casos, se incurre en meras exageraciones que acaban adquiriendo el estatus social de lugares comunes. En cualquier caso, tales mitos y estereotipos suelen condicionar, y de qué manera, las relaciones de los jóvenes y los adultos

con las personas mayores, porque es sabido que con frecuencia el comportamiento de las personas depende en buena medida de las expectativas, positivas o negativas, de los demás.

El análisis objetivo evidencian que los ancianos de hoy se hallan inmersos en circunstancias muy distintas, incluido un excelente estado de salud, autonomía y capacidad. Pueden también presentar un grado más o menos ligero de deterioro físico o mental, que no interfiere en forma determinante con su vida cotidiana. En un nivel extremo, son susceptibles de padecer ciertas enfermedades que, éstas sí, ocasionen limitaciones más o menos notables.

Desde el punto de vista de su situación y relación con el entorno social y familiar, ofrecen grados muy diversos que van desde una adaptación e integración social satisfactoria y gratificante, hasta graves condiciones de disrupción, conflictividad, carencias, aislamiento y soledad.

Aunque pueda parecer chocante, resulta evidente, significativa y frecuente su capacidad de adaptación al mundo difícil en que les toca vivir. En este sentido, la variabilidad es considerable y permite a los mayores ocupar espacios significativos en la sociedad que, de momento, se les están hurtando.

En el citado ambiente de heterogeneidad, es preciso referirse ahora a las relaciones entre generaciones, en las que sin duda están altamente involucrados los mayores. Dada su importancia,

la Unión Europea declaró el 2012 como Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional.

Los ancianos están hoy desempeñando un papel básico y enriquecedor en el entramado de relaciones intergeneracionales mediante la interacción y la cooperación, pese a que la evolución de los tiempos parece haber discurrido en sentido contrario a esta convivencia, por lo menos en algunos países. En los latinos, y en España en particular, los vínculos familiares todavía se mantienen fuertes. El fenómeno resulta muy significativo a causa del predominio de una cultura eminentemente funcional, en la que las relaciones afectivas y emocionales quedan en segundo plano.

La familia es el ámbito donde se produce la relación intergeneracional primaria. En ella, el mayor, el abuelo, sigue siendo un transmisor de conocimientos, experiencias y, con frecuencia, valores culturales. Además, suele erigirse en soporte de la vida cotidiana de hijos y nietos, apoyo que se valora especialmente en momentos de serias y agobiantes dificultades laborales y económicas. Esta meritoria tarea de los abuelos, consecuencia en parte de las deficiencias de los servicios sociales, ha derivado a veces, desgraciadamente, en situaciones de manifiesta “explotación” del abuelo.

Como contrapunto, en el mundo laboral y profesional quizá la expuesta grata visión familiar no sea tan evidente, ni mucho menos: la relación intergeneracional, en progresivo deterioro, presenta incoherencias, lagunas y dificultades de varios tipos. Debido al masivo proceso de industrialización, el antiguo estatus de “maestro” que poseía la persona mayor en el ambiente de trabajo artesanal, agrícola, etc. ha ido debilitándose hasta perderse. Por tanto, el mayor, subvalorados su papel y función, ha quedado marginado en los lugares de trabajo, sobre todo en las grandes empresas.

Asimismo, desde hace décadas asistimos a masivos procesos de “pre-jubilación”, que han ex-

cluido del trabajo a personas en edades y condiciones orgánicas y cognitivas aún muy productivas. A la vez, la selección exclusiva de jóvenes para determinados puestos de trabajo, sobre todo los de cierto nivel de cualificación y directivos, ha profundizado y consagrado dicha marginación.

En este clima laboral enrarecido, surgen roces y conflictos en las relaciones entre jóvenes impacientes y mayores, quizás víctimas de unas jerarquías y roles confusos, que redundan de hecho en pérdidas irreparables de conocimientos, experiencia, liderazgo y eventuales relaciones con el exterior aportadas por el mayor.



En su ya larga trayectoria, “CUADERNOS GERONTOLÓGICOS” viene destacando y difundiendo la estimulante tarea del anciano creador y activo, tanto en el conjunto de la revista como de modo singular en las entrevistas con personas eminentes, de alta relevancia en diversas actividades profesionales. Aun sin llegar al citado grado de excelencia, en la vida cotidiana la mayoría de los mayores de nuestro tiempo está dando pruebas abundantes y continuadas de respuesta eficiente a sus propios requerimientos y a los de su grupo social, con fórmulas variadas.

Por el bien de nuestra sociedad, urge cambiar, con nuevas y positivas miradas, la percepción de las personas mayores, porque ellas, con su variabilidad humana, están afrontando con éxito nuevos e importantes retos que pueden iluminar los pasos de la sociedad española en momentos de especial dificultad y desorientación.

¿Por qué existen los PUM?

(Programas Universitarios de Mayores)

Por José Ángel Bañales
Presidente de Aulexna

“**E**studia no para saber algo más, sino para saber algo mejor”. Es una de las célebres frases de Séneca, escritor, filósofo y político latino. Hacemos una reflexión en voz alta desde AULEXNA (Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Aula de la Experiencia de la Universidad Pública de Navarra) con la intención de compartir con todos los lectores de “Cuadernos Gerontológicos” las vivencias que después de la jubilación hemos tenido y de contar nuestra experiencia en estos programas.

Es un tópico, imagen cómica muy utilizada habitualmente, la figura del jubilado detrás de la valla de una obra haciendo crítica del personal activo, mostrando en el fondo, de ese modo, la nostalgia de un mundo que ha dejado atrás, de algo que ha perdido. ¿Pero realmente la figura del jubilado de hoy, indistintamente hombre o mujer, corresponde a esa imagen? Podemos dar fe de que no es así. Cada año, cuando se abre el período de matriculación para El Aula de la Experiencia de la UPNA y suponemos que lo mismo ocurre en el resto de organizaciones promotoras de PUM en Navarra (UMAFY, Universidad de Navarra, UNED y Ágora Universitaria del IES ‘Plaza de la Cruz’), un buen número de personas no puede acceder a dichos estudios por escasez de plazas.

¿Qué es lo que ha pasado para que se produzca este fenómeno social? Las generaciones que nacimos en los años 40 y 50, a las que nos tocó trabajar duro desde muy jóvenes y en una situación económica, social y política

completamente diferente de la actual, hemos llegado a la edad de la jubilación en un estado físico y mental de plenitud. Asimismo, consideramos que nuestro trabajo ha contribuido a crear el estado de desarrollo y bienestar en el que nos encontramos, aunque con la actual crisis económica todos sus logros estén en peligro. En nuestra juventud, la mayoría de nosotros no pudimos cursar estudios universitarios y los que lo hicimos, fue en un contexto cerrado y opresivo.

Por todos esos motivos, hoy queremos acudir a la universidad. “El estudiar no tiene edad”, “la formación continua es un derecho y una obligación” y otras semejantes son frases que hemos escuchado en numerosas ocasiones y quizás hasta la saciedad. Sin embargo, la hora de la jubilación ha deparado a muchos la oportunidad de ponerlas en práctica y de sustituir su vida laboral por otra actividad: ¡estudiar! Además, estudiar por puro placer, no por obligación. De esa manera, sin estériles ni paralizadoras añoranzas, se tiene la mente activa con la perspectiva de una nueva y atrayente etapa vital.

En nuestra dinámica sociedad el conocimiento se halla en continua evolución y, por tanto, aunque hayamos aprendido muchísimo a lo largo de la vida, todavía tenemos que seguir aprendiendo mucho y, sobre todo, actualizando nuestros saberes.

No es casual, pues, que en 1973 un profesor francés pensara en abrir la universidad a los

mayores. En España, en los años ochenta del siglo XX, los PUM se iniciaron en varias universidades. En la actualidad estos programas se han generalizado en casi todas, si bien es verdad que con una gran diversidad de contenidos, estructuras y perfiles de alumnos.

Gracias a estos programas PUM, hemos pasado de una universidad diseñada únicamente para jóvenes a una universidad multigeneracional abierta a las personas de todas las edades, incluidos los mayores de 50 años. Muchos de los alumnos mayores de estos programas son universitarios por primera vez y pisan las aulas una vez jubilados y con más de 50 años a sus espaldas, e incluso, en algunos casos, se permiten el lujo de competir con sus hijos o nietos. Otra de las características sobresalientes de estos cursos, también reflejo del cambio social, reside en la incorporación mayoritaria de la mujer.

El título académico para nosotros es lo de menos. Al contrario que para los jóvenes, a nosotros no nos mueve la necesidad de obtener un certificado de idoneidad que nos abra la vida laboral sino las ganas de aprender y la ilusión de superarnos. Lo que pretendemos es conseguir una formación permanente que enriquezca nuestra ya dilatada experiencia vital. Eduardo Punset suele decir a menudo, con cierta sorna, que lo importante en la vida no es aprender sino desaprender. La frase parece una contradicción, pero en el fondo apunta a la importancia de tener una mente abierta y un espíritu crítico, objetivos que indudablemente se consiguen con el estudio y la formación. Pero no todo se acaba con el estudio. La participación en los programas nos permite vivir de lleno el ambiente universitario, participar en las actividades propias de la universidad, relacionarnos también con los jóvenes estudiantes fomentando esa faceta tan demandada y necesaria hoy en día de la relación y formación intergeneracional, conocer a mucha gente con la que podemos llegar a compartir intereses e ilusiones, realizar pro-



yectos con unos compañeros nuevos y, por qué no decirlo, encontrar momentos de ocio y diversión. Porque todas estas experiencias no son exclusivas de los jóvenes, también los mayores tenemos derecho a vivir una nueva vida.

Tan importante y gratificante llega a ser la experiencia de la participación es estos PUM que, cuando terminan los estudios en la UPNA, la mayoría de los alumnos se incorporan a alguno de los cursos de extensión que Aulexna organiza para los exalumnos. Creemos de verdad que las vivencias maravillosas experimentadas en los programas universitarios sobre todo han aportado a nuestra vida una gran dosis de optimismo.

Por todo lo expuesto, animamos a todas las personas mayores a incorporarse a estos programas porque, como decía Séneca, “No es que no nos atrevamos porque las cosas son difíciles, es que son difíciles porque no nos atrevemos”.

Abuelas y abuelos españoles de hoy: ¿Imprescindibles?

Por Tomás Yerro Villanueva

Tú eres parabrisas / y yo retrovisor. / Tú, ves el horizonte, / yo, la puesta del sol. // Conserva con esmero esa alegría /que hace brillar tus ojos infantiles, / y préstame tu gozo día a día / para alejar de mí, nieblas seniles.

(FRANCISCO JOVER: “A mi nieto”)

“El hombre más sabio no sabía leer ni escribir”

Con rara unanimidad, la figura de los abuelos despierta las emociones más nobles en los nietos. A su vez, la ternura en su estado más puro brota en los abuelos cuando ejercen de tales. A este propósito, entre otros muchos testimonios disponibles merece la pena rescatar el elocuente homenaje tributado a sus abuelos maternos por José Saramago (1922-2010) en el discurso de recepción del Premio Nobel de Literatura 1998. El escritor portugués les reconoce y agradece el magisterio supremo en sus facetas humana y artística, revelación a primera vista sorprendente porque *“El hombre más sabio que he conocido en toda mi vida [el abuelo Jerónimo Melrinho] no sabía leer ni escribir”*. Por su parte, el periplo existencial y literario del colombiano Gabriel García Márquez (1927) recibió también el aliento decisivo de su abuelos maternos, que

en la práctica desempeñaron la función de padres del futuro Premio Nobel desde que éste contaba sólo cinco años de edad, según ha relatado en su autobiografía **Vivir para contarla**¹.

Las confesiones de un variado ramillete de jóvenes abuelos españoles formado por la reina Doña Sofía, Alfonso Suárez, Nuria Espert, Joan Manuel Serrat, Luis del Olmo, María Teresa Campos y Forges, entrevistados por Consuelo Álvarez de Toledo en **Vida de mi vida**², componen un friso caleidoscópico reivindicativo de las múltiples virtualidades encerradas en los protagonistas del presente ensayo panorámico. Y lo mismo podría afirmarse de las revelaciones y reflexiones de las novelistas Josefina Aldecoa (1926-2011) en **Confesiones de una abuela**³ y Rosa Regàs (1933) en **Diario de una abuela de verano. El paso del tiempo**⁴, y de la amplia gama de sutilezas sociológicas, psicológicas y estilísti-

cas, teñidas de humor y emotividad contenida, del poemario monográfico dedicado por un abuelo a su nieto: **Sonietos a Pablo**, del poeta Ángel García López (1935)⁵.

Ahora bien, el más elemental rigor intelectual aconseja acercarse a este nutrido colectivo humano con una visión equilibrada, tratando de rehuir por igual tanto el mero deslumbramiento emotivo de índole personal o artística -sobre todo, literaria y cinematográfica- como el frío análisis de enfoque exclusivamente sociológico, psicológico, económico o jurídico. En suma, trataré de ofrecer una visión más omnicomprendensiva, más humanística, que, alérgica a la superespecialización, se acomode más a mi trayectoria profesional y también al enfoque de la revista **Cuadernos Gerontológicos**.

El síndrome de la abuela esclava

En opinión de los expertos en sociología de la familia⁶, antes de 1979 se registra una escasa atención científica a las relaciones abuelo-nieto y, en cambio, una proliferación asombrosa de monografías y estudios globales dedicados a la familia nuclear, integrada por padres e hijos. Sin embargo, en las últimas décadas se está explorando a conciencia, también en el ámbito hispánico, el papel del abuelo al apreciarse en mucho su importancia en la educación familiar de naturaleza intergeneracional. Como dato sintomático baste indicar que desde 1998 la ONG Mensajeros de la Paz celebra el 26 de julio el Día del Abuelo. Para entender este tardío 'descubrimiento' del abuelo, quizá convenga recordar lo obvio: el abuelo desempeña, en cierto modo, un rol difuso, un rol sin rol al carecer de las obligaciones y derechos nítidos, específicos de los





padres y de los hijos. Además, la condición de abuelo resulta sobrevenida, fruto no de una decisión personal, sino consecuencia de la transición de otros miembros de la familia extensa, los hijos, cuando éstos adquieren la condición de padres.

Entre los pioneros de los estudios ‘abuelísticos’ figura la Dra. Paulina Redler, una psiquiatra argentina que en 1977 acuñó el término *abuelidad* para referirse a la estructuración psíquica individual y familiar del abuelo⁷ en

unas condiciones históricas muy dramáticas para su país: los niños desaparecidos por la acción criminal de la Dictadura Militar (1976-1983) y la misión casi heroica desarrollada por la asociación civil Abuelas Plaza de Mayo para recuperarlos.

En España, es de justicia subrayar las investigaciones del cardiólogo Dr. Antonio Guijarro Morales, de la Universidad de Granada, quien en 2001 publicó un libro de referencia sobre el denominado *síndrome de la abuela esclava*⁸,

Entre los pioneros de los estudios 'abuelísticos' figura la Dra. Paulina Redler, una psiquiatra argentina que en 1977 acuñó el término abuelidad para referirse a la estructuración psíquica individual y familiar del abuelo

reconocido como maltrato hacia la mujer por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que puso el dedo en la llaga sobre un fenómeno social inquietante y, sobre todo, desconocido en su verdadera dimensión. Se trata de una enfermedad muy seria que afecta a mujeres maduras sometidas a una sobrecarga física y emocional, causante de graves y progresivos desequilibrios somáticos y psíquicos. Entre sus manifestaciones físicas figuran la hipertensión arterial, los padecimientos metabólicos como la diabetes, los sofocos, las taquicardias, la dificultad para respirar, los mareos, los hormigueos, los desvanecimientos (molestias paroxísticas), el cansancio (debilidad y decaimiento) y las caídas fortuitas. En la esfera emocional se inscriben el malestar general o disconfort, la ansiedad, la tristeza, el desánimo, la falta de motivación, a veces los sentimientos de culpa por el propio malestar y, en momentos de crisis, hasta la idea de suicidio como única salida. El perfil psicológico y social de las mujeres afectadas por dicho síndrome o susceptibles de padecerlo reúne los siguientes rasgos: mujeres de mediana edad, con excesivo sentido del deber y la responsabilidad, que no suelen quejarse de la situación con la debida elocuencia o expresividad, y pertenecientes a cualquier clase social.

El fenómeno estudiado por el Dr. Guijarro venía a desvelar que el imaginario colectivo tradicional fosilizado en la abuelita amorosa, entrañable y feliz, a menudo potenciado por la ficción narrativa, literaria y audiovisual, distaba mucho de corresponderse con la realidad. La señal de alarma lanzada por el Dr. Guijarro, ampliamente difundida por los medios de comunicación⁹, tuvo, cómo no, consecuencias beneficiosas para las afectadas y cumplió la función terapéutica de una campaña de vacunación o prevención a gran escala. No obstante, hay que reconocer que la insistencia machacona de los medios en el fenómeno de dicho síndrome -también denominado en términos coloquiales como *síndrome de la abuela harta* o *sobrepasada*- quizás dejó fuera de cámara y hurtó a la opinión pública otros elementos esenciales y gratificantes de la abuelidad, que son mayoritarios en las cohortes de los abuelos. Al fin y al cabo, de conformidad con los criterios habituales de la comunicación de masas, se convierte de inmediato en noticia el hecho envuelto en las ondas de lo sombrío y trágico, ya que provoca más curiosidad y estupor del público lo insólito que la normalidad de lo cotidiano, la grisura de lo que funciona bien.

Los abuelos: nuevas miradas, nuevos retos

Además, el análisis de la situación de la *abuela esclava* sirvió también para indagar con más conocimiento de causa en otro asunto objeto permanente de cuasiestériles debates en foros políticos, económicos y mediáticos: la conciliación laboral. Con los datos precisos en la mano, un equipo investigador de la Universidad Autónoma de Madrid, dirigido por Lourdes Pérez Ostiz¹⁰, demostró lo que desde hacía años era un secreto a voces para la mayoría de los ciudadanos españoles excepto, tal vez, para determinadas instancias del poder político y empresarial: que los abuelos, y las abuelas en particular, constituían el factor decisivo para que la conciliación laboral de sus hijos, y muy en especial de sus hijas por su incorporación masiva al mercado de trabajo, fuera factible. En definitiva, que la ayuda prestada por los abuelos a sus hijos mediante el cuidado de los nietos resultaba y sigue resultando un soporte, una base económica imprescindible en tiempos desapacibles de crisis económica, un pilar sólido de las familias, que permite a muchos hijos y nietos mantener un nivel de vida digno, a la altura de las exigencias de nuestro tiempo, y, en otros casos, lisa y llanamente les garantiza la supervivencia familiar. En el *spot* de la campaña na-

videña de Campofrío, “El currículo de todos”, protagonizado por ‘Fofito’ (Alfonso Aragón Sac), se subraya, por cierto, la abnegación de las abuelas españolas: “Campeonas ellas, que con su pensión están manteniendo a sus hijos y a sus nietos”¹¹.

