

Nº18 . AÑO 2015

# cuadernos gerontológicos



## **Originales**

Entrevista a Alexandre Kalache, Pionero del envejecimiento saludable

Movilidad

Conducción

Reseña Histórica

## **Premios "Tomás Belzunegui"**

Con dos gotas de anís

Doña Elvira, que sabía enseñar a volar

## **Gerontología y cine**



cuadernos  
gerontológicos

## Edita

SOCIEDAD NAVARRA  
DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

## Directora

Lourdes Gorricho

## Comité de redacción

Santiago Garde  
Juan Jerez  
María Marsá  
Nicolás Martínez  
Concepción Molina Pérez  
Rafael Sánchez-Ostiz  
José Ramón Varo  
Tomás Yerro

## Depósito legal

NA 1839-1994

## Diseño y maquetación

iLUNE

## **EDITORIAL**

---

5

## **ORIGINALES**

---

6

**ENTREVISTA A DR. ALEXANDRE KALACHE, PIONERO DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**, por Lourdes Gorricho

**LAS PERSONAS MAYORES Y LA MOVILIDAD**  
Javier Orduna, Subinspector del Grupo de Educación Vial de la Policía Municipal de Pamplona

**LA CONDUCCIÓN EN LOS MAYORES**  
Dra. África Vicondoa Álvarez

**RESEÑA HISTÓRICA**  
La Residencia Municipal de Ancianos de Sangüesa

## **PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI**

---

22

**CON DOS GOTAS DE ANÍS**  
José Luis Abad Peña

**DOÑA ELVIRA, QUE SABÍA ENSEÑAR A VOLAR**  
M<sup>a</sup> Luz Vicondoa Álvarez

## **GERONTOLOGÍA Y CINE**

---

28

**GERONTOLOGÍA Y CINE**  
Selección y Comentarios: Javier de Prada Pérez



# Editorial

La ciudad es un ente cambiante que, como la vida, tiene un devenir histórico. Las personas mayores pueden acordarse de sitios que ya no existen, plazas que hoy son otra cosa y rincones que ya no se parecen a los de su juventud. Pero siguen habitando en ella. Por ello, porque los cambios se producen a lo largo del tiempo, los mayores son los que más experiencia tienen en adaptarse a los mismos.

Asimismo, aunque a veces es más difícil de ser consciente, también van cambiando los hábitos de movilidad y la normativa que los regula. Los datos apuntan a que los mayores con demasiada frecuencia aparecen en las estadísticas de víctimas del tráfico, especialmente como peatones. Pero hay muchas cosas que se pueden hacer para mejorar esa situación.

Las personas de más edad cuentan con una experiencia inestimable y recursos suficientes para ir tomando las necesarias medidas de autoprotección que, en esa etapa de su vida, les permitan enfrentarse a las nuevas demandas del tráfico con seguridad. A veces sólo es cuestión de ser consciente de los obstáculos y reflexionar sobre cómo enfrentarse a ellos.

La Policía Municipal de Pamplona quiere animar a todos a realizar ese proceso y ofrecer su apoyo para ayudar a los ciudadanos que tienen más edad en esa reflexión, prestando información, recursos y espacios de trabajo que contribuyan a que el mayor pueda asumir su papel de participante activo en la trasmisión y disfrute de una movilidad segura y respetuosa para todos en la ciudad.



**Alfonso Fernández, jefe de la  
Policía Municipal de Pamplona**

## Entrevista

**Alexandre Kalache,**  
Pionero del envejecimiento saludable**Co-President of the International Longevity Centre Brazil**

**A**lexandre Kalache, doctor en Medicina, nació en Río de Janeiro (Brasil) en 1945. En Reino Unido realizó el doctorado. Ha ocupado cargos de investigación y enseñanza en las universidades de Oxford y Londres durante casi veinte años. Fundó la Unidad de Epidemiología del Envejecimiento en la London School of Higiene y Medicina Tropical (1983) y creó el primer máster europeo en Promoción de la Salud (1991). Entre 1995 y 2008 dirigió el Programa de Envejecimiento global de la Organización Mundial de la Salud y el Programa del Curso de Vida de la sede de Ginebra. En la OMS puso en marcha, entre otras muchas iniciativas duraderas, el Marco de Políticas de Envejecimiento Activo y el movimiento global sobre la edad Ciudades Amigas. En 2012 asumió la Presidencia de la recién creada International Longevity Centre-Brazil (ILC), en su ciudad natal de Río de Janeiro. CIT-Brasil es un grupo de reflexión autónoma que forma parte de un consorcio internacional de catorce centros de este tipo. Al mismo tiempo, el Dr. Kalache actúa como Embajador Global de Help Age International, Asesor Principal de la Academia de Medicina de Nueva York y pertenece a numerosos consejos que van desde el Foro Económico Mundial a la Fundación Gulbenkian. A nivel mundial trabaja como asesor sobre cuestiones del envejecimiento para los gobiernos nacionales, estatales y municipales, organizaciones de la sociedad civil y el sector privado.

El pasado 5 de febrero estuvo en Pamplona participando en la Jornada Buenas Prácticas sobre Envejecimiento Activo y Saludable, organizada por el Departamento de Políticas Sociales y el Departamento de Salud, del Gobierno de Navarra. Su ponencia, “Retos del envejecimiento en el contexto actual”, aportó una visión dinámica, reivindicativa y aun revolucionaria de lo que, para el propio individuo y la sociedad actual, supone el incremento de la edad de vida.

“Cuadernos Gerontológicos” no pudo realizarle una entrevista al uso. Nos comunicó que no iba a tener tiempo de contestarla, pero que podíamos aprovechar su charla. Nos permitió asistir a la entrevista periodística realizada por un medio local y, más tarde, departir distendidamente con él durante varios minutos. Es una persona amable, accesible y muy cordial. El texto que sigue a continuación, expuesto en forma dialogada, está extraído sobre todo de la citada ponencia.

**Según datos recogidos a nivel mundial, se aprecia que en este momento el número de personas mayores de 65 años, es mayor que las que ha habido en todas las épocas anteriores, ¿cómo hay que gestionar este hecho?**

Esto implica que a partir de ahora la sociedad no será como antes, que se está produciendo una “Revolución de la longevidad”, y que es preciso revisar el marco de Políticas del Envejecimiento.

**¿Estamos preparados para este fenómeno?**

Ante todo tenemos que celebrar el envejecimiento, ser conscientes del privilegio que tenemos de estar vivos. Envejecer es muy

bueno, ¡sobre todo si lo comparamos con la alternativa! Este hecho del envejecimiento de la población, se está dando en todo el mundo, y en países emergentes hay pobreza, y por lo tanto hay que compartir los recursos.

**¿Qué es el Envejecimiento Activo?**

Es un proceso de optimización de las oportunidades de Salud, Participación y Seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

**Y este objetivo, ¿cómo se consigue?**

Para esto es necesario tener un capital con varias caras. Un capital de salud, evitando las enfermedades crónicas. Un capital financie-



**“Ante todo tenemos que celebrar el envejecimiento, ser conscientes del privilegio que tenemos de estar vivos”**

ro, no solo basándonos en la jubilación pública. Pero claro, ahorrar ¿cómo se consigue, cuándo? En este punto se ve la necesidad de más recursos. Capital social con grupos de amigos, familiares. Constatamos el hecho de que hoy la familia está lejos, es una familia nuclear, no como antes cuando había más cuidadores al ser familias más numerosas. También influye que el tiempo de cuidado antes era más corto y ahora los cuidados pueden prolongarse durante muchos años. Finalmente está el capital intelectual. Para ello hay que seguir trabajando la mente. El capital humano sigue siendo necesario en el mundo laboral, y es preciso trabajar en otras condiciones y nos vemos abocados al aprendizaje continuo, esto es importante.

La Seguridad Social se creó en el año 1881 (Bismark) y hoy en día se sigue funcionando con la misma fórmula.

Los factores determinantes son en primer lugar contar con una red de Servicios Sociales, controlar el tipo de vida con hábitos saludables, hecho en el que influyen enormemente factores personales, (nuestra personalidad), la red social que tejamos a nuestro alrededor y la realización de actividad física.

Queda además un último pilar del envejecimiento activo que es el aprendizaje continuado.

El objetivo a conseguir es retrasar el inicio de las enfermedades crónicas no transmisibles, de manera que se consiga retrasar la incapacidad de 7 a 10 años

#### **Háblenos un poco más de la Revolución del envejecimiento.**

Tenemos que entender la vida no como una carrera de velocidad, sino como un maratón. Por ello es imprescindible darle importancia a la perspectiva del curso de la vida. Por lo tanto la revolución del envejecimiento es que ahora se generan 32 años más de vida no 32 años más de vejez.

Un hecho a tener en cuenta es la diversidad que supone el envejecimiento, que depende del nivel económico, la nacionalidad, el grupo de edad, el nivel cultural, racial, la capacidad funcional, sexual, la religión... Los ancianos son más diversos que los jóvenes (estos visten igual...)

Y otro factor a tener en cuenta es la resiliencia, que viene determinada por la autoestima, la autosuficiencia y el optimismo.

