

Nº19 . AÑO 2016

cuadernos gerontológicos



Originales

**Entrevista a Francisco Burgos Masegosa,
"La química de la solidaridad"**

Vivir más de 100 años

Consumo

Pensiones

Reseña histórica

Premios "Tomás Belzunegui"

Momentos // Rebajas de verano

Gerontología y Cine // Agenda

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

SUMARIO

EDITORIAL

4

ORIGINALES

6

CAMBIOS DEMOGRÁFICOS Y PAUTAS DE CONSUMO

Idefonso Grande Esteban

¿QUIERES VIVIR MÁS DE 100 AÑOS? FACTORES QUE PREDICEN LA LONGEVIDAD

Dra.Sacramento Pinazo, Dr. José Viña y Victoria Córdoba

ENTREVISTA A FRANCISCO BURGOS MASEGOSA: “LA QUÍMICA DE LA SOLIDARIDAD”

Tomás Yerro

EL CONSUMO DE LOS MAYORES. ¿HASTA CUÁNDO PODRÁN LAS PENSIONES SOPORTAR AL SISTEMA?

Javier Barinaga Adrián

RESEÑA HISTÓRICA

Residencia de ancianos “Virgen de Gracia” de Cárcar

Carolina Ágreda Redondo

PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI

38

MOMENTOS

Jesús Jáuregui Gorraiz

REBAJAS DE VERANO

Jaime C alatayud Ventura

GERONTOLOGÍA Y CINE

43

GERONTOLOGÍA Y CINE

Selección y Comentarios: Javier de Prada Pérez

AGENDA

45



Editorial

Nuestros mayores y el IPC

Al finalizar el año, todos nos tomamos un tiempo para hacer balance de aquellas cosas, magnitudes que más nos importan o afectan. Tomamos el cambio de año como un punto de referencia para el que comienza, y sobre el que volveremos a lo largo del año. Una de esas magnitudes es el Índice de Precios al Consumo (IPC), que elabora el Instituto Nacional de Estadística (INE) en conjunción con las instituciones europeas. Constituye una de las variables económicas que más utilizamos o sufrimos por parte de la población en general.

Nos interesa este indicador de precios, pues a todas las cosas, ya se puedan comercializar o no, le ponemos un precio. Saber la evolución de ellos es algo que a todos nos interesa y que a lo largo del año nos preguntaremos en más de una ocasión: ¿cuánto han subido los precios...?, para explicarnos como llega para tan poco el monedero, o para corregir con un incremento de precios, si el mercado nos deja, la erosión que supone la inflación en nuestras rentas reales.

El IPC intenta ser un indicador sintético, donde podamos resumir la evolución de los precios de los productos que componen la cesta de la compra, a lo largo del tiempo, mensual y anualmente. Sus principales características han de ser la representatividad y que podamos encadenarlos periodo tras periodo para ser un referente temporal.

El valor del IPC publicado para el año 2015 es del 0,0%, una situación de estabilidad de precios: el valor de la cesta de la compra al final del año suma tanto como al principio del año. Si comparamos este resultado del IPC con la revalorización del 0,25% que tuvieron las pensiones a lo largo del 2015, puede llevarnos a cierto optimismo. Si han subido las pensiones, y no suben los precios, nuestros mayores, todo el colectivo de los pensionistas han tenido un incremento de su poder adquisitivo. Es para alegrarse, si esto fuese así.

Pero la realidad es otra. Ya que el patrón de consumo de los “hogares seniors” (compuestos por personas de 65 o más años, o en los que una persona de más de 65 años es el cabeza de familia) difiere mucho del patrón medio del total de la población. La estabilidad de precios del 2015 se debe al fuerte descenso que se ha producido en algunos productos. Alguien que utilice mucho el coche se habrá llevado una grata sorpresa viendo cómo llenar el depósito de gasolina cuesta menos que hace un año. Pero si nos preguntamos ¿cuánta gasolina consume una persona de 80 años?, o ¿cuánto le afecta la bajada del ADSL a una persona de 90 años?, podemos empezar a pensar en que algo no cuadra.

Si los patrones de consumo de estos colectivos de Hogares senior son diferentes, al resto, el utilizar el IPC, utilizar este indicador general para actualizar rentas y pensiones sería un error al corregir las rentas reales en valores que no se corresponden a la realidad del día a día de nuestros mayores. Nuestros mayores sufren un deterioro y erosión en sus pensiones que no son detectadas por estos indicadores.

El Departamento de Estudios y Gestión del Conocimiento de Innovación y Desarrollo Asistencial, SL (IDEA) tiene una línea de investigación sobre “Situación socio económica de los mayores”. En colaboración con el Departamento de Económicas de la Universidad de Navarra, se propuso buscar ese indicador sintético que refleje de mejor forma la variación de precios que sufren nuestros mayores, y que se conoce ya como “IPC Senior”. Y que se publica mensualmente.

Con este "IPC Senior", podemos ver una realidad muy diferente: este año, dado el consumo de alimentos y de los gastos de la vivienda, en electricidad, los hogares senior han sufrido una inflación del 0,42%, lo que representa una pérdida de poder adquisitivo del 0,17%. Pérdida que no ha sido igual para todos los hogares senior: para los hogares con personas frágiles de 80 años o más, la pérdida es del 0,39% o del 0,16% para los que viven solos.

Esta situación es aún más grave, ya que año tras año, en vez de corregirse se ahonda en ello, y si comparamos la situación actual respecto al inicio de los cambios en las actualizaciones de las pensiones en el 2012, la pérdida de poder adquisitivo es del 3,6% de media, llegando a pérdidas del 10% para el caso de algunos de los colectivos de mayores.

En España 12,5 millones de personas de más 65 años viven en 5.988.000 de hogares que se consideran "Hogares Senior". IDEA pone el "IPC Senior" a disposición de todos los colectivos de jubilados, empresas del sector socio sanitario, organismos públicos, instituciones, partidos políticos, Comunidades Autónomas, etc. Son 12,5 millones de razones para afinar las herramientas de gestión. Las autoridades y administraciones deben de velar por que los mayores dispongan de unas pensiones dignas que no se vean erosionadas en el tiempo. El "IPC Senior" puede ser la herramienta que ayude a corregir estas situaciones, hay que buscar soluciones adaptadas a los colectivos que mayor pérdida adquisitiva están sufriendo como pueden ser modificación del IVA en determinados productos y servicios, desgravaciones en cuidados domiciliarios, etc... ¡No vale el café con leche para todos!

Jesús Sánchez Ostiz
Dpto. Investigación de IDEA
Economista y MBA Business School



Cambios demográficos y pautas de consumo, inversión/endeudamiento

Ildefonso Grande Esteban

Departamento de Gestión de Empresa. Universidad Pública de Navarra

El envejecimiento de la población, o la reducción de su tasa de crecimiento debida a unas menores tasas de natalidad, consecuencia de la ampliación de intervalo protogenésico, o del retraso de la nupcialidad, tiene como probable efecto inmediato la reducción del potencial de gasto en algunos segmentos de población y un incremento en otros.

La llamada tercera edad ha sido objeto de estudio desde diferentes perspectivas, como la sociológica, psicológica, médica o asistencial. Todas ellas son importantes, sin duda, pero con frecuencia se olvida la económica, su capacidad de gasto.

El apartado destinado de pensiones en España es de 120.000 millones de euros, aproximadamente el 12% del valor de todos los bienes y servicios generados por el sistema económico global. Ciertamente, se trata de una cifra impresionante.

Si se repartiera el importe de las pensiones entre la población perteneciente a la tercera edad, 7.840.000 personas en 2015, cada mayor recibiría 15.306€ anuales, lo que equivaldría a 1.276€ por persona al mes.

El salario medio en España es de 22.697€ anuales. Esto significa que esa hipotética pensión representaría el 67,43% del salario medio. Si retrocedemos al año 2000, los ingresos netos por hogar por todos los conceptos, incluidas las rentas de capitales mobiliarios e inmobiliarios, ascendían a 8.037€, y los correspondientes a hogares no pertenecientes a la tercera edad fueron de 15.085€. Entonces los ingresos, por todos los conceptos, de los mayores representaban el 53,27% de los obtenidos por los consumidores no pertenecientes a este grupo. Sin duda, el impacto económico de los ma-

yores crece mucho en los últimos años. La pensión media se acerca al salario medio.

Conviene recordar que las nuevas cohortes que se incorporan a la tercera edad han nacido a principios de los años 50. Han sido adolescentes en los 60 y han crecido en la Sociedad de Consumo. Poseen más nivel educativo, cualificación laboral, y obtienen pensiones más altas. No hay que olvidar que la cuantía de la pensión máxima actual es aproximadamente 35.000€. Si no cambian las cosas, esa pensión máxima es aproximadamente un 60% más elevada que el salario medio en España. Las nuevas generaciones de titulados que se incorporan al mercado laboral tardarán muchos años en lograr el nivel de renta de la pensión máxima.

A las pensiones hay que añadir las rentas de capitales, si bien su cuantía no es accesible para el público.

La definición de un marco temporal para realizar los análisis o comparaciones no es fácil, por razones diversas. La evolución política, social y, sobre todo, económica experimentada en las últimas décadas ha sido intensa. La situación actual no es comparable con la existente en 1980, por ejemplo, ni con la vivida a principios de los años 60, época en la que los gastos realizados para la subsistencia rondaban el 75 % del presupuesto de los hogares, cuando en 2015 apenas llegaban al 25-30%.

Para comprender en toda su extensión los efectos económicos del incremento de la población de la tercera edad debe acudir al concepto de ciclo de vida familiar. Esta es una construcción desarrollada para conocer y prever la composición de gasto de las familias a lo largo de su ciclo vital, a lo largo del tiempo. En líneas generales, la vida de

la mayoría de las personas y su correspondiente estructura de gasto en bienes y servicios se pueden resumir en siete fases.

Las personas comienzan a tomar decisiones importantes de consumo a edades cercanas a su incorporación al mercado laboral, generalmente entre los 18 y los 23 años. Los bienes que suelen adquirirse en esta etapa guardan una relación muy estrecha con los de consumo duradero y algunos servicios: vehículos, equipos de sonido, informática, viajes o alquileres de inmuebles.

En una siguiente etapa, las personas conviven en pareja, cuya estructura de gasto es muy característica, y en la que la adquisición de la primera vivienda, su amueblamiento y decoración constituyen un componente de gasto esencial. Dentro de los servicios adquiridos en esta etapa del ciclo de vida familiar, el préstamo para la financiación de la adquisición de la vivienda resulta fundamental, y también lo es el préstamo personal para el consumo.

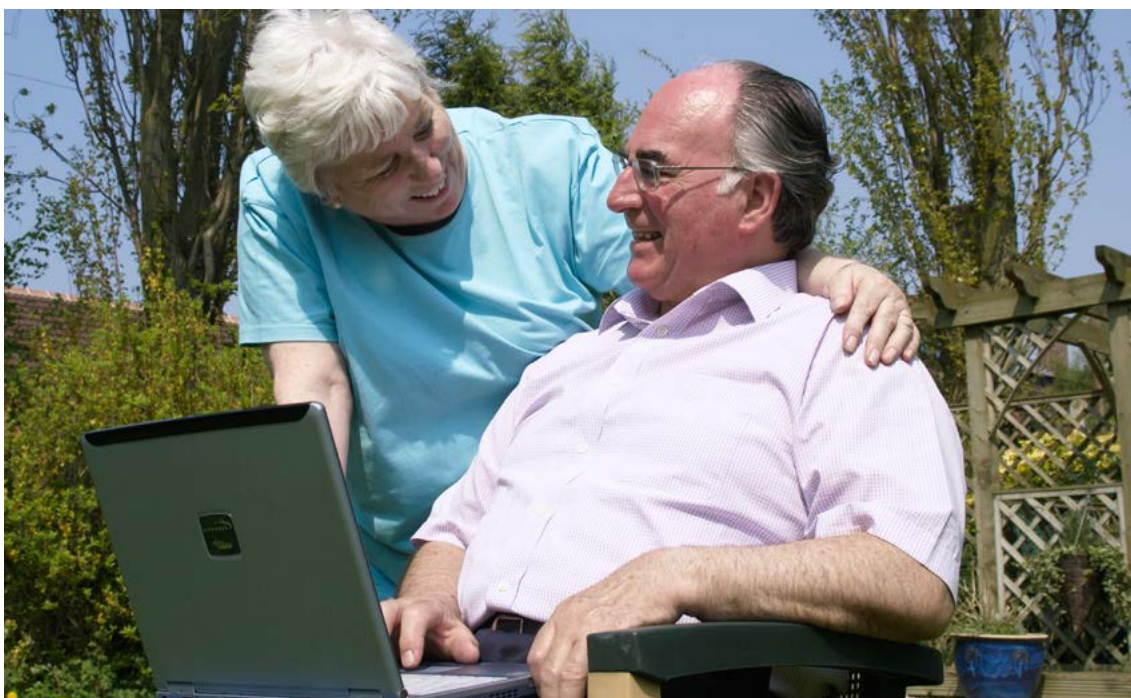
Pasados unos años, se alcanza la etapa de Nido Lleno I con la llegada de los hijos. Esta fase del ciclo de vida familiar también tiene unos comportamientos muy característicos, básicamente relacionados con los gastos generados por la descendencia y pro-

prios de ella: pediatría, educación, juguetes y productos específicamente infantiles.