Como es sabido, la economía tiene tendencia a contabilizar sólo la economía monetaria, pecuniaria, como base contable y medible. Si no hay transacción monetaria, si no hay precio, no se mide. A juicio del prestigioso economista John Kenneth Galbraith¹², este criterio tan discutible hace que el trabajo de las amas de casa y de las madres quede fuera de la contabilidad de un país, observación que -añado por mi cuenta- sería aplicable por igual a los abuelos. Nos hallamos, sin duda, ante una manifestación sobresaliente de envejecimiento productivo, de trabajo muy fructífero en términos humanos, destinado al bienestar de las personas y al crecimiento de la economía, pero no se contabiliza.

Tal y como cabe suponer, la mayor implicación de los abuelos, y en especial de las abuelas, en el cuidado y educación de los nietos viene a ser el resultado de una serie heterogénea de concausas derivadas de profundas transformaciones sociales de diversa índole y que afectan de lleno también a la familia y las

La ayuda prestada por los abuelos a sus hijos mediante el cuidado de los nietos resultaba y sigue resultando un soporte, una base económica imprescindible en tiempos desapacibles de crisis económica

redes familiares, como acreditan varios de los estudios más solventes y recientes sobre la materia¹³. Conviene subrayar las siguientes: el alargamiento de la vida de las personas, que les permite a muchos abuelos asistir, en buenas condiciones de salud, al crecimiento de varios nietos hasta las fases de la adolescencia e incluso el comienzo de la juventud, hecho impensable en centurias pasadas¹⁴. La escasez de recursos dedicados por las Administraciones públicas a paliar las necesidades económicas de las familias con hijos pequeños y el considerable déficit de servicios de guarderías públicas obligan a muchas parejas a recurrir cómodamente al apoyo de personas cercanas, de la máxima confianza afectiva y en condiciones de gratuidad, los abuelos. No deben preterirse otras realidades sombrías características de la sociedad actual: el aumento de las separaciones de parejas y la consiguiente abundancia de familias monoparentales; el abuso del consumo de drogas, que en ocasiones provoca negligencia en el cuidado de los niños, encarcelamiento de los progenitores y, por tanto, la asunción del papel de padres sustitutos por parte de los abuelos, por no hablar del fallecimiento natural o accidental de alguno de los miembros de la pareja de padres, etc.

Todo este friso de situaciones, fenómenos y tendencias sociales se despliega en medio de una sociedad a la que con razón podrían atribuírsele, al decir del filósofo Javier Sádaba¹⁵, los calificativos de individualista, hedonista, hiperutilitarista, competitiva hasta la náusea, ultraproductiva, deshumanizada y despiadada, lo cual, como contrapunto, permite valorar en sus justos términos las aportaciones de los abuelos, impregnadas hasta la médula de afecto, altruismo y generosidad.

En el contexto descrito, urge un replanteamiento a fondo de la consideración del denominado “poder gris”¹⁶, integrado por las personas mayores en general, y los abuelos en particular, quienes con sobrados argumen-

tos reclaman una participación auténtica en los asuntos públicos¹⁷ en un panorama social de envejecimiento activo¹⁸, que para ser real requiere, según la ONU y la OMS, las condiciones de salud, seguridad y participación en un clima de solidaridad intergeneracional. Es preciso, por lo tanto, desterrar los edadismos, es decir, el conjunto de los mitos y estereotipos asociados al envejecimiento en razón de la edad, las actitudes y los prejuicios. Tales prejuicios, trasnochados pero todavía muy instalados en el imaginario de la sociedad española y en particular en los jóvenes incluso universitarios, conciernen a su presunta soledad, dependencia, deficiencias de memoria, rigidez, inactividad e incapacidad para aprender cosas nuevas¹⁹. Como escribió Anna Freixas, a menudo se olvida que no pocas veces “*Nos envejecen las ideas, no el cuerpo*”²⁰, idea desarrollada por extenso por Rosa Regàs al asegurar que “La vejez mental no existe”, cita que toma de la recientemente fallecida Rita Levi-Montalcini (1909-2012), la científica italiana centenaria y ejemplar por muchos motivos²¹.

Según datos facilitados por el IMSERSO en el ya citado Libro Blanco sobre el **Envejecimiento Activo** (2011), 7 de cada 10 abuelos españoles participan en el cuidado de sus nietos y un 89% mantiene “relaciones familiares estrechas”. Diversos estudios contenidos en la investigación llevada a cabo por la Fundación de Cajas de Ahorros (FUNCAS)²² cifran en más de un millón el número de abuelas españolas que cuidan regularmente de sus nietos.

Abuelos multidimensionales

Ni que decir tiene que la tipología de los abuelos y por consiguiente sus fórmulas de asistencia intergeneracional a los nietos se singularizan, como no podía ser menos, por su notable variedad. Sacramento Pinazo y Julián Montoro han analizado los diversos facto-

res que predicen la calidad de la relación intergeneracional abuelos-nietos²³, a saber: la edad, el estado de salud, el número de nietos, la clase social (economía y cultura), la geografía (proximidad o distancia al lugar de residencia de los nietos), los vínculos afectivos (más intensos los maternos que los paternos), el género (más implicación de la abuela que del abuelo), la relación con los hijos, la edad del nieto (niño, adolescente...) y, por último, la relación mutua en la pareja de abuelos. Por ejemplo, es fácil suponer que la situación del abuelo o abuela suele estar muy diversificada según sea ama de casa, pensionista-jubilado, trabajador en activo o desempleado. Aun con todo, existen unos denominadores comunes - sociológicos y psicológicos- de los abuelos que facilitan las relaciones con sus nietos y las hacen, por lo general, muy cordiales, fecundas y gratificantes. Así, el abuelo cuenta con una experiencia humana y profesional impagable y, libre en cierto modo de las cargas laborales, galones e inquietudes que le han venido acompañado durante buena parte de su vida adulta (con la condición de que en la actualidad disponga de una situación económica aceptable, aunque austera)²⁴, de vuelta ya de muchas preocupaciones baladíes y sin embargo en tiempos pasados ultravaloradas, suele gozar de un estado interior de tranquilidad, sosiego y paz de espíritu que favorece la irradiación de calma, escucha activa, comprensión y flexibilidad, prudencia e independencia de criterio, dádivas que, salvo en determinados momentos, no suelen estar al alcance de sus hijos. Josefina Aldecoa ha sintetizado muy bien todo este cúmulo de vivencias y sensaciones:

“La libertad interior de que goza el abuelo, abandonadas las presiones de la vida profesional y su escepticismo en cuanto a la lucha por la vida mantenida durante años, a veces con un coste personal excesivo, puede convertir al abuelo en un adulto comprensivo que trata de ayudar a los más jóvenes en sus dificultades partiendo de un razonable análisis de

las propias experiencias. Bien es verdad que esa intervención de los mayores depende mucho de su personalidad y conducta pasadas. Para ser un buen abuelo hay que haber sido un buen padre y una buena persona” (p. 89).

La concreción de dichas actitudes se ve favorecida, qué duda cabe, por un hecho incuestionable cuya puesta en tela de juicio puede generar abundantes roces y conflictos: la responsabilidad educativa de los nietos les corresponde a sus padres y los abuelos la ejercen, mayoritariamente y salvo en el caso de los abuelos sustitutos, con carácter subsidiario y en régimen de meros colaboradores. Por último, el abuelo dispone de uno de los máximos privilegios en la sociedad actual, el tiempo, que constituye el requisito imprescindible de la genuina socialización y educación de los ciudadanos, con independencia de cuál sea su edad. Sería iluso pensar que la persona que adquiere la condición de abuelo se ve investida, de la noche a la mañana, de algunas de las virtudes apuntadas más arriba, cuando salta a la vista, como es lógico, que en la vejez y en concreto en la etapa de abuelo se recogen los frutos de las simientes esparcidas a lo largo de la vida, tal y como indicaba Josefina Aldecoa. Aun así, no es menos cierto, y sorprendente, asistir a la insólita transformación de personas de temperamento distante e incluso arisco con sus hijos en abuelos cordiales, muy cercanos a los sus nietos.

La comunicación de los abuelos con los nietos suele realizarse de ordinario mediante formas tan diversas como las visitas a casa de los hijos, la estancia en el domicilio de los abuelos y espacios exteriores e interiores de la localidad de residencia (calles, plazas, parques, guarderías, colegios, comercios, locales de ocio y entretenimiento...) y las frecuentadas en viajes y excursiones aisladas o en vacaciones de larga duración²⁵. Cada vez cobra más peso en esta relación intergeneracional el uso

La tipología de los abuelos y por lo tanto sus fórmulas de asistencia intergeneracional a los nietos se singularizan, como no podía ser menos, por su notable variedad

de las nuevas tecnologías: el teléfono móvil, el correo electrónico, el e-pad, la videoconferencia, el WhatsApp y, en general, las redes sociales de Internet. El envío electrónico de fotografías es una fórmula cada vez más extendida y muy eficaz, que, sumada a las prácticas anteriores, desbarata el arquetipo de tecnóforos aplicado muy a la ligera a todas las personas mayores²⁶.

Igualmente, las funciones de los abuelos pueden revestir una considerable multidimensionalidad, a saber: 1) actitudinal, que corresponde a los derechos y obligaciones de los abuelos; 2) material-instrumental o conductual, referida a las actividades que los abuelos realizan con los nietos; 3) emocional o afectiva, relacionada con la satisfacción del abuelo en su papel; y 4) simbólica, concierne a los distintos significados de la abuelidad. De hecho los abuelos participan en la provisión de servicios, cuidados y apoyos, domésticos y exteriores, en el proceso de socialización, en el ofrecimiento de modelos de personalidad y, en fin, en la activación inusual de ideas y reflexiones sobre la vida y la muerte cuando los abuelos fallecen, hecho doloroso que casi siempre representa para los nietos un primer contacto con la fragilidad y finitud de la vida.

Sin ánimo de exhaustividad, ni mucho menos, a continuación paso a detallar las actividades

y roles más frecuentes según revelan la bibliografía más rigurosa sobre la materia y mi propia experiencia, contrastada con la de otros muchos abuelos. Todos los papeles están condicionados, en mayor o menor grado, por la diversa tipología de los abuelos y la variedad de estilos educativos. Así, es habitual clasificarlos en grupos de solitarios, buscadores de diversión, compañeros, cuidadores, reserva de sabiduría y distantes, formales o lejanos, que se muestran, según los casos, autoritarios, sobreprotectores e indulgentes, permisivos negligentes y asertivos autoritarios. De todos modos, las fuentes consultadas sugieren que el hecho de ser abuelo es más relevante para las mujeres que para los hombres, en general más activas y más involucradas con sus nietos desde el punto de vista emocional, quizá fruto de una generalizada tendencia cultural de diferenciación de sexos que adjudica a la mujer el cuidado de los niños y que condiciona su envejecimiento²⁷.

La preparación de comidas -en casos extremos, desayuno, comida, merienda y hasta cena- exige, como es lógico, una dedicación horaria muy considerable, un gasto económico significativo y también una grave responsabilidad. Está comprobado que, en general, los nietos suelen realizar las ingestas con los abuelos con más tranquilidad, regularidad y satisfacción que con los propios padres, quizás porque los abuelos disponen de más



tiempo, paciencia e incluso sentido de humor para en ocasiones convertir una comida anodina en una fiesta. A mayor abundamiento, diversas investigaciones²⁸ han documentado que los abuelos, en nada fieles al tópico de malcriadores de los nietos, se han convertido en el último bastión para que los niños españoles recuperen la dieta mediterránea. Así, uno de cada dos mayores fomenta la alimentación equilibrada entre los niños mediante una dieta que incluye verduras, legumbres y frutas (la fruta como postre es un hábito que practica el 70 % de las abuelas encargadas de la comida de sus nietos). Y se calcula incluso que el 10 % del total de abuelos españoles se encarga de la alimentación de sus nietos.

Llevar al nieto a la guardería o colegio y/o recogerlo a la salida se ha convertido en una de las prácticas más comunes de los abuelos como consecuencia de las ocupaciones profesionales y la rigidez horaria laboral de los padres. En el aspecto negativo, cabe destacar que dicha obligación se puede convertir en una de las más exigentes y penosas al condi-

cionar en parte la jornada del abuelo, sobre todo si tiene que madrugar para cumplirla. En contrapartida, el contacto con los nietos en estas situaciones paraescolares ofrece múltiples ventajas porque éstos expresan de mañana sus ilusiones y, al acabar su jornada escolar, sus complejas vivencias académicas, emotivas y sociales en la convivencia con sus maestros y condiscípulos. En los momentos de espera a las puertas de los colegios, los abuelos acostumbran a entablar relaciones sociales con abuelos, padres y madres de otros alumnos, lo cual puede contribuir a paliar su eventual soledad²⁹ compartiendo información sobre las vivencias con sus nietos. La labor descrita se completa en ocasiones con el acompañamiento, muy relevante, en la realización de las tareas escolares.

Otros servicios frecuentes consisten en la vigilancia de los nietos en el parque, el paseo en distintos escenarios urbanos y naturales, la práctica de algún deporte, ver juntos la televisión, la asistencia a espectáculos, los cuidados en caso de enfermedad e incluso llevarlos

al médico, la recogida y ordenación de sus cosas, el arreglo de la ropa, el aseo, etc. Capítulo especial merece, por su trascendencia informativa y formativa, la lectura en voz alta - a veces dramatizada- de cuentos debidamente seleccionados, clásicos y actuales, y el relato oral de historias reales o de ficción, que por lo general hechizan a los nietos oyentes³⁰. Los ejemplos, citados al comienzo, de José Saramago y Gabriel García Márquez son muy ilustrativos de la abuelidad como eventual vivero de vocaciones literarias y, por extensión, artísticas (musicales, teatrales, pictóricas, escultóricas, cinematográficas...), científicas, artesanales, etc. Esta clase de actividad conjunta favorece los mejores mecanismos de la comunicación positiva, determinante en la formación de las personas: las alabanzas, los cumplidos, el refuerzo, los agradecimientos, la sinceridad, la simpatía, el humor, el apoyo, la aceptación (el cariño del abuelo es incondicional: se quiere a los nietos porque sí y no por lo que hacen o por cómo lo hacen) y el afecto, que son refractarios a la descalificación, las palabrotas, el sarcasmo, la ironía, el reírse de, las quejas, la humillación, el levantar la voz, los insultos, las mentiras, la culpabilización, la generalización, la comparación odiosa...³¹. Idéntico valor educativo poseen los juegos de mesa de toda índole, modernos y tradicionales, que disciplinan la mente, favorecen la socialización tolerante, fomentan el dominio y superación de las frustraciones y, para colmo, ofrecen un entretenimiento excepcional. Entre tales ocupaciones lúdicas, las relacionadas con el teatro y sencillos ejercicios de *role-playing* (el niño y el abuelo asumen sobre la marcha, o partiendo de un guión muy elemental, papeles diferentes para desarrollar una trama muy sencilla) han revelado ser muy enriquecedores para el desarrollo de la psicomotricidad, el lenguaje, la fantasía y la cordialidad mutua. Fertilidad análoga puede descubrirse en los juegos con títeres y marionetas.

La dedicación horaria de los abuelos a las ocupaciones antedichas ha sido objeto de

varias investigaciones, en las que se resalta que muchas abuelas invierten con frecuencia más de seis horas diarias. Lo normal es que ronde las cuatro horas al día. En **Abuelas y abuelos en la red familiar** (2010), de Constanza Tobío y Fernando Caballero, libro ya citado, se encuentra una de los acercamientos más exhaustivos al respecto centrado en Andalucía, aunque en buena medida sus conclusiones son extensibles, supongo, a otras Comunidades Autónomas, con la salvedad de que el nivel cultural de muchas abuelas cuidadoras andaluzas es muy bajo.

La presencia de los abuelos se muestra singularmente valiosa en situaciones de crisis: enfermedad de los padres, consumo de drogas, separaciones y divorcios, problemas económicos graves, etc. En tales circunstancias, se potencia aún más, si cabe, la función ordinaria de los abuelos como consejeros, guías y árbitros, como maestros y promotores de la familia, transmisores de una serie de valores éticos (bondad, solidaridad, austeridad, rectitud moral...), como verdaderos agentes estabilizadores, puente de linaje entre generaciones, verdaderos guardianes e historiadores del legado familiar, más necesarios que nunca en los tiempos actuales, en los que se detectan numerosas amnesias colectivas y apoteosis exclusivistas del presente que provocan fracturas generacionales de efectos devastadores. La construcción de identidades familiares –amasadas con el relato de acontecimientos destacados, alegres y tristes, anécdotas, vivencias de toda suerte, afectos múltiples y expresiones y guiños específicos reconocibles sólo por el clan familiar- se erige en una de las claves de la labor desarrollada por los abuelos. De forma poderosa y a veces magistral contribuyen a consolidar la continuidad de la familia a través de su memoria histórica, elemento sustantivo de la relación y educación intergeneracional³², aunque sea esta faceta narradora la más propensa a ser caricaturizada, no siempre con fundamento ni

comprensión, mediante el apelativo de *abuelo cuentabatallitas*.

En este sentido, las palabras del tenor Josep Carreras³³, referidas a los ciudadanos japoneses, son muy ilustrativas:

“Asimismo, me maravilla el gran respeto que sienten por las personas mayores. Mientras en Occidente minusvaloramos la experiencia, en Oriente la valoran sobremanera. Eso comporta que su gente considere la vida como un río, como una carrera de relevos, donde todos cumplen su función y, en este sentido, son igualmente importantes tanto los jóvenes como los ancianos”.

No es oro todo lo que reluce

Aunque en términos generales el grado de satisfacción de los abuelos en las relaciones con los nietos suele ser muy alto, como se expondrá más adelante, es preciso recordar las dificultades que pueden surgir y de hecho surgen a la hora de cultivar la abuelidad, sobre todo en el caso de los abuelos *canguros* y, por supuesto, de las *abuelas esclavas*. Los afectados manifiestan a veces tener problemas de espacio en la casa, sentirse atados, carecer de libertad para hacer lo que quieren, no dis-

poner de tiempo suficiente para sí mismos, la disminución de su vida social con amigos y otros miembros de la familia (sobre todo el cónyuge en el caso de las parejas de abuelos), el empeoramiento del trato con determinados miembros de la familia, el cansancio físico, el estrés, el deterioro de la salud, el impedimento para disfrutar de su tiempo libre, la conciencia –no confesada a los hijos- de estar sufriendo una situación injusta y la percepción de que, si no se cuidara al nieto o nietos, la situación personal mejoraría. Singularmente dolorosos se revelan los conflictos con los hijos por diferencias radicales de criterio educativo, requerimientos de ayuda más allá de lo razonable, chantajes emocionales e intromisiones especiales de la abuela-suegra de la madre. En estas tesituras de conflicto abierto, la solución puede llegar, y no sin dificultades, de la mano de unas reglas de comunicación sinceras, claras y unificadas por el bien de la salud emotiva de los nietos³⁴.