#### **¿Qué importancia tiene el género en el envejecimiento?**

¿Quién cuida? La mujer. ¿Quién es cuidado? El hombre. ¿Quién debe pasar a cuidar

más? El hombre. ¿Quién necesita más cuidados? La mujer. Pero la cuestión es, ¿estamos preparados para desarrollar una cultura para “cuidar”, no curar? Quizás es necesario explicar las dimensiones del cuidado, una pequeña parte son proporcionados por las instituciones, con gran desembolso económico, otra parte algo mayor son proporcionadas por la comunidad, en estas el coste resulta algo menor, a continuación están los cuidados informales, proporcionados por la familia -básicamente por mujeres-, con coste más pequeño. Y cuantitativamente los mayores niveles de cuidados son los proporcionados por los propios ancianos a sí mismos, es decir el self care.

### ¿Pero usted cree que la sociedad está preparada para cuidar?

Es necesario que vayamos formando profesionales para cuidar, no me refiero solo a médicos, si no también a arquitectos, diseñadores, ingenieros... y constatamos la poca presencia de la Geriatria.

En la Declaración de Río se acordó que además de la prevención y tratamiento, era necesario desarrollar una cultura del cuidado, el cual debería ser sostenible, económicamente viable, hecho con compasión y universal, colocando al individuo en el centro, pero ¡joj!, tanto el que proporciona los cuidados como el que los recibe. Promoviendo el diálogo, minimizando la incidencia que supone la reducción de los miembros de las familias, que cada vez lo son en número más reducido. Aquí adquiere total importancia los cuidadores, en su mayoría provenientes de la inmigración, los cuales deben de ser tratados con respeto, dignidad y recibiendo compensación adecuada por su trabajo.

### ¿Qué factores son primordiales en la cultura del cuidado?

Básicamente la comunicación y la coordinación hasta el final de la vida, así como la prevención del sufrimiento físico.

### ¿Qué derechos formarían parte de esa cultura del cuidado?

Son numerosos pero yo nombraría el derecho a la salud, a aprender, a trabajar, a ser protegido, a tener un seguro, a participar en la sociedad, a acceder a servicios, así como el derecho a parar, al descanso, a tener ingresos mínimos y a eliminar la jubilación obligatoria. Hay intereses importantes (por ejemplo, sindicatos) para conseguir la jubilación a una edad 65 años, pero ahora se vive más y es necesario adaptarse a una vida más larga. Hay que reinventar, hay que aprender, es necesario ofrecer oportunidades reales de trabajo.

En España, por ejemplo, acabará generándose un problema de población. Sería necesario estimular la natalidad, favorecer la inmigración (con el consiguiente problema político de los gobiernos, que choca con determinadas maneras de hacer política). Plantearse la cultura de cuidados de los hijos tanto por hombres como por las mujeres, volver al trabajo de forma gradual, y a los 45 años plantearse un año sabático, yo mismo estuve casi un año en Nueva Zelanda, conviviendo en una tribu mahorí, y supuso un cambio importante en los planteamientos de mi vida. Volví lleno de energía, me reinventé. Eso cambió mi vida y hoy tengo una vida superior a mis años. Yo no soy un viejito.

**¿Considera que la sociedad actual excluye a los ancianos? Si, pero además de una exclusión simbólica, se da la institucional, la territorial, socioeconómica, de identidad, de capital social y la sociopolítica.**



**¿Considera que la sociedad actual excluye a los ancianos?**

Si, pero además de una exclusión simbólica, se da la institucional, la territorial, socioeconómica, de identidad, de capital social y la sociopolítica.

A los 58 años a lo mejor es más barato y más interesante para algunas personas cuidar a una madre, y hacer una jubilación parcial. Pero también se tiene derecho a seguir trabajando, y también el derecho a parar, y a los 65 años hacer un doctorado. No tiene por qué faltar capacidad intelectual. Hay que reinventar la sociedad.

**¿Qué cambio positivo plantea usted?**

Los baby-boom suponen una generación muy grande, y sobre todo en países de Europa. Actualmente nos beneficiamos de cosas que antes eran ficción como las vacunas, los antibióticos... Somos más, con más salud, con más ingresos y más tiempo.

En tiempos pasados hicimos cosas buenas, la liberación sexual, de las mujeres, el activismo, luchas contra dictaduras... Ahora conscientes de mis derechos, voy a experimentar me voy a revelar y se produce la construcción social de la vejez, la gerontolescencia. ¡Sé lo que quiero! Lo voy a conseguir! A la vez los abuelos son cuidadores, aportan y dan crédito y existen jóvenes que dependen de sus abuelos, que a lo mejor ya no se pueden ir de vacaciones, pero creamos la “cogeneratividad”. Seremos más, viviendo mucho más y dejando huella en un mundo. Consiste en ver a la vejez como un privilegio, “nosotros estamos vivos”, y una sociedad envejecida, es más solidaria, más armoniosa, y se consigue más PAZ.

**¿Algún modelo a seguir?**

Los países escandinavos. A ellos no les importa pagar impuestos altos, pero tienen mayor satisfacción de vida, siempre que los impuestos no sirvan para la corrupción.



# Las personas mayores y la movilidad

Javier Orduna, subinspector del Grupo de Educación Vial de la Policía Municipal de Pamplona

La edad es un 'elemento modificativo' de la movilidad. Las personas mayores son peatones y, en algunos casos, siguen siendo conductores en el ámbito urbano. En ambos medios de transporte, como viandantes o al volante, suelen acreditar experiencia y motivación. Sin embargo los tiempos históricos van cambiando y esa transformación gradual del entorno y de la "escala" de la ciudad tiene efectos en la vida personal que a veces no son fáciles de identificar por quien los vive.

La extensión del uso del coche, pero también de las motos y las bicicletas, hace que haya más vehículos en circulación que antes, pero además, hoy la realidad del tráfico es más agresiva, debido, sobre todo, a un estilo de vida más impaciente. Eso obliga a conductores y viandantes a una movilidad ágil. Por contra, las personas mayores, por definición, suelen ir adquiriendo gradualmente limitaciones locomotrices, de reflejos y en su percepción, haciendo, en general, una evaluación de

los procesos más pausada. Si a eso se suma que el medio urbano no es cómodo, con calles cada vez más anchas y con más carriles, cuyos semáforos se programan en un tiempo tasado estándar, y que el ámbito del tráfico está cada vez más normativizado, se descubre el porqué de algunas cifras de accidentalidad relacionadas con las Tercera Edad.

En los últimos ocho años la media de heridos graves y fallecidos en la ciudad se sitúa en torno a los 30,7 al año y, tomando todo ese periodo, el porcentaje de heridos graves y fallecidos mayores de 65 años superaba a las demás horquillas de edad situándose en un 13% del total.

El pasado año, según la Oficina de Atención a las Víctimas de Tráfico de Policía Municipal, en la ciudad hubo 35 heridos graves y fallecidos (1); de ellos, 20 tenían entre 23 y 65 años y 11, más de 65. Teniendo en cuenta que el primer dato cubre un periodo biológico de 42

**El objetivo es conseguir ciudadanos que respeten las normas, lo que redundará en una mejora de la seguridad vial de todos en la ciudad.**

años y el segundo -con toda probabilidad- muchos menos, es evidente que las consecuencias para quienes sufrieron accidentes y superaban los 65 años fueron de mayor consideración, probablemente por una capacidad más limitada en el mayor para reponerse físicamente de un accidente.

Por otra parte, de los 35 heridos graves y fallecidos en el año 2014, un 48,5% del total (17), casi la mitad, eran peatones. En esta modalidad de movilidad los mayores de 65 directamente superan en cifras absolutas las estadísticas de heridos graves y fallecidos en función de la edad. El año pasado en la ciudad hubo 5 peatones víctimas de lesiones graves o muerte que tenían entre 23 y 65 años, y 9 víctimas que ya habían cumplido los 65 (y en 2013 esa situación fue aún más dura con 7 y 13 víctimas, respectivamente).

Para cerrar el cuadro descriptivo, en 2014 en el 58% de las ocasiones el atropello tuvo lugar en un paso de cebra de los que no están regulados por semáforo y el 18% cuando el peatón transitaba por la calzada o cruzaba fuera del paso de peatones.

Desde ese punto de vista el grupo de Educación Vial de la Policía Municipal de Pamplona, creado en 1989, puso el foco en los mayores como un grupo que precisa una formación específica en movilidad segura. Y esto es necesario porque, aunque la norma es igual para todos, las personas de más edad necesitan sustituir las pequeñas limitaciones físicas por la prudencia y la experiencia adquirida en toda una vida. Hace falta que el mayor sea consciente de sus nuevas necesidades y mantenga actitudes de seguridad para suplir aquello que el paso del tiempo ha limitado.