A la etapa de Nido lleno I le siguen las fases denominadas Nido Lleno II y III. Se corresponden con la edad madura de las parejas. Los hijos se encuentran en fase escolar de primero y segundo grado, así como en etapas de formación universitaria. Los gastos de las unidades familiares son generados en gran medida por el mantenimiento, educación y actividades de esparcimiento de los hijos. No existen grandes diferencias cualitativas en la estructura de gasto de los hogares correspondientes a estas fases del ciclo de vida familiar.

Cuando realmente se producen modificaciones importantes cualitativas y cuantitativas en la estructura de gasto de las familias es en las fases de Nido Vacío y de Tercera Edad. La primera de estas fases se alcanza en el momento en que la pareja ya no tiene hijos viviendo en el hogar. En términos generales, puede decirse que estas fases del ciclo de vida familiar se alcanzan con edades próximas a la tercera edad.

La composición del gasto cambia entonces de forma importante. Los hogares próximos a la tercera edad o pertenecientes a ella suelen tener, en conjunto, ingresos más



Cuadro 1. Ciclo de vida familiar y gastos característicos

Etapas de ciclo de vida	Composición del hogar	Bienes y servicios usuales
Etapas de Ciclo de Vida	Personas jóvenes solteras	Etapas de Ciclo de Vida
Etapas de Ciclo de Vida	Parejas jóvenes sin hijos	Etapas de Ciclo de Vida
Etapas de Ciclo de Vida	Matrimonios jóvenes con hijos adolescentes y jóvenes	Etapas de Ciclo de Vida
Etapas de Ciclo de Vida	Matrimonios maduros con hijos jóvenes. Alguno a punto de abandonar el hogar	Etapas de Ciclo de Vida
	Matrimonios mayores sin hijos viviendo en casa	
	Personas mayores solas	

reducidos que a edades más jóvenes, como consecuencia de la jubilación o de la falta de los complementos salariales buscados y necesarios para mantener hogares en las fases de Nido Lleno, que ya no son tan deseados cuando los hijos abandonan el hogar. Los mayores tienen menores ingresos, pero también menos gastos y esto les confiere una capacidad de gasto considerable.

Los hogares pertenecientes al Nido Vacío o a Tercera consumen globalmente menos cantidades, porque son menores en tamaño y también porque sus ingresos son inferiores, si bien se observa una tendencia a orientar su gasto a bienes y servicios que no se han consumido en etapas anteriores, relacionados con el ocio, la salud o la previsión económica.

El Cuadro 1 resume las etapas del ciclo de vida familiar, indica las edades aproximadas de los miembros del hogar y muestra algunos bienes y servicios característicos de ellas.

Para poder extraer conclusiones sobre el impacto económico de los mayores, es preciso contar con fuentes de datos estadísticos detallados y que sean fiables. Afortunadamente, en España contamos con la Encuesta de Presupuestos Familiares, que se elabora anualmente por el INE. En ella se recogen los gastos realizados por miles de hogares para más de 200 bienes y servicios. Los doce grupos de gasto tenidos en cuenta son los siguientes.

Quienes sostienen el escaso papel económico de los mayores posiblemente no saben lo que es el ciclo de vida familiar ni la Encuesta Continua de Presupuestos. Cada grupo de consumidores tiene asignado, valga la expresión, un conjunto de bienes y servicios que son necesarios y característicos de su etapa en el ciclo de vida. Unos padres jóvenes gastan dinero con sus hijos pequeños: compran juguetes y ropa infantil. Una pareja mayor puede gastar dinero en colocarse unos implantes dentales, complementos nutricionales, seguros asistenciales y en viajar fuera de temporada, por ejemplo.

En Estados Unidos de América se creó hace décadas la AARP, American Association of Retired People, a la que pertenecen decenas millones de socios. Esta asociación provee a sus socios de servicios como los referidos en las etapas 6 y 7. Los candidatos a Presidente del país negocian con ella, dado el poder que este lobby representa. Además de poder económico, tiene poder político.

Ante la pregunta de si el consumo de los mayores es importante, la respuesta es sí, como se justifica a continuación. El gasto de la tercera edad alcanza elevadas cuotas de mercado en muchos bienes y servicios, tan altas como los hogares que no pertenecen a la tercera edad.

El gasto per cápita en el grupo 1, Alimentos, es muy similar entre todos los hogares al margen de la etapa del ciclo de vida. Ló-

1. Alimentos y bebidas no alcohólicas
2. Bebidas alcohólicas
3. Artículos de vestir y calzado
4. Vivienda, agua, electricidad, gas y otros combustibles
5. Mobiliario, equipamiento del hogar y gastos corrientes de conservación de la vivienda
6. Salud
7. Transportes
8. Comunicaciones
9. Ocio, espectáculos y cultura
10. Enseñanza
11. Hoteles, cafés y restaurantes
12. Otros bienes y servicios

gicamente, cuanto mayor sea el hogar más se gasta, pero el gasto por persona no varía apenas, si bien la composición cualitativa de la cesta de compra es diferente. Llama la atención que la mujer de la tercera edad lleva una dieta más rica en frutas, verduras, pescados y lácteos desnatados que el hombre. Éste bebe más alcohol en sus distintas variedades. En general la mujer es mucho mejor consumidora que el hombre, a cualquier edad.

El gasto realizado por la tercera edad según propone el ciclo de vida familiar se observa en la realidad en España en gastos relativos a servicios hospitalarios, servicios médicos no hospitalarios, cuidado personal, viajes, transportes, servicio doméstico, reparaciones y reformas de los hogares y calefacción.

A partir de las cuotas, el mercado de gasto en bienes y servicios realizado por los mayores en términos globales es de unos 65.000 millones de euros anuales en 2015. Esta cantidad se ha estimado a partir de las cuotas calculadas en la Encuesta Continua de Presupuestos que elabora el Instituto Nacional de Estadística. Resulta muy

llamativo que el gasto en alimentación ascienda a unos 13.500 millones de euros, el vestido a casi 14.000 millones, los transportes a unos 6.000 millones y el gasto en hoteles a 4.100 millones. Estos gastos, anuales, superan las ayudas que se dieron para rescatar el sistema bancario español en 2012.

El impacto económico de los mayores no debe medirse solamente por lo que gastan, sino por lo que ahorran a otros tipos de hogares, como el que representa el cuidado de la descendencia de sus hijos, con el consiguiente ahorro de cuidadores que pueden ser centros ad hoc, como guarderías, o servicio doméstico.

En España aproximadamente la mitad de las madres deja a los niños al cuidado de los abuelos cuando se encuentran enfermos o se prolonga la jornada laboral. En España viven 4.700.000 niños menores de 10 años. Un cálculo rápido sobre el valor económico que representaría cuidarlos 10 horas al mes durante un año a razón de 10 euros la hora, retribución habitual de una babbysiter, la hora representaría 5.640 millones de euros al año. Este es el valor de su trabajo y atención.

También debería añadirse la valoración económica por los trabajos de voluntariado, en cualquier sector, que realiza la tercera edad en España. El número de voluntarios existente en España es de unos 3.000.000, de los cuales un 19 % pertenece a la tercera edad, y dedican un mínimo de 4 horas semanales. Si se valora la hora dedicada a 10 € la hora, la aportación de la tercera edad en términos monetarios también sería de unos 1.250 millones de euros.

También existen estudios elaborados por el Gobierno de España, a través del IMSERSO, sobre el impacto económico del turismo de la tercera edad sobre el empleo, que evita la rescisión de los contratos de trabajo en temporada baja.

La conclusión general a la que se llega en este breve artículo es que el comportamiento del gasto que realizan los hogares de la tercera edad responde al propuesto por el modelo teórico del concepto de ciclo de vida familiar.

Las evidencias empíricas obtenidas de fuentes estadísticas fiables, como lo es el Instituto Nacional de Estadística, ponen de manifiesto la gran importancia económica del segmento de mercado denominado tercera edad. Su peso en términos de ingresos casi se ha doblado en el plazo de quince años. Su impacto sobre el consumo ha crecido un 26 % durante este período. Su capacidad de gasto en productos esenciales para la subsistencia es similar al de otros grupos de población. En algunos bienes y servicios el gasto observado es mucho mayor que el efectuado. El análisis de los datos conduce a desterrar viejos prejuicios que relegaban a los mayores a un grupo de escaso interés económico. Son un segmento clave en la Economía española, y lo serán aún más.

En otros países, como EE.UU. y los escandinavos, así como Alemania, por citar algunos, los mayores representan un segmento de interés preferente para muchos sectores de la actividad económica. Consumen en general los mismos bienes y servicios, como ocurre en España, pero las empresas inteligentes han encontrado en los mayores un mercado que tiene unas necesidades específicas y poder adquisitivo para comprar aquello que pueden necesitar. Existe una demanda latente de bienes y servicios que espera ser satisfecha.

Algunos ejemplos de empresas que atienden a los mayores adaptándose a sus necesidades son las siguientes. Confortably Yours rediseña productos para hacerlos más ergonómicos, funcionales o seguros, y además los vende por correo e internet. El conocido fabricante de ropa Levy's Strauss tejana lanzó al mercado vaqueros con un tejido más tolerante con la piel de una persona mayor, y lo mismo hace First Jeaneration.

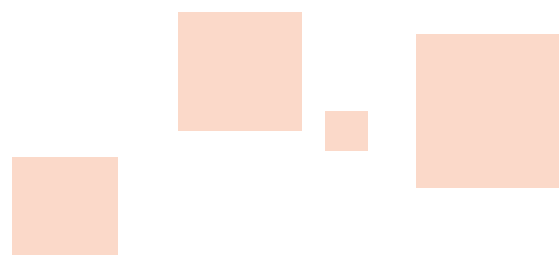
Gerbe Foods, McDonalds, Libbys, Kroger y Campells han creado recetas pensadas en mayores que no desean colesterol, sal y grasas saturadas. En la misma línea actúa Clayton Foods. Los productores de televisión desarrollaron series como "Las Chicas de Oro" o "Se ha escrito un crimen" dirigida a los mayores. Hartford House, Carlstadt, Lunex y Braun Corp reforman

viviendas para hacerlas más confortables y seguras para los mayores. Apple adapta los monitores de los ordenadores a los mayores, los móviles Lumia tienen un teclado con números más visibles para personas con presbicia. La clave del éxito de estas empresas reside en que nunca hacen referencia a la edad, sino al beneficio que representa el producto. El móvil con números grandes se destina a personas que ven mal de cerca, tengan 40 años o 90.

En España algunas empresas financieras ofrecen productos para mayores, pero no llegan a la mayoría del mercado. Las agencias de viajes y touroperadores diseñan viajes para mayores, pero generalmente no suelen ser asequibles para todo el segmento de mercado.

Debería abandonarse la denominación tercera edad por otra que no estigmatizara a este colectivo. En EE. UU. se lo denomina mercado senior y abarca a la población de 55 años y más, sencillamente porque el comportamiento del consumidor en fases de nido vacío y lo que llamamos en España tercera edad apenas difieren.

La pregunta que podemos hacernos es por qué un mercado con unos comportamientos tan característicos, que se muestra tan fiel a establecimientos y marcas, no ha merecido mayor atención por parte de los productores de bienes y servicios. Posee un potencial de compra que se acerca rápidamente a la media del mercado, a medio plazo sus ingresos podría superar los salarios promedio y su tamaño lo convierte en el mayor segmento de mercado, que además crece. Las empresas no deberían pasarlo por alto. Atendiéndolo se genera satisfacción en los consumidores mayores, que son perfectamente compatibles en términos económicos y éticos con la obtención de beneficios. Todo un reto.



¿Quieres vivir más de 100 años? Factores que predicen la longevidad

Dra. Sacramento Pinazo ⁽¹⁾, Dr. José Viña ⁽²⁾ y Victoria Córdoba ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Departamento de Psicología Social. Universidad de Valencia

⁽²⁾ Departamento de Fisiología. Universidad de Valencia

1. Centenarios en el mundo. Centenarios en España

El número de personas centenarias ha crecido considerablemente desde la segunda mitad del siglo XX. Los resultados de las investigaciones sobre envejecimiento revelan que en poblaciones de adultos mayores, a medida que se cumplen más años, la variabilidad entre las personas es mayor, hecho que ha llevado a investigar sobre las diferencias individuales en las distintas formas de envejecer. Además, hay una clara diferencia de género: por cada 100 mujeres centenarias hay 20,7 hombres centenarios.