De todos modos, los servicios de ayuda intergeneracional prestados por los abuelos, a juzgar por sus sinceras confesiones, suelen desarrollarse oscilando entre los dos polos de un dilema agrisulce: por un lado, el sentido de la responsabilidad y hasta la hiperresponsabilidad y, por otro, el disfrute. A título orientativo,

La dedicación horaria de los abuelos a las tareas antedichas ha sido objeto de varias investigaciones, en las que se resalta que muchas abuelas invierten con frecuencia más de seis horas diarias.

La presencia de los abuelos se muestra singularmente valiosa en situaciones de crisis: enfermedad de los padres, consumo de drogas, separaciones y divorcios, problemas económicos graves, etc.

deviene elocuente comprobar que, en términos generales, en los países latinos, incluido España, la práctica de la abuelidad se considera una prolongación natural de los deberes familiares que, llevados al extremo, pueden desembocar en lacras como la ya descrita del *síndrome de la abuela esclava*. En cambio, los ciudadanos centroeuropeos y nórdicos, mucho más propensos que los mediterráneos a ejercer numerosas labores de voluntariado social con dedicación considerable, no se toman tan a pecho, ni mucho menos, la abuelidad.

Muchos abuelos españoles altruistas, modelos de colaboración intergeneracional, ofrecen diagnósticos muy ilustrativos acerca de las vivencias que disfrutan o sufren, según los casos, en sus propias carnes, de modo especial cuando tienen conciencia de sentirse utilizados: *abuelos comodín*, *abuelos para todo* o *abuelos canguro*. Tal vez no resulte ocioso recordar, sobre todo pensando en determinados hijos distraídos o desmemoriados, un principio axial: la sana colaboración de los abuelos en la atención y educación de sus nietos requiere el principio ineludible de la libertad. En el modélico estudio cualitativo **Abuelos y abuelas ... para todo: percepciones en torno a la educación y el cuidado de los nietos**, de Ignacio Megías Quirós y Juan Carlos Ballesteros Guerra³⁵, se recogen con-

clusiones muy elocuentes que deberían estimular la reflexión conjunta de las Administraciones y la sociedad civil. Subrayo una muy relevante: la clase social puede marcar la diferencia entre disfrutar de los nietos o sentirse “utilizados” por los hijos, según se los cuide libre y ocasionalmente o, por el contrario, se vean en la obligación ineludible de atenderlos a veces más allá de sus fuerzas físicas y psíquicas a

causa de la precaria situación económica de sus hijos, que se ven inexorablemente abocados a la conciliación utilizando a los abuelos. Además, se expone un diagnóstico social muy iluminador:

“... lo que sí es cierto es que unos y otros, cuiden con mayor o menor frecuencia de sus nietos, asumen que actualmente los padres pecan de cierto egoísmo, en el sentido de que se han instalado en la comodidad que supone saber que cuentan con el comodín de los abuelos, que “te sacan las castañas del fuego” cuando es necesario y permiten mantener un nivel y una calidad de vida que, sin su ayuda, no podría sostenerse. Es decir, que buena parte de las necesidades que parecen empujar a los abuelos a adoptar un papel más relevante en el cuidado diario de los nietos, a estar más presentes, serían necesidades creadas por una dinámica social que asume sin mayores miramientos que los abuelos y abue-



las forman parte del mecanismo que permite sustentar esas necesidades. En definitiva, padres y madres que priorizarían formar parte de un sistema que les empuja a delegar determinadas responsabilidades respecto a su hijos, a cambio de mantener un nivel adquisitivo que algunos abuelos y abuelas sospechan ficticio” (p. 96).

“Abuelos y abuelas que están convencidos de pertenecer a una generación aislada, que cuidó de sus hijos y ahora cuida de sus nietos (con el convencimiento de que hace lo que quiere pero que no puede no quererlo), pero que se siente insegura cuando se pregunta quién cuidará de ellos y ellas cuando llegue el día en que sea necesario” (p. 98).

Rejuvenecimiento de los abuelos y gozo de los nietos

Cuando los abuelos, hombres y mujeres, hablan de sus nietos lo hacen casi siempre con palabras cálidas que revelan un amor apasio-

nado, incondicional, quizá porque se sabe efímero por su propia naturaleza. Los abuelos dan mucho de sí mismos, cierto, pero la relación con sus nietos representa un beneficio mutuo muy gratificante³⁶. Para la mayoría la abuelidad supone una cierta renovación biológica, un aumento de la autoestima al sentirse útiles e incluso en la plenitud emocional. La abuelidad se cultiva a menudo con la sensación de ser como una segunda oportunidad³⁷, una segunda paternidad abierta al optimismo, la ilusión y la esperanza con la sabiduría acumulada: sin prejuicios, sin imposiciones, sin pedir nada a cambio, con flexibilidad, libre del rigor paterno. En el ámbito cultural alemán, se halla muy extendida la convicción de que las mujeres sienten más alegrías como abuelas que como madres. La abuelidad se asocia con frecuencia a una vejez positiva, porque, como escribe Alfonso J. Cruz Jentoff, “*nunca es demasiado tarde para ser feliz*”³⁸. Al ser preguntados sobre la satisfacción obtenida en el cuidado de sus nietos, los abuelos mencionan por lo general sen-



saciones muy placenteras: disfrute, satisfacción, cercanía, alegría, felicidad e incluso la obtención de un nuevo sentido en sus vidas.

Josefina Aldecoa³⁹, novelista notable y pedagoga de prestigio, traza el autorretrato de sí misma como abuela y, al mismo tiempo, ofrece a la mayoría de los abuelos el espejo en el que verse reflejados por sintonía con sus lúcidas y hermosas observaciones:

“Ser abuela me hizo renacer. Significó la recuperación de la alegría de vivir: la comprobación biológica de la continuidad. (...) Un árbol sin fin en cuyas raíces más profundas se esconde el secreto de nuestros orígenes” (p. 149), “comprobar que la vida no se acaba en mí misma ni en mi hija. Y que he tenido la suerte de conocer la experiencia más tierna y profunda y alegre y rejuvenecedora: la experiencia de ser abuela” (p. 150).

La mayoría de los abuelos disfruta del privilegio impagable de recibir lecciones memora-

bles de sus nietos: una mirada nueva, insólita, más completa que la convencional de los adultos. Miguel d’Ors (1946) recoge en el poema “*Respuesta a su hija Laura*”⁴⁰ las enseñanzas que le imparte su niña, que, a no dardarlo, suscribirían, por experiencia propia, todos los abuelos del mundo:

“¿Y por qué te hago falta?” / (Laura, 3 años)

¿Que por qué me haces falta? / Pues ¿quién me llevaría / a la rama más alta del verano? / ¿Con quién aprendería a pronunciar / correctamente las palabras verdes? / ¿Cómo iba a saber yo cuándo un 8 está triste? / ¿Y el nombre de una nube? ¿Quién podría / enseñarme el camino / para volver a aquel domingo en que sonaba / la música feliz del arco iris? / ¿Cómo me entendería con las cerillas?, dime. / Y si nevara -sobre todo esto- / ¿cómo distinguiría yo la nieve / minúscula y la mayúscula para no hacer el tonto?

Por lo que se refiere a los nietos, su vínculo

afectivo con los abuelos suele ser muy fuerte y gratificante, dependiendo su intensidad de los factores apuntados más arriba (en especial, la mayor vinculación con las abuelas, la sintonía más aguda con los abuelos maternos que con los paternos y la diversidad de estilos educativos de los abuelos) y, por supuesto, de la edad de los nietos. De hecho, en la práctica totalidad de libros de memorias de los autores más dispares (escritores, músicos, cineastas, pintores, científicos, políticos, eclesiásticos...) se recogen palabras amables relativas a los abuelos, cuya influencia beneficiosa se percibe en vida y se valora con más justicia, a veces magnificándola e idealizándola, tras la muerte. Hay pruebas evidentes de que, en la difícil etapa de adolescencia⁴¹, los abuelos pueden desempeñar un rol decisivo, a veces más determinante que el de los propios padres.

“En la adolescencia –escribe Josefina Aldecoa- los abuelos pueden tener un papel esencial. El lazo que les une a los nietos tiene mucho que ver con la infancia, pero cuando el chico o la chica son mayores respetan y conservan ese lazo sutil si la relación se ha llevado bien. Es posible que el adolescente tenga más confianza con los abuelos que con los padres al iniciar sus primeras aproximacio-

nes sentimentales, dado que los abuelos tienen una actitud, en general, diferente hacia las primeras experiencias de los nietos en este terreno” (p. 118).

Y añade: “Los abuelos no juzgan, aceptan. Por eso es en la adolescencia cuando su actitud debe ser más sensible y cuidadosa. (...) la postura de los abuelos que están mucho más libres de las inevitables normas dogmáticas de los padres” (p. 118).

En lo tocante a los nietos adultos, el balance de las relaciones con los sus abuelos coincide, en positivo, con lo estudiado en niños y adolescentes⁴².

Abuelidad y legislación

De todo lo expuesto hasta este momento se deduce que los abuelos, miembros de la familia extensa, son sujetos de obligaciones, pero también de derechos a la convivencia libre con sus nietos y a las visitas incluso en las situaciones, de ordinario más o menos traumáticas, de separaciones y divorcios. Bien es verdad que de poco sirve el amparo de la leyes si por parte de uno de los miembros de la pareja

Los abuelos dan mucho de sí mismos, cierto, pero la relación con sus nietos representa un beneficio mutuo muy gratificante



rota, por lo general la mujer, se adopta la actitud irresponsable de desvincularse por completo de la familia extensa de su excónyuge, que incluye a los abuelos paternos, situación agravada a menudo por la fijación de la residencia en localidad distante de la de los abuelos 'abandonados'. Otro tanto puede suceder en el caso de la muerte de uno de los miembros de la pareja. La Ley 42 / 2003, de 21 de noviembre, modificó varios artículos del Código Civil que se sustanciaron en el derecho de los abuelos a visitar a los nietos, la obligación del juez de escuchar a los abuelos en procesos de separación y, por último, el establecimiento de la prioridad de los abuelos, sobre parientes e instituciones, a la hora de obtener la custodia del menor⁴³.

A pesar de lo dicho, la instauración en 2009 de la Asociación de Abuelos Separados de sus Nietos evidenció la existencia de una legislación 'ad hoc' todavía insuficiente y por lo tanto la vigencia de un drama social muy desgarrador, cuya radiografía expone con viveza su presidenta, Guadalupe de la Fuente:

"Nuestra Asociación tiene como objetivo el lu-

char **para que se nos reconozca, por derecho**, ver a nuestros nietos. / Muchos de nosotros nos encontramos con problemas de todo tipo, desde las separaciones traumáticas de nuestros hijos a la pérdida de un hijo, y como consecuencia en muchos de los casos los Abuelos no volvemos a ver a nuestros nietos. / Los Abuelos somos un referente en la vida de nuestros nietos por amor, por complicidad y por la sabiduría que nos dan los años. / Cuando entramos en esta nueva etapa todo nuestro cariño se vuelca en nuestros nietos, que en muchas de las ocasiones **son utilizados como arma arrojada** en las separaciones de nuestros hijos, sin parar a pensar en el daño que se les hace a estos niños. **Ellos necesitan nuestra referencia y nosotros también les necesitamos a ellos.** / ¿Que valores les está enseñando la sociedad y qué futuro tienen nuestros nietos con este ejemplo de convivencia? / Creemos que **tenemos que unirnos para no desesperarnos ante esta injusticia** y el desamparo en el que nos encontramos en estos momentos ante la Justicia. Y con ese fin hemos creado esta Asociación de Abuelos Separados de sus Nietos" ["Presentación" de la AASN en Internet].



A modo de conclusión, con su permiso

A lo largo de estas páginas he tratado de subrayar el protagonismo creciente de los abuelos en la sociedad española actual debido a la importancia de su impagable labor en las esferas económicas, asistenciales, educativas, emotivas y simbólicas a la hora de establecer unas redes familiares más sólidas, empapadas de valores como la bondad, la generosidad a raudales y el amor desinteresado hacia sus nietos. Sin pretenderlo, se han convertido en pilares fundamentales de la familia española, en amortiguadores de la crisis económica, en combatientes contra la amnesia social y familiar y hasta en luminosos faros de ética.

Por todo ello, sería deseable su visibilidad pública, su participación directa en los asuntos que les conciernen y, si no es mucho pedir, el reconocimiento agradecido de sus múltiples

funciones⁴⁴. Los ciudadanos y los responsables políticos harían bien en escuchar de cuando en cuando a Don Quijote: *“Entre los pecados mayores que los hombres cometen, aunque algunos dicen que es la soberbia, yo digo que es el desagradecimiento, ateniéndome a lo que suele decirse que de los desagradecidos está lleno el infierno”* (I, 58).

Que en el XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación, celebrado en la Universitat de Barcelona en 2011, se presentara una ponencia sobre la necesidad de implantar una escuela de abuelos⁴⁵ representa un indicio inequívoco de la trascendencia de esas personas durante demasiado tiempo preteridas, minusvaloradas y condenadas al ostracismo doméstico: los queridos abuelos. Todavía hay muchos conocimientos que aprender y muchos caminos que transitar con los hijos y los nietos.

Anotaciones

- Barcelona, Mondadori, 2002.
- Barcelona, Planeta, 2002.
- Madrid, Temas de hoy, 1998. Cito por la edición de 2005.
- Barcelona, Planeta, 2004.
- Valladolid, Fundación Jorge Guillén, 2003.
- Sacramento Pinazo Hermandis: "Influencia de los abuelos en la socialización familiar de los nietos. Revisión de la literatura científica", *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 34, 4 (1999), pp. 231-236; Carme Triado (coord.): **Envejecimiento productivo: la provisión de cuidados de los abuelos a los nietos. Implicaciones para su salud y bienestar**, Madrid, IMSERSO, 2008.
- Abuelidad. Más allá de la paternidad**, Buenos Aires, Legasa, 1986.
- El síndrome de la abuela esclava. Pandemia del siglo XXI**, Granada, Minotauro, 2001.
- "El síndrome de la abuela esclava en los medios de comunicación: 2001-2003", Internet.
- Las abuelas como recurso de conciliación entre la vida familiar y laboral. Presente y futuro**, Madrid, IMSERSO, 2005-2006; Joana Maria Mestre Miquel: "Repercusión de la conciliación de la vida social y familiar en las abuelas cuidadoras en el siglo XX", en Demetrio Casado, María Jesús Sanz, Jorge L. Tizón (coords.): **Apoyos privados y públicos para la crianza saludable y para la atención idónea a las situaciones de dependencia**, III Congreso Anual de la Red Española de Política Social (REPS), celebrado en la Universidad Pública de Navarra, en Pamplona, durante los días 24, 25 y 26 de noviembre de 2011.
- Javier López Martínez: "Abuelos hoy: hacer mucho de distintas formas", *ABC*, 24, II, 2013; número monográfico "Relaciones intergeneracionales en las sociedades actuales", **Panorama Social** (FUNCAS), 15, septiembre de 2012.
- Juan José Millás: **Vidas al límite**, Barcelona, Seix Barral, 2012, p. 133.
- Miguel Laparra y Begoña Pérez Eransus (coord.): **Crisis y fractura social en Europa. Causas y efectos en España**, Barcelona, Fundación La Caixa, 2012; Eduardo Bericat Alastuey y Elena Marín Casinello: **El cambio de valores en la sociedad andaluza**, Sevilla, Junta de Andalucía (Consejería de Economía, Innovación y Ciencia: Instituto de Estadística y Cartografía), 2012; **Abuelas y abuelos en la red familiar** (2010), de Constanza Tobío y Fernando Caballero, Ibídem.
- Véase del especialista Julio Pérez Díaz: "Poder tener abuelos, la normalización demográfica española", *Revista electrónica de Gerontología y Geriatría* 6, 1 (2004).
- "Pensando en la vejez y la felicidad", en **Nuevas miradas sobre el envejecimiento**, Madrid, IMSERSO, 2009, pp. 235-252.
- Enrique Gil Calvo: **El poder gris: una nueva forma de entender la vejez**, Barcelona, Mondadori, 2003.
- La participación social de las Personas Mayores**, Madrid, IMSERSO, 2008; ; Lourdes Pérez Ortiz: **La estructura social de la vejez en España. Nuevas y viejas formas de envejecer**, Madrid, IMSERSO, 2006.
- Rocío Fernández-Ballesteros: **Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología**, Madrid, Pirámide, 2010; **Envejecimiento Activo. Libro Blanco**, Madrid, IMSERSO, 2011; José Javier Yanguas Lezáun: **Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional**, Madrid, IMSERSO, 2006.
- "Mitos y estereotipos. Preguntas y respuestas", Madrid, IMSERSO (Portal Mayores), 2012; "Las percepciones sociales sobre las personas mayores", **Boletín sobre el Envejecimiento**, 0, julio de 1999; "Percepción en niños y adolescentes de las personas mayores", **Boletín sobre el Envejecimiento**, 38, abril de 2009; Daniel Prieto y otros: **Las dimensiones subjetivas del envejecimiento**, Madrid, IMSERSO, 2009.
- Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11, 4 (2001), pp. 164-168.
- La hora de la verdad. Una mirada a la vejez**, Badalona, GrupCultura03, 2010, p. 78.
- Panorama Social**, 15, septiembre de 2012.
- "La relación entre abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional", *Revista Internacional de Sociología*, 38, mayo-agosto 2004, pp. 147-168; Joaquín Ybarra y Sacramento Pinazo: **Mis abuelos me cuidan. Guía para los 'canguros' del siglo XXI**, Madrid, ICM, 2008, p. 61 y ss.
- Economía y Personas Mayores**, Madrid, IMSERSO, 2008.
- Rosa Regás: **Diario de una abuela de verano**, citado.
- J.C. Millán, L. Aguiar, M.P. Pernas, M.J. Rodríguez Malmierca, P. Orive, J. García Tobío: "Los mayores y las nuevas tecnologías de la comunicación", *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 1 (2003), pp. 37-42.
- "Envejecer en femenino. Algunas características de las mujeres en España", **Boletín sobre el Envejecimiento**, 9, enero de 2004.
- "Estudio sobre el Papel de los Abuelos en la Alimentación de los Niños", Madrid, FESNAD / Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, 2012.
- Juan López Doblas: **Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza**, Madrid, IMSERSO, 2005.
- Isabel Agüera: **Guía práctica para abuelos con nietos. Estrategias para una feliz convivencia**, Jaén, Toro Mítico, 2010.
- Franco Voli: **El arte de ser abuelos**, Madrid, PPC, 2009, p. 96 y ss.; María Gutiérrez Morote y otros: **El manual de los abuelos. Cómo cuidar a los nietos y pasarlo bien con ellos**, Salamanca, Tempora, 2001; María Jesús Comellas: **Nietos: instrucciones de uso**, Barcelona, Larrousse, 2010.
- Mariano Sánchez Martínez (dir.): **Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades**, Barcelona, Fundación La Caixa, 2007; del mismo autor (dir.): **La evaluación de los programas intergeneracionales**, Madrid, IMSERSO, 2008; María Gutiérrez Benítez y Gemma Herraiz Segarra: **Escuela de abuelos: Proyecto intergeneracional**, Valencia, Tirant lo Blanch, 2007; "Relaciones intergeneracionales en las sociedades actuales", **Panorama Social** (FUNCAS), 15, septiembre de 2012.
- Josep Carreras y Màrius Carol: **Josep Carreras. Memorias. A viva voz**, Barcelona, Plaza & Janés, 2011, p. 270.
- Victoria Cardona: **Vida familiar. La comunicación entre padres, hijos y abuelos**, Barcelona, Styria, 2008; Paulino Castells Cuixart: **Queridos abuelos: la importancia de ser mayor y saber manejarse con los hijos y los nietos**, Barcelona, CEAC, 2010; Emilio Garrido Landivar: "El microespacio afectivo de abuelos y nietos", **Zona hospitalaria – Ospitaleko gunea**, 29, febrero de 2013, pp. 22-23.
- Madrid, Caja Madrid / Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), 2011.
- Mª José Osuna: "Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia", *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 16 (2006), pp. 16-25; C. Triado y otros: "Las abuelas/os cuidadores de sus nietos/as: tareas de cuidado, beneficios y dificultades del rol", *Psicología de la Infancia y la Adolescencia*, 4 (2008), pp. 455-464.
- Joan Subirats: **La vejez como oportunidad**, Madrid, IMSERSO, 1992.
- La vejez positiva: nunca es demasiado para ser feliz**, Madrid, La Esfera de los Libros, 2006.
- "Confesiones de una abuela", citado.
- Codex 3**, Ciudad Real, Museo de Ciudad Real, 1981.
- Josefina Aldecoa: **Confesiones de una abuela**, citado; Franco Voli: **El arte de ser abuelos**, citado, p. 205 y ss..
- Pedro Javier Castañeda, Dolores Sánchez, Alfonso Sánchez y Sergio Blanc: "Cómo perciben los nietos adultos las relaciones con sus abuelos", *Anuario de Psicología*, 35 (2004), pp. 107-123.
- Antonio Acevedo Bermejo: **Las relaciones abuelos-nietos. Régimen de visitas. Reclamación judicial**, Madrid, Tecnos, 2006.
- "Visibilidad y reconocimiento de la generación de los mayores. La importancia de los abuelos en la vida familiar", **Panorama Social** (FUNCAS), 14 (2011), pp. 159-164, monográfico sobre "Prácticas culturales".
- Roberto Sanz Ponce, José Manuel Mula Benavent, Remedios Moril Valle: "La relación abuelos-nietos-escuela: Una excusa o una necesidad". Véase también **Escuela de abuelos: Proyecto intergeneracional**, citado en nota 32.