### **Ayudarles a reflexionar sobre su papel en la movilidad**

Hace más de una década, en concreto desde el 3 de octubre del año 2000, el grupo de Educación Vial de la Policía Municipal trabaja en la oferta de actividades gratuitas a demanda de las personas mayores, organizadas en diversos colectivos como usuarios de apartamentos tutelados, clubes de jubilados o asociaciones, tanto del ámbito público como del privado. Inauguró esta vertiente de actividades de Educación Vial la Asociación Yoar en una sesión en la que participaron 80 personas. Una década después de aquel inicio las charlas se impartían en el club de Jubilados El Salvador, Amma Argaray, Amma Mutilva, El Vergel y Gestión Asistencial, hasta llegar a contar en 2010 con 211 asistentes; el pasado año participaron en esta iniciativa 67 personas vinculadas a la Casa de Misericordia y la nueva Residencia de la Clínica Universidad de Navarra.

Hoy las sesiones sobre conductas de seguridad y tráfico para mayores forman parte de la cartera de servicios estable que este grupo ofrece al ciudadano y que se puede consultar en <http://policiamunicipal.pamplona.es>. El documento, que está estructurado por edades, objetivos y contenidos, da a conocer la propuesta de actividades que realiza el Grupo de Educación Vial para ciudadanos de todas las edades y colectivos específicos, según su grado de participación en la circulación.

Esta oferta, cuando va dirigida a determinados grupos sociales, no pretende tanto enseñar, sino actualizar, y en muchos casos reflexionar sobre las “verdades de perogrullo” del tráfico, las cuales de puro evidentes quedan olvidadas, aun cuando siguen siendo las más eficaces y seguras.

La forma de acceder a este servicio es tan fácil como que, quienes estén interesados, sencillamente deben ponerse en contacto para solicitar información en el teléfono 092, en el 948 420 635, en el correo electrónico [educacionvial@pamplona.es](mailto:educacionvial@pamplona.es) o a través de la página web de Policía Municipal de Pamplona. Actualmente este grupo de trabajo de Policía Municipal cuenta con seis agentes (cuatro policías, un subinspector y un cabo).

En todo caso, si hubiera que dar una tabla de consejos prácticos, ésta no diferiría de los avisos para cualquier persona adulta, salvo por la recomendación especial de sustituir las pequeñas limitaciones por la prudencia y la experiencia adquirida.

### **El mayor como agente de sensibilización y educación vial**

Pero además del deber de cuidar su seguridad, a las personas mayores se les ha concedido una importante responsabilidad en el ámbito de la familia. Muy a menudo recae sobre ellos un papel relevante en la educación de los nietos, con los que cada vez pasan más tiempo y a los que llevan de paseo, recogen de los centros escolares, etc.



**Hoy la realidad del tráfico es más agresiva, debido, sobre todo, a un estilo de vida más impaciente.**

En ese sentido la experiencia de las personas mayores es un caudal de conocimientos y una vía importante de sensibilización y educación vial, por lo que los mayores tienen otro motivo más para no prescindir de la necesaria formación en un campo de regulación legal siempre cambiante. Su disposición de tiempo libre ayuda, además, a que esos conocimientos se transmitan de forma pausada.

En el año 2000 el Club de Jubilados de San Jorge se prestó a que 20 de sus miembros trabajaran de “voluntarios viales” en las horas de entrada y salida de los centros escolares del barrio. En esa experiencia, iniciativa de la organización de mayores, ellos ponían el tiempo y la dedicación y Policía Municipal de Pamplona, las sesiones formativas y el material necesario para llevar a cabo la actividad. A lo largo del curso se encargaban del cuidado de las salidas y entradas de los alumnos del Colegio Público de San Jorge, ayudando a los menores a cruzar los pasos de cebra, velando por el respeto a las señales de circulación y colaborando con el tráfico, trasladando contenidos propios de educación vial.

Y no es un mal camino el del voluntariado en el ámbito de la seguridad vial, puesto que en él se combinan la solidaridad que implica prestar

un servicio social y la permanente actualización que la prestación del mismo requiere de quien lo presta, con un resultado final: formadores formados y ciudadanos seguros.

Otra actividad intergeneracional interesante desde el punto de vista de este ámbito de la seguridad se realizó en 2007, aunque con participación dispar. En ella, dentro de la Semana Mundial de la Educación Vial y en colaboración con el Parque Polo, se trató de relacionar las experiencias, vivencias y visiones que, sobre el tráfico, tenían los mayores y jóvenes participantes, que también abordaron conjuntamente actividades viales de carácter práctico.

Finalmente, podemos concluir que la educación vial, también entre los mayores, es imprescindible para concienciarlos en cuanto a peatones y conductores sobre la responsabilidad y los riesgos que supone transitar por la ciudad y conducir. Esta formación / actualización específica es necesaria en todas las edades ya que en todas ellas se es parte del tráfico, y favorece el objetivo de conseguir ciudadanos que respeten las normas, lo que redundará en una mejora de la seguridad vial de todos en la ciudad.

- **Como peatón utilizaremos aceras y pasos de peatones, a ser posible con semáforo.**
- **En el tráfico, ver es importantísimo, pero lo es más dejarse ver para no sorprender. Las sorpresas en el tráfico suelen tener consecuencias negativas.**
- **El objetivo es la seguridad, por encima incluso del ejercicio de un derecho. Actuamos de manera segura aunque en ocasiones suponga retroceder en alguno de nuestros derechos.**
- **Debemos comprobar ANTES y DURANTE los momentos de riesgo. Las vías hoy son más complejas, anchas y con varios carriles y nos exigen una mayor atención.**
- **Reconocer nuestras limitaciones nos hace más fuertes, porque las sustituiremos con nuestras habilidades adquiridas.**

# La conducción en los mayores

**Dra. África Vicondoa Álvarez.**

**Coordinadora Centros de Reconocimiento de Conductores. Colegio de Médicos de Navarra.  
Vicepresidenta 2ª de SEMT (Sociedad Española de Medicina de Tráfico).**

## **Situación actual de la población conductora mayor en España**

En España, según el último censo de la Dirección General de Tráfico (DGT, 2013), hay 3.590.499 conductores con más de 65 años, de los cuales 1.329.459 tienen más de 74 años y 899.114 entre 70 y 74. Es decir, que el 13,6% del total de los carnés corresponde a personas que superan los 65. Las previsiones que manejan en tráfico debido al aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población son que en una década se alcancen los 10 millones de conductores con más de 65 años. Hay más datos: sólo el 8,6% de las personas mayores de 60 años con permiso no conduce, según el Observatorio de Seguridad Vial.

De momento, la DGT no se ha planteado limitar los permisos por razón de edad, aunque sus estadísticas de víctimas indican que en 2013 las personas de más de 64 años se vieron impli-

cadadas en 9.901 accidentes en los que fallecieron 482 personas de ese grupo de edad, 1.616 resultaron heridas graves y 9.202 leves. Las personas mayores suponen el 11% del total de accidentes con víctimas y representan el 29% de los fallecidos, el 16% de los heridos graves y el 8% del total de los heridos leves.

Cualquier persona que quiera renovar su permiso de conducir deberá pasar un reconocimiento psicomédico en un centro autorizado por la Dirección General de Tráfico. La normativa en la actualidad establece que los mayores de 65 pueden renovar el carnet como máximo cada cinco años y no hay límite de edad, siempre que se mantengan las condiciones psicofísicas para poder conducir.

Sólo se puede denegar el carné de conducir en caso de determinadas enfermedades pero sí que es verdad que la misma normativa abre un abanico de posibilidades en cuanto a las adaptaciones y restricciones

**Cualquier persona que quiera renovar su permiso de conducir, deberá pasar un reconocimiento psicomédico en un centro autorizado por la Dirección General de Tráfico.**



que se pueden imponer en los permisos de conducir por razón de enfermedad o deterioro y que hacen posible una conducción con estas limitaciones.

### **Condiciones psicofísicas y la edad**

Está claro que a partir de los 55 años, en general, comienzan a empeorar las condiciones psicofísicas de los conductores.

El conductor mayor posee unas características que lo diferencian de otros segmentos de la población conductora.

Al proceso fisiológico propio del envejecimiento se añaden las patologías que pueden aparecer y los respectivos tratamientos farmacológicos. Todos estos factores acaban afectando a las capacidades esenciales para conducir con seguridad. En general, hemos de admitir que la conducción en las personas mayores tiene unas características determinadas.

Existe al mismo tiempo una “acomodación” a los déficits que van apareciendo lo que lleva en muchos casos a una autovaloración subjetiva de las condiciones no siempre de acuerdo a la realidad.

Por otra parte, en muchos casos, el propio conductor activa medidas “compensatorias” que ayudan a la conducción. Por ejemplo, hay conductores que, conscientes de sus problemas evitan la conducción en condiciones adversas de tráfico, meteorología o carreteras nuevas. Esta conducta hay que valorarla como un intento de encontrar un equilibrio entre mantener la autonomía personal el mayor tiempo posible y evitar riesgos innecesarios.

### **Patología y conducción**

Entre los principales inconvenientes nos encontramos que con la edad las patologías relacionadas con la vista aumentan. La alteración de la capacidad de la percepción visual puede originar errores en el reconocimiento de distancias y velocidades. Esta deficiencia se agrava en condiciones complicadas de tráfico denso o meteorología adversa, escasa iluminación o fatiga.