En el año 2011 había en el mundo 317.000 personas mayores de más de 100 años, una cifra que se incrementa sustancialmente año tras año. Se calcula que en 2050 el número de centenarios ascenderá a más de tres millones y llegará a superar los 17 millones a finales del siglo XXI.

Si para el conjunto de la población mundial, en el periodo 2015-2050 se estima un crecimiento del 35% de la población, para el grupo de 100 años o más, el crecimiento será del 746%, el mayor de todos los grupos de edad, seguido del grupo de 85 a 99 años, que crecerá un 301%. En la actualidad hay 15.941 personas centenarias en España (INE, 2015). Esta cifra supone el 0.034% del total de la población. Para el 2050 se espera alcanzar la cifra de 69.386.



Se considera supercentenario a la persona que ha cumplido los 110 años de edad. Supersupercentenarios es la denominación que se asigna a las personas que han alcanzado los 115 años de edad. Según el libro de Maier, Gampe, Jeune, Robine y Vaupel (2010), *Supercentenarians*, del Instituto Max Planck (Alemania), tan solo diecinueve personas han alcanzado esa edad desde 1900, de las cuales únicamente dos han sido hombres. El récord de longevidad lo sigue ostentando la francesa Jeanne Calment, considerada la

Llegar a vivir 100 años depende de una óptima combinación de factores genéticos, estilos de vida saludables y ausencia de enfermedades mayores



persona con la vida más larga: murió en 1997 con 122 años, cinco meses y catorce días de vida. Su caso superó el anterior registro de longevidad conocido, correspondiente a Marta Graham, que falleció en 1958 después de vivir 114 años y 180 días. Ciento catorce años de edad alcanzó también María Antonia Castro, la mujer más longeva de España. Junto a esta supercentenaria, fallecida en 1996, Joan Ruidavets y Carmen López son los españoles que más tiempo han vivido.

Llegar a vivir 100 años depende de una óptima combinación de factores genéticos, estilos de vida saludables y ausencia de enfermedades mayores, como cáncer, diabetes o enfermedad vascular cerebral, aunque algunos de los centenarios tienen una elevada prevalencia de demencia y otras enfermedades.. Estas diferencias pueden expresar un sesgo dependiente del investigador ya que, en general, presentan mejor estado los pacientes incluidos en estudios demográficos realizados en la comunidad y peor los estudios clínicos en pacientes institucionalizados.

Para hablar de envejecimiento superexitoso, además de llegar a cumplir 100 años, la prolongación de la vida debe ir acompañada de la mejora en la calidad de vida con un nivel óptimo de bienestar. Diversos estudios se han realizado a nivel mundial, fundamen-

almente en países desarrollados: refutan la hipótesis de que las personas de 100 años o más son en su mayoría dependientes, tienen demencia o discapacidad. Estos estudios han proporcionado datos de que existen centenarios saludables y que constituyen el mejor ejemplo de buen envejecer. Son los supervivientes que han logrado superar las enfermedades relacionadas con la edad, además de las muchas circunstancias de la vida personal y social. Tengamos en cuenta que las personas que hoy en día tienen 100 años o más en España nacieron a

principios del siglo XX y, por tanto, vivieron y sufrieron la Guerra Civil española y las dos Guerras Mundiales, además de las respectivas postguerras. Incluso superaron la gripe española, enfermedad que mató a más de 300.000 personas en 1918.

2. Lo que dicen los estudios de personas mayores de 100+

En los estudios sobre centenarios se ha tratado de correlacionar características sociodemográficas (sexo, etnia, lugar de residencia, educación, situación económica, acceso a los cuidados de salud), psicológicas y sociales (tipo de personalidad, habilidades y participación en redes sociales), estado de salud (morbilidad, desempeño físico, hábitos tóxicos), marcadores genéticos, inmunológicos y de estrés oxidativo, con una supervivencia excepcional y una longevidad satisfactoria. A medida que aumenta la expectativa de vida, los casos de longevidad excepcional son cada vez más numerosos. Según datos disponibles, aproximadamente el 30-50% de los centenarios

presentan un estado biomédico, funcional y psicológico relativamente bueno, y difieren de otros grupos en sus características sociodemográficas, socioeconómicas, estilo de vida y perfiles de salud. Son los viejos-viejos.

La mayor parte de los estudios sobre personas centenarias se han centrado en aspectos genéticos o biológicos. Pocos de ellos han estudiado también los factores psicosociales. Veamos algunos de los más reconocidos:

2.1. Heidelberg Centenarian Study de la Universidad de Heidelberg (Alemania)

La Universidad de Heidelberg ha realizado dos estudios diferentes: Heidelberg Centenarian Study I (2001-2005) y Heidelberg Centenarian Study II (2011-2013). En el primero de los estudios se obtuvieron datos de 91 participantes de toda Alemania, después de haber localizado a 281 personas nacidas en 1901 o antes. El proyecto se centra en los aspectos objetivos y subjetivos de la calidad de vida y sus interrelaciones en cinco dominios: estado cognitivo, salud funcional, salud mental, bienestar subjetivo, uso de apoyo y cuidados desde una perspectiva del ciclo vital. El objetivo central del segundo de los estudios, llevado a cabo diez años después, consistió en describir a los centenarios y sus circunstancias vitales, experiencias, y fortalezas (autoeficacia, optimismo...).

2.2. Okinawa Centenarian Study

Las personas mayores de la isla de Okinawa (Japón) tienen las tasas más bajas de mortalidad del mundo, más alta esperanza de vida y de vida saludable. Esta fue la idea que movió a estudiar los factores que favorecen el buen envejecer en esta población. El estudio comenzó en 1975 y hasta la fecha se han recogido datos de muchas y diferentes variables de 900 personas de más de 100 años.

2.3. The Swedish Centenarian Study (The Gerontological research Centre, Lund, Sweden)

Se recogieron datos de 143 personas centenarias que vivían en el sur de Suecia, naci-

das entre 1887 y 1891, con el fin de describir su perfil físico (condiciones de salud, autonomía y satisfacción vital), social y psicológico. El 82% eran mujeres, el 25% vivía en su propio domicilio y el 38% en residencias de personas mayores. El 52% realizaba sin ayuda o con un poco de ayuda las actividades de la vida diaria. La incidencia de discapacidad severa era muy baja: el 20% tenía buena audición y visión y el 27%, deterioro cognitivo. Los resultados mostraron que los centenarios son un grupo especial genéticamente hablando.

2.4. New England Centenarian Study (Boston University School of Medicine, New England, USA)

Se trata de un estudio de cohorte. De una población de 450.000 personas en la que se localizaron a nivel censal 289 potenciales centenarios, la muestra final fue de 46 personas.

2.5. Nebraska's Centenarians Age 107 or above (1867-2001) (Nebraska Health Care Association, USA)

Es un estudio sobre supercentenarios (más de 107 años). Los autores informaron de la dificultad de localizar suficientes personas de este grupo de edad y confirmar documentalmente su edad.

2.6. Proyecto Genes de Longevidad de Einstein

El equipo de Nir Barzilai realizó su investigación en 477 personas judías mayores de 95 años de edad, la mayoría mujeres (75%). Todos ellos formaban parte del Proyecto Genes de Longevidad de Einstein, un estudio que busca comprender por qué los centenarios viven tanto tiempo. Los investigadores preguntaron a los participantes sobre su estilo de vida (peso, estatura, de modo que se pudo calcular su índice de masa corporal (IMC), consumo de alcohol, de tabaco, actividad física, y si habían seguido una dieta baja en calorías, baja en grasa o dieta baja en sal) cuando tenían 70 años, edad considerada representativa del estilo de vida que había seguido la mayor parte de su vida adulta. Se compararon estos datos con los de 3.164 personas de población en general que habían nacido aproximadamente en las



mismas fechas que los centenarios y que fueron entrevistados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (1971-1975).

Los resultados mostraron que las personas con una longevidad excepcional no tenían hábitos más saludables que las personas con las que fueron comparadas en términos de índice de masa corporal, tabaquismo, actividad física o dieta. El 27% de las mujeres de edad avanzada y un porcentaje similar de las mujeres en la población general siguió una dieta baja en calorías. Entre los varones longevos, el 24% dijo consumir alcohol a diario, frente al 22% de la población general. Y solo el 43% de los varones centenarios realizaba ejercicio de intensidad moderada de forma regular, en comparación con el 57'5% de los varones del otro grupo. Los investigadores también consultaron a los participantes por qué creían que habían vivido tanto tiempo. La mayoría no atribuyó su avanzada edad a factores relacionados con su estilo de vida. Un tercio tenía antecedentes de longevidad de su familia, mientras que el 20% consideraba que la actividad física también había jugado un papel importante en su vida. Otros factores que relataron fueron: una actitud positiva (19%), llevar una

vida activa (12%), la buena suerte (8%) y la religión o la espiritualidad (6%).

2.7. Blue Zones

Los Estudios de Centenarios llevados a cabo en la isla de Okinawa, en Nueva Inglaterra, Georgia, Suecia, Inglaterra, Dinamarca, Francia y Japón evidencian que hay centenarios que pueden realizar sus actividades instrumentales de la vida diaria como ejecutar los quehaceres de la casa y manejar sus propios medicamentos, y que experimentan, además, pocas limitaciones en las actividades básicas de la vida diaria. Aproximadamente, el 30% de centenarios llega a sus 100 años con un estado cognitivo adecuado.

Se han encontrado cuatro zonas azules en el planeta: la isla de Okinawa; la península de Nicoya en Costa Rica; la comunidad de Loma Linda en California, la isla de Cerdeña en Italia, y la isla de Icaria en Grecia.

Algunos de los aspectos destacables en ellas se pueden apreciar en la siguiente figura: tener apoyo social de las redes familiares y compromiso social, dieta saludable y una actividad física moderada pero continuada.

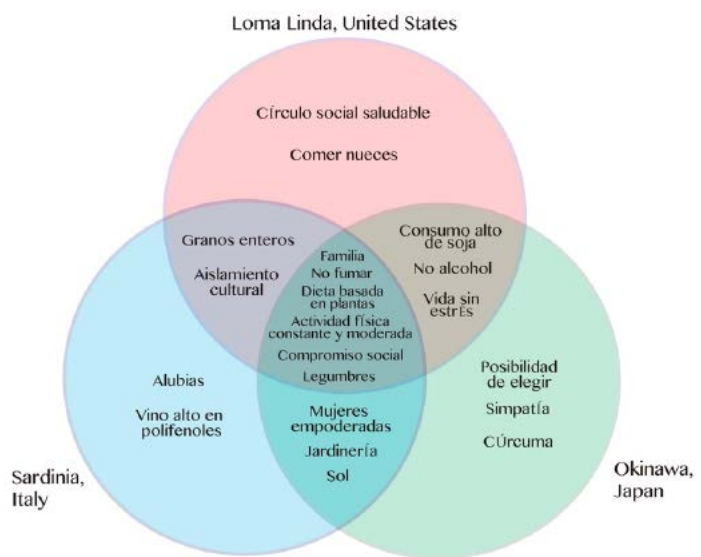


Figura 1. Variables a destacar en las Blue Zones, en tres de las zonas: Okinawa, Cerdeña y Loma Linda

2.8. Grupo español de estudio de los centenarios (que agrupa a seis equipos del País Vasco, Zaragoza, Toledo, CNIO, Murcia y Valencia que analizan los factores que intervienen en la longevidad extrema como el estrés oxidativo y los niveles del factor de crecimiento a nivel nervioso)

Para autores como Viña, el secreto de la longevidad reside en unos pocos genes excepcionales, cuatro micro RNA que actúan en el núcleo de la célula y regulan bien la temperatura, el azúcar, los lípidos... Son genes que reparan muy bien, que matan las células que dañan o son nocivas y mantienen las buenas en muy buen estado.

Una de las conclusiones a las que han llegado es que las personas centenarias tienen menos estrés oxidativo que las octogenarias y que los niveles son muy similares a los de los jóvenes de 30 años. Los niveles del factor del crecimiento neuronal también son superiores en centenarios y jóvenes en comparación con octogenarios.

El desafío científico consiste en acuñar nuevas terapias génicas de longevidad para que envejecer sea cada vez un proceso más dichoso y menos frágil.

2.9. Otros estudios

Merece la pena destacar aquí algunos estudios biopsicosociales sobre longevidad, aunque no realizados solo sobre centenarios como el Bonn Longitudinal Study on Aging, una de las primeras investigaciones longitudinales llevadas a cabo en Europa, que comenzó en 1970 con 220 participantes de más de 75 años; el Estudio de Berlín (BASE), que estudió a personas de más de 70 años; el Estudio de Pamplona, que entrevistó a 268 personas de más de 90 años, y el Estudio 90+, que de una población de 1.062 sujetos pudo entrevistar finalmente a 200 participantes de más de 90 años.