Queridos abuelos

Un libro de gratitud

Por Eneko Erce

Uno de los doce nietos de Ricardo Erce y M^a Cruz Eguaras

Las relaciones entre abuelos y nietos son, si cabe, más emotivas y entrañables que las relaciones entre padres e hijos. A nuestros abuelos, en general, según aprecio al menos en el ámbito en el que me muevo, solemos verlos como esos seres repletos de sabiduría y bondad, pero de férreas convicciones y estricta moral. Todo lo que dicen suena a profundo conocimiento de las cosas. Pero, al contrario que un padre y una madre, riñen sin refír, educan sin pretender que lo hacen... Una mirada reprobadora de un abuelo surte más efecto que cualquier castigo paterno. Los padres marcan los límites diarios del comportamiento del vástago; los abuelos son esos padres suplentes que saltan al campo esporádicamente, pero que te exigen mucho más, pues el miedo a decepcionarlos o disgustarlos puede que sea incluso mayor.

Las relaciones entre abuelos y nietos experimentan distintas etapas. Cuando uno es un niño el abuelo es esa especie de enciclopedia viviente que todo lo sabe pues todo lo ha vivido ya. Y sus historias pertenecen al mundo de la fantasía, relatan hechos de tiempos pasados que despiertan la curiosidad infantil, que imagina en muchos casos a sus abuelos como héroes haciendo frente a adversidades de otras épocas.

Sin embargo, cuando uno crece, va descubriendo que no todo es como lo ha imaginado, que sus abuelos también son terrenales, que algunas de esas historias habían sido inven-

tadas para conseguir la felicidad del nieto, o habían sido exageradas por esa mentalidad del niño que todo lo tiene que convertir en ilusión y ensueño, tal vez por esa necesidad infantil de poner orden y entender el mundo que rodea al niño.

Conforme va haciéndose mayor, uno es cada vez más consciente de que sus abuelos no son perfectos, que pertenecen a otro tiempo, que su manera de pensar no tiene nada que ver con la propia de uno mismo. Pero, tal vez precisamente por ello, el sentimiento de agradecimiento es todavía mayor. Porque un abuelo, con su mentalidad tan distinta de la tuya, a pesar de esa moral "del siglo pasado", no te reprueba ni te censura, te quiere como eres, te quiere sólo porque eres su nieto. Y da igual que seas un bendito o un trasto, los abuelos y las abuelas siempre van a estar ahí, tolerándote comportamientos y acciones que no hubieran aceptado en sus propios hijos. No creo que sea tanto por la falta de ganas para seguir luchando como por un cariño incondicional hacia los hijos de sus hijos.

Supongo que, por feo que suene, cuando nos hacemos mayores cada vez nos da más pereza escuchar las historias de nuestros abuelos. Sin darnos cuenta de ello, con una crueldad excesiva, injustificada si tenemos en cuenta todo lo que han hecho por nosotros, nos reímos de sus expresiones, de lo que creemos es su inocencia cuando creemos enga-

Queridos abuelos



ñarles contándoles lo que quieren escuchar de nosotros, y no realmente lo que pensamos o hacemos... No nos engañemos, inocentes no son; que prefieran aceptar lo que tú les cuentas no significa que no intuyan y vean lo que pasa más allá de tus propias palabras. Llega un momento en que nos creemos más listos que ellos, creemos que ya no nos pueden enseñar nada, e incluso nos da pereza volver a escuchar esas historias que de niño escuchabas, y que de adulto ya no pertenecen al mundo de la fantasía sino al del tedio.

Creo que en mi caso particular llegó un momento, en la adolescencia, en esos años en los que valoras más la opinión de un compañero de clase que la de los que más te quieren, en el que las historias de mi abuelo ya no me parecían frescas y novedosas. Y que temías realizar ciertas preguntas, pues sabías que llevaban implícita una charla que se antojaba eterna sobre historias con más de cincuenta años de antigüedad, a la que en ese momento no deseabas prestar atención, pues estabas pendiente del reloj, por haber que-

dado con tus amigos, por lo que sea que estimabas mucho más importante que quedarte escuchando a tus abuelos cuando había ahí fuera un mundo entero por descubrir por ti mismo. Supongo que es algo que corresponde a la impaciencia propia de la juventud, en la que no quieres que te cuenten las cosas si no experimentarlas por ti mismo.

Mi abuelo paterno, con una memoria extraordinariamente rica en detalles, algunos quizás ingratamente juzgados como superfluos por nosotros, sus nietos, disfrutaba enormemente contándonos las historias de sus vivencias a lo largo de tantos años de existencia. Pero algunos de los nietos, en demasiadas ocasiones, íbamos con prisas; agradecíamos la transmisión de sus conocimientos, pero “mejor para otro día, que hoy tengo que irme”. Es por esto que nuestro abuelo decidió poner por escrito parte de sus anécdotas, un legado basado en la memoria de ciertos hechos que le pudieron marcar durante su juventud o edad adulta. Viendo que tenía más cosas que contar que las que nosotros podíamos/queríamos escuchar, nos escribió aquello que revoloteaba por su mente, sin límites de tiempo ni espacio, sin la preocupación de ver al nieto-oyente revolviéndose nervioso en la silla pues había quedado con sus amigos para dar patadas a un balón en la calle...

Mi abuelo Ricardo Erce Díez (22. II. 1919), casado con la abuela María Cruz Eguaras (20. X. 1922), nos escribió sus memorias a sus 91 años, y por un momento llegué a asustarme cuando nos hizo entrega de las mismas, pues sabido es que mucha gente mayor recibe con satisfacción y paz interior el descanso eterno cuando llega a la conclusión de una obra que hacía tiempo deseaba alumbrar, o cuando culmina un proyecto de toda una vida, cuando finaliza un trabajo en el que ha puesto mucho empeño y cariño. Afortunadamente no fue así, y hoy en día, a sus 93 años, con ciertas limitaciones físicas originadas por su elevada

edad, sigue teniendo múltiples historias y anécdotas que contar: podría escribir nuevos volúmenes de sus memorias, y todavía quedarían numerosas epopeyas a rescatar de las profundidades de su memoria.

Tras la lectura de sus crónicas, que, justo es reconocerlo, a más de un nieto nos costó un tiempo excesivo -lo cual a nuestro abuelo le causó una más que justificada indignación-, y sometidos a continuos interrogatorios por su parte en los que nos tendía ciertas trampas para comprobar si realmente nos habíamos leído su escrito, decidimos que su esfuerzo y abnegación merecían algún tipo de contestación por nuestra parte. Un “algo” de agradecimiento, donde ese algo no podía ser una tarea



Supongo que, por feo que suene, cuando nos hacemos mayores cada vez nos da más pereza escuchar las historias de nuestros abuelos

titánica para la cual ninguno de nosotros tenía tiempo o, tristemente, ganas. Sí, los nietos podemos ser muy desagradecidos e ingratos, es cierto. Así que se nos ocurrió devolver parte de su entrega de forma recíproca, es decir, escribir una obra colaborativa en la que cada uno de los nietos narrara lo que quisiera acerca de los recuerdos de sus experiencias con los abuelos. No exigiría mucho trabajo, pues cada uno aportaría su pequeña parte, y con esto “saldríamos del paso”, agradeceríamos de manera oficial todo aquello que uno tiene pendiente de agradecer a sus abuelos, sin necesidad de decir cara a cara emotivas expresiones para las cuales supongo no estamos del todo preparados, ya que, en general, no solemos emplear, o demostrar con gestos de cariño, una vez hemos dejado de ser niños.

El resultado final fue superior al esperado: se concretó en el libro “QUERIDOS ABUELOS” (2011). No sólo en lo que respecta a la imagen y maquetación del libro, en el cual recibimos la ayuda de profesionales del diseño y la comunicación, sino, sobre todo, por lo que incumbe a las aportaciones de cada uno de los nietos. Descubrimos en ellas no sólo historias olvidadas o confidencias nunca escuchadas antes, sino también que nos descubrimos a nosotros mismos, descubrimos en cada uno de nosotros reflexiones y emociones que no podíamos siquiera sospechar. Y descubrimos, también, cómo la sombra de la presencia de

nuestros abuelos era mucho más alargada de lo que creíamos. En los ojos del resto de los primos encontramos las respuestas a lo que nuestros abuelos habían significado para cada uno de nosotros.

Fue, sin duda, una experiencia gratificante con un emotivo resultado final que a todos nos hizo sentir orgullosos de la relación con nuestros abuelos. A ellos los primeros, naturalmente. Supongo que pocos momentos de mayor emoción en la vida como la hora de recibir el agradecimiento del conjunto de tus nietos por todo lo que has supuesto para ellos.

Después de la elaboración de nuestro humilde libro, arraigó en mí el deseo de que algún día futuro tenga la oportunidad de enseñar a mis propios hijos y nietos ambos escritos, el que escribió mi abuelo y el que le brindamos nosotros, para que conozcan historias humanas del que sería su bisabuelo y tatarabuelo. Y que éste no figure sólo como un nombre más en el árbol genealógico familiar. Perpetuar su memoria y transmitir a las siguientes generaciones el cariño y respeto que merecieron, ése sería el mejor homenaje que podríamos dedicar a nuestros abuelos.

Talleres de memoria

Por Pancho Roldán

Nuestra memoria es un mundo más perfecto que el universo; le devuelve la vida a los que ya no la tienen.

(Guy De Maupassant)

El Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española define la Memoria como “Potencia del alma, por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado”. La memoria así se impregna de nuestra propia historia, las relaciones con nuestro entorno, nuestra conducta, el conocimiento y el pensamiento.

Para un funcionamiento correcto de la memoria, es necesaria la intervención de diferentes procesos:

- La recepción y la selección de las informaciones recibidas desde los órganos de los sentidos, que constituye el registro de datos.
- La codificación y el almacenamiento de todas esas informaciones o, lo que es lo mismo, la capacidad de retener esos datos.
- La capacidad de acceder, recuperar y recordar esas informaciones.

La memoria se convierte, de este modo, en un proceso complejo donde diferentes sistemas neuronales están conectados entre sí, cada uno con unas características y funciones diferentes y específicas. Esta diversidad en las competencias de la memoria hace que podamos considerarla en función de dos ejes, a saber:

- 1- Por un lado, aquel que permite diferenciar la memoria basándonos en el tiempo en el

que se maneja la información. Por ello, hablaremos de:

- Memoria sensorial: Informaciones captadas a nivel visual, auditivo, olfatorio, etc. que se mantienen durante 200-300 mseg.
- Memoria a corto plazo, primaria o inmediata: Es una memoria de capacidad limitada. Permite el análisis de la información que se adquiere a nivel sensorial en áreas cerebrales específicas y su reproducción inmediata durante un breve espacio de tiempo de uno a dos minutos. Cuando se produce una interferencia en el funcionamiento cerebral por un ruido, emoción, etc., se puede alterar la retención inmediata de las informaciones previas.
- Memoria de trabajo o memoria operativa (working memory): En este sistema de memoria la capacidad de almacenar también resulta limitada, pero no lo hace de forma pasiva sino que realiza a la vez la función de manipular y transformar la información de manera temporal, permitiendo el cumplimiento de procesos cognitivos como el razonamiento, la comprensión, la planificación y la resolución de problemas.



- Memoria a largo plazo, secundaria: Esta memoria permite conservar la información de forma duradera. Tiene la capacidad de almacenar varios tipos de información durante horas o hasta años y, además, la organiza en una trama multimodal de índole semántica, espacial, temporal y afectiva.

2- Por otro, la clasificación tendría en cuenta los diferentes campos en los que opera la memoria.

- Memoria episódica: Contiene la información relativa a hechos del sujeto sucedidos en un momento y lugar determinados.

Memoria semántica: Contiene información sobre el conocimiento general, como por ejemplo cuáles son los meses del año. Gestiona tanto el sentido de las palabras como las informaciones que llegan a nuestra conciencia. Los elementos pertenecen habitualmente a categorías determinadas, llamadas semánticas por contener significados relacionados debido a que comparten un núcleo de significación o rasgo semántico (sema) común y se diferencian por otra serie de rasgos semánticos que permiten hacer distinciones; por ejemplo, nombres de animales, reyes godos, instrumentos musicales, etc.

- Memoria declarativa (o explícita): Gracias a ella se recuerdan de modo consciente los hechos del mundo y los acontecimientos

personales del pasado. Engloba, a su vez, la memoria episódica y la semántica.

- Memoria de procedimiento (o implícita): Para esta memoria no se precisa una ejecución consciente ya que los procedimientos relacionados con dicha memoria se automatizan, tales el aprendizaje y la conservación de destrezas y habilidades, como montar en bicicleta.

- Metamemoria: Se trata de la conciencia que tiene el individuo de su propia memoria; es, en definitiva, una reflexión sobre nuestra capacidad de memoria.

A medida que envejecemos se produce cierto declive en los rendimientos cognitivos, como por ejemplo en la velocidad de procesamiento, en la capacidad y agilidad para aprender y recordar información cambiante y nueva que requiere de altos recursos de memoria de trabajo, o en la facilidad para evocar nombres y palabras concretas. Este proceso es muy variable entre los diferentes individuos, ya que, además de los cambios fisiológicos que se producen a nivel cerebral, también actúan en el mismo factores biológicos, psicológicos y sociales. Por medio de los Talleres de Memoria podemos influir en el nivel de actividad y estimulación física, cognitiva y social que desarrolle la persona. Si a las personas participantes en los talleres se les enseña la

aplicación de estrategias y técnicas como la visualización y la asociación, su rendimiento puede mejorar de forma significativa y puede optimizar el rendimiento cognitivo. No debemos olvidar que poseemos capacidad de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Las terapias que inciden sobre las áreas cognitivas consisten en la estructuración de una serie de actividades neurofuncionales adaptadas que van a actuar de manera repetida y multimodal sobre capacidades residuales con el objetivo de incrementar los rendimientos cognitivos y de esa manera mejorar la capacidad funcional de la persona. Existen diferentes tipos de terapias: unas actúan de forma general sobre diversas áreas cognitivas y otras modalidades de talleres intervienen de forma específica sobre un área concreta que se encuentra alterada. Dentro de este tipo de terapias se sitúan los Talleres de Memoria.

Tradicionalmente, estos talleres han sido sobre todo didácticos al enseñar técnicas como la visualización, la asociación, la categorización, etc. Algunos han incluido métodos de relajación antes de comenzar las sesiones (Brooks, Friedman, Pearman, Gary y Yesavage, 1999). En la actualidad los especialistas disponemos de diferentes programas para trabajar aspectos relacionados con la memo-

ria. En ellos se han programado entrenamientos multifactoriales, que activan varias áreas cognitivas, ya que la eficacia de una operación cognitiva puede depender de la activación y participación de diversos procesos, y que emplean varias técnicas y estrategias.