El proceso de envejecimiento natural conlleva deterioro de la acomodación, disminución de la transparencia de la córnea, cristalino y vítreo que puede agravarse por enfermedades degenerativas asociadas a la edad (diabetes, hipertensión). La degeneración macular y el

glaucoma son claros ejemplos. Esta patología provoca manchas borrosas y puntos ciegos en medio del campo de visión. El glaucoma comienza afectando a la visión periférica, lo que repercute en una pérdida de percepción de los campos laterales.

Como consecuencias que afectan a la conducción tenemos que destacar que no se distingue bien el color de semáforos o señales, se estiman peor las distancias y se tarda más tiempo en frenar, hay una mayor fatiga visual, se distingue peor con poca luminosidad o de noche, hay una mayor susceptibilidad al deslumbramiento, se reduce el campo de visión, se cansa antes, hay una mayor dificultad para manejar nuevas tecnologías y cuesta orientarse en nuevos trayectos.

Con la edad hay una mayor lentitud en la recuperación del sistema nervioso y en la adaptación después de recibir un estímulo, es decir el tiempo que transcurre desde que se recibe un estímulo hasta que se da la respuesta apropiada a dicho estímulo aumenta. Se alarga de forma importante el tiempo de reacción.

Y aparece una afectación de la atención selectiva, es complicado recibir varios estímulos simultáneos, decidir en poco tiempo cuál es más importante y debe prevalecer.

Disminuyen también las capacidades dependientes del sentido del oído como la agudeza y la discriminación auditiva. Cualquier patología sobreañadida complicará más aún la aptitud del conductor anciano.

Las patologías cardíacas, oncohematológicas y psiquiátricas/psicológicas presentan también mayores consecuencias en una persona mayor que en una joven.

Las enfermedades neurológicas degenerativas como demencias de distintos orígenes, Alzheimer...son patologías importantes que hay que considerar por su afectación directa de las aptitudes para conducir según el momento de la enfermedad.

### **Medicación y tratamientos**

Como en el resto de conductores con patología y con tratamiento, es importante valorar tanto cómo afecta a la conducción la patología como los efectos adversos que se pueden desencadenar por los medicamentos que esté tomando. Es importante buscar un equilibrio entre los efectos beneficiosos del tratamiento que mejoran las condiciones para conducir y los efectos adversos que influyen de manera negativa en estas mismas condiciones.



**Hay una mayor dificultad para manejar nuevas tecnologías y cuesta orientarse en nuevos trayectos.**





En cuanto a los tratamientos farmacológicos hay que considerar que en los primeros días de tratamiento el conductor puede ver mermaidas sus condiciones psicofísicas y repercutir así de forma negativa en la seguridad en la conducción. En muchos casos conviene esperar unos días para ver cómo se adaptan los pacientes y conseguir una estabilización en sus condiciones.

Es posible que se tenga que suspender la conducción durante una temporada porque haya que esperar a la estabilización del cuadro y de los efectos adversos del tratamiento o porque bien el tratamiento o bien la propia patología afectan de forma temporal a la conducción. En estos casos, cuando cesan esas circunstancias, se vuelve a valorar y se puede retomar la conducción.

En cuanto a los tratamientos farmacológicos es importante considerar las interacciones medicamentosas y en los pacientes-conductores medicados con más de un fármaco hay que tenerlo en cuenta como un factor de riesgo.

En este punto también tendríamos que tener en cuenta el consumo de alcohol que no solo por sus efectos individuales sino en interacción con los diferentes tratamientos, hay que valorar con atención.

### **Accidentes de tráfico en conductores mayores**

Los accidentes de tráfico en los mayores revisten unas características especiales y a la vez aparecen unas ciertas “contradicciones”.

Son accidentes que se producen generalmente a bajas velocidades, se ven implicados varios vehículos y lo más habitual es que se produzcan daños menores en los vehículos implicados, daños en chapa. En la valoración de los accidentes deben tenerse en cuenta los kilómetros recorridos.

Sí que aparece, teniendo en cuenta estas circunstancias, un aumento a partir de los 65 años tanto en número como en gravedad. Pero hay muchos trabajos en los que aparecen



contradicciones al no valorar las distancias recorridas, el número de conductores en estos rangos de edad y tampoco se tienen en cuenta las modificaciones de diversos hábitos.

Muchas personas mayores van a adaptar su conducción a las condiciones de ese momento. Hay personas que no acuden a renovar su permiso de conducir por decisión propia, incluso por consejo de los propios hijos, son conscientes de sus limitaciones que van en aumento a la vez que aumenta la complicación de la circulación. Se da una modificación importante en los hábitos de conducción en los mayores. Por eso es difícil cuantificar exactamente el problema.

El origen de los accidentes podríamos encontrarlo en situaciones viales que conllevan una subestimación de los peligros originados y una sobrevaloración de las propias capacidades. Las principales denuncias están originadas por no respetarse las señales, saltarse los semáforos, no ceder el paso, giros sin aviso previo...

### Señales de alerta

Situaciones durante la conducción que deben hacernos reflexionar sobre si las condiciones psicofísicas del conductor anciano son las apropiadas para seguir conduciendo o debería pasar una valoración:

- Dificultad para localizar lugares familiares, perderse.
- No obedecer señales de tráfico.
- Toma decisiones con lentitud o sin sentido; confusiones.
- Velocidades inadecuadas al entorno y condiciones.
- Pequeños golpes.
- Dificultad para mantener la trayectoria de la carretera.
- Cometer errores en las intersecciones y cruces.
- Confundir los pedales; aceleraciones y frenadas bruscas.
- Aumento del tiempo en trayectos habituales.

### Posibilidades de actuar

La legislación actual nos permite actuar en el momento del reconocimiento para renovar el permiso de conducir, con unas medidas que a mi modo de ver son muy interesantes.

Se trata de adaptar el permiso de conducir a las condiciones psicofísicas del conductor en cada momento. Un ejemplo: puede que nuestro conductor no reúna condiciones para realizar una conducción sin límites pero es posible que pueda conducir una cantidad de kilómetros concreta por una carretera conocida (de su casa, por ejemplo a la compra), o con un límite de velocidad, o solamente con la luz del sol (para evitar deslumbramientos); se le puede reducir también el período de validez, condicionado éste al mantenimiento de ciertas condiciones.

Por no hablar de las adaptaciones mecánicas que es posible realizar en su vehículo, destinadas a suplir las dificultades de motilidad, como cajas automáticas, dispositivos manuales, etc.

Estaríamos hablando de un permiso de conducir casi “a medida o a la carta”. Es decir, tenemos que intentar individualizar cada permiso de conducir con la finalidad de mantener la autonomía tan importante en este tramo de la vida.

### **Para reflexionar un poco**

Poco o nada tiene que ver la situación vial de hoy en día con la de hace 60 años por ejemplo han cambiado señales, carreteras, conductores... Un anciano puede desconocer señales de tráfico, manejo de rotondas..., pero no sólo los ancianos.

Habría que considerar un posible reciclaje en cuanto a normas de circulación y situaciones del tráfico ordinario. Se trata de un gran interrogante abierto a todo tipo de debates.

Yo me posiciono en general a favor de las personas mayores y su derecho a conducir. La conducción, en general, va en contra de ellos.

Pero es imprescindible una buena valoración y saber adaptar permisos y conducción a cada caso.

Para terminar, una pequeña reflexión:

***¿Por qué la sociedad encuentra normal asumir el riesgo de la conducción de los jóvenes y no se siente capaz de asumir el riesgo de los mayores? Algo habrá que cambiar, ¿no?***

### **Consejos para una conducción más segura en conductores mayores**

- Controle sus patologías con su Médico de Familia o especialista y consúltele si pueden afectar a la conducción. Adviértale que conduce habitualmente o de forma esporádica para que lo tenga recogido en su historial.
- Siga las indicaciones de su Médico en cuanto a forma de tomar la medicación y comuníquele si aprecia algún efecto sobre la conducción. En cualquier caso deje de conducir

si nota que cualquier medicamento o circunstancia le afecta y consúltelo con su médico.

- Cuando comience un tratamiento nuevo, evite conducir durante los primeros días hasta que compruebe que no le afecta a sus condiciones para conducir.

- Vigile también los efectos debidos a interacciones producidas cuando se asocian varios tratamientos.

- Controle el consumo de alcohol y evite su consumo en caso de estar a tratamiento; vigile su interacción con los medicamentos que tome.

- Evite conducir por sitios poco conocidos, con aglomeraciones de tráfico como fines de semana o en situaciones de meteorología adversa.

- Evite conducir por la noche; sobre todo si está operado de cataratas para evitar el deslumbramiento.

- Evite factores distractores como teléfonos (aunque sea manos libres), manejo de radio, conversaciones...

- No conduzca si ha dormido mal o si está muy fatigado por cualquier circunstancia.

- Evite las comidas copiosas en viajes y haga las paradas pertinentes para evitar en lo posible la fatiga y realice estiramientos para desentumecerse. Beba para hidratarse. No consuma alcohol conduciendo.