3. ¿Cuáles son los factores protectores de las personas centenarias que han conducido a un envejecimiento superexitoso (un buen funcionamiento físico, cognitivo y social)?

En el apartado anterior hemos revisado los estudios internacionales más relevantes sobre personas centenarias. Los dominios del envejecimiento más investigados desde una perspectiva biopsicosocial han sido la salud física y comportamental, el funcionamiento cognitivo, afectivo-emocional, social-relacional y la personalidad.

Las causas que determinan la longevidad se suelen atribuir en un 25% de los casos a factores genéticos y en un 75% a factores relacionados con el estilo de vida, entre los que destacan hábitos saludables nutricionales y de dieta, el ejercicio físico, las relaciones sociales y una actitud vital positiva.

La longevidad máxima (MLSP, Maximum Life Span Potential, número máximo de años que puede vivir un individuo por pertenecer a una especie determinada) viene determinada por el genoma, que es constante y característico de cada especie. La longevidad máxima correlaciona con la resistencia a los procesos generales de envejecimiento y es inversamente proporcional a la velocidad máxima de envejecimiento de las especies. Las dos teorías biogenéticas que se rela-

cionan con el envejecimiento son la teoría de los radicales libres y la teoría del acortamiento de los telómeros. Existen numerosos estudios que demuestran la existencia de una relación entre la producción de radicales libres y la longevidad máxima: la tasa de producción de radicales libres correlaciona de forma inversa con la longevidad máxima de las especies, de forma que esta tasa es mayor en especies de vida corta que en especies longevas. La telomerasa es la enzima que controla el reloj biológico de la célula. Todavía no es posible medir la esperanza de vida de una persona con el tamaño del telómero, pero sí se puede conocer la edad biológica de una persona en relación con su edad cronológica. A medida que se incrementa el número de análisis teloméricos se podrán establecer relaciones entre el estilo de vida y el reloj biológico.

Lo que ya sabemos por las investigaciones realizadas en diferentes partes del mundo es que con un estilo de vida saludable es

posible volver a disponer de telómeros más largos, y que la obesidad y el tabaquismo llevan a una pérdida acelerada de telómeros. Otras investigaciones hablan de estilos de vida como la restricción dietética o calórica relacionados con la longevidad, porque la restricción dietética es capaz de reducir la producción mitocondrial de radicales libres.

Parece razonable concluir que los genes, el ambiente, los hábitos de salud y el sistema sanitario de atención médica son los cuatro factores que favorecen la longevidad centenaria.

Un estudio realizado en España sobre la salud de los centenarios describe algunas características del perfil no genético del centenario: la mitad son independientes, no necesitan ayuda para comer y realizar sus actividades diarias; viven en un medio ambiente saludable; residen en una zona con buen sistema sanitario de atención médica; presentan un nivel de colesterol bajo.



Entrevista a FRANCISCO BURGOS MASEGOSA: “LA QUÍMICA DE LA SOLIDARIDAD”

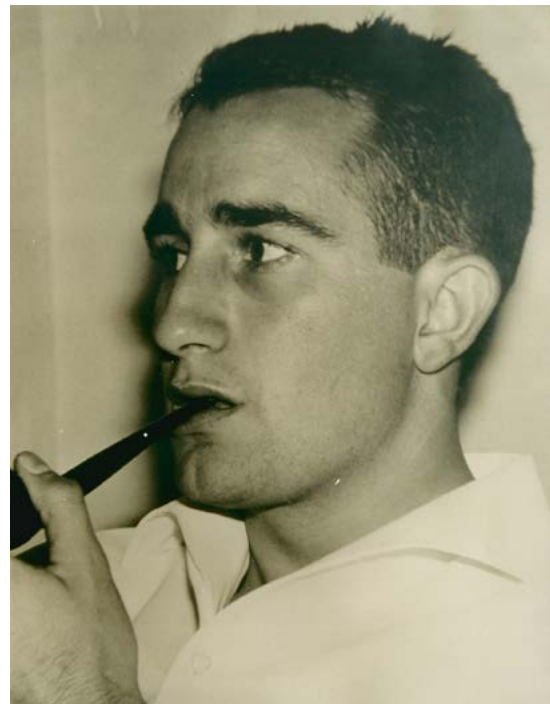
Tomás Yerro

Francisco Albino Burgos Masegosa (Benamaurel, Granada, 1938), brillante doctor en Química Industrial por la Universidad alemana de Aquisgrán y exdirector general de Industrias Químicas de Navarra (Inquinasa), posee una rica biografía profesional y pública, y otra menos conocida como jubilado ejemplar y persona comprometida y solidaria con los más necesitados a través de la asociación Itxaropen Gune (Lugar de Esperanza) y la Fundación Banco de Alimentos de Navarra. Sabio, humilde y discreto, ha accedido a abrir las puertas de su casa y de su corazón a “Cuadernos Gerontológicos”.

Los orígenes: la magia de las cuevas y el campo

Francisco Albino Burgos Masegosa, Paco para los amigos, nació el 2 de agosto de 1938 en el pueblo granadino de Benamaurel, poco favorecedor de estímulos intelectuales y laborales, en una familia de agricultores de clase media. Fue el quinto de siete hermanos, seis varones y una mujer. Nunca nos faltó lo necesario, pero siempre vivimos en un clima de austeridad.

Todas las casas contaban con una o varias cuevas situadas debajo, detrás o adosadas a la edificación convencional. Su temperatura, ideal: en verano podían tener 25 grados frente a los 40° del exterior; en invierno, unos 18 grados cuando en la calle el termómetro marcaba bajo cero. Describe con minuciosidad el escenario de su paraíso infantil: La casa donde nacimos tenía cuatro alturas, y bodega y cuadra subterráneas. Luego nos cambiamos a una casa de planta baja, que también disponía de varias cuevas. Una de ellas, un antiguo teatro, se había reconvertido en corral, almacén, pajar... Otra albergaba el horno de pan. En tinajas se guardaba agua durante mucho tiempo y no se corrompía a causa de uno de sus componentes de azufre. En alguna excavación arqueológica del pueblo se localizó agua de la época de los árabes. Para verificar su potabilidad, se la dieron a probar a los gatos y, en vista



del resultado, la bebieron las personas. El agua, con burro y cántaros, había que traerla del río Guardal (el pueblo está situado a más de 700 metros de altitud sobre el nivel del mar), pues el agua corriente se instaló en las casas cuando yo estudiaba el bachillerato.

Mi padre cultivaba tierras de regadío. Mi madre era propietaria del cortijo “El Collado”, situado a unos 25 kilómetros del pueblo, una finca de unas

Estudié medio bachillerato en el pueblo, de unos 3.500 habitantes, porque mi padre no se podía permitir el lujo económico de tener dos hijos estudiando fuera

1.000 hectáreas, la mitad de ellas compuesta de monte con pinos y encinas, en el que se cazaban palomas y liebres. Aquello era un verdadero regalo de la naturaleza, donde pasábamos cuatro o cinco meses estirando el verano.

Durante varios años me tocó trabajar en las labores propias de la recolección del cereal: siega, trilla, aventar, labrar... Antes de la implantación de las cosechadoras mecánicas, cuya labor duraba sólo tres o cuatro días, unos treinta segadores trabajaban durante un mes en la finca, en la que también había ovejas.

¡Desde aquella época, nunca he visto un cielo tan bonito!, exclama con emoción contenida. Muchas veces dormíamos en la era, a la intemperie. Casi todos los días me acuerdo de aquella tierra. Allí no había luz eléctrica y recurriamos a variados sistemas de iluminación: capucha (me muestra una pequeña de latón que, como hermoso objeto decorativo, conserva en el salón de su actual vivienda), candil, carburo y petromán. A veces echábamos mano de la batería del tractor para la iluminación esencial.

Resultó rentable la explotación del esparto hasta que fue sustituido por las fibras sintéticas. Las talas de pinos, muy retorcidos, se hacían cada veinte años. En fin, que la finca se fue devaluando a marchas forzadas. En 1975, mis padres firmaron la escritura de venta-donación del cortijo a los hijos. A partir de ese momento, funcionó como una cooperativa. Mi madre muere en 1999 y mi padre al año siguiente, fecha en que la familia se desvincula de la propiedad de "El Collado". Hemos pasado muchas vacaciones con nuestros hijos en esa finca.

Bachillerato a la murciana

Estudié medio bachillerato en el pueblo, de unos 3.500 habitantes, porque mi padre no se podía permitir el lujo económico de tener dos hijos estudiando fuera. Había que esperar a que otro de mis hermanos mayores terminara su bachillera-

to. Cuando esto ocurrió, cursé la segunda mitad del bachillerato, como alumno interno, en el colegio La Salle de Almería.

Mis profesores locales fueron el cura, el médico, el maestro y el practicante, que nos enseñó un excelente francés, fruto de su estancia en Argelia. Recuerdo con cariño a don Félix, el único maestro de los chicos de todas las edades, que nos instruía a base de tortas y palos, pero aprendimos mucho, hasta la regla de tres compuesta. Cuando yo volvía de vacaciones, siempre lo visitaba. Una maestra se ocupaba de la clase de las chicas.

Pese a la mayor distancia geográfica, los exámenes oficiales los hacíamos como alumnos libres en Murcia, no en Granada, por una razón muy elemental: eran más fáciles porque, al parecer, allí había un núcleo de benévolos profesores republicanos represaliados por Franco.

Empecé a estudiar alemán, lengua que después sería decisiva en mi vida, porque aseguraban que el examen de ese idioma en Murcia también era muy fácil. Para aprobar bastaba con saberse una lección del manual, el Kuzera. Estudié sólo la número nueve y saqué un notable.

Los principios en el colegio de La Salle de Almería fueron difíciles. Yo era un chico de pueblo, con complejos... El hermano José, un profesor muy duro de Matemáticas, me dio tres meses de gracia hasta que me puse a la altura de los demás. Después ya no hubo ningún problema, todo lo contrario. El hermano Antonio sabía poco alemán, y así me lució el pelo. En la reválida de Almería no me dio tiempo ni a consultar en el diccionario todas las palabras que desconocía, mientras veía que mis compañeros resolvían sin problemas la traducción de un texto de varias líneas en inglés que yo mismo hubiera podido solucionar. El resultado fue contundente: un cero. Menos mal que el profesor representante de mi colegio intercedió en mi favor teniendo en cuenta las buenas notas medias obtenidas en otras asignaturas: Matemáticas, Física, Química...



Química en la Universidad de Granada

Elegí la carrera de Químicas por eliminación, no porque sintiera una atracción especial hacia esta materia. Me hubiera gustado ser ingeniero industrial, pero para ello había que desplazarse a Madrid, preparar el acceso en una academia, aprobar el primer curso de carácter selectivo... Demasiado complicado. La Universidad de Granada me ofrecía la posibilidad de estudiar Medicina, que no me gustaba nada, Farmacia, que me parecía que era como trabajar en una tienda, y Química.

Mi promoción la componíamos nueve estudiantes. Las salidas profesionales eran la enseñanza, que no me atraía, o la industria. Cuando mi padre le dijo una vez a don Félix que yo estudiaba Químicas, el maestro, sin darle mayor importancia, le replicó: “¡Basta con 5.000 duros para vivir con cualquier cosa!”

Al acabar el primer curso universitario, a sugerencia de varios amigos, entre ellos algunos estudiantes de Medicina, decidimos ir a trabajar a la buena ventura a Alemania. Ese verano cumplí los diecinueve años. Fuimos a Bonn por ser la capital del país, pero lo que descubrimos fue más bien una ciudad que se parecía a un pueblo grande. Tuvimos grandes dificultades para encontrar trabajo debido a que nuestro viaje lo habíamos organizado por libre, sin la tutela del SEU, el Sindicato Español Universitario. El azar nos llevó a las puertas del colegio de los Jesuitas, donde nos atendió el padre Schweizer, que había estado varios años de profesor de Teología en el colegio de la Compañía en Valladolid. Después de censurar la conducta de los españoles, “siempre tan dados a la improvisación”, gestionó nuestra contratación con la persona que nos había denegado la solicitud en la universidad, a la

que conocía bien. Nuestra labor en un campo de trabajo, durante veinte días, consistía en quitar hierba alrededor de los pinos. Tuvimos oportunidad de conocer a muchos alemanes que huían del Este. Más adelante, un grupo de catalanes nos cedieron su campo de trabajo en la construcción, tarea que no gozaba de atractivo social, pero que en una semana de peón daba para pagar el viaje de regreso a España, la necesidad más urgente en aquel momento. El segundo verano lo pasé en Bonn, después de muchas idas y venidas, trabajando en la construcción en una empresa propiedad de un pariente del rector del mencionado colegio de los Jesuitas.