Las sesiones son diferentes en cuanto a la duración, la frecuencia semanal y los formatos. Varían desde las sesiones grupales hasta el trabajo individual de autoinstrucción. Van dirigidos a personas sanas, personas con quejas subjetivas de peores rendimientos mnésicos asociadas a la edad o con deterioro cognitivo. Con independencia de si son de naturaleza grupal o individual, en la rehabilitación de la memoria los programas se han mostrado de mayor utilidad cuando se emplean en población sin un daño cerebral evidente. Los estudios que analizan los efectos de estos programas en personas con lesiones cerebrales, ya sean demencias, traumatismos craneoencefálicos o alcoholismo, expresan resultados diferentes para las distintas personas que componían el grupo. Este hecho puede relacionarse con la heterogeneidad en la composición de dichos grupos, rasgo que dificulta la adaptación de las sesiones a las dificultades de cada persona. Otra de las dificultades radica en determinar cuáles son las estrategias y técnicas que más pueden contri-

A medida que envejecemos se produce cierto declive en los rendimientos cognitivos, como por ejemplo en la velocidad de procesamiento, en la capacidad y agilidad para aprender y recordar información cambiante y nueva que requiere de altos recursos de memoria de trabajo, o en la facilidad para evocar nombres y palabras concretas

buir a esta mejoría (asociación, visualización, organización, repetición...). Por consiguiente, también se debe plantear y evaluar cuál es la permanencia, tras la finalización de los talleres, de los efectos positivos de dichas sesiones.

Se han realizado estudios en los que se objetiva que hay un funcionamiento mejor en la memoria en personas sometidas a un entrenamiento de la memoria respecto a grupos control (meta-análisis de Verhaeghen, Marcoen y Grossens (1992). Posteriormente, en el año 2002, Gatz et al. Identificaron otros 13 ensayos controlados aleatorizados desde la publicación anterior y demostraron que los talleres de entrenamiento de memoria mejoran el rendimiento en test objetivos de memoria.

Al investigar también la utilización conjunta de psicofármacos [AUTOR: citar los psicofármacos concretos] y entrenamiento de memoria, se ha observado una mejora en el funcionamiento de la memoria en mayor medida que los otros dos tipos de tratamiento por separado (De Vreese et al., 1996).

Desde hace tiempo existen diferentes métodos estructurados para entrenar la memoria. Algunos de ellos son los siguientes:

- Programa de entrenamiento de Yesavage y Rose (1983)
- Grupos de Memoria de B.Wilson (1988)
- Programa desarrollado por Israel (1992)
- Método de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM, Fernández-Ballesteros, Izal, Montorio, González y Díaz (1992)
- "El taller de memoria" (Maroto, 2000)
- El método de la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid (UMAM, Montejo, Montenegro, Reinoso, De Andrés y Claver, (2001)
- Método UCLM (Hernández-Viadel 2005).

Estos métodos de entrenamiento de memoria, además de tener como objetivo mejorar el fun-

cionamiento de la memoria o la capacidad de establecer nuevos aprendizajes, son también muy importantes para aumentar el conocimiento de los diferentes procesos que actúan en la memoria, conocer el uso de estrategias o mecanismos que mejoren el recuerdo y fomentar la utilización de ayudas externas (agendas, calendarios, listados de tareas, etc.). En estos talleres se va a trabajar con las creencias erróneas de los mayores acerca de su memoria. También se intenta en estas sesiones reducir las consecuencias negativas que en el nivel emocional provocan las dificultades de memoria utilizando diferentes modos de afrontamiento de situaciones problemáticas. Cuando existen expectativas de un peor rendimiento, las personas utilizan menos estrategias y técnicas de memoria, lo que contribuye a un deterioro más rápido. Además, la presencia en el grupo de personas con problemáticas similares va a contribuir a que los individuos tengan una conciencia más real de sus dificultades mnésicas. Compartir con otras personas estas dificultades puede suponer un refuerzo social y un estímulo para las expectativas de mejoría.

Dentro de los diferentes métodos que hemos nombrado, nos vamos a detener en explicar el de la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid.

Este método ha sido diseñado por Pedro Montejo, Mercedes Montenegro, Ana I. Reinoso, M^a Emilianita de Andrés y M^a Dolores Claver en 1994, un año después de crearse la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid.

El método UMAM consta de 11 sesiones de hora y media de duración cada una; de éstas se llevan a cabo nueve durante tres sesiones en tres semanas y dos posteriores de seguimiento, al tercer y quinto mes respectivamente.

Cada sesión está estructurada con sus objetivos, materiales y actividades específicos. El entrenamiento se organiza en grupos de 14-

16 personas. El programa sigue un modelo de entrenamiento multifactorial, organizado en tres módulos principales:

1. Procesos estimulados.
2. Conceptos de memoria.
3. Aplicaciones a la vida diaria.

1. PROCESOS ESTIMULADOS

Este módulo trabaja:

- Estimulación cognitiva (procesos de Atención, Concentración, Percepción, Lenguaje, Organización Lógica, etc.)
- Aprendizaje de estrategias y técnicas específicas de Memoria (Visualización, Asociación, Organización/Categorización, Repetición, Elaboración semántica, etc.)

2. CONCEPTOS DE MEMORIA

- Se aportan conocimientos sobre qué es y cómo funciona la memoria (tipos y fases de memoria), los factores que pueden afectar a su rendimiento como la ansiedad, el cansancio o las interferencias, etc. En este apartado se busca que los/as participantes reflexionen sobre el funcionamiento de su propia memoria, la posibilidad de mejorarla y sus quejas de memoria.

3. APLICACIONES A LA VIDA DIARIA

- Se tratan los problemas que afectan a la vida diaria de los/as participantes, los llamados olvidos cotidianos, con role-playing y ejercicios.
- De la memoria prospectiva (recordar algo que hay que hacer, dar un mensaje o hacer un recado).
De la memoria retrospectiva (acordarse de haber hecho algo o dónde se ha guardado un objeto).
- Las acciones automáticas (cerrar el gas, echar la llave, tomarse o no la medicación).
- Recuerdo de nombres.
- Recuerdo de textos, etc.

En definitiva, se trata de aplicar lo aprendido, mediante la transferencia, a la vida diaria, a situaciones cotidianas, a través de tareas para casa.

Cada sesión comienza con aproximadamente 15 minutos de relajación.

ACTIVIDAD DE UNA SESIÓN TIPO (duración: 90 minutos):

- 1.- Relajación.
- 2.- Presentación: Monitor y participantes. Se realiza ejercicio de recuerdo de nombres con todos los presentes.
- 3.- Ideas generales sobre la memoria
 - Opinión de los participantes
 - Discusión de los estereotipos
- 4.- Teoría sobre la Atención y Percepción. Explicar de la forma más dialogada posible la influencia de estas 2 consignas en la memoria.
- 5.- Ejercicios de Atención y Percepción
 - Seguimiento de líneas
 - Buscar la silueta
 - Texto con preguntas
 - Texto con nombres propios y de animales
- 6.- Teoría sobre el Lenguaje. Influencia del Lenguaje en la Memoria.
- 7.- Ejercicios de Lenguaje.
 - Ordenar las letras.
 - Formar palabras de 6 letras
 - Palabras que comienzan con la misma letra.
 - Ejercicio en parejas.
 - Puzzle de letras.
- 8.- Tareas para casa.

BIBLIOGRAFÍA

Arroyo-Anlló, Eva M^a: “Estimulación Psico-cognoscitiva en las Demencias. Programa de Talleres de Estimulación”, Barcelona, Prous Science. 2002. 128 p. ISBN: 84-8124-195-4.

Calero García, M^a Dolores y Navarro-González, Elena: “Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. Clínica y Salud” [online]. 2006, vol.17, n.2 [citado 2013-02-03], pp. 187-202.

Devi Bastida, Joseph y Deus Yela, Joan: “Las Demencias y la Enfermedad de Alzheimer: Una aproximación práctica e interdisciplinar”, Barcelona, Isep Editorial, 2004. 701 p ISBN: 84-930678-6-5.

Francés Inés, Barandiarán, Myriam; Marcellán, Teresa y Moreno, Laura: “Estimulación psicocognoscitiva en las demencias”, Anales Sistema Sanitario Navarra, 2003; 26 (3).

Gil, Roger: “Neuropsicología”, Barcelona, Masson, 1999. 284 p. ISBN: 84-458-0717-X.

Hernández Viadel, José Vicente: “Método UCLM para el entrenamiento de memoria en personas mayores”, Cuenca, Universidad de Castilla la Mancha, 2006. 192 p. ISBN:84-8427-457-8.

Israel, Liliana: “Método de entrenamiento de la Memoria”, 1992.

Jodar Vicente, Mercé y Barroso Ribal, José: “Trastornos del lenguaje y la Memoria”, Barcelona, UOC, 2005. 273 p. ISBN: 84-9788-220-2.

Maroto Serrano, MA: “La memoria. Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo”, Madrid: Instituto de Salud Pública, 2003. 100 p.

Martínez Rodríguez, Teresa: “Taller de Memoria para personas mayores”, Principado de Asturias, Consejería de Asuntos Sociales, Mayo de 2002.

Muñoz Céspedes, Juan M, y Tirapu Ustárriz, Javier: “Rehabilitación neuropsicológica”, Madrid, Síntesis, 2001. 238 p. ISBN: 84-7738-848-2.

Tarraga, Luis: “Terapias Blandas: Programa de Psicoestimulación Integral. Alternativa psicoterapéutica para las personas con enfermedad de Alzheimer”, Revista de Neurología, 1998; 27(supl.1):S51-S62.

Tirapu. Javier: “¿Para que sirve el cerebro?”, Sevilla, Desclée De Brouwer, 2º edic., 2010. 291 p. ISBN: 978-84-330-2206-6.

Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid: “Programa de Memoria. Manual de Recomendaciones”, Madrid, 1997. 93 p. ISBN: 84-7812-442-X.

La fragilidad al final de la vida

Por la Dra. Teresa Marcellán Benavente
Geriatra. Casa Misericordia de Pamplona

El estado de bienestar y de correctas medidas higiénico-sanitarias contribuye a que las personas vivan hasta edades muy avanzadas, fenómeno que provoca el envejecimiento poblacional.

Propios del envejecimiento humano son los cambios en la composición corporal, en la farmacodinamia y farmacocinética, así como la presencia de una carga de enfermedades crónicas con repercusión funcional. Se trata de datos tan significativos y relevantes a la hora de tomar decisiones en el anciano, que la OMS recomienda, y no por casualidad, medir en términos de función la salud en los ancianos.

Hablar del final de la vida equivale a hablar de un tiempo de vida limitado y próximo a la muerte, en relación a enfermedades progresivas que no tienen un tratamiento modificador de su evolución.

Los cuidados al final de la vida forman parte de los llamados cuidados paliativos, que deben estar integrados con los tratamientos curativos, de manera que a lo largo del tiempo, a medida que disminuye el tratamiento curativo, va aumentando el paliativo, que da respuesta a las nuevas y cambiantes necesidades que van surgiendo (figura 1). La frontera entre ambos tratamientos se difumina con el fin de responder a las necesidades de cada paciente y su familia en el momento en el que éstas aparezcan.



figura 1.
Modelo de integración de cuidados curativos y paliativos.

La valoración geriátrica integral como instrumento básico en la toma de decisiones en la salud del anciano continúa siendo clave para detectar las situaciones de enfermedad que precisan un manejo paliativo. Por esto mismo, la atención al final de la vida es parte integral del cuidado del anciano.

El tránsito desde la aparición de la enfermedad hasta la llegada de la muerte se conoce como trayectoria clínica, que difiere según la enfermedad, y define tipos de poblaciones con distintas necesidades y recursos:

- En el caso del cáncer su trayectoria clínica suele evolucionar con un declinar lento y una fase terminal clara con pronóstico de vida de unos 6 meses, en la que los síntomas son intensos y cortos en el tiempo. Normalmente

son situaciones manejadas por los servicios de cuidados paliativos.

- La enfermedad de órgano avanzada evoluciona de manera irregular y suele presentar crisis o exacerbaciones, con un declinar gradual y episodios de deterioro agudo con recuperación parcial. Es el caso de la insuficiencia cardiaca o respiratoria.

- La fragilidad severa propia de los ancianos y la demencia están caracterizadas por un declive funcional basal con situaciones de empeoramiento y mejoría; en ocasiones se llega a recuperar su estado basal previo. Los síntomas son de baja intensidad, pero de muchos meses e incluso años de evolución.

La fragilidad, como concepto geriátrico que es, ha sido caracterizada como síndrome por Fried como la inherente al anciano que presenta pérdida de peso, astenia o falta de energía, disminución de la actividad física, disminución de la velocidad de la marcha y debilidad muscular. Cuando concurren tres o más de estas características, Fried comprobó que hay una peor evolución clínica, una mayor tasa de dependencia, hospitalización y muerte.

La importancia de la fragilidad radica en el riesgo de discapacidad, provocada por procesos intercurrentes como enfermedades agudas, infección, hospitalización..., que puede ser reversible con una intervención temprana.

La fragilidad va unida al envejecimiento biológico mediado por factores genéticos, hábitos de vida tanto de abuso como de desuso (falta de ejercicio, déficit nutricional, hábitos tóxicos) sumado a los procesos crónicos acumulados a lo largo de la vida (figura 2). La fisiopatología de la fragilidad es más compleja, con interacción en múltiples niveles como alteraciones moleculares, inmunológicas y neuroendocrinas, que abocan al síndrome clínico descrito y a unas consecuencias consideradas de mala



figura 2.

evolución clínica en el anciano como son las caídas, discapacidad, necesidad de hospitalización y muerte.

Cuando la fragilidad llega a su situación más extrema caracterizada por una pérdida funcional y nutricional, estamos ante el llamado Síndrome de declive o “Failure to thrive” en lengua anglosajona. En este síndrome, que se asocia a un mal pronóstico a corto plazo, el anciano presenta una pérdida de peso, disminución del apetito, desnutrición, deshidratación, inactividad, síntomas depresivos, deterioro de la inmunidad y colesterol bajo. No todos los autores admiten este síndrome como tal, algunos sostienen que se trata de una amalgama de complicaciones que conduce a la muerte. Por esto mismo, un anciano que presente la situación anterior tendrá que ser valorado exhaustivamente para detectar las situaciones reversibles y recuperables tras la correcta intervención sobre la desnutrición y el deterioro funcional. De la misma manera, habrá que evitar actuaciones propias de un encarnizamiento terapéutico.

Para la toma de decisiones es necesario tener en cuenta la enfermedad aguda, la trayectoria de la enfermedad crónica, la comorbilidad, el estado funcional (cognitivo, afectivo y nutricional), el tratamiento farmacológico y el entorno social.

Se define la comorbilidad como la presencia de múltiples problemas médicos, ninguno de los cuales de forma individual sería considerado como proceso final, pero que en conjunto llevan a una situación irreversible.

En la figura 3 se ejemplifica una situación de comorbilidad frecuente. Se trata de un anciano con antecedentes de hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal crónica y artrosis. La insuficiencia renal crónica provoca anemia, que empeora la insuficiencia cardiaca. Por la artrosis tiene dolor, que mejora con AINES, pero provocan una hemorragia digestiva, que bien puede ser aguda o

larvada, y/o descompensación de la insuficiencia cardiaca y empeoramiento de la insuficiencia renal. Ante las complicaciones derivadas de los AINES, éstos se suspenden, con reaparición del dolor, que se alivia en reposo. Para evitar la inmovilidad y controlar el dolor, se pauta un opioide que desencadena la presencia de un delirium, además de estreñimiento, que ya está favorecido por la inmovilidad. La presencia de una neumonía descompensa la insuficiencia cardiaca y favorece una hipoxemia, que contribuye a la aparición de otro episodio de delirium, potenciado por una infección de orina. La inmovilidad y el dolor desencadenan un síndrome depresivo, manifestado, entre otros, con hiporexia, causante de una situación de malnutrición. El manejo de la depresión con antidepresivos favorece las caídas, que suponen un aumento del dolor y la inmovilidad, que a su vez, junto a la malnutrición, favorecen la aparición de úlceras por presión, potenciadoras del dolor.

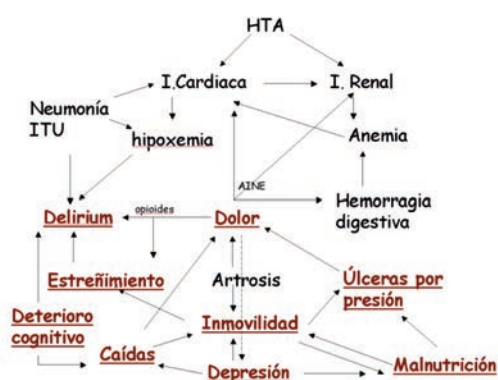


figura 3.

La comorbilidad se ve favorecida por la fragilidad propia del anciano, cuya capacidad de reserva está mermada, lo cual favorece la presentación de la enfermedad en forma de síndromes geriátricos y aparición de dependencia.

La fragilidad va unida al envejecimiento biológico mediado por factores genéticos, hábitos de vida tanto de abuso como de desuso (falta de ejercicio, déficit nutricional, hábitos tóxicos) sumado a los procesos crónicos acumulados a lo largo de la vida

Ayudar a los seres humanos a morir en paz es tan importante como evitar la muerte, pues, como fenómeno natural e inevitable, no es necesariamente un fracaso del conocimiento ni podrá retrasarse indefinidamente.

Tras las mejoras logradas en el siglo XX, son de interés los objetivos que propone David Callahan para la medicina del siglo XXI: “Luchar contra la enfermedad y cuando llegue la muerte, conseguir que los pacientes mueran en paz”.

Recientemente, a finales del 2012 la oficina regional en Europa de la OMS, junto con la Sociedad Europea de Medicina Geriátrica y la Sociedad Europea de Cuidados Paliativos, han elaborado un documento sobre las buenas prácticas en el cuidado paliativo en el anciano http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/143153/e95052.pdf (figura 4).

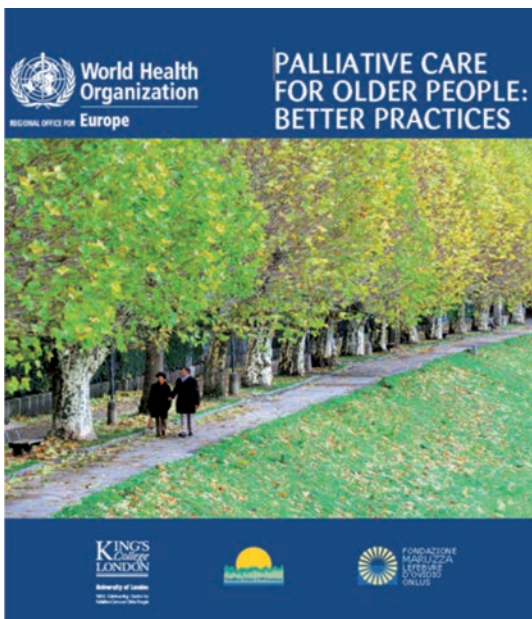


figura 4.

Debemos seguir trabajando y profundizando en el manejo de la etapa final de la vida, para conseguir su adecuada atención.

BIBLIOGRAFÍA

Amblas, J. y col., “*Asistencia al final de la vida*”. En: SEGG. **Tratado de Geriátrica para residentes**, Madrid, 2007, pp. 761-768.

Bayés, R., “*La sociedad contemporánea ante el dolor y la muerte*”, **Humanidades médicas**, 1 (2003), pp. 53-60.