- Ante cualquier duda que le surja, no dude en consultar en un Centro de Reconocimiento de Conductores.

- Ante cualquier cambio en sus condiciones psicofísicas, acuda a un C.R.C para una valoración.

En resumen, adapte su conducción a sus propias condiciones psicofísicas en cada momento y valore la necesidad o no de ponerse al volante y ante la duda consulte a su médico o al Centro de Conductores de referencia.

# Residencia Municipal de Sangüesa

**Ángel Navallas Etxarte**  
**Alcalde de Sangüesa y Presidente de la Residencia**



**Los estatutos del organismo autónomo de la Residencia Municipal de Sangüesa se aprobaron en el pleno del Ayuntamiento celebrado el 29 de febrero de 1996. Conviene precisar que las religiosas gestionaban la residencia desde muchos años atrás.**

La residencia lleva el nombre oficial de “San Vicente de Paul”. En la actualidad dispone de 71 plazas: 35 para personas válidas, 11 para semiválidas y 25 para asistidas. Cuenta con 52 habitaciones, distribuidas en la planta baja y primera, de las cuales 17 son dobles y 37 individuales.

Entre sus dotaciones figuran la Sala para terapia ocupacional, el Gimnasio, la Lavandería propia y la Cocina, que elabora las comidas de los residentes.

En las zonas exteriores del centro hay que destacar la existencia de jardín y patio, el Paseo de Cantolagua y su ubicación privilegiada en el centro de la ciudad, al lado, entre otros equipamientos de carácter público, del Auditorio, el Centro de Salud y el Camping.

En la lista de espera se concede prioridad a las personas que son de Sangüesa, pero también se da entrada a personas de otras

**En la actualidad en el centro viven 68 usuarios, por lo que sólo hay 3 plazas vacantes: 1 para residente válido y 2 para residente semiasistido.**



**Entre sus dotaciones figuran la Sala para terapia ocupacional, el Gimnasio, la Lavandería propia y la Cocina, que elabora las comidas de los residentes.**

poblaciones si en el momento de ocupar las plazas vacantes no hay esperando nadie de Sangüesa.

La residencia se rige del siguiente modo. Existen órganos de gobierno y cargos electos. A los primeros pertenece la Junta de Gobierno, formada por el Presidente (Alcalde), Vicepresidente (presidente de la Junta informativa correspondiente del Ayuntamiento de Sangüesa), 5 vocales (3 concejales y 2 vecinos designados por el Pleno municipal). Hay que destacar, pues, la existencia de Presidente y Vicepresidente. Cargos electos son el Tesorero y el Secretario.

El personal contratado tiene la siguiente composición:

- 3 Enfermeras (2 al 100% de jornada, y 1 al 50%)
- 2 Encargadas de Servicios Generales (100% jornada)
- 12 Trabajadores de Servicios Generales (100% de jornada)
- 6 Trabajadores de Servicios Generales (68,8% de jornada)
- 1 Trabajador de Servicios Generales para traslado de residentes a las visitas médicas fuera de la localidad (68,8% de jornada)
- 3 Trabajadores de Servicios Generales-Lavandería (86,70% de jornada)
- 1 Trabajador Social de la Mancomunidad de Servicios de Sangüesa
- 1 Administración, del Ayuntamiento de Sangüesa

La formación del personal se realiza mediante la organización de cursos a lo largo del año a través de la asociación de residencias Lares, según las necesidades que vayan surgiendo en el centro.

Son funciones del Presidente convocar, presidir y dirigir la Junta y sus sesiones; representar a la Junta ante toda clase de organismos, autoridades, etc.; suscribir documentos de la Residencia; autorizar los documentos de tesorería y las certificaciones; tomar decisiones en caso de urgencia, en el ámbito de las competencias de la Junta de Gobierno, en el caso de que no sea posible convocarla, y dando cuenta a dicha Junta en su siguiente sesión para su ratificación; la inspección y dirección de todos los servicios; la sanción disciplinaria a los empleados del centro. El Presidente podrá delegar cualquiera de sus facultades, para cometidos específicos o con carácter permanente, en el Vicepresidente o en otro miembro de la Junta, a la que dará cuenta de haberlo efectuado, excepto: Convocar, presidir y dirigir la Junta y sus sesiones y tomar decisiones en caso de urgencia, en el ámbito de las competencias de la Junta de Gobierno, en el caso de que no sea posible convocarla, y dando cuenta a dicha Junta en su siguiente sesión para su ratificación.

Entre los proyectos pendientes es necesario destacar la nueva enfermería y la habilitación de un vestíbulo amplio, que a su vez pueda servir de sala de estar, dotado con máquina de café y otros productos. Asimismo, la adecuación de una sala grande para usos múltiples: terapia ocupacional, gimnasio, cursos, etc. Por último, la construcción de un gimnasio nuevo.

En el capítulo de necesidades, se ha pensado en mejoras en las instalaciones para facilitar la evacuación en caso de emergencia, elaboración de un nuevo Plan de Autoprotección una vez terminadas las reformas y adaptación al PAMRIS elaborado por el Ayuntamiento de Sangüesa.

## Primer premio “Tomás Belzunegui” Modalidad Senior

# Con dos gotas de anís

**José Luis Abad Peña**

Hay muchas historias que podría contar de mi pueblo. De Quebrada. Un pueblo pequeño, de montaña, situado en cualquier lugar. Historias tan pequeñas y tan sin importancia como él y como yo. Pero yo siempre tengo muy presente, quizás por la poca trascendencia que tuvo para el pueblo, por lo olvidados que han quedado sus protagonistas al cabo de los años, o quizás porque nunca he podido olvidar a aquel hombre, la historia de Ramón “El Pinero”,

— “Con dos gotas de anís, niño”.

Siempre recuerdo esta frase, a pesar de que ya han pasado muchos años y ya soy también un hombre mayor, cada vez que vuelvo al pueblo, cada vez que paso por delante de la vieja casa de la familia, cada vez que penetro en la estancia que fue la cantina del pueblo, allí donde crecí.

Yo entonces era un niño y como todos los domingos, siempre a la misma hora, en la taberna de mi padre, me quedaba solo y a su cargo. Cuando eran las doce y cuarto en punto de la mañana, en el mismo instante en que sonaban las dos sonoras campanadas que anunciaban la segunda de las llamadas a Misa Mayor, Ramón “El Pinero” atravesaba la puerta, se acodaba en el mostrador vestido con su traje de domingo, la camisa tan blanca como la mantilla de nieve que se ponían en la cabeza durante el invierno los picos más altos de la cordillera y un cigarro de picadura, el único que Ramón se permitía cada semana, amparado detrás de la oreja derecha.

Siempre, a la misma hora, Ramón iniciaba su ceremonia de los domingos.

Antes de que la campana mayor iniciara su vuelo, él salía de su casa, una vieja y destartada casa que se destacaba sola, aislada del mundo, en lo alto de la loma, batida por todos los vientos y por todas las aguas y acariciada por todos los soles del verano, una casa que había sido de su padre y del padre de su padre y del padre del padre de su padre, perfectamente afeitado, el pelo entrecano peinado hacia atrás y cargado de brillantina.

Ramón se vestía de gala los domingos, —“El traje de la boda”, decía con una sonrisa que más parecía una mueca de amargura—, un traje negro con chaleco y la impoluta camisa abotonada hasta el cuello. Todos los domingos, a la misma hora, cuando el badajo de la campana grande se estrellaba contra la oscura panza para hacer sonar la primera de las dos campanadas de la llamada, su mano fuerte, morena y encallecida, empujaba la puerta de la taberna, vacía, recién barrida y bien aireada en espera de los fieles, a la salida de Misa.

— “Con dos gotas de anís”.

Tenía una voz fuerte, decidida, acostumbrada a dar órdenes al ganado y a los dos perros loberos que siempre le acompañaban y que se quedaban tumbados a ambos lados de la puerta. Se acodaba en el mostrador, en la esquina más alejada de la puerta, la espalda apoyada contra la pared, desde donde, a través de la enrejada ventana, podía dominar con un vistazo el camino que llevaba hasta la Iglesia.

Ramón era un hombre grande. Tenía 73 años —“Es de la quinta de Bernabé y de Ángel y de Florencio, que son dos años más jóvenes que yo, que ya cumplí los 75. ¡Y parece que era ayer cuando andábamos moceando!” mi

abuelo se quedaba mirando al vacío lleno de recuerdos— y había que empinarse mucho para mirarle de cerca a los ojos. Era un tipo muy moreno, casi cetrino y de barba cerrada, los hombros muy anchos, unas manos donde se creyera que pudiera desaparecer una oveja. Era tan grande que yo siempre me preguntaba cómo era posible que pudiera pasar sin tropezar por la puerta de la casa, a pesar de que él, instintivamente, agachaba la cabeza y se colocaba de perfil para entrar en la taberna.