Alemania de mis amores

Al obtener la licenciatura en Ciencias Químicas, de nuevo me trasladé a Alemania con el apoyo de una bolsa de estudios concedida por la Universidad para una estancia de quince días. Trabajé en una empresa de Colonia dedicada a la fabricación de aparatos de Física destinados a la enseñanza. Después entré a trabajar en una empresa situada en Horrem, entre Bonn y Aquisgrán, que fabricaba briquetas de lignito. Más tarde me empleé en el laboratorio de una fábrica de azúcar de remolacha, decían que la mayor de Europa. También me tocó hacer de intérprete. Varios médicos y enfermeras procedentes de Granada habían llegado a esa localidad y su entorno reclamados por algunos de mis amigos médicos, ya instalados en hospitales de la zona. En esos años, todavía no se había producido la avalancha de emigrantes españoles que vendría después.

Entre otros empleos, trabajé en la central térmica de RWE haciendo básicamente análisis de aguas y estudios de corrosión.. El jefe, muy con-



siderado, me dio un sueldo de tipo intermedio, que no llegaba al nivel del que percibían los químicos e ingenieros alemanes, pero que estaba muy bien. Me sorprendía que a diario se trasladase a su lugar de residencia, situado a 90 kms de la factoría, recorrido que hacía en coche por una cómoda autopista. Por aquel entonces, en España era impensable una cosa así.

Realicé en dos veranos las Milicias Universitarias en Ronda (Málaga), en el campamento de Montejaque. Más adelante decidí hacer las prácticas, como alférez, en el Parque de Montaña, del cuerpo de Artillería, en Granada. Mi novia, dato importante, estudiaba Farmacia en la universidad de esa ciudad.

¿Y el doctorado?

Mi jefe me animó a realizar el doctorado en Química Industrial por la Universidad de Aquisgrán. En Alemania, la Física y la Química eran las carreras mejor valoradas. Los posibles directores de la tesis eran un especialista en Petroquímica, que quedó excluido por su especialidad, y otro más apropiado, que sin embargo me exigía trabajar en su departamento con una beca que yo obtuviera por mi cuenta, pues no estaba dispuesto a prestarme ayuda económica a cargo de la Universidad. Tras no pocas gestiones y trámites, obtuve una beca de intercambio entre España y Alemania destinada a minorías, en este caso minoría disidente, que me obligó a redactar un

escrito de distanciamiento del régimen franquista, documento que, se me garantizó, no saldría de Alemania. Estaba dotada con 500 marcos mensuales, con los cuales podía cubrir los gastos de libros, matrícula, un viaje anual a Berlín y tres viajes al año a España.

La tesis trataba sobre la estructura química de la hulla de la Cuenca de Ruhr. Las tareas y pruebas de investigación las llevaba a cabo en un sótano sin ventilación. En un momento dado tuve problemas serios de salud. Sentí mareos, se me hinchó el brazo izquierdo y no podía cerrar la mano. Al verme el médico en tal estado, aún recuerdo su cara aterrorizada, me pinchó el dedo de la mano y la sangre salpicó hasta las paredes. Tenía un nivel de tensión sanguínea del 23. Tuve que guardar reposo durante unos días hasta restablecerme del todo, pero tardé varios años en recuperar la normalidad de la tensión arterial. Los médicos no pudieron determinar con exactitud la causa de mi dolencia, pero todo hace pensar que se debió a la inhalación de gases tóxicos poco conocidos procedentes de la descomposición de los productos con los que estaba experimentando. La consecuencia positiva de aquel episodio fue que mejoraron las instalaciones mediante unos eficientes sistemas de ventilación.

En la Universidad de Aquisgrán, quizás para lavar la imagen de Alemania en la posguerra, había un 20 % de extranjeros: hindúes, egipcios, árabes, holandeses... Cuando llegué por primera

vez a Alemania, todavía eran visibles las huellas de la guerra en forma de abundantes ruinas. Más adelante, en plena Guerra Fría, mi labor en la citada central térmica de RWE coincidió con el levantamiento del Muro de Berlín, iniciado el 13 de agosto de 1961. Me impresionaron profundamente los cinco minutos de silencio guardados por la población mientras sonaban las sirenas de las fábricas y las bocinas de los coches. He vuelto a recordar aquel acontecimiento histórico viendo la película “El Puente de los Espías” (2015), dirigida por Steven Spielberg y protagonizada por Tom Hanks.

Antes de defender la tesis doctoral el día 22 de diciembre de 1964, tuve que estudiar dos cursos de un nivel alto de alemán, un alemán incluso florido que me permitía leer el “Werther” (la novela romántica de Johann Wolfgang von Goethe, publicada en 1774). El 24 de diciembre pasé por Pamplona y, en el tren Talgo Vitoria-Madrid, me trasladé al sur para visitar a mi novia y a mi familia, aunque la mayor parte del tiempo la consumí en el viaje.

Pronto me di cuenta de que la tesis me ofrecía una alta empleabilidad, hasta el punto de poder elegir ofertas laborales de varias empresas. Elegí la empresa Geigy de Basilea (Suiza), en la que permanecí año y medio, porque me inspiraba confianza aunque había otras que pagaban más. El director general me trató muy bien. Me llamó la atención que no me pidiera mi expediente académico (en la carrera había obtenido una calificación media de notable alto con algunas matrículas), sino los informes emitidos por las empresas en las que había trabajado. Mi dominio del alemán llamaba la atención en un país que hablaba y habla un alemán dialectal.

A Pamplona hemos de ir...

Me casé con María de la Salud Crespo el día 31 de mayo de 1965 en su pueblo, Puente Genil (Córdoba). Después de un rápido viaje de bodas por Cádiz y alrededores, nos trasladamos a Pamplona. En pleno mes de junio llovía a base de bien. ‘¿Aquí vamos a vivir, con esta lluvia y frío?’, me dijo mi mujer. Le pedimos al taxista que nos llevara a un hotel céntrico, que fue el ‘Europa’. Comimos en el restaurante “Sarasate”, en la Avenida de San Ignacio. A mi mujer le llamaba la atención la campechanía con la que nos trataba el camarero: “¿Lo conoces?” “¡No!” “Como te trata de

tú...”. Como andaluza, estaba acostumbrada a la fórmula del usted entre desconocidos.

Nos costó adaptarnos a Pamplona. Vivimos en un quinto piso de la calle Gorriti, donde por la noche veíamos salir cucarachas de la carbonera. Más tarde estrenamos un piso en la Carretera de Zaragoza, casi en medio del campo, nada que ver con la situación actual. En la Plaza Obispo Iurrita compramos un piso que nos costó, aún lo recuerdo, 700.000 pesetas, que de entrada amueblamos con una mesa de formica, dos sillas y una cama. Al morir mi suegro en 1974, mi mujer, hija única, se trajo a su madre, mi suegra, a vivir con nosotros. Abrió una farmacia en la avenida de Bayona, que regentó durante seis o siete años. Con la venta de la farmacia y la herencia de mi padre compramos una vivienda en Cizur Menor.

Industrias Químicas de Navarra

He desarrollado la mayor parte de mi vida profesional en Inquinasa, Industrias Químicas de Navarra, una firma que se creó en 1941. Su historia es, a grandes rasgos, la siguiente. En 1939, el grupo suizo (Basilea) Geigy decidió crear su propia sociedad en España: Irga, S.A. A Irga y a la firma española Ciba se les autorizó la elaboración de curtientes sintéticos en Inquinasa. En 1953 Irga adopta el nombre de la casa madre, Geigy, con lo que en 1970 nace Ciba-Geigy, S.A.. Se crea en Inquinasa una nueva planta de producción de resinas epoxi y se levanta otra planta para fabricar quelatos de hierro bajo la marca ‘Sequestrene’. Novartis se creó en 1997 con la fusión de Ciba-Geigy y Sandoz, ambas firmas de Basilea. El nombre, derivado del latín “novae artes”, significa “nuevas habilidades” y refleja el compromiso de ofrecer nuevos productos sanitarios. El año 2000 Inquinasa pasó a depender del grupo belga-luxemburgués Vantico. En Navarra pronunciaban ‘Vantico’, pero es palabra esdrújula: ‘Vántico’.

A lo largo de su trayectoria, se ha dedicado a elaborar productos químicos para la farmacia, el campo y la industria. El grupo químico norteamericano Huntsman, perteneciente a una familia de mormones y con sede en Salt Lake City (Utah), se hizo cargo de la firma en 2003. Yo me había jubilado en 2001. Fabrican polímeros y productos farmacéuticos y abonos químicos y fitosanitarios para terceros.

He sido jefe de producción y, a los cuarenta y cuatro o cuarenta y cinco años, me nombraron director técnico y, más adelante, director general. Siempre hemos procurado trabajar respetando la calidad de los productos agroquímicos y farmacéuticos, la ecología y el medio ambiente. Tuve el privilegio de poder trabajar en el primer laboratorio medioambiental que se creó en Suiza, en nuestra empresa, que después hizo negocio vendiendo grandes depuradoras “llave en mano”. Esta preocupación ecológica facilita la seguridad, mejora la calidad de los procesos de producción y, en definitiva, optimiza todas las labores. Es más, invertir en medio ambiente es un negocio. Para mí ha sido un verdadero regalo poder practicar una responsabilidad medioambiental. Varios técnicos de la estación de tratamiento de aguas residuales de Arazuri (Navarra) se formaron en las instalaciones de Inquinasa. Sobre estas cuestiones me ha tocado dar charlas, participar en mesas redondas y polemizar con Mario Gaviria en la sociedad de ciencias naturales Gorosti, en la Ciudadela de Pamplona y con Juan López de Uralde, de Greenpeace, en la Universidad de Navarra, y en diversos foros.

La mejora de los productos químicos ha sido muy profunda. Por ejemplo, en determinados agroquímicos como pesticidas antes era necesario distribuir 100 o 150 kilos por hectárea; al hacerse más selectivos y menos tóxicos, ahora basta con 1 gramo por hectárea. Lo que triunfa es la llamada lucha biológica de las empresas responsables, que he podido ver también en los muchos invernaderos existentes en Almería.

Pero también han ocurrido graves accidentes en empresas químicas.

Sí, claro, pero de esos accidentes se aprende mucho y se toman nuevas medidas de seguridad. En Seveso (Italia) se comprobó que el desastre, causante de gases y productos cancerígenos, se produjo en la elaboración de una sustancia activa farmacéutica, por la reacción incontrolada de acumulación de calor al no seguir el protocolo habitual y dejar el producto a su aire durante un fin de semana del mes de julio de 1976. Mira por dónde, las normas de seguridad industriales de la Unión Europea se conocen como la Directiva Seveso II. La catástrofe de Bhopal (India) sobrevino en diciembre de 1984 en una empresa de pesticidas propiedad de Unión Carbide a causa de una fuga. La excesiva proximidad de las viviendas a la factoría, tendencia urbanístico-social difícil de corregir, agrandó las dimensiones de una tragedia que se saldó con

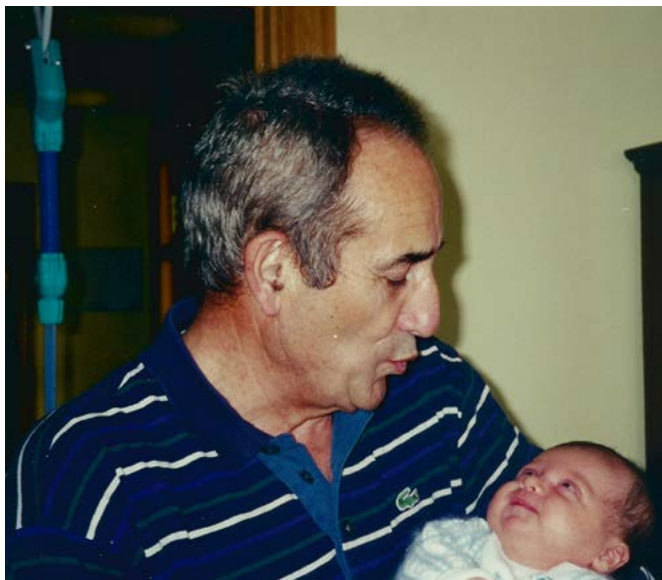
varios miles de muertos. (Se estima que de 6.000 a 8.000 personas murieron en la primera semana tras el escape tóxico y al menos otras 12.000 fallecieron posteriormente como consecuencia directa de la catástrofe, que afectó a más de 600.000 personas, 150.000 de las cuales sufrieron graves secuelas) Tras un incendio en los almacenes de Sandoz, en Basilea, se produjo un escape de agua de extinción de los bomberos, que produjo daños muy considerables en el río Rin, con aguas de colores durante cierto tiempo. A raíz de este accidente aprendimos a mejorar los sistemas de almacenaje de productos, no sólo aislándolos entre sí en función de su eventual peligrosidad, como veníamos haciendo, sino instalando sistemas automáticos de extinción y recogida de las aguas contaminadas. En los incendios, las bajas temperaturas favorecen la formación de gases tóxicos; por eso, en caso de incendio en industrias químicas, solemos recomendar a los bomberos que no arrojen agua sobre el incendio sino que lo dejen quemar y se limiten a proteger el entorno.