Cruz-Jentoft, A, Boland, B, Rexach, L., “*Drug Therapy optimization at the end of life. Drug Aging*”, 29, 6 (2012), pp. 511-521.

Jiménez C. “*Cuidados al final de la vida*”, **Revista Espanola de Geriátrica y Gerontología**, 45, 1 (2010), pp. 45-48.

Pascual A. “*Cuidados paliativos*”, **Humanidades médicas**, 1 (2003), pp. 71-78.

Rexach L: “*Cuidados paliativos*”, en Ribera, J M, Cruz-Jentoft, A (eds): **Geriatría en Atención Primaria**, Madrid, Aula Medica ediciones, 2008, pp. 143-144.

Rexach L. “*Palliative care in dementia*”, **European Geriatric Medicine**, 3 (2012), pp. 131-140.

Robles, M J. y col. “*Definición y objetivos de la especialidad de geriatría. Tipología de ancianos y población diana*”, en . SEGG. **Tratado de Geriátrica para residentes**, Madrid, 2007, pp. 25-32.

Entrevista

María Luisa López

Fernández, la mujer que
susurra a las plantas

Por Lourdes Gorricho

La figura insólita de María Luisa López Fernández les resulta familiar a ciertos pamploneses que a diario la ven circular en patineta por las calles de la capital navarra. La mayoría desconoce que esta intrépida mujer, que actualmente está dedicada a la fotografía de naturaleza y que ha visitado 31 países, de 4 continentes, en su vida académica y social, Catedrática de Botánica en la Universidad de Navarra durante más de tres décadas hasta su jubilación en 2010, ha sido pionera en muchas facetas de su vida personal y profesional. A sus 72 años goza con jovialidad de un envejecimiento activo, ocupada en fotografiar las plantas de Navarra y fiel a su vocación docente e investigadora y a sus firmes convicciones religiosas, como testimonia en sus respuestas, lúcidas y cálidas, a las preguntas formuladas por “Cuadernos Gerontológicos”.

¿Nos puede comentar algún dato biográfico suyo? ¿Dónde nació, número de hermanos, dónde estudió...?

Nací en Madrid el 6 de agosto de 1940, a los 9 meses del matrimonio de mis padres, fruto de su primer amor. Inauguré el claustro materno.

Mis padres se casaron mayores, 36 años él, 35 años ella. Su relación produjo 6 concepciones, de las cuales resultaron 4 hijos vivos y dos abortos naturales. Todavía recuerdo con qué dolor hablaba mi madre de las criaturas que había perdido a medio camino –los abortos naturales–.

Pero mi historia comienza muchos años antes, cuando mi padre, de joven, se guardaba de

todo tipo de excesos –bebida, promiscuidad, juergas– para legar a sus posibles y futuros hijos un cuerpo sano: de modo que fui amada mucho antes de ser concebida.

Estudí en Madrid, primero en el colegio de Cristo Rey y después en las Escolapias, y el último año en el Instituto de Enseñanza Media “Lope de Vega”. De ahí pasé a la Universidad de Madrid (entonces sólo había una, la Complutense) para estudiar la carrera de Farmacia. Por último, en la Universidad de Navarra, hice el doctorado en Farmacia. Me llena de sano orgullo el ser la primera tesis doctoral, la primera doctora en Farmacia, de la Universidad de Navarra. Profesora Agregada de Botánica de la Universidad de Santiago de Compostela (1973) y Catedrática de Botánica



de la Universidad del País Vasco (1981). Profesora Ordinaria de la Universidad de Navarra entre 1976 y 2010.

Mi currículum académico empezó en un diálogo familiar entre mis padres. Como yo era la mayor, cuando tenía 8 o 9 años, llegó el momento de orientar mis estudios, y mi padre dijo: "A las niñas —éramos las dos primeras, seguidas de dos niños— les podemos dar una educación general" (lo que entonces se acostumbraba a dar a las hijas, que no incluía estudios universitarios). Pero mi madre, que, nacida en 1905, tenía tres carreras superiores: carrera de Piano, carrera de Canto —con perfeccionamiento en Italia— y carrera de Comercio (Económicas de entonces), y que a la sazón era profesora de italiano en la Escuela de Comercio de Madrid, dijo: "a las niñas, si son capaces, les daremos los mismos estu-

dios que a los niños". ¡Ahí es nada! Con ese golpe de timón, empecé el bachillerato, y fui capaz, y seguí con la universidad. Mi padre pedía a Dios, no abundancia de bienes económicos, sino sólo lo necesario para costear la educación y la formación de sus hijas e hijos. Entre los dos, papá y mamá, de cuatro hijos, sacaron: una doctora en Farmacia, catedrática de Universidad; una doctora en Geografía, catedrática de Enseñanza Media; un doble titulado en Derecho y Económicas, empresario; y un Médico de Familia.

A nivel personal, soy soltera, pero no solterona. Mi familia es la universidad y los muchos estudiantes que han aprendido la Botánica conmigo, a lo largo de los 46 años de mi dedicación universitaria: una gran familia. Aunque cada estudiante solía permanecer en mis clases sólo durante un año académico, cualquier

actuación mía que le ayudara a rectificar su rumbo académico, o personal, en una edad en que normalmente no admiten ayuda de los padres, supone un gran logro, con enormes repercusiones sociales a la larga. He visto encenderse y brillar lucecitas en los ojos de tantos jóvenes, mejorar a tantos estudiantes en su interés por la ciencia, en su dedicación al trabajo, en su espíritu de servicio ..., que, a todos ellos, los considero un poco hijos míos –y lo son-. Para todos ellos soy un poco su madre. Nunca he añorado unos hijos propios.

¿Cuándo y por qué decidió dedicarse a la Biología?

Recuerdo que de los 7 a los 14 años pasé los veranos viviendo en una pequeña central eléctrica, a orillas del río Lozoya, lugar en que vivíamos tan sólo 9 personas. La inmersión en la naturaleza era total: río, presa, cauce de agua para llevar el agua al alternador, y fresnos, prados, salgueras, chopos, huerta de hortaliza y frutales, peces (y pesca), crianza de pollos, crianza de conejos, perro. Yo le daba a todo, a las plantas y a los peces. Mi madre aprovechaba para darme las primeras lecciones de ecología: “Mira, hija, donde veas juncos como éstos, es que hay agua en el suelo, y tienes que tener cuidado”. En esos 7 veranos consecutivos aprendí mucho de la vida

vegetal, de las judías y de los tomates, que había que recoger de la huerta, de los ciruelos y de los manzanos, de los árboles que crecen junto al agua y de los que encontraba en el secano.

A esa experiencia adquirida se sumó la suerte de tener, durante el bachillerato, una muy buena profesora de Ciencias Naturales. Cuando llegó el momento de elegir carrera, el afán de saber más de las plantas y de su diversidad me inclinaron a elegir una en que se aprendiera bien la Botánica, cosa que, en 1958, ocurría en Farmacia. En la Facultad volví a encontrar a un gran profesor, el catedrático Rivas Goday: aprender Botánica con él, con todo su estímulo y con toda su exigencia, fue un gozo. Al terminar, decidí seguir estudiando Botánica y entré como ayudante en su departamento, para preparar un doctorado. En aquel año visitamos España de norte a sur y de este a oeste: fue la primera vez que crucé el desfiladero de Despeñaperros. Aquello era aprender Botánica “a tope”. También ese año tuve que colaborar en las prácticas de laboratorio, y ahí descubrí lo bonito que era, y cómo me gustaba enseñar. Y allí, en el Laboratorio y en la Cátedra de Botánica de la Facultad de Farmacia de Madrid, comprendí que podía aunar el conocimiento de las plantas con la

Cuando llegó el momento de elegir carrera, el afán de saber más de las plantas y de su diversidad me inclinaron a elegir una en que se aprendiera bien la Botánica, cosa que, en 1958, ocurría en Farmacia

enseñanza, formándome como profesora universitaria de Botánica, bajo la dirección Rivas Goday. Al año siguiente, su hijo, el profesor Rivas-Martínez, aceptó ser mi director de tesis doctoral. Me doctoré en 1971, con un trabajo sobre “Vegetación y Flora de las sierras de Urbasa, Andía, Santiago de Lóquiz y El Perdón, Navarra”. Después vinieron la agregaduría y la cátedra.

Así, poco a poco, y cada vez con más intensidad a medida que aumentaba mi conocimiento del mundo vegetal, se fue afianzando en mi cabeza un interés creciente por el mundo vegetal, que no ha dejado de crecer desde entonces. Todavía hoy las plantas y sus interrogantes ejercen sobre mí un poderoso atractivo, que aumenta con los años. Jamás he sentido hastío, jamás ha decaído mi interés

por el mundo vegetal: todavía hoy, a mis 72 años, las plantas, su diversidad, su ecología, su reconocimiento, su distribución, su reproducción, siguen provocando un volcán de pasión en mi interior.

Usted ha estado mucho tiempo dedicada a la investigación y a la docencia, ¿tiene alguna reflexión que aglutine todo este tiempo?

Cuando uno hace investigación, en la docencia transmite un conocimiento vivo –no enlatado-, que despierta el interés de los estudiantes. Éstos responden con entusiasmo y con preguntas, lo que a su vez estimula al profesor a seguir aprendiendo e investigando. Investigación y docencia se potencian recíprocamente.





¿Qué parte de su trabajo le gusta más, el laboratorio o la búsqueda de material?

Para trabajar en el laboratorio es necesario recoger material: un biólogo se caracteriza por realizar buenos muestreos. Pero los conocimientos adquiridos al estudiar el material en laboratorio, con ayuda de la bibliografía, te permiten volver al lugar del muestreo y verlo con nuevos ojos, con mayor penetración, con lo que puedes realizar nuevos muestreos más selectivos y afinados. El laboratorio y el campo se influyen recíprocamente.

¿Qué le resulta más complicado a la hora de escribir un libro, la recopilación del material o la redacción de los contenidos?

Ambos aspectos del trabajo tienen sus propias complicaciones, a las que hay que hacer frente con entusiasmo y autocrítica. Al mismo tiempo, tanto la recopilación del material como la redacción de los contenidos producen sus propias satisfacciones-

¿Hay algún criterio para decantarse por una especie u otra a la hora de investigar?

Elegir el tema de trabajo depende de muchos

factores: personales, ambientales, sociales. Además del gusto personal hay que tener en cuenta a los miembros del equipo, los medios con que se cuenta, la utilidad social del conocimiento que va a adquirirse, la asignación de medios económicos para el estudio de determinados temas, etc.

¿Ha tenido relación con empresas o laboratorios de otros países para investigar? ¿Qué es lo más frecuentemente solicitado?

En Valle Grande, Perú, participé en un estudio para mejorar la producción y comercialización de plantas medicinales. En Kazajstán hicimos algunos estudios bioclimáticos y publicamos mapas y trabajos, en algunos de cuales contamos con la colaboración de científicos kazajos. Estaban muy interesados en saber la causa de la variabilidad interanual de las cosechas de cereales y otros cultivos. De nuestros estudios se deducía que aquel país, por sus condiciones bioclimáticas, se prestaba mucho mejor a la explotación de pastos para el ganado ovino que a la agricultura.

¿Cree que en el sistema educativo actual se favorece la curiosidad por la Botánica? ¿Cómo se podría generar?

No sé si el sistema educativo actual favorece o fomenta la curiosidad sobre algo que no sea la comodidad, el igualar por abajo, el hedonismo, la falta de esfuerzo, la exigencia de bienes de consumo... Pero en manos de los padres y de los educadores está el provocar, desde la más tierna infancia, la admiración por la naturaleza, por la lectura, por las artes, por los idiomas, por los sistemas de pensamiento, así como despertar el afán de saber, de aprender, y de realizar el esfuerzo necesario para conseguirlo.

Un medio educativo de primer orden son las excursiones. No me encuentro con ningún antiguo alumno que no me recuerde lo que aprendían en las excursiones: “¡Ay!, no me había imaginado que existiesen tantos tipos diferentes de musgos, ...”, “Una cosa es ver las diapositivas en clase y otra muy distinta verlas vivas en el

campo, integradas en el paisaje, ...”, “Cuando de verdad aprendí fue en las excursiones, viendo la Botánica en la realidad, ...”, son algunas de las expresiones que oigo habitualmente en mis contactos con exalumnos. La compañía y el ambiente distendido de la excursión, el esfuerzo físico de trasladarse por montañas y valles, el paisaje, el frío o el calor, la sed, el sudor, la comida en el prado o en el bosque, todo ello es la preparación ideal para admirar la diversidad vegetal, sorprenderse ante formas, colores y hábitats, y provocar el afán de saber.

A cursar estudios de Botánica no vienen muchos, ya que no hay un atractivo económico fulgurante, pero existe la ventaja de que, los que vienen, son vocacionales.

¿Volvería a estudiar y trabajar en lo mismo o elegiría otra profesión?

Volvería a hacer lo mismo que he hecho. La investigación y la docencia universitaria han llenado mi vida. Doy gracias a Dios por haber



acertado en mi dedicación profesional y personal.

Revisando algún estudio suyo descubrí la “*Oxalis latifolia*”, que tanto incordia en mi jardín. ¿Qué le animó a estudiar su expansión y cómo se puede erradicar sin dañar o envenenar las plantas que la rodean?

Oxalis latifolia es una mala yerba de origen tropical que, en el País Vasco, recibe el nombre de Barrabasa. Con ese nombre, poco bueno se puede esperar de ella.

En el equipo de investigación queríamos estudiar con finura la biología fina de alguna mala hierba. El doctorando que iba a realizar el estudio indagó en su tierra, Guipúzcoa, alguna mala hierba que fuera especialmente odiosa para los agricultores. Invariablemente, éstos le respondían que la Barrabasa. Así que decidimos estudiarla.

Resultó que la Barrabasa es una especie con gran eficacia biológica: tiene alta productividad de biomasa, que se acumula en forma de bulbos y bulbillos, cada uno de los cuales actúa como diáspora, para mantenerse en el lugar y para conquistar nuevas áreas. Las propias labores agrícolas provocan la dispersión de los bulbillos, lo que produce nuevos focos de in-

festación. En la tesis del doctor Royo se exponen los métodos de lucha, que son complicados pues combinan varias estrategias de lucha contra las malas hierbas, como el volteo del suelo para enterrar los bulbillos a profundidad, el uso de algunos pocos herbicidas, la defoliación manual, incluso la rotación de cultivos, o el barbecho, costosas todas ellas, y encaminadas a producir el debilitamiento de los bulbos infestantes hasta agotar sus reservas, para evitar que vuelvan a producir hojas aéreas. La erradicación es posible, pero exige un cuidadoso calendario de actuaciones variadas.

¿Cuál es el mensaje más claro que nos da la naturaleza?

El poder y la sabiduría de Dios nos hablan por sí solos a través de la naturaleza. Pero es necesario entender su lenguaje. ¡Qué tarea tan apasionante!

La naturaleza es nuestro “hogar”. De Dios hemos recibido el mandato de “Dominad la Tierra”: pero dominar no significa destruir. La naturaleza es un don de Dios que hemos de conocer, cuidar y poner a nuestro servicio, pero sin aniquilarla.

Navarra es muy extensa y tiene bien conservado su patrimonio de biodiversidad. No hay que temer una pérdida de diversidad vegetal en Navarra

¿Hay muchas especies en vías de extinción en Navarra? ¿Por qué y cómo se puede evitar?

Muy pocas, si es que hay alguna.

Por otra parte, la naturaleza que observamos es el resultado de un delicado equilibrio entre las condiciones ambientales, las exigencias ecológicas de las especies, y su capacidad y posibilidades de reproducción y dispersión. Como las condiciones ambientales –incluida en ellas la actividad humana– son cambiantes, en un determinado territorio unas especies se van y otras vienen: es un dinamismo continuo e inevitable, por mucho que luchemos. Pero tampoco hay que preocuparse demasiado, porque el fenómeno es reversible. Si las condiciones ambientales revierten a lo que eran en algún periodo anterior, las especies adaptadas a ese ambiente volverán por sí mismas. Por ejemplo, si el ambiente se hace más seco, algunas especies exigentes en humedad podrían ser eliminadas, pero otras nuevas, resistentes a la sequía, aparecerían. De modo que la riqueza florística del territorio se mantendría más o menos constante.

Por otra parte, Navarra es muy extensa y tiene bien conservado su patrimonio de biodiversidad. No hay que temer una pérdida de diversidad vegetal en Navarra.

¿Cual es la especie vegetal que usted considera que más ayuda a la humanidad?

Todas las especies vegetales, a su modo, ayudan a la humanidad: ya sean comestibles, medicinales, ornamentales o madereras.

Las especies que el hombre ha seleccionado como comestibles, y que se cultivan a gran escala, me parecen auténticas joyas: han permitido el aumento de la población a nivel mundial y aseguran su alimentación. Son, por ejemplo, especies de la familia vegetal Poáceas, como: el arroz en Asia, el maíz en la América tropical, el trigo y el centeno en Europa. En esos tres continentes, la humanidad ha crecido y producido frutos de civilización. Ni en África, ni en



Australia, seleccionó el hombre autóctono ninguna Poácea que le sirviera de base alimenticia: quizá por eso, ni el número de sus pobladores, ni sus construcciones culturales han alcanzado el impacto producido por el hombre en Asia, o América, o Europa.

Pensemos también en el capítulo de frutas: de países tropicales, y templados, y mediterráneos, y boreales; o en los capítulos de las verduras, de las legumbres, de los tubérculos, rizomas y raíces, de los condimentos. En cuanto a frutas: la piña tropical, el aguacate, el mango, o el plátano; la cereza, la ciruela, la fresa, el kiwi, la pera, o la manzana; la naranja, la mandarina, la aceituna y el aceite, o la almendra; la frambuesa, el arándano, y otras frutas del bosque. En cuanto a verduras: la achofa, el espárrago, la coliflor, el brócoli, el

repollo, berenjena, calabacín, pepino, puerro, el pimiento, lechuga, escarola, tomate. Entre las legumbres, la soja, el cacahuete, la judía, el haba, el guisante, el garbanzo, y la lenteja. Entre los alimentos que hay que sacar de debajo de la tierra: la patata, los boniatos (o batatas), la mandioca (o yuca), el camote, el ñame, el taro, la remolacha, la chufa, la zanahoria, los rabanitos, la pataca. Entre los condimentos: jengibre, cúrcuma, ajo, cebolla, pimentón, apio, perejil, eneldo, orégano, tomillo, cominos, salvia, anís, guindilla

Después de esta enumeración, se me hace la boca agua. Lo dicho: cada una de esas especies vegetales es una joya para la humanidad: producida por la evolución vegetal, seleccionada después por el hombre para subvenir a sus necesidades.