Una copa de orujo, un licor acre y áspero al que le añadía un chorrito de anís del Mono, seguramente para evitar que el aguardiente le abrasara la garganta, era su acompañante el tiempo que duraba la Santa Misa. La colocaba entre sus manos y la hacía pasear ante él en el mostrador, los ojos clavados en un punto indeterminado de la estantería, entre las latas de conserva y los paquetes de galletas marías. Cada cierto tiempo encunaba la copa en la palma de su inmensa mano y la acercaba a los labios para depositar unas gotas de aquel fuego líquido en la boca.

Jamás hablaba, jamás desviaba los ojos de aquel punto de la estantería. Y como si tuviera un reloj grabado en el cerebro, instantes antes de que la primera persona apareciera en la revuelta del camino, se quitaba el cigarro de la oreja, encendía el chisquero de mecha que llevaba en el bolsillo del chaleco, aspiraba una profunda bocanada, apuraba el último trago de la copa, rebuscaba el bolsillo del pantalón para depositar los 25 céntimos y —“Hasta el domingo, chaval”— salía de la taberna con paso lento, pero firme y decidido, seguido de sus dos perros, fuertes como él, grises como él y como él, con los ojos tristes perdidos en un punto indefinido del horizonte, —“Camina como un buey”, aseguraba mi abuelo— y, a continuación, comenzaba el movimiento en la taberna. Todos los hombres del pueblo entraban para tomar un vaso de vino, fumar un cigarro y hablar de las faenas del campo.

Yo sentía una gran curiosidad por conocer el porqué de la actitud, de la forma de actuar de Ramón “El Pínero”. Había otros hombres en el pueblo que también eran solitarios, silenciosos y taciturnos. Pero ninguno como él. Ramón no se relacionaba con nadie, no hablaba, no pedía ni prestaba ayuda a los demás. Se bastaba a sí mismo para todas las labores. Yo, en muchas ocasiones, había preguntado la razón de extraña forma de ser. Pero el abuelo siempre me decía lo mismo: —“Son las cosas de cada uno, y cada uno tiene el derecho a su propia intimidad y a ser como quiere. Y si tanto interés tienes en saber, se lo preguntas a él”.

Pero yo no me atrevía a preguntarlo. “El Pínero” me intimidaba. Me intimidaba su misterio, me intimidaba su figura, me intimidaba su silencio. Hasta su forma de mirar y de vestir me intimidaba. Por eso, mientras él permanecía en la taberna, yo sacaba brillo por segunda vez a los vasos y a las copas, recolocaba las botellas de marca que teníamos a la vista en una pequeña estantería, aunque sólo las moviera un milímetro. Y no le perdía de vista con el rabillo del ojo.

Hasta el día en que me decidí a preguntarle. Como cada domingo, apenas había sonado la segunda campanada, estaba acodado en el mostrador, con su traje negro y su camisa blanca, el cigarro escondido tras la oreja, la copa de orujo —“Con dos gotas de anís”— paseando entre sus manos y la vista perdida en la estantería.

Señor Ramón, y usted, ¿por qué...? las palabras se me atragantaban, pero ya había tomado mi decisión. Entonces, el señor Ramón cambió su rutina. Ni siquiera me miró a los ojos. Siguió con la vista perdida más allá de las estanterías, prendió el cigarro con el chisquero de mecha. Y tras cuatro profundas bocanadas de humo, sonó su voz, sería y profunda:

— Es por cosas de juventud y del corazón, chaval. El Señor Cura de entonces, de cuando yo estaba en la edad de enamoriscarme, tenía en su casa una sobrina —su mirada se había vuelto dulce y soñadora— que era la que le hacía de ama. Y era morenica y chiquitica pero guapa como una Virgen y alegre como un jilguero. Y yo, que entonces era mozo y mozo bien parecido, me enamoré de ella como un tonto y ella se enamoró de mí. Y entre los dos pensamos que, antes que lo supiera por otro, debíamos hablar con su tío y pedir su permiso para que fuera él mismo quien nos casara. Y así lo hicimos. Y él nos dijo que le había pillado de sorpresa y que una cosa de tanta importancia para la niña, una decisión que era para toda la vida, se la tenía que pensar antes de tomar una decisión. Y al domingo siguiente, cuando salimos de Misa y cuando entramos en la taberna, yo me atreví. Y delante de todos le pregunté si ya había decidido. Y él se me quedó mirando muy serio y aseguró que sí, que ya había tomado su decisión. Entonces, con una voz en la que yo creí ver mucha soberbia, me dijo que su sobrina valía para mucho más que para dársela a un patán de pueblo que sólo la quería para que le arreglara la casa y para ayudarlo con los ganados y en las faenas del campo. Y que ya lo tenía hablado con el sargento de la Guardia Civil, que tenía un hijo de la edad de ella, que también era guardia y que estaba destinado en Zaragoza y que, aquella misma tarde, vendría para conocerla y que al domingo siguiente se iban a leer y que él mismo les casaría en el mes que entraba. Y yo me quedé como de hielo y en aquellos momentos no supe qué decir y sólo acerté a dar media vuelta y marcharme a mi casa. Y ese mismo día me llegué a la capital y me compré este mismo traje, que ya le tenía

echado el ojo para cuando me casara. Y el día que la casaron, yo me vestí con mi traje de boda y, desde lejos, bajé tras ella y llegué hasta esta puerta. Y cuando sonaba la segunda entré en la taberna y le pedí a tu abuelo, que entonces era quien se quedaba al cargo del mostrador, una copa de orujo con dos gotas de anís y me fumé un cigarro y lloré para dentro. Y estuve llorando sin lágrimas hasta que los vi aparecer por la revuelta del camino. Apuré la copa de orujo y me volví solo a mi casa. A seguir llorando y a seguir pensando en la vida que me esperaba sin ella en aquella casa que yo había preparado para que ella fuera su dueña. Y desde entonces, cada domingo, a la misma hora y con la misma ropa y con el mismo cariño que aquel día, me preparo de la misma forma, como si hoy fuera el día de la boda y yo mismo viniera para casarme con ella. Y sigo el mismo camino y me vengo aquí a soñar con mi niña y a imaginar con la vida que hubiéramos llevado los dos juntos y a desearle a ella que tenga toda la felicidad que yo le hubiera querido dar y que espero que el buen Dios le haya concedido.

Entonces, con una vieja lágrima temblándole en los ojos, apuré la copa de licor y se encaminó hacia la puerta.

Desde aquel día ya nunca me intimidó Ramón “El Pintero”. Cada mañana de domingo, a las doce y cuarto de la mañana, sin que volviera a mediar una palabra entre nosotros, le servía su copa de orujo “con dos gotas de anís”. Y siempre le recuerdo con una mezcla de piedad y simpatía. He llegado a entender su vida como si fuera una copa de orujo. Áspera y acre. Solamente endulzada con las dos gotas de anís de sus recuerdos.



Primer premio “Tomás Belzunegui”  
Modalidad abierta

# Doña Elvira, que sabía enseñar a volar

M<sup>a</sup> Luz Vicondoa Álvarez

Mayra sintió que se le desgarraba el alma cuando doña Elvira, su doña Elvira, aflojó los dedos que mantenía entrelazados con los suyos desde hacía horas. Se le deslizaron suavemente, como sin querer, destejiéndose de lo que le agarraba a la vida. Un escalofrío recorrió la espalda de Mayra. Doña Elvira, su doña Elvira, se iba y ella volvía, otra vez, a quedarse sola. Antes de avisar a nadie, dejó que los recuerdos se agolparan haciéndose sitio en sus pensamientos.

Hacía dos años que Mayra había llegado a casa de doña Elvira, entonces, doña Elvira a secas. Fue a partir de entonces cuando empezó a abrirle las puertas de su casa y de su corazón. Mayra se había presentado en respuesta a un anuncio en prensa donde se solicitaba persona amable, discreta y con disponibilidad de tiempo para cuidar a persona mayor. Mayra consideró que reunía los requisitos, además de tener una gran urgencia por encontrar una fuente de ingresos.

Y aunque Mayra llegó para cuidar a doña Elvira y atender las tareas de su casa, la realidad fue que, a partir de entonces, una entró en la vida de la otra con la naturalidad con que la noche sucede al día. Doña Elvira era dulce y sus dedos, que ahora se desgajaban de la mano de Mayra, habían pasado hojas y hojas de cuadernos de maestra y

de páginas de libros que le hicieron soñar con otros mundos y con otras vidas. Mayra, en cambio, no había vivido más que la suya y llegaba a su nuevo destino con la esperanza de encontrar otra que había soñado para ella y los suyos que, por ahora, había dejado en su país. Desde su silla de ruedas y con una vista cada vez más deteriorada, doña Elvira le abrió un mundo a los libros y volvió a vivir otras historias a través de Mayra, quien le leía lo que le pedía cada vez con un mayor interés.