¿Cómo ha sido su trabajo en Inquinasa?

La empresa siempre ha sido muy considerada conmigo. Por su carácter multinacional, podía haberme destinado a cualquier país y lo cierto es que siempre he mantenido la residencia en Pamplona aunque en ocasiones he tenido que permanecer varios meses en el extranjero (Méjico, Colombia, Argentina...) mientras se construían y ponían a punto nuevas plantas de la compañía. El año 1993 tuve la oportunidad de realizar una provechosa estancia de formación de varios meses en la norteamericana Universidad de Columbia con magníficos compañeros y profesores de diferentes países.

En 1974, Inquinasa creó un fondo de pensiones para todos los trabajadores, ha venido concediendo ayudas la educación de los hijos de los empleados, fue pionera en implantar la jornada del sábado sin trabajar y también en establecer horarios flexibles, que a mí, por ejemplo, me permitían llevar a los hijos al colegio.

A los seis meses de jubilarme, el presidente de Vantico me brindó la oportunidad de hacer de consultor para las fábricas del grupo en temas medioambientales de seguridad química y de estructura organizativa. Acepté enseguida el ofrecimiento, que me permitió desengancharme poco a poco del trabajo. Con ese cometido, hacía rutas trimestrales y estuve en India, Taiwán, China, Arabia Saudí, Alemania, Inglaterra



y Francia. Cuando estaba preparando la ruta al continente americano, Huntsman compró Vantico y yo me jubilé definitivamente. ¡Me lo pasé muy bien!

Familia y numerosa

Mi mujer murió en 1992, el año de los fastos, a los 52 años a consecuencia de un cáncer de colon del que fue tratada durante tres años. Fue una época mala. Y eso que la empresa me facilitó que viajara menos de lo habitual e incluso organizó en Pamplona algunas reuniones internacionales de trabajo para evitarme desplazamientos. Mi mujer había sido sin duda el alma de la familia, la persona que siempre había estado próxima a los hijos. Tengo que decir con orgullo que estos supieron estar a la altura de las circunstancias, por lo que siempre me he sentido agradecido hacia ellos y muy en particular hacia mi hija mayor, una chica rebelde, me superaba, que maduró y cambió de conducta hasta convertirse en el pilar de la familia y en mi mejor amiga. Siempre he pensado que como padre debí dedicarles más tiempo a mis hijos. Por mi trabajo, me faltó tiempo para ello y también, ahora lo veo claro, preparación. Me admira lo bien que mis hijos educan a sus hijos y cómo los cuidan.

¿Familia numerosa?

Sí, compuesta de cinco hijos y trece nietos, con edades de los más jóvenes que van desde los veinticinco hasta los tres años. Salvo el hijo pequeño, economista que trabaja en Airbus Defence and Space y reside en Madrid, pero viene a casa con mucha frecuencia, los demás viven en Pamplona. La mayor, licenciada en Derecho, es funcionaria del departamento de Hacienda del

Gobierno de Navarra. El segundo, químico, trabaja en AP Amortiguadores después de haber pasado por la General Motors. En Manuel Torres está empleada la segunda hija, que estudió Secretariado Internacional de Alta Dirección (ISSA). No sé cómo se las arregla para aprovechar el tiempo, pero lo cierto es que, ya de casada, se ha licenciado por la UNED en Empresariales y en Filología Inglesa. El penúltimo hijo, ingeniero industrial, trabaja en Luzuriaga de Tafalla. Estoy muy orgulloso de todos ellos.

¿Ejerce mucho de abuelo?

La verdad es que ejerzo poco. Se da una situación especial y es que mis nietos no han tenido abuela. De todas formas, disfruto con ellos y acudo a casa de mis hijos cuando me lo piden. Me alegra comprobar que los hijos tienen un profundo sentido de la familia, promueven reuniones frecuentes y me arropan a todas horas. Reconozco que he sido un padre exigente y poco afectivo, pero he ayudado a mis hijos siempre que lo han necesitado. Me siento querido. Hace años me sorprendía que mis hijos no me consultasen determinados asuntos o que no me pidieran consejo; ahora, en cambio, sí lo hacen: "Papá, ¿qué te parece esto?" "¿Qué harías tú si...?"

Cuando me jubilé, siguiendo el ejemplo de mis padres, repartí todo lo que tenía entre mis hijos. Me quedé con mi pensión y la casa. Con esto me basta y me sobra. Al formalizar la operación, el notario me dijo: "¿Pero estás loco para hacer una cosa así?" No me he arrepentido.

El paso por la política municipal y la UPNA

¿Cómo surgió la idea de trabajar en la política municipal?

La verdad es que nunca había tenido vocación política. Entré en política por mera casualidad, a sugerencia de mi amigo y vecino Juan María Elía: "Ahora que ha muerto tu mujer, te vas a aburrir", me dijo. Y me invitó a que probara. Salí elegido alcalde del concejo de Cizur Menor por mayoría absoluta en las listas de la Agrupación Independiente. También he sido teniente de alcalde y concejal de la Cendea de Cizur (compuesta por las localidades de Astráin, Cizur Menor, Eriete, Gazólaz, Guenduláin, Larraya, Muru-Astráin, Paternáin, Sagüés, Undiano y Zariquiegui).

Uno de los asuntos más espinosos que me tocó afrontar fue el relativo al arquitecto municipal, que resultó que trabajaba para Proginosa, en la que tenía algunas propiedades, empresa adjudicataria de la construcción de viviendas de protección oficial en nuestro municipio. Por el contrario, poder contribuir a gestionar la construcción de 104 viviendas protegidas mediante un nuevo ordenamiento urbanístico en un porcentaje del 25 %, la ley vigente sólo prescribía un 10 %, fue una de mis mayores satisfacciones. Por cierto, la idea germinal de ese ambicioso proyecto me la dio don Canuto Ruiz, el párroco, cuando un día me dijo: “¿Por qué no hacéis viviendas para los jóvenes, para que no se marchen del pueblo?” Todos los miembros del Concejo trabajamos juntos en este proyecto.

En representación del Concejo de Cizur Menor, a cuyo término municipal pertenece el 15 % del terreno afectado por el proyecto de estación del Tren de Alta Velocidad (TAV) en Echavacoiz, formé parte del Consorcio de Alta Velocidad de la Comarca de Pamplona. En 2004 parece que el proyecto iba a ser una realidad. Además de la estación y servicios del TAV, se instalarían oficinas, industrias y 6.000 viviendas (2.000 en la Rochapea, en los terrenos de la actual estación de tren). Sus beneficios servirían, entre otras cosas, para compensar a la empresa Inquinasa por el traslado de sus instalaciones a otra localidad navarra. El plan está paralizado.

¿Qué piensa del TAV?

Es una pena que no se acabe, es absurdo prescindir de un medio de transporte tan rápido y eficiente. Además, es mucho más ecológico que el avión. Yo cerraría el aeropuerto de Noáin, que le cuesta a Navarra unos diez millones de euros al año.

¿Cómo fue su paso de ocho años por el Consejo Social de la Universidad Pública de Navarra?

Fui responsable de su comisión económica. La verdad es que, en términos generales, no me gusta demasiado la organización del sistema educativo español. No soy partidario del predominio de profesores universitarios funcionarios, prefiero el de habilitados, que son contratados en distintos centros en función de su valía. Me desagrade la politización de los rectores existente en España. En otras latitudes los rectores son eminentemente profesionales, académicos, y a veces desempeñan el puesto con carácter rotatorio de departamentos.

Para mí es inevitable la comparación con Alemania, donde predomina una formación dual, con alternancia de la educación en el ámbito educativo y en la empresa. La Formación Profesional en nuestro país ha estado siempre muy devaluada cuando la realidad es que la mayoría de los empresarios salen de esa modalidad educativa por su formación eminentemente práctica. En cambio, desde hace años estamos produciendo un fenómeno de sobretitulación universitaria que causa paro en abundancia y vidas truncadas, también cuando se desempeña un trabajo de cualificación muy inferior a los estudios superiores cursados. En nuestra empresa, siempre hemos contratado a personas con preparación adecuada para el puesto de trabajo, no superior.

¿Por qué toda la educación se ha de financiar mediante becas?, me pregunto. En otros países europeos, incluidos Alemania y Suiza, muy pocos jóvenes estudian a costa de sus padres. Lo normal es que soliciten préstamos que, una vez encontrado empleo, devolverán poco a poco. Cuando en España se habla de subir las tasas universitarias, se arman follones tremendos. Creo que hasta que la educación no se convierta de verdad en una cuestión de Estado no se arreglará. Pero, a la vista del panorama político actual, soy pesimista.

La química del voluntariado solidario: Itxaropen Gune y el Banco de Alimentos

¿Cómo surgió la idea de dedicar tiempo a actividades de solidaridad social?

Cuando me jubilé sentí que durante mi vida había contraído una deuda con la sociedad. Por eso vengo desarrollando diversas actividades en régimen de voluntariado. Durante ocho años, desde 2004, fui presidente de la asociación Itxaropen Gune (Lugar de Esperanza), continuadora de la labor desarrollada por las monjas Oblatas, que se dedica a atender sobre todo a mujeres emigrantes en grave riesgo de exclusión social, a veces metidas en el mundo de la prostitución. Se les imparten clases de cocina, cuidado de niños, mujeres y ancianos. Yo mismo les he dado clases de castellano y matemáticas. Cuando se les puede proporcionar un empleo, la satisfacción es enorme.

Desde hace tres años formo parte del patronato de la Fundación Banco de Alimentos de Navarra. Me responsabilizo del área de operaciones, que incluye la captación de alimentos, el almacenamiento



y la preparación de pedidos. Estamos mejorando al máximo los sistemas de gestión. 800 toneladas de alimentos proceden de ayuda europea, es decir, comprados por el ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, que, como es lógico, quiere supervisar el destino de dicha mercancía. Otros corresponden al capítulo de excedentes de frutas y verduras, unas 1.400 toneladas, que se pagan al productor a un precio mínimo protegido, más o menos la mitad del precio de mercado. De las empresas agroalimentarias recogemos unas 1.200 toneladas de alimentos excedentarios. En las Colectas conseguimos casi 1.000 toneladas. Y en el proyecto con la Mancomunidad de la Comarca aprovechamos unas 300 toneladas.

Las necesidades de alimentos son muchas y en los últimos años van en aumento. En Navarra, las entidades sociales (parroquias, asociaciones, ayuntamientos...) a las que llegan los alimentos son 237. Estas los distribuyen entre las personas necesitadas: emigrantes, familias en paro, niños... Las cifras que manejamos en 2015 dan una idea de las dimensiones del banco: se han distribuido 4.500.00 kilos de comida a unas 34.000 personas, que suponen el 5'5 % de la población total de la comunidad. El número de voluntarios asciende a 170 y sólo hay tres empleados fijos contratados. Otras cifras pueden ser ilustrativas: con 1 euro distribuimos 15 kilos de comida, cuyo coste, a una media de 2 euros por kilo, sube a 30 euros. Estamos hablando de

un valor de alimentos próximo a los 9 millones de euros. En general, los ayuntamientos se comportan muy bien: pagan el coste de la distribución y, en ocasiones, aún más.

En estos momentos estamos a la espera de lo que con el Banco de Alimentos vayan a hacer el Gobierno de Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona. Nos gustaría que el banco no tuviera que pagar el IVA que soporta, que no podemos repercutir. El millón de kilos procedentes de las dos grandes recogidas supone ingresos al Gobierno de Navarra de 170.00 euros en concepto de IVA.

Esperamos que tanto el Gobierno de Navarra como el Ayuntamiento de Pamplona continúen ayudándonos, como hacen todas las Administraciones con los 55 Bancos de Alimentos de España. Estamos a la espera.

El nivel de solidaridad de los navarros es muy alto, como se ha podido comprobar, una vez más, en la última gran recogida de alimentos llevada a cabo entre los días 27 y 28 de noviembre pasado, en la que participaron más de 3.000 voluntarios repartidos en 264 puntos dispuestos por toda Navarra, en los que se recogieron unas 500 toneladas. El País Vasco y Navarra se encuentran a la cabeza de este ranking de solidaridad entre los 55 Bancos de Alimentos. En la Comunidad Foral cada navarro aporta una media de 0'8 kilos de alimentos.

Jubilación activa y esperanzada

¿Cómo afrontó la jubilación? ¿Cómo la lleva?