De todos es conocida la importancia de las especies medicinales: baste decir que muchos de los medicamentos usados actualmente son derivados de plantas, o copias químicas de sus productos activos, o moléculas químicas

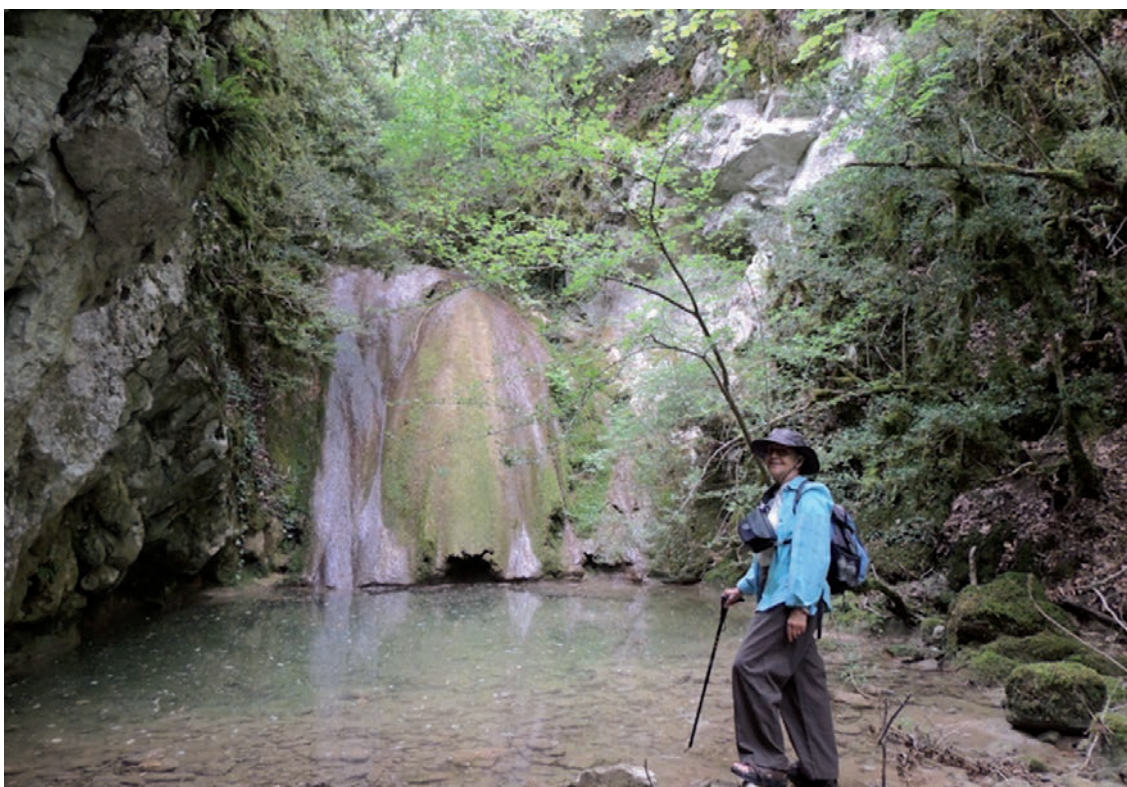
inventadas a partir de las producidas por los vegetales.

Respecto a las especies ornamentales, el hombre ha conseguido que LAS PLANTAS HABLEN. Fíjese, si no, en el slogan: “Dígase lo con flores”.

En cuanto a las especies madereras, hay que pensar en los edificios de madera de los países fríos, y en el papel de la madera para la construcción antes de que se generalizara el uso del cemento y del hormigón armado. La madera se usa también para fabricar papel, de enorme importancia antes de la era digital.

¿Conoce alguna especie vegetal que ayude a prevenir el envejecimiento del organismo humano, o que al menos esté en estudio?

De mi contacto con la Naturaleza he aprendido que todos los seres vivos corporales empiezan su singladura en forma de cigoto –huevo- y pasan por diversas fases –embriónica, juvenil, adulta, propecta- para acabar muriendo. No conozco ninguna planta que



De mi contacto con la Naturaleza he aprendido que todos los seres vivos corporales empiezan su singladura en forma de cigoto –huevo- y pasan por diversas fases –embrionaria, juvenil, adulta, propecta- para acabar muriendo

prevenga el envejecimiento del organismo humano. Sería una panacea. Pero sí que conozco un medio infalible para evitar el envejecimiento del organismo espiritual, que también es parte del hombre, y ese remedio es el amor a Dios y a los demás por Dios. Siempre podemos crecer en nuestra capacidad de amar y de servir a los demás, no sólo desde el punto de vista humano –que es mucho- sino también desde el punto de vista sobrenatural, ya que por el bautismo hemos recibido al Espíritu Santo – el AMOR en PERSONA- que potencia infinitamente nuestra pobre capacidad humana de amar. Esa es una tarea apasionante, capaz de mantener la juventud de espíritu, cualquiera que sea la decrepitud del cuerpo.

¿Le puedo preguntar por su día a día actual?

¿Por qué no? En la actualidad, y como siempre anteriormente, mi vida se reparte en tres actividades:

1. Relación filial con Dios, de la máxima importancia.
2. Ocupación profesional.
3. El descanso y el trato con mis familiares y amigos.

El trato filial con Dios me lleva a tratar a Dios como Padre, a confiar en Él y a dedicar tiempo a tratarle diariamente, así como a la formación continuada, doctrinal y religiosa, necesaria para mantener a punto a punto mi vida espiritual.

La ocupación profesional incluye trabajo de investigación, ahora por mi cuenta y riesgo, docencia práctica en excursiones, y la apertura y mantenimiento de mi casa –que procuro que sea un hogar luminoso y alegre- a estudiantes extranjeras de postgrado.

Tratar a mis hermanos y a sus familias, así como a las amistades de Pamplona, de España y de los 31 países de cuatro continentes que he visitado en mis actividades universitarias y sociales, supone para mí un grato descanso.

¿Qué echa de menos de su vida profesional?

Nada. Al jubilarme sólo han cambiado el lugar de mi trabajo y los jefes intermedios, porque mi Jefe superior sigue siendo DIOS, mi jefe inmediato sigo siendo yo misma (siempre a las órdenes del Jefe superior) y mis ocupaciones siguen siendo investigación y docencia.

Ahora me dedico a la fotografía artística de la rica flora y del paisaje navarros, especialmente en el tema de los carbonatos –los roquedos calcáreos-.

En cuanto a la docencia, la ejerzo con cualquiera que quiera acudir a mis excursiones semanales, especialmente con niños de 8-9 años acompañados de sus padres. Me impresionan su capacidad de admiración, sus atinadas pre-

guntas, su afán de aprender, su capacidad de retención: en las excursiones cada uno recibe a medida de su capacidad. Me ilusiona pensar en la formación que puedo impartir a esas familias, niños y padres incluidos, mientras los hijos realizan, jugando, un ejercicio físico al aire libre. Ellos me contagian su interés, su alegría, su dinamismo, su amistad ...

¿Qué no haría ahora profesionalmente o haría de otra manera?

He puesto siempre todo mi corazón y todas mis fuerzas en mi tarea profesional. He corregido el rumbo cuando lo he visto necesario. No tengo nada de qué arrepentirme, y sí tengo que dar muchas gracias a Dios por las fuerzas y por las ayudas recibidas de sus manos durante los años de mi dedicación universitaria, para realizar las tareas pertinentes siempre con la ilusión del primer día.

He leído un artículo sobre usted que me sorprendió enormemente, y es que utiliza el patinete como medio de desplazamiento. ¿No teme a la fractura de cadera?

¿Por qué iba a fracturarme la cadera, si la patineta –que no el patín o el patinete- tiene tres ruedas en triángulo, lo que le da una estabilidad muy valiosa? No así la bici, que es un vehículo, también de tracción “animal”, pero absoluta y peligrosamente inestable.

La patineta te permite callejear por Pamplona, acercarte a todas partes, hasta hacer la compra, con cierta rapidez, y aprovechar esos desplazamientos necesarios para hacer ejercicio físico, en vez de ir en coche o en autobús.

Moverte en patineta recuerda la sensación del esquí de fondo, sin necesidad de nieve; o del esquí acuático, sin necesidad de agua ni de remolque; o de los simples patines, sin necesidad de calzar botas de ruedas. Yo salgo desde el portal de mi casa, disfrutando del patinaje, haciendo ejercicio físico y con el problema de transporte diario resuelto. Y baratísimo: por 79 euros vengo patinando desde la Navidad de 2010, sin otros gastos de mantenimiento ni de combustible. Además es una actividad “muy ecológica”, porque no contamina el medio ambiente y te permite disfrutar del aire fresco de Pamplona.

Me han contado que ha sido usted pionera en muchos aspectos de su vida. ¿Tiene esa misma impresión? ¿Y qué es lo más intrépido que ha llegado a hacer? (y que se pueda contar).

Esta es una pregunta “muy íntima”, que exige una respuesta también muy íntima. Pero se la voy a dar.

No conozco ninguna planta que prevenga el envejecimiento del organismo humano. Sería una panacea

Una cosa es ser pionera y otra ser intrépida, aunque sí que es verdad que el pionero necesita un buen grado de intrepidez.

He de confesar que sí tengo la impresión de ser intrépida, aunque no le doy demasiada importancia. Es el resultado de mi manera de enfrentarme a los problemas.

Uno de mis criterios de actuación ha sido siempre, y lo es en la actualidad, observar fríamente los problemas de la vida, analizar qué medios para resolverlos ofrece la sociedad actual vertiginosamente cambiante e innovadora, y decidir el mejor camino para resolver cada problema concreto, sin quedar atrapada en soluciones tradicionales, tantas veces anquilosadas y repetitivas. En resumen, se trata de resolver los problemas utilizando aquello que tengas a mano. El resultado de esa manera de pensar es que resultas pionera a los ojos de los demás, sin proponértelo, a pesar tuyo. Pero es algo que hemos hecho en casa –padres y hermanos- de ordinario.

Así, cuando en el colegio me limpié varias veces los mocos con una hoja de papel arrancada de un cuaderno, porque me había olvidado del pañuelo de tela, las profesoras y las compañeras hacían comentarios poco favorables a mi persona. A mí no me importaban para nada, porque había solucionado, de la mejor manera posible, un problema perentorio, como era limpiarme los mocos. Hoy, nadie se acuerda ya de los pañuelos de tela, los más jóvenes ni los han conocido: es la primera vez que recuerdo de haberme adelantado a los tiempos.

Otro ejemplo es ya de mis tiempos de estudiante universitaria en Madrid. Corría el año 1959. El tráfico rodado en la ciudad era infinitamente menos problemático que en la actualidad. Para ir desde mi casa a la Facultad de Farmacia necesitaba metro y autobús: a mí me parecía que tardaba una eternidad. Moto no quería, para bici era lejos. Pero oí hablar

de unas bicis con motor, las “velosoles”, que tenían unidas las ventajas de las bicis y de las motos, sin los peligros de éstas últimas. Y me compré una velosoles, con la que llegaba tan flamante, y en un periquete, a la Facultad. Mi vehículo debió de causar admiración entre mis compañeros, que decidieron hacerme un “homenaje” para ridiculizarme, al tiempo que me exigían la “quema del herbario”: a la salida de clase de Botánica me encontré la velosoles en plena explanada de acceso a la Facultad, ornada y cubierta con ramas de cedro, cortadas de los árboles próximos al edificio, y con algunas plantas herbáceas y a mis compañeros de clase rodeando el vehículo y esperando mi reacción. Yo, que salía de clase de Botánica, cargada con el herbario, me encontré con aquel espectáculo de mofa y me quedé, de momento, un poco paralizada. Pero reaccioné, salí decididamente del edificio, agradecí con voz potente el “homenaje a la velosoles” y les dije que el herbario de ninguna manera iba a quemarlo, porque era mi instrumento de trabajo. Me adelanté hacia el vehículo, lo liberé de los ramajes, até el herbario al soporte posterior, me despedí de mis compañeras y compañeros y arranqué la máquina. Les chocaba ver a una mujer estudiante, motorizada en aquellos años cincuenta. Otra vez me adelantaba a los tiempos. Se manifestaba nuevamente mi condición de pionera.

En 1956-57 estudié inglés en el Reino Unido, cuando todavía casi no se podía salir de España; he visitado varios países del Este de Europa en los años setenta-ochenta, mucho antes de caer el telón de acero; he estudiado polaco en los años 70, y ruso a partir de 1991; he participado como única representante española en un Congreso de Biología celebrado en Australia; soy la primera doctora en Farmacia por la Universidad de Navarra; he utilizado en clase, desde 1971, diapositivas de naturaleza y de flores hechas por mí; me compré un fax cuando todavía ni en las instituciones universitarias habían comenzado a usarlo; propicié la compra de un ordenador en mi

departamento universitario cuando su uso parecía una locura; he viajado por toda Europa viviendo y durmiendo en vehículos algo adaptados al efecto ...

Últimamente han causado sensación mis movimientos en la patineta. Hacia mayo-junio de 2011 me han hecho reportajes periodísticos y he aparecido en 5 canales de televisión de difusión regional o nacional. Por la calle la gente se para, se vuelve al verme pasar, mira, hace comentarios variopintos, sorprendiéndose de ver a una mujer de 72 años moviéndose ágilmente entre los peatones por las aceras, o entre vehículos a motor por la calzada. Yo, si no llevo prisa, les ofrezco, a niños, jóvenes y adultos, probar la patineta: y muchos lo hacen. Piensan que la he comprado en un país extranjero, pero no, la encontré en el Corte Inglés.

Algo de lo más intrépido que he llegado a hacer es atravesar Francia, Bélgica, Holanda, Alemania, Polonia, Bielorrusia, para llegar a Moscú, en una Nissan-Vanette, acompañada de una amiga moscovita. Fue en 1993 y en Rusia no vendían gasóleo al público. Pregúntese usted cómo llegamos a Moscú: milagros de la vida en la ex Unión Soviética.

Otro episodio de gran intrepidez fue, desde Moscú, viajar a los Países Bálticos para acompañar al Papa durante la visita pastoral que realizó a esos países en el verano de 1993. No sabía ni el calendario ni el itinerario de la visita, no conocía ni los países, ni sus lenguas, ni sus monedas. Durante 5 días pude participar en la Santa Misa celebrada por el Beato Juan Pablo II en otras tantas ciudades: fue una aventura grandiosa.

Resumiendo, he procurado seguir un consejo que mi padre había aprendido de algún autor clásico: "Sé audaz. Sé más audaz. No seas demasiado audaz". Cuando alguna vez me he pasado de audacia, Dios ha extendido su mano protectora, y no ha sucedido nada malo.

Cuando me paro a reflexionar sobre la historia de mi vida, me doy cuenta de que lo que más fruición intelectual me produce es admirar el inicio diminuto de pequeñas causas que acababan produciendo grandes efectos. De los ríos, me gusta admirar el comienzo de la erosión en la cabecera de los torrentes de montaña; en arquitectura, admiro los ábsides de las iglesias, comienzo de su construcción; de las personas, el despertar de su interés y admiración por la naturaleza, al observar ya sea un fósil, o un árbol, o el polen de una conífera flotando en el aire y mecido por el viento; o las circunstancias que rodearon y provocaron un nuevo descubrimiento, como la penicilina, o el radio. En todos los aspectos de la vida, necesito conocer los comienzos, para entender a fondo su desarrollo.

¿Le parece que las personas mayores están desaprovechadas en la sociedad? Si es así, ¿cómo cree que se puede poner en valor esa fuente de experiencia y conocimientos de todo tipo que atesoran?

Me parece que muchísimas personas mayores realizan un gran servicio social "haciendo familia", cuando, en su función de abuelos, o de tíos-abuelos suplen a sus hijos, ausentes por exigencias de horarios laborales. En esa función supletoria son transmisores de experiencia, de cultura, de conocimientos, de cariño, de espiritualidad. Su influencia sobre los nietos es imborrable.

Otras muchas personas mayores llenan sus días con actividades de voluntariado, de gratuidad, de donación. Me parece que, a pocas fuerzas que se tengan, los mayores se buscan actividades de servicio a su medida, que llenen su tiempo libre. Pero también hay que comprender que, a partir de un cierto momento, las fuerzas empiezan a fallar y ya el único servicio que se pueda ofrecer es hacerse cargo de uno mismo, hasta que el decaimiento es tan fuerte, que la persona se hace dependiente.

¿Qué consejo le ha ayudado más en su vida, y cuál es aquel que suele dar con más frecuencia?

Uno que me dio mi padre cuando, justo antes de mis primeros exámenes siendo niña, y después de haberlos preparado a fondo, me veía atemorizada ante la perspectiva de no saber la asignatura: “No te preocupes. Has trabajado a fondo. Ni tú, ni nosotros, ni Dios mismo, te pueden exigir más. Vete tranquila, independientemente de cuál sea el resultado del examen”. Con ese consejo mi padre consiguió, no sólo que dominara mi miedo natural ante los exámenes, sino que aprendiera, para el resto de mi vida, una actitud fundamental: está en nuestras manos poner los medios necesarios para conseguir un objetivo, pero el resultado del trabajo realizado está en manos de Dios. Desde entonces, esta reflexión me ha ayudado mucho: siempre me ha dado seguridad. ¿Consejo que suelo dar? Procuro hacer comprender, de modo adecuado al interlocutor, el valor del esfuerzo y del trabajo, que siempre producen frutos sabrosos, entre ellos la alegría y la paz interior.

¿Qué percepción tiene del paso del tiempo? ¿Le da miedo el final de la vida?

En el tiempo no hay diferencia entre los hombres, no hay ricos y pobres en cuanto al tiempo: los días tienen 24 horas para todos. El tiempo pasa, sin que podamos retenerlo, como se escapa el agua de las manos. Lo que hay que hacer es aprovechar el tiempo, llenando de trabajo y de servicio, por amor a Dios y a los hombres por Dios, ese capital de 24 horas diarias que todos tenemos. No conozco manera mejor de llenar de sentido la vida. Si te esfuerzas en vivir así, el paso del tiempo te llena de alegría.

De mi padre aprendí que la muerte es un acto más de la vida. Hay que contar con ella, lo que nos espoleará a aprovechar el tiempo, el momento actual, lo que tenemos entre manos: realizar bien esta tarea que tengo que hacer ahora.

Y rezar. Ante los atardeceres de Castilla, cuántas veces he oído exclamar a mi padre, con palabras que eran una oración: “¡Que el ocaso de mi vida tenga la augusta serenidad de este atardecer!” ... Y en su caso, así fue.

Y, al final, sí, por la misericordia de Dios, Le veremos tal cual es. ¡¡Qué súper-emoción!! Como en las películas, que lo mejor viene a final,..., que es ¡¡el principio de ... la eternidad con Dios!!