Doña Elvira le apuraba cada vez más para que terminara, o no, pronto las tareas domésticas, incluso que las dejara así, de esa manera, porque cada vez ansiaba más ese momento en que las dos se sentaban, una junto a otra, en una cercanía que, además de física, poco a poco llegó a ser intelectual, para compartir lecturas de héroes y villanos, de amores y tragedias, de reyes y lacayos, de vidas que quedaban todavía por vivir a las dos. Doña Elvira le enseñó a saborear las delicias de las páginas que descansaban en las estanterías de una casa, donde el silencio que reinaba normalmente dejaba paso en otros momentos a pasiones y luchas, a conflictos y tiempos de otras épocas, en cuanto Mayra comenzaba a leerlas ante la atenta doña Elvira, que, mientras, perdía su mirada hacia lugares que pocos podían ver.

Al principio doña Elvira elegía los libros que Mayra debía leerle. Eran totalmente nuevos para una persona como Mayra que había leído lo justo para sobrevivir. Con el tiempo, fue Mayra la que decidía, después de convertir en habitual el ritual de pasar sus ojos de izquierda a derecha y de subirlos de abajo a arriba y volverlos a bajar para escoger el perfecto, el libro que encajaba ese día y esa hora.

Uno de esas veces en los que ya elegía Mayra, sus ojos se posaron en un libro que desplegaba misterio y pasión a su alrededor. Mayra leyó el título. Doña Elvira, que ya para entonces era su doña Elvira, miró por la ventana, y tensa e impaciente ajustó como pudo su cuerpo menudo a la silla para disponerse a volar en avioneta, como tantas otras veces en otros momentos había hecho. “Yo tenía una granja en África...” escuchó leer a Mayra. Y con Isaak Dinesen y sus Memorias de África, en boca de Mayra, volvió a sentir palpitar su corazón. “Tú también aprenderás a volar sobre África, ya verás”, le decía doña Elvira.

Mayra continuaba día tras día. “Anoche soñé que volvía a Manderley”, y doña Elvira pidió una manta a Mayra antes de continuar para que el frío helado que sentía la nueva mujer de Max de Winter, provocado por la gélida ama de llaves de Rebeca y la sequedad de su marido no se volviera a incrustar entre sus huesos. Mayra alternó Daphne du Maurier

con otros autores y otros libros, como el que comenzaba con “En un lugar de la Mancha de cuyo nombre no quiero acordarme” o con “Lolita, luz de mi vida, fuego de mis entrañas. Pecado mío, alma mía”, un comienzo preludio de lo que iba a ocurrir a lo largo de las eróticas páginas de Nabokov. A uno le seguía otro, con el ansia de saber si encontraría otro más interesante todavía. “Muchos años después, frente al pelotón de fusilamiento, el coronel Aureliano Buendía había de recordar aquella tarde remota en que su padre lo llevó a conocer el hielo”; o ese “Platero es pequeño, peludo, suave; tan blando por fuera, que se diría todo de algodón, que no lleva huesos”, y, lo que son las cosas, Mayra pasó del burro de Juan Ramón Jiménez al recuerdo de cuando nació su hijo, que lo sintió así, como sin huesos de desprotegido que vino al mundo, tal como le sigue sintiendo a pesar de que la vida le alejó de él hace ya un tiempo. Doña Elvira percibió un llanto suave y silencioso cuando Mayra comenzó a leer a Tolstoi por primera vez en su vida: “Las familias felices son todas iguales; las infelices lo son cada una a su manera”, en las páginas de Anna Karenina. Y Mayra, otra vez, volvió a acordarse de su hijo, ay, dónde estará, cuando comenzó a leer “Sonó el teléfono y supo que la iban a matar”. Por qué Arturo Pérez Reverte le hizo llorar con su Reina del Sur es algo que doña Elvira sólo pudo intuir.



Y así, entre título y título, mientras Mayra iba leyendo cada vez más ávida de sensaciones y emociones, y de vidas y de historias, se fue tejiendo una relación que sobrepasaba lo doméstico y lo material. Doña Elvira le enseñó a soñar, a vivir, a estremecerse con las emociones que transmiten las letras y que sólo son accesibles a quienes tienen un corazón especial. “Llamadme Ismael”, comenzó a leer Mayra, y poco le hizo falta con ese comienzo para embarcarse en la travesía del barco ballenero Pequod, que el capitán Ahab convirtió en su obsesiva y autodestructiva persecución de la gran ballena blanca Moby Dick. No dejó ningún inicio sin terminar, llegaba hasta el final, hasta la última página, hasta la última letra.

Todos los comienzos de tantos libros que aprendió a leer durante dos años se agolparon con fuerza en la cabeza y en el corazón de Mayra cuando vio que doña Elvira se le iba. ¡Tanto había vivido y viajado con ella desde dos sillas unidas a un libro! ¡Y tanto quedaba

por leer aún! ¡Cómo se marchaba ahora dejándole huérfana de historias que ella le había enseñado a amar!

Eso sí, a partir de ahora, en cada libro que cayera en sus manos, Mayra encontraría, entre letras, entre líneas, entre páginas, a doña Elvira, su doña Elvira, y con ella compartiría, como si de un narrador omnipresente se tratase, todas las lecturas que había dejado pendiente.

Pasó poco tiempo cuando desde el otro lado del teléfono le dieron la noticia. Doña Elvira había escrito su propia historia para ella, una historia breve pero interminable para Mayra. “Dejo todos mis libros y el lugar donde han vivido hasta ahora a quien ha sabido descubrir la emoción de las letras, sentir su calor y su frío, llorar y amar las historias. Los dejo a Mayra, que ha aprendido a volar sobre las tierras de África”.

# Gerontología y cine:



## MI AMIGO MISTER MORGAN

**Título original:** Mr. Morgan's last love.

**Dirección y guión:** Sandra Nettelbeck.

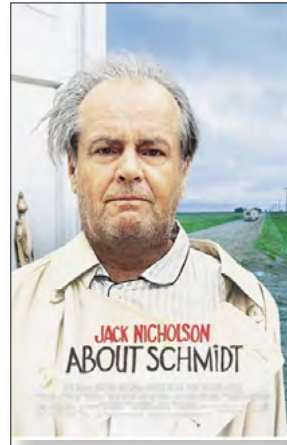
**Año:** 2013. **País:** Alemania.

**Música:** Hans Zimmer. **Fotografía:** Michael Bertl. **Duración:** 115 min.

**Intérpretes:** Michael Caine, Gillian Anderson, Clémence Poésy, Justin Kirk, Jane Alexander, Richard Hope, Anne Alvaro.

**SINOPSIS:** El señor Morgan es profesor norteamericano de filosofía jubilado que vive en París. Al quedar viudo conoce a una joven parisina que desordena su vida y sentimientos.

**COMENTARIO:** Con apariencia de telefilme de sobremesa, la presencia de Michael Caine da por bueno un guión que se inicia con delicadeza, pero que en ocasiones se desliza por la sensiblería facilona. La entrada en escena del hijo del profesor no ayuda, sino todo lo contrario. Sin embargo, merece la pena por abordar y hacer verosímil un tipo de relación que, socialmente, muchos siempre perciben como inconveniente. La luminosa presencia de Clémence Poésy también contribuye a ofrecer un aseado contrapunto a un monstruo como Mr. Caine.



## A PROPÓSITO DE SCHMIDT

**Título original:** About Schmidt.

**Dirección:** Alexander Payne.

**Guión:** Alexander Payne & Jim Taylor sobre la novela de Louis Begley. **Año:** 2002.

**País:** EEUU. **Música:** Rolfe Kent. **Fotografía:** James Glennon. **Duración:** 124 min.

**Intérpretes:** Jack Nicholson, Dermot Mulroney, Hope Davis, Kathy Bates, Howard Hesseman, Len Cariou, June Squibb.

**SINOPSIS:** Warren Schmidt (Jack Nicholson) es un jubilado que no puede aceptar el matrimonio de su hija con un futuro yerno que es un necio. Además, queda viudo de improviso. Emprende un viaje en caravana hasta Denver, en donde vive su hija.

**COMENTARIO:** Otra película en la que la sola presencia de Nicholson hace que merezca la pena su visionado. Esta vez al frente de una tragicomedia sobre la jubilación y posterior peripecia vital. Como siempre, una road movie (la trama de la película discurre a lo largo de un viaje) es un recorrido interior en las emociones y evolución del personaje. La ventana humana se le abre en África, a través del apadrinamiento de un niño al que cuenta por carta confesiones y descubrirá el lado más humano de su protagonista. Nicholson, como siempre, excelso.

## SELECCIÓN Y COMENTARIOS: Javier de Prada Pérez

**EL ÉXOTICO HOTEL MARIGOLD**

**Título original:** The best exotic Marigold Hotel. **Dirección:** John Madden. **Año:** 2011. **País:** Reino Unido. **Guión:** Oll Parker. **Música:** Thomas Newman. **Fotografía:** Ben Davis. **Duración:** 124'. **Intérpretes:** Judi Dench, Bill Nighy, Maggie Smith, Tom Wilkinson, Celia Imrie, Ronald Pickup, Penelope Wilton, Dev Patel, Tena Desae.

**SINOPSIS:** Un grupo de jubilados británicos decide viajar para su retiro a la India atraídos por el publicitado Hotel Marigold. Sin embargo, los lujos prometidos no son tales y tampoco lo que se esperaban de un país lleno de contrastes. Pero, conforme se acostumbra a esa nueva forma de vida, el amor y las relaciones surgen sin pretenderlo.