Dos años antes de jubilarme fui preparándome poco a poco para la nueva situación. Durante dos años, y dos días a la semana, asistí a un taller de restauración de muebles. Y seis o siete meses antes, me dediqué a andar en bicicleta. Cuando llegó el momento, dejé por completo todas las responsabilidades laborales. En la empresa les dije: "Si me llamáis, vendré, pero por mi iniciativa no visitaré las instalaciones". En la vida, me parece, también hay que saber irse. No he querido formar parte de asociaciones patronales ni de la Cámara de Comercio. Tenía claro que buena parte de mi tiempo libre la iba a ocupar con mi dedicación a asuntos sociales, para lo que me preparé a través de un curso específico 'on line'.



El voluntariado, del que antes he hablado, lo compagino con la práctica del deporte, que me sienta bien. Como miembro de la Asociación del Camino de Santiago de Navarra he hecho el Camino tres veces: en 1993 y 1996 el Camino Francés y en 2001, la Ruta de la Plata, pasando por Mérida y Astorga. Esta última con el aliciente de sendas cortadas por campos privados, a veces dehesas con reses bravas, que, es verdad, no embisten a los humanos cuando se encuentran en su medio natural.

Como tuvieron que cambiarme las dos cade-ras, me vi obligado a dejar el tenis. Eso sí, un día a la semana lo dedico al senderismo en el monte con un grupo de amigos, no a pasear por el asfalto. En fechas recientes hemos subido a la Mesa Tabla de los Tres Reyes, al Oyarzábal... Todas las semanas practico también una o dos horas de natación.

¿Echa de menos alguna parcela del conocimiento en su formación?

Si algo echo de menos en mi vida es no haber prestado más atención al cultivo de las Humanidades. Desde el Consejo Social de la Universidad Pública de Navarra tratamos de impulsar asignaturas y actividades culturales de ese tipo. Cuando estaba en la Universidad de Aquisgrán me llamaba la atención que colegas míos de Química, Ingeniería o Física estudiaran Teología. Pensaba que estaban medio locos. Ahora he comprendido muy bien aquella dedicación humanística.

¿Cuáles son sus lecturas?

No suelo leer muchos periódicos, pero soy un asiduo oyente de la radio. Entre mis lecturas,

un poco de todo: Filosofía, Historia, ensayo... Ahora estoy leyendo uno de los libros sobre Europa del canciller Helmut Schmidt (1974-1982). Leo bastantes cosas en alemán. Hay asuntos intelectuales que me apasionan como los relacionados con la Física, la teoría de la relatividad, la física cuántica... Me sigue maravillando el perfecto funcionamiento de los GPS, cuya precisión depende de los ajustes de los relojes de los satélites en milésimas de segundo para compensar la reducción del tiempo debido a su mayor velocidad. Sin estos ajustes, el desvío de la localización podría ser de kilómetros; es, pues, una aplicación práctica de la teoría de Einstein.

¿Y el futuro?

Creo que entre la familia, los amigos, el deporte y las ocupaciones sociales llevo una vida suficientemente llena. Pienso que un requisito indispensable para mantener un buen estado de ánimo consiste en la necesidad de saber adaptarnos a las limitaciones que inevitablemente nos van viniendo. Además, nunca podemos perder la confianza en nosotros mismos, en la capacidad de hacer cosas útiles, por muy mermados que nos encontremos. Cada etapa de la vida, me parece, tiene que estar dotada de sentido. Es preciso mantener siempre, pase lo que pase, la confianza y la esperanza. En estos momentos me satisface reconciliarme con la vida, me gusta perdonar y ser perdonado. ¿El futuro? Insisto, lo primordial es tener confianza y también asumir con naturalidad la muerte cuando nos llame el Sumo Hacedor.

El consumo de los mayores*

Encuestadas 1.200 personas mayores de 65 a 80 años para conocer sus dificultades de consumo.

Envejecer es un proceso de la vida cuyos resultados dependen de varios factores: el estado de salud, las condiciones económicas, la forma de vida, la tipología de hogar e, incluso, el nivel cultural y tecnológico de la persona en cuestión. No hay dos personas mayores iguales.

“Estos individuos forman un colectivo muy diversificado que crece a pasos agigantados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, para mediados de este siglo, se habrá duplicado la cantidad de personas mayores de 60 años y, por primera vez en la historia, quienes rebasen los 65 años superarán en número a los niños menores de cinco años.

A pesar de su importancia, este colectivo percibe que la sociedad le vuelve la espalda en demasiadas ocasiones. Sin embargo, para construir un futuro sostenible, es fundamental que los mayores tengan un papel activo en la sociedad. Así lo creen expertos como Alexandre Kalache, el exdirector del programa de Envejecimiento Activo de la OMS y quien, en la actualidad, lidera varios programas internacionales. Según este especialista, los mayores no suponen una carga económica; todo lo contrario, pueden desempeñar un papel positivo como consumidores activos.

Para no perder de vista a esta población de futuro, HISPACCOOP (la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios a la que pertenece Fundación EROSKI) ha querido conocer sus dificultades de consumo en diferentes áreas: la alimentación y los bienes diarios, la salud, la vivienda y sus gastos, la oferta de transporte y el ocio, el equipamiento personal y las entidades financieras.

Para ello, entre octubre y noviembre del pasado año, se realizaron un total de 1.200 entrevistas a personas de entre 65 y 80 años, ubicadas en lo que hoy en día se denomina la golden age (de 65 a 75 años) y la grey age (de 75 a 90 años).

Además, se realizaron tres reuniones en Vitoria (zona norte), Madrid (zona centro) y Sevilla (zona sur) para profundizar en la percepción sobre el consumo y el marco general del proceso de envejecimiento de las personas mayores. Cada grupo estaba integrado por hombres y mujeres entre los 60 y 75 años de clase social media.

Consumo y envejecimiento

El consumo de la población española mayor de 65 años no debe infravalorarse. Los hogares sustentados por personas mayores de 65 años realizaron en 2013 un gasto medio de 23.236 euros. En total, más de 118 mil millones de euros que supusieron el 24% del gasto total de las familias españolas durante ese año (uno de cada cuatro euros gastados en los hogares españoles). Estos datos de la Encuesta de Presupuestos Familiares del INE reflejan la importancia del consumidor mayor. Sobre todo, si se tiene en cuenta la evolución de esta proporción, que ha pasado de significar el 18% en 2007 al 24%.

Y ¿en qué gastan los hogares cuyo sustentador principal es mayor de 65 años? El 41% de su presupuesto doméstico está destinado a la vivienda, el agua, la electricidad, el gas y otros combustibles. El 17% va a parar a los alimentos y las bebidas no alcohólicas. El resto se reparte, por orden, en varias partidas: transportes; hoteles, cafés y restaurantes; mobiliario y equipamiento del hogar y otros gastos corrientes de conservación de la vivienda; salud; ocio, espectáculos y cultura; comunicaciones; bebidas alcohólicas y tabaco; y enseñanza.



La crisis también ha entrado de lleno en estos hogares. Las personas que participaron en las reuniones del estudio perciben un empobrecimiento generalizado de los jubilados. En los últimos años, el incremento de algunas partidas presupuestarias domésticas (suministros básicos de la vivienda, medicamentos a consecuencia de los recortes en los productos financiados por la Seguridad Social, etc.) ha hecho que las personas de más de 65 años, cuya fuente de ingresos es la pensión de jubilación, se hayan privado de algunos productos o actos de consumo, modificando sus hábitos, aplicando medidas de ahorro, para cubrir las áreas que consideran fundamentales.

Por lo general, los mayores de 65 a 80 años de la encuesta reconocen que han variado su visión del consumo. Lo que más priorizan ahora es la salud y el cuidado personal, un 65% lo asegura. En segundo lugar, el 53% cita la alimentación y, en tercera posición, el 51% nombra la vivienda y los suministros básicos. A partir de ahí, la importancia concedida a otras áreas de consumo cae de forma relevante, aunque tienen algo de visibilidad el ocio y el tiempo libre.

¿Dificultades de consumo?

Para estudiar los problemas de consumo de la población mayor, también se elaboró un Ín-

dice de Dificultades al Consumo (IDC). Este indicador cuantificó los hábitos y las dificultades en las diferentes áreas de consumo (alimentación y bienes diarios, salud, vivienda y sus gastos, oferta de transporte y ocio, equipamiento personal y entidades financieras) y permitió segmentar a la población entre los 65 y 80 años respecto a sus dificultades de consumo y también crear ocho perfiles de consumidores mayores. En definitiva, el IDC medio se sitúa en los 2,6 puntos sobre una escala de 1 (dificultades mínimas) y 10 (máximas). El 89% de los entrevistados se encuentran en un nivel de dificultades en torno a la media (de 0 a 4 puntos).

Aunque la media general indica un nivel de dificultades de consumo bajo, el IDC permitió comprobar que el 22% de las personas de entre 65 y 80 años encuestadas tienen problemas a la hora de consumir. Se engloban en tres grupos: ancianos solitarios en riesgo (5%), ancianos tutelados sin interés por el consumo (7%) y ancianos solitarios con limitaciones físicas (10%).

Se puede observar, por tanto, que en líneas generales no parece que las personas mayores identifiquen muchas limitaciones en su consumo, salvo las derivadas de su capacidad adquisitiva. Sin embargo, las manifestaciones físicas y cognitivas del envejecimiento afectan más de lo que ellos, como colectivo, pueden manifestar. De hecho, en la investiga-

ción, se ha comprobado que hay población que queda excluida de prácticas que el resto considera comunes en el día a día: sacar efectivo de un cajero, recargar la tarjeta de transporte... Sin embargo, a ellos les cuesta identificar esta exclusión como una limitación, ya que tienden a organizarse de otro modo, acudiendo a ventanilla, esperando colas o solicitando ayuda a familiares, etc.

Por lo tanto, más allá de la capacidad económica, son dos las variables principales que marcan las mayores o menores barreras al consumo de la población mayor: la mayor o menor distancia con la tecnología y la merma de las capacidades físicas relacionadas con la movilidad. Así, quienes menor capacidad tengan para enfrentarse a un contestador automático o a una máquina expendedora tendrán mayores límites a su autonomía personal. Igualmente, quien sufre o padece cierto deterioro físico, más allá de los normales achaques de esta etapa vital, más ayuda precisará en el transporte de compras, la necesidad de áreas de descanso, el acceso a transporte público o la movilidad en tienda.

La encuesta: ¿quién participa?

Un 54% de los 1.200 entrevistados mayores son mujeres. El grupo de edad más numeroso es el de 65 a 69 años (suponen un 40%), mientras que un 30%, respectivamente, tienen de 70 a 74 años y de 75 a 80 años. Además, el 42% tiene un nivel de estudios primarios, el del 34% es un nivel medio y solo el del 14% es superior. Apenas el 10% carece de formación reglada, una proporción que se incrementa a medida que se avanza en la edad.

Por otra parte, el 53% de los mayores consultados vive exclusivamente con su pareja y un 26% forma un hogar unipersonal. Solo el 16% convive con hijos o nietos y, de ellos, cuatro de cada cinco siempre lo ha hecho. Al resto, esta situación le ha sobrevenido en los últimos años a consecuencia de la crisis económica, la pérdida del cónyuge o por una pérdida de salud o autonomía, entre otros motivos.

En cuanto al nivel de renta, el 42% dispone de unos ingresos mensuales situados por de-

bajo de los 1.000 euros, el 23% se ubica en la banda de los 1.000 a 1.500 euros y el 15% ingresa más de 1.501 euros. Es destacable que dos de cada diez encuestados no hayan querido aportar esta información.

Por último, el 54% valora su estado de salud como bueno o muy bueno, aunque el 38% dice sufrir achaques propios de la edad (que sin embargo no les invalidan para llevar una vida normal). Como es natural, a medida que se incrementa la edad, crece el volumen de entrevistados que sufre achaques o valora su salud como mala o muy mala.

Capacitación tecnológica

Es el hábito de uso de diferentes medios tecnológicos (ordenadores, Internet e, incluso, el teléfono móvil) que dan como resultado una mayor o menor cercanía a medios telemáticos en la vida diaria y, por tanto, una mayor o menor habilidad para su utilización.

Según el análisis realizado, el 21% de las personas de más de 65 años participantes en la investigación dispone de una capacitación tecnológica nula. No utiliza ordenadores, Internet e incluso dispositivos básicos de telecomunicaciones como un teléfono móvil. Es más, un 47% se sitúa en un nivel bajo, puesto que solo dispone de teléfono móvil, lo que a su vez no indica que pueda o sepa operar en un entorno de pantalla táctil.”

Radiografía de la población

De los ocho perfiles de población recogidos en el estudio elaborado por Hispacoop, solo ofrecemos dos:

NIVEL 1. Engloba a hombres llegados a la etapa dorada, que suponen el 10% del total. Tienen un IDC de 1,7 (entre 1 al 10).