Sabiendo que esta revista está dirigida a profesionales en contacto con personas mayores o con interés en esta etapa de la vida, ¿qué le parecería conveniente añadir?

Ya lo he dado todo. Pero voy a repetir un consejo válido para uno mismo y para los demás, incluso si son mayores: “Aunque sea poco a poco, buscar la manera de, y conseguir poner ilusión, en la pequeña tarea –aunque sea pequeñísima- que tenemos entre manos, para llenar de contenido el minuto actual, y así, la vida que tenemos por delante, hasta que Dios quiera.”

Final

Al terminar la exposición de estos aspectos de mi vida, sobre los que me ha preguntado, quiero manifestar que, al considerar a vista de pájaro los grandes hitos de mi vida, me colmo de alegre agradecimiento a Dios por todos los dones recibidos. Hago también extensivo mi agradecimiento a todas aquellas personas que han actuado como instrumentos: de las que se ha servido a lo largo de estos años para hacerme llegar sus dones, al tiempo que ruego a Dios me conceda llenar de amor y de obras de servicio el tiempo que tenga a bien concederme de ahora en adelante.

Premio Tomás Belzunegui

Primer premio de Modalidad Abierta

Los peones más fuertes

“No debemos sujetar nuestra nave con una sola ancla ni nuestra vida con una sola esperanza.”

Epicteto

Por Josefina Solano

Ya eres toda una mujer, Belinda. Acabas de cumplir dieciocho años y estás preciosa. Vienes a verme todas las tardes, cuando sales del instituto, y me cuentas todas tus cosas mientras merendamos. Quiero escribirte una carta, para que la tengas y la leas siempre que te sientas sola. Estas líneas son un modo de estar unida a ti, una manera de hacerte saber que la abuela Vilma no te abandonará nunca.

Antes de nada quiero que sepas que no voy de mártir, no soy un ser especial, y ya he aprendido que el lirismo de saldo no borra las cicatrices ni te hace más joven. Tengo ya ochenta años, y esta mañana un médico de barba blanca me ha anunciado, con la serenidad que da la costumbre, que mi hígado está mal, pero también me ha anunciado que espera que con el nuevo tratamiento mejore.

Es cierto que el tiempo es tan solo el transcurso de una vida baleada por los años que cumplimos, pero no quiero pensar que el reloj juega conmigo a la ruleta rusa y que en cualquier momento puede soltar la bala. No quiero que me venza la desesperanza, vieja bestia del sufrimiento, ni quiero empezar a

vivir en los oscuros suburbios de mí misma. Debo confesarte que muchas veces me he sentido como una muñeca rota que ya nadie quiere. Mis hijos vienen a visitarme a la residencia algunos domingos y el día de Navidad. Me hablan con desgana, y tras media hora se marchan. Me dan un beso frío y me miran como se mira a un perro abandonado, caminan hacia la puerta apresurando el paso, como si estuvieran huyendo de un lazareto. Han sido muchas las veces que he quebrado mi sollozo en el muro compacto de la almohada pensando que nadie es capaz de compartir conmigo la miseria y el desorden. Han sido muchas las veces en que ha llegado la noche llena de ladridos negros, habitándome de sueños deshilachados en los que camino siempre en círculo, cubriendo el suelo con los mismos pasos. Muchas veces he pensado en ese Dios que me han vendido desde niña, el que lo ha hecho todo, el que está en todas partes, el que es todo amor. Le he reclamado mi pasaje a la felicidad o a la resignación al menos. Pero han pasado las horas sin que ese Dios Omnipotente sea capaz de salvarme. Entonces siento en los ojos el peso del cansancio, el cansancio de existir, la mentira en que todo se ha convertido para mí en ese se-



gundo que eterniza y tritura. La luz está hecha de cebolla, y no es capaz de ordenar el material de mi escombrera. En ese momento sería capaz de escribirle una balada a los buitres que se pasean por mi cabeza picando la carnaza de mis pensamientos.

Desde que tú comenzaste a venir cada tarde, me siento mucho mejor, me siento útil. Como te pasa a ti, Belinda, desde que era muy joven quise ir en contra de lo reglamentado, fui reacia a las instrucciones y a las normas, resistente a seguir el camino que me conduciría a un palacio de hadas con plancha, hornilla y delantales.

Tú me has dicho muchas veces que no quieres pasar la vida en orden alfabético, ni convertirte en uno de esos seres abnegados y cotidianos que se conforman con llegar puntuales a la parada del metro. Aborreces la mediocridad que predicán los demagogos, y esa gran nada que nos venden por televisión. Eres una muchacha resuelta e inteligente, con planes de futuro que no tienen por qué acabar en boda. Dices que soy yo la única que te comprendo. Yo era igual que tú. Cuando tenía tu edad me sentí invadida por una terrible sen-

sación de soledad como si fuera un alma que habitara en el mundo pero sin contacto con él: una sombra sin sustancia ni realidad. Cada día vivía escenas repetidas donde aparecían las mismas gentes diciendo las mismas cosas, cada día se repetía el tedio y la rutina como el haz y el envés de una misma hoja.

Entré a formar parte del Club de los Depositarios, integrado por un grupo de jóvenes que estábamos cansados de tanto yugo y tanta impudicia. Por supuesto era un club clandestino que operaba al margen de la dictadura. Todos los Depositarios sabíamos lo que ahora pregona la Universidad de Berkeley: que los ricos son más insolentes que los pobres, pero lo sabíamos porque lo habíamos experimentado por nosotros mismos. Creíamos que mucha gente, que poseía ingentes fortunas, las había conseguido a través de la inmoralidad, y por la práctica de conductas que eran consecuencias de un comportamiento reprobable.

La codicia es más fogosa que la conciencia, y sin duda más rentable. Se trata tan solo de cambiar conciencia por conveniencia, comprobar que se sale impune para caer de nuevo en la tentación.

Cuando entré en el club de los Depositarios tuve un fuerte sentimiento, auténtico y puro de estar por fin dándole un sentido a mi existencia. El mundo se me antojaba una gran sala fascinante y extraña que había que redecorar con cuadros, música y versos.

Me mudé a un apartamento en el que la luz de las bombillas parecía lija amarilla, Leopoldo “el poeta” y Helena, la violinista, vivían conmigo. En la primera página del diario que inauguraba mi nueva vida escribí con esmerada caligrafía: “Renuncio a la ironía que muerde la soledad del mundo, renuncio al olvido, renuncio al adiós. Pero no puedo renunciar a los bosques de cenizas que me queman los pies, no quiero renunciar a los pájaros mojados que habitan en el corazón de los niños tristes...” Recuerdo que cuando le leí estas palabras a Leopoldo, dio un sorbo al whisky y aplaudiéndome me dijo: “Eso que has escrito es genial, más vale ser un Sócrates descontento que un puerco satisfecho.”

Por eso entiendo tus inquietudes, Belinda, por eso aplaudo que quieras poner tu grano de

arena para cambiar las pocilgas por sitios decentes. Temes formar parte de un mundo miope que se entrega sin reservas a una felicidad breve y lacónica que dura lo que dura un cigarrillo en la boca.

Yo me sentía como tú, no quería mantener aquel silencio absurdo y absoluto sobre la vida de miseria e ignorancia impuesta que había en España. Los Depositarios, aún a riesgo de nuestras propias vidas, nos encargábamos de distribuir panfletos por toda la ciudad, y de hacer llegar a mucha gente todos los libros prohibidos por el Régimen. Colgábamos por toda la capital los cuadros donde pintábamos camelias nacidas sobre el pelo de una muchacha muerta, niños famélicos que miraban su propio llanto, hombres duplicados en su agonía, bombas estallando entre las manos de un viejo.

Algunos de nuestros compañeros fueron detenidos y pasaron más de diez años en prisión, pero nunca nos delataron. Aún guardo en mi memoria el primer poema que escribí y recité en el club : “He muerto ya muchas veces



Cuando entré en el club de los Depositarios tuve un fuerte sentimiento, auténtico y puro de estar por fin dándole un sentido a mi existencia

y no le temo/ Un día decidí no participar en ese extraño teatro/ levantado sobre el mundo./ Otros como yo tiraron por los desagües la retórica barata,/ se inyectaron una vacuna contra la demagogia inútil,/ empezaron a contar el tiempo más despacio,/ borraron de su lenguaje palabras/ para desarmar ese nuevo idioma/ que todo lo cuenta a golpe de yugo y heridas.

Aún puedo oír el violín de Helena sonando al fondo de mis palabras, como si el arcano del mundo se estuviera descifrando en aquella música.

Aquellos años, Belinda, los recuerdo como los más felices de mi vida porque estaba lejos de moverme con los gestos adocenados y mecánicos que se les imprime a las marionetas de salón. Había dejado de representar una función, me había quitado todas las máscaras para esforzarme en ser yo misma, igual que habían hecho todos mis compañeros.

Aunque el club de los Depositarios desapareció cuando fuimos más viejos, estoy segura de que ninguno de sus miembros ha olvidado cuanto hicimos allí. Tú, Belinda, te mueves por el mismo espíritu que a tus años me moví yo, y si bien ahora las circunstancias son otras, siguen siendo los mismos la decadencia, la hipocresía y el hambre.

Tú me has enseñado otra vez que la que hay en el fondo del espejo no es una imagen borrosa de mí misma, me has recordado que no estoy sola en la sala del mundo descalza y sin silla, esperando a que el coche fúnebre aparque en la puerta de la casa para llevarse mi cadáver. Las dos juntas hemos aprendido a desechar del corazón todos los grises y todas las pesadillas que nos impiden ser.

Cuando yo no esté, Belinda, rescata esta carta del olvido, trata a la soledad como una osamenta de cartón que la lluvia deshace; grita a la noche que las estrellas son comestibles, y que vas a devorar unas cuantas; haz migajas la tristeza y dáselas a los patos del estanque; machaca la angustia con la punta de tus tacones. Piensa en mí, piensa en todos los que no se conforman con la vaciedad, piensa que aún queda una palabra definitiva que puede cambiar el mundo. No aceptes que el fracaso sea una mano que no se coge cuando otra se tiende. No permitas que un día se agote sin haber arriesgado un tanto en este juego que es la vida y del que tú debes ser, como yo lo estoy siendo en este instante, uno de los peones más fuertes.

Te quiero, Belinda.

Residencia de mayores San José, de Aoiz

**Por La Hermana María Santos Iragui L.
Directora**

La Residencia San José de Aoiz (Navarra) tiene sus comienzos el año 1971. El edificio que la alberga es amplio y sólido, situado a la entrada de la Villa de Aoiz. Fue adquirido el año 1956 por la congregación de Hermanitas de los Pobres de Maiquetia. Se reestructuraron casi totalmente sus instalaciones, que se convirtieron parte en colegio con internado y parte en casa de formación de las jóvenes que llegaban para formar parte de esta Congregación.

El año 1970 se cierra definitivamente el colegio y se lleva a cabo una remodelación total

del inmueble, que se convierte en una acogedora residencia de mayores con capacidad para 55 residentes de ambos sexos en habitaciones individuales.

Cuenta con todas las instalaciones de este clase de centros, además de un coqueto jardín y una hermosa huerta.

Se reciben residentes de cualquier procedencia, pero a menudo provienen de Aoiz, de la zona del Valle de Lónguida y de toda la montaña, circunstancia que permite establecer una convivencia cercana y familiar.





Así llegamos al año 2001, fecha en la que se decide construir un nuevo edificio que responda a las necesidades y expectativas de los tiempos actuales. Las obras, comenzadas en mayo de 2002, terminaron en 2007.

Tras su ejecución, en el mismo lugar se levanta un alegre y moderno edificio con capacidad para 56 residentes en habitaciones individuales y compartidas.

Es una residencia privada sin ánimo de lucro y no hay plazas concertadas con la Administración Pública.

Es condición indispensable para ingresar que la persona sea válida, es decir, autónoma para realizar las actividades de la vida diaria y que quiera ingresar voluntariamente.

Diariamente se celebra la Eucaristía en la capilla y también otros servicios religiosos.

Se dispone de Servicio de Rehabilitación un día a la semana y Terapia Ocupacional dos

días a la semana. Hay también Servicios de Peluquería y Podólogo.

Se celebran festivamente los cumpleaños de los residentes y otras fechas importantes. Para esparcimiento de los residentes, se tienen juegos de mesa, proyecciones, etc.

La Dirección y Gestión están a cargo de la Congregación de Hermanitas de los Pobres de Maiquetía.



Gerontología y cine:

El amor en la última etapa de la vida



ELSA Y FRED

DIRECTOR: Marcos Carnevale.

AÑO: 2005.

DURACIÓN: 106 min.

PAÍS: Argentina.

GUIÓN: Marcos Carnevale, Lily Ann Martin, Marcela Guerty.

MÚSICA: Lito Vitale.

GÉNERO: Animación. Comedia.

PREMIOS: Cóndor de Plata Mejor actriz.

INTERPRETACIÓN: Manuel Alexandre, China Zorrilla, Blanca Portillo y Roberto Carnaghi.

SINOPSIS: Elsa, que tiene 82 años, es una mujer llena de vitalidad y con una imaginación desbordante. Alfredo, algo más joven que ella, ha sido siempre un hombre convencional, serio y responsable. Al quedar viudo, desconcertado y angustiado por la ausencia de su mujer, su hija lo anima a mudarse.

COMENTARIO: Elsa, el ansia de disfrutar de su libertad; Fred, el hombre ordenado cuya hija intenta proteger como a un niño. Ambos cruzan sus vidas en una historia que destila aire fresco para quien enfila la última etapa de la vida. Elsa, divertida, traviesa y alocada, viene a desordenar la vida de quien parecía destinado a una vida plácida y a lidiar con la tutela asfixiante, y, en ocasiones no exenta de chantajes emocionales, de su hija. Manuel Aleixandre, en una de sus últimas excelsas interpretaciones, pone verdad al personaje y la

no menos brillante China Zorrilla, con parlamentos desternillantes de acento uruguayo. La autonomía de las personas, la posibilidad de tomar las riendas de la propia vida aun cuando la fragilidad amenaza las decisiones, como telón de fondo de una gran historia de amor con guiños *fellinianos*.

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



AMOR

DIRECTOR: Michael Haneke.

AÑO: 2012.

DURACIÓN: 127 min.

PAÍS: Austria.

GUIÓN: Michael Haneke.

MÚSICA: Schubert, Beethoven, Bach

GÉNERO: Drama.

INTERPRETACIÓN: Jean-Louis Trintignant, Emmanuelle Riva e Isabelle Huppert.

PREMIOS: Festival de Cannes: Palma de Oro (Mejor película). Nominada a 5 Oscar 2013.

SINOPSIS: Georges y Anne, los ochenta cumplidos, son dos profesores de música clásica jubilados que viven en París. Su hija, también dedicada a la música, vive en Londres con su marido británico. Un día, Anne sufre un problema de salud. El amor que ha unido a la pareja durante tantos años se verá puesto a prueba.

COMENTARIO: Michael Haneke no se caracteriza por intentar que se pase un rato divertido contemplando su obra. Ya lo demostró con *Funny Games* o *La cinta blanca*. *Amor* pone delante de los ojos del espectador, y así lo demuestra desde el primer plano de la película, una reflexión sobre el sentido del deterioro, de las obligaciones del cuidado a quien se ama y, en definitiva, sobre la dependencia o, mejor dicho, sobre la interdependencia que probablemente en algún momento sufriremos,

o que de hecho padecemos ya. La lealtad con las promesas dadas: Dónde quiero que se me cuide, cómo y hasta cuándo. Todo ello apunta en la dirección del llamado testamento vital o voluntades anticipadas. Aquellas cuestiones que, apelando a la autonomía de los deseos expresados anteriormente por la persona que sufre, deben ser tenidas en cuenta para tomar decisiones sobre su cuidado. *Amor* pone el acento sobre la soledad del cuidador y las relaciones familiares. Interpretaciones de muchos kilates para una cinta que sugiere hondos interrogantes y cuyo final, más que dar una respuesta, deja todavía más preguntas para que el espectador, si se atreve, reflexione sobre lo que ha contemplado. Imprescindible.

Agenda

La depresión en el paciente anciano

La Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología (SNGG) ha preparado para el **19 de marzo** un encuentro en el **Colegio de Médicos de Navarra** para tratar sobre “**El manejo de la depresión en el paciente anciano**”. El ponente será **Francisco Javier Oliva Pueyo**, del programa de psicogeriatría-medicina psicosomática del Hospital de San José (Huesca). La charla comenzará a las 19 horas, con entrada libre.

Actualización de la vitamina D en el anciano

Los doctores **Álvaro Casas Herrero, Nicolás Martínez Velilla y Cristina Alonso Bouzón** propondrán, el **21 de marzo**, de 17 a 18.30 horas, una “Jornada de actualización de la vitamina D en el anciano”. La cita será en el Salón de Actos del **Complejo Hospitalario A**, con aforo limitado, por lo que es necesario confirmar asistencia en el mail snggeriatria@yahoo.es.

II Curso sobre Manejo de la persona con demencia avanzada

La SNGG ofrecerá los días **15, 17, 22 y 24 de abril** el segundo curso sobre Manejo de la Persona con Demencia Avanzada en estadio terminal. Las sesiones tendrán lugar en el **Centro Gerontológico Amma-Argaray** (avenida Valle de Egüés, 1), de 16.30 a 18.30 horas.

El curso está destinado a cuidadores, tanto formales, como informales, y a familiares y sanitarios implicados en el manejo de estas personas.

Las plazas para este contenido son limitadas y **la inscripción se realizará en orden de solicitud**. Para pedir plaza hay que enviar un correo al mail snggeriatria@yahoo.es donde consten: nombre, apellidos, correo electrónico de contacto, profesión o asociación a la que se pertenece. Tras la confirmación de plaza vía mail, el interesado deberá ingresar como cuota de inscripción 3 euros en la cuenta 2054 0141 12 9117902742. Más información en www.sngg.es o en el teléfono 699 454 634.

"El grupo de Demencias de la SNGG organiza la 2ª Edición del Curso MANEJO DE LA PERSONA CON DEMENCIA AVANZADA EN ESTADIO TERMINAL, destinado a cuidadores formales e informales, familiares y sanitarios implicados en el manejo de estas personas, los días 15,17,22 y 24 de abril de 2013, en el Salón de Actos del Complejo Hospitalario de Navarra, antiguo Hospital de Navarra. Preferentemente tienen opción aquellas personas que se quedaron en lista de espera, en la primera edición del curso, en octubre del año pasado. La inscripción para los socios es gratuita, siendo de 3 euros para otros profesionales.

Las inscripciones, por riguroso orden de llegada, se reciben en el correo de la SNGG: snggeriatria@yahoo.es, la confirmación de plaza la realizaremos por este medio.

Para más información consulte nuestra web www.sngg.es"



www.sngg.es

> [sumario](#)