**COMENTARIO:** La película, de la que ya hay en cartelera una secuela, reúne a un grupo de muy talentosos actores entre los que encontramos a la omnipresente en series y películas inglesas, Maggie Smith. El resto del reparto no desmerece y es la razón de que un guión algo inestable mantenga el interés en una historia que, gracias a la atracción del colorido de la India, ayuda a soportar su excesivo metraje.

**MR. KAPLAN**

**Título original:** Mr. Kaplan. **Director:** Álvaro Brechner. **Guión:** Álvaro Brechner. **Año:** 2014. **Duración:** 98' **Música:** Mikel Salas. **Fotografía:** Álvaro Gutiérrez. **Intérpretes:** Héctor Noguera, Néstor Guzzini, Rolf Becker, Nidia Telles, Nuria Fló, Leonor Svarcas, Gustavo Saffores, Hugo Piccinini, César Jourdan, Jorge Bolani, Augusto Mazzarelli.

**SINOPSIS:** Un anciano exiliado en Sudamérica no está conforme con la vida que lleva. Sospecha que un anciano alemán es un antiguo oficial nazi y, con la ayuda de un policía retirado, iniciará una curiosa aventura.

**COMENTARIO:** La candidata uruguaya al Óscar como mejor película extranjera es una fábula quijotesca donde su protagonista, como Alonso Quijano, se transforma en Don Quijote y, gracias a la ayuda de un Sancho Panza cercano, en este caso un policía retirado, emprende una aventura para deshacer un entuerto que cree haber descubierto y vengar así al pueblo judío, al que pertenece. Su director construye una tragicomedia en la que su protagonista, Kaplan, lucha contra gigantes que son los años, la familia y la pérdida de facultades. Muy recomendable.

# Agenda

El Dr. Tomás Belzunegui Sarasa, fundó con el apoyo y ayuda del Dr. Joaquín Peñalba, el Servicio de Geriatría del Hospital de Navarra en 1980. El carácter innovador y precursor del Dr. Belzunegui y su visión de las características propias de la atención a los ancianos, integral y continua, le sitúan entre los precursores de la Geriatría moderna. Este premio es un reconocimiento a su figura y labor. En él se pretende fomentar la imagen positiva de las personas mayores en una sociedad intergeneracional.

## Lugares de entrega de trabajos

Premio Tomás Belzunegui 2015 (indicar modalidad)

- Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología  
(Fundación Colegio de Médicos)  
Avda. Baja Navarra, 47. 31002 Pamplona/Iruña

- Asociación de Periodista de Navarra, C. Ansoleaga, nº 12, 1ªA. 31001 Pamplona.  
- Universidad Pública de Navarra. Secretaría. Dpto. de Trabajo Social.  
- Universidad de Navarra. Secretaría de la Facultad de Comunicación.  
- Residencia Nª Sra. De Gracia (Dirección): Pza. de los Fueros, 5. Tudela (Navarra)

Por E Mail -consultar las bases -: [sngeriatria@yahoo.es](mailto:sngeriatria@yahoo.es)

## Coordinadores del Concurso

Dolores López. Demógrafa. Universidad de Navarra. Socia de la SNGG.  
Begoña Moreno. Dra. de Residencia. Socia de la SNGG.  
Tomás Yerro. Catedrático de Literatura. Socio de la SNGG  
Juan Jerez. Gerontólogo Social. Socio de la SNGG.  
Salvador Gutiérrez. Coordinador de Bilaketa.

## Más información

[sngeriatria@yahoo.es](mailto:sngeriatria@yahoo.es); [www.sngg.es](http://www.sngg.es); Tfno.: 699 45 46 34



2015 año europeo de la cooperación



LOS MAYORES  
EXISTIMOS  
¿CÓMO NOS VES?



**PREMIO  
TOMÁS  
BELZUNEGUI**

15 Edición

## Modalidades:

- "Periodística"
- Literaria, convocatoria abierta
- Literaria "Senior"
- "Audio-Visual"
- "Juvenil" Relato Corto.

COLABORAN



## Premio "Tomás Belzunegui" 2015 Bases del Concurso

1ª Este premio tiene como objetivo impulsar trabajos que fomenten la imagen positiva de los mayores en una sociedad intergeneracional.

### 2ª Modalidades literarias

- Los trabajos deben presentarse en formato Word, con una extensión de entre 1.000 y 2.500 palabras.  
- Envío Postal: Enviar una copia impresa del trabajo, con título y firmada sólo con un pseudónimo; una copia del trabajo en CD y un sobre identificado con el pseudónimo, dentro del cual conste la identificación del autor o autora, (mediante fotocopia del DNI si es Senior), dirección postal, dirección electrónica y teléfono. Introducir todo en un sobre postal y enviar a la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología, o a cualquiera de las direcciones que aparecen en este folleto.

- También pueden enviarse vía correo electrónico: en dos archivos: ASUNTO: PREMIO TOMAS BELZUNEGUI 2105

Archivo 1º: Trabajo firmado sólo con pseudónimo y Archivo 2º: datos, identificación y contactos del autor: enviar los dos archivos a [sngeriatria@yahoo.es](mailto:sngeriatria@yahoo.es)

2.1) Modalidad Literaria de relatos cortos, convocatoria ABIERTA. Trabajo inédito.

Premio: 300 € (trescientos euros), certificado y publicación en la revista "Cuadernos Gerontológicos" y en la página web de la SNGG.

2.2) Modalidad Literaria SENIOR. Trabajo inédito.

Podrán presentarse en esta modalidad las personas mayores de 60 años residentes en Navarra.

Premio: 300 € (trescientos euros), certificado y publicación en la revista "Cuadernos Gerontológicos" y en la página web de la SNGG.

2.3) Modalidad Juvenil: estudiantes de 2º, 3º y 4º de la ESO, en centros de Navarra. Ver convocatoria y bases propias.

### 3ª Modalidad Periodismo escrito

- Trabajos periodísticos en cualquiera de sus géneros, inéditos o publicados en medios de comunicación navarros, escritos y digitales, durante los dos últimos años, hasta la víspera del final del plazo de admisión de originales

- Los Trabajos podrán ser presentados al concurso por los propios autores, por las empresas de los medios en que fueron publicados y, con la autorización de los autores, por la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología. Deberán presentarse bajo un pseudónimo y con la información del autor (nombre, apellido, dirección postal, dirección electrónica y teléfono) en un sobre identificado por el pseudónimo, o a través de E Mail (ver Modalidades Literarias de la Base nº 2)

\* Modo de presentación: Los trabajos publicados en su soporte original, en fotocopia o formato Word. Los trabajos inéditos según las indicaciones recogidas para la modalidad literaria.

- Premio: 300 € (trescientos euros), Certificado y reseña en la revista "Cuadernos Gerontológicos" y en la página web de la SNGG

### 4ª Modalidad Audiovisual (radio, video, tv, fotocomposición)

- Obra inédita o publicada entre los años 2012-2015 ambos inclusive, en medios de comunicación de Navarra.

- Los Trabajos podrán ser presentados al concurso por los propios autores, por las empresas de los medios en que fueron publicados y, con la autorización de los autores, por la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología. Presentar en formato CD/DVD, con una duración máxima de 20', una copia completa y otra anonimizada. Deberán presentarse bajo un pseudónimo y con la información del autor (nombre, apellido, dirección postal, dirección electrónica y teléfono) en un sobre identificado por el pseudónimo. También pueden presentarse, los videos publicados, mediante un ENLACE/LINK a una página en la que hayan sido publicados (Youtube o Vimeo)

- Premio: 300 € (trescientos euros), certificado y publicación en la página web de la SNGG.

### 5ª Plazos: El plazo de admisión de los trabajos es, en todas las modalidades, hasta el SEGUNDO DOMINGO DE NOVIEMBRE de 2015

6ª Entrega de Premios: En el mes de diciembre de 2015, en fecha que se anunciará oportunamente a todos los interesados premiados. El resto de participantes recibirá, si lo desea, un certificado de participación en el Concurso.

7ª Permiso de uso de trabajos e imágenes: Los autores por el mero hecho de concursar aceptan estas bases y permiten libremente, a la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología (SNGG), la publicación y visionado de sus trabajos y la referencia a ellos en todos los foros, sin ánimo de lucro, en los que participe la SNGG. Del mismo modo, las imágenes obtenidas de los concursantes y acompañantes en los Actos de Entrega de Premios, así como las imágenes personales grabadas en los videos a concursar, podrán ser visionadas en público por la SNGG y las entidades colaboradoras del Premio "Tomás Belzunegui". Los autores de los trabajos son los responsables de obtener el permiso de las personas que aparecen directamente en sus montajes audio-visuales.

8ª Durante 2 años, los primeros premios, de cada modalidad, no podrán recaer en los mismos autores, si pueden obtener accésit. Se otorgará accésits, a los finalistas segundos de cada modalidad.

9ª Sólo se admitirá a concurso un trabajo por autor, dentro de cada convocatoria anual.