Perfil: Está compuesto por hombres. El 56% tienen entre 65 y 69 años. El 79% forman hogares compuestos por ellos y su cónyuge.

La salud: El 42% se encuentran en buen estado de salud, y el 34% bastante bien. Su autonomía personal obtiene un 8,8 de media.



Capacitación tecnológica: La del 90% es alta.

En este grupo, el consumo se centra en:

Alimentación y bienes diarios. Ninguno tiene dificultades para seguir una dieta rica y variada. En su gran mayoría no se salta ninguna comida.

Salud: el 96% no ha tenido dificultades para el cuidado de su salud.

Vivienda y gastos: Menor cambio de hábitos respecto al consumo de luz, gas o teléfono, y no tienen ninguna dificultad para abonar facturas. Son autónomos para gestionar la relación con las empresas proveedoras de suministros básicos.

NIVEL 8. Engloba a aquellos ancianos solitarios en riesgo, que suponen el 5% del total. Su puntuación en la escala IDC es de 4,9.

Salud: El 63% dicen encontrarse “fastidiado” de salud. La gran mayoría ve mermadas la agudeza visual, la fuerza y el oído. El 60%, también la movilidad.

Nivel económico: El 33% tiene una pensión por debajo de los 600€ y el 46% entre 600 y 1.000 euros.

Capacitación tecnológica: El 71% tienen nivel nulo.

En este grupo, el consumo en:

Alimentación y bienes diarios. El 16% tiene dificultades para seguir una dieta rica y variada por su coste o por problemas para ir a comprar, incluso por desconocimiento. El 34% se salta alguna comida y tienen grandes dificultades en grandes superficies comerciales.

Salud: El 43% ha aumentado su relación con los médicos y el 33% tiene problemas para costearse este servicio, llegan a abandonar el tratamiento en algunos casos.

Vivienda y gastos: El 24% tiene problemas para abonar la luz; el 13%, el gas; y el 16%, el teléfono. El 65% delega la relación con empresas suministradoras y a un 23% le parece difícil comprender conceptos y facturas. El 76% son vulnerables para comprenderlas, el 63% para reclamar o incidencia por contestadores, y el 31% han sido víctimas de engaños en su propia vivienda”.

(*) El texto recoge la parte sustancial de un extenso trabajo publicado en la revista “Eroski Consumer”, de marzo de 2015.

¿Hasta cuándo podrán las pensiones soportar al sistema?

Javier Barinaga Adrián

La crisis total que se viene arrastrando desde hace varios años y que se prolongará varios más, al menos en lo que se refiere a la situación económica de las personas, ha provocado cambios vitales sustanciales a los que no son ajenos, evidentemente, las personas mayores.

Diversas organizaciones sociales, como Cáritas y Oxfam Intermón, vienen alertando sobre el incremento de la desigualdad y la pobreza en España. La sociedad se está empobreciendo en un doble sentido: no sólo hay más pobres sino que las personas pobres lo son aún más. Además el trabajo ya no supone una salvaguarda para escapar de la pobreza, de hecho más del 14% de la población española que trabaja no gana lo suficiente para conseguirlo.

Riesgo de pobreza	2009	2014
España. Total	20,4%	22,2%
Navarra. Total	7,8%	11,9%
Personas ocupadas	11,6%	14,2%
Personas paradas	31,3%	45,1%

Las cifras hablan por sí mismas. En cinco años la tasa de riesgo de pobreza no ha dejado de crecer y en el caso de las personas

sin trabajo se ha disparado. Habiendo disminuido únicamente, de forma muy notable, en el grupo de las personas jubiladas. Claro que eso no significa que las pensiones hayan aumentado significativamente. Esos datos se explican por dos razones fundamentales:

Por una parte, la pensión media crece por el efecto sustitución: todavía las cuantías de las altas de las pensiones que se van produciendo cada año son superiores a las bajas. Porque la actualización de las pensiones, un 0,25% en 2014 y en 2015, no ha supuesto un crecimiento significativo (la pensión media se incrementa menos de 2€ al mes), ni lo supondrá en 2016, año en que se mantendrá esa subida del 0,25%.

De otro lado, la menor tasa de riesgo de pobreza de las personas jubiladas, como comentábamos, no se debe a una mejora significativa de su situación sino al mayor empobrecimiento de la población en general. Los ingresos medios, en general y salvo, de nuevo, los del colectivo de personas jubiladas (y por el señalado efecto de la sustitución), son menores que los de 2009. Además, desde ese año, el IPC ha crecido casi el 10%. Disminuyen los ingresos, aumentan los precios, luego la capacidad adquisitiva por persona merma de media un 18% en el caso de España, de casi un 17% en Navarra.

Mucho peor, hasta alcanzar tintes dramáticos, se muestra la realidad si nos fijamos en la tasa de riesgo de exclusión social, que añade a las personas en riesgo de pobreza a

Renta media por persona. Euros	2009	2014	Variación 2009 - 2015
España	11.318	10.391	- 8,2%
Navarra	14.175	13.221	- 6,7%
Renta media por persona ocupada	13.365	12.289	- 8,0%
Renta media por persona parada	8.743	7.031	- 19,6%
Renta media por persona jubilada	12.652	13.236	- 4,6%
Renta media por hogar. España	30.045	26.154	- 13,0%
Renta media por hogar. Navarra	37.644	33.047	- 12,2%

las que están en carencia material severa y a los hogares con baja intensidad en el empleo o sin él.

La pobreza ha crecido en nuestro país. Pero más importante incluso que su crecimiento es cómo lo ha hecho: aunque se ha reducido casi a la mitad entre las personas jubiladas, ha aumentado en la población en edad de trabajar, especialmente en los hogares con hijos menores (pobreza infantil) y en los que sufren el desempleo y el empleo precario. La posición comparativamente más favorable de las personas mayores ha producido que desde el año 2009 las personas mayores tengan, a nivel estadístico, un menor riesgo de pobreza y exclusión social que la población en general.

Tasa de riesgo de exclusión social	2009	2014
España. Total	24,7%	29,2%
Navarra. Total	10,4%	14,5%
Personas ocupadas	13,7%	17,6%
Personas paradas	40,9%	60,3%
Personas jubiladas	22,4%	11,9%

En el extremo contrario, la situación de las personas paradas ha sufrido un retroceso radical, principalmente porque casi la mitad de las personas que están sin empleo no cobran

prestación y porque las prestaciones son más reducidas, lo que significa un doble recorte. En 2014, en Navarra, el número de beneficiarios descendió en cinco mil personas, con respecto al año anterior, con una prestación media de 905 euros (en el Estado era de 815, muy cerca del umbral de pobreza), un 2,4% menor que la de 2013, hecho que dificulta mucho la situación de las familias que tienen a todos sus miembros en paro y deja a un importante número de personas en situación de exclusión social.

El incremento del paro y los recortes sociales están haciendo que las pensiones y subsidios sean cada vez más importantes en la economía familiar mientras que las rentas de trabajo pierden peso. Cuando el nivel de empleo era relativamente alto, cuando muchas parejas jóvenes trabajaban fuera del hogar, acudían a sus padres para que se hicieran cargo de sus hijos; surgía así la figura del abuelo cuidador. Ahora ese papel se ha visto sustituido, en demasiadas ocasiones, por la del abuelo sustentador de las condiciones mínimas de subsistencia familiar. Gracias a lo cual la situación no es todavía más grave

Los hogares en los que la principal fuente de ingresos es el trabajo por cuenta ajena han disminuido del 51% del año 2006 al 46% en el año 2013. En el mismo periodo, los hogares cuyos principales ingresos provienen de las pensiones están ganando peso durante la crisis al pasar del 31 al 34%. Sin embargo, el mayor incremento se produce en los hogares cuya principal fuente de ingresos son los subsidios y prestaciones sociales (como las del

Parados. Media2014	Total	Tasa paro	Parados larga duración	% Parados larga duración	Tasa de cobertura
Navarra	49.000	15,7%	28.000	57,4	56,40 %
España	5.610.000	24,4%	3.466.000	61,8	58,83%

Evolución de la tasa de cobertura prestaciones desempleo %

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	Evolución 2010-2015
Navarra	75,5	68,6	66,7	61,0	55,2	51,1	- 32,3
España	77,4	69,9	64,0	61,4	57,6	54,9	- 29,1

% de hogares que tienen en las pensiones su principal fuente de ingresos

	2007	2008	2009	2010	2011	2015
	30,5	30,6	30,9	31,6	32,2	57,6

desempleo), que han pasado de representar el 2% en el año 2006 al 8% del total de hogares.

Según la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, en nuestro país el 40% de las personas mayores ayudan económicamente a algún familiar, en 2010 el porcentaje era del 15%. Por el contrario, desciende el porcentaje de personas mayores que son ayudadas económicamente por sus familiares: han pasado del 12,5% en 2010 al 7,5% en 2012. Un informe del Consejo Económico y Social estima que más de 420.000 hogares viven gracias a la pensión de los abuelos. Y un último dato para ayudar a completar el cuadro: las personas jubiladas gastan un 33% más para atender a sus parientes.

De todo lo hasta aquí comentado, de todos los datos aportados, podemos extraer un par de conclusiones principales:

Los flujos solidarios se han invertido: los jóvenes ya no son quienes contribuyen al bienestar de los abuelos sino al revés.

El cuestionamiento de la sostenibilidad del sistema público de pensiones no sólo pone en jaque el derecho a un envejecimiento digno y de calidad, sino que acaba con el único sustento de muchas familias.

Y... ¿cómo son esas pensiones?

El peso del gasto público en pensiones en relación al PIB sitúa a España en una posición inferior a la media con respecto a los países de la eurozona (2 puntos porcentuales; 4 puntos por debajo de Francia o Austria, 5 de Italia...). En cuanto a la percepción anual media por pensión, España aventaja únicamente a Grecia y Portugal.

A pesar de ello, el sistema puede entrar en riesgo de quiebra si el Gobierno atiende las voces que pretenden recortar las cotizaciones sociales. Pues la merma de ingresos por esta vía se uniría a la que se está produciendo en los últimos años provocada por el paro, por la sustitución de contratos a tiempo completo

Evolución de las cotizaciones (en miles de millones de euros)

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
103	108	106	105	105	101	98	99

Crecimiento de la afiliación (dato de diciembre)

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
447.000	-841.000	-727.000	-219.000	-355.000	-787.000	-85.000	418.000

por contratos a tiempo parcial, por los salarios más reducidos, por las tarifas planas para autónomos y para la contratación indefinida, que no se compensan con dinero procedente de impuestos, la reducción de la cobertura por desempleo (cuando un trabajador se queda sin trabajo y recibe una prestación, el servicio público de empleo cotiza por ello) pesan en las cuentas de la Seguridad Social: menos cotizantes y menores cotizaciones.

La Seguridad Social presenta números rojos desde 2011 y la situación no parece mejorar con la publicitada recuperación: la afiliación crece a buen ritmo (3,4% hasta junio), pero los ingresos no lo hacen igual, en el mismo porcentaje (0,77%). De hecho, en Navarra,

con un número de cotizantes similar al del 1º semestre de 2012, se recaudan ahora unos 22 millones de euros menos, situación parecida a la que sucede en el conjunto de España. Así, el agujero no se cierra y el Gobierno va vaciando el Fondo de Reserva que se había creado en previsión del aumento del número de pensiones que se producirá cuando se jubile la generación del 'baby boom'.

Son necesarias otras soluciones para garantizar la viabilidad de las pensiones y para asegurar unas pensiones dignas. Las reformas no sólo se pueden basar en recortes de derechos y cuantías, debe estudiarse la implantación de fuentes de financiación complementarias: cotizaciones sociales y presupuestos genera-

	NAVARRA Número pensiones	NAVARRA Pensión media	NAVARRA Importe total nómina millones	ESPAÑA Número pensione	ESPAÑA Pensión media	ESPAÑA Importe total nómina millones
2005	107.057	680,58	1.032	7.947.278	610,77	68.748
2007	112.884	755,01	1.214	8.268.724	673,21	79.280
2009	117.008	49,97	1.388	8.522.524	753,93	89.402
2011	121.125	910,69	1.543	8.798.786	804,79	99.226
2013	125.293	973,43	1.702	9.058.379	856,26	108.272
2015	129.088	1.012,78		9.293.058	886,46	

Son necesarias otras soluciones para garantizar la viabilidad de las pensiones y para asegurar unas pensiones dignas.

les, de forma que se garantice la suficiencia del sistema, huyendo de cualquier tentación de rebajar las cotizaciones. Entre las soluciones propuestas hay varias: algunos expertos proponen que el Estado pague con impuestos las prestaciones de viudedad y orfandad (22.000 millones), otra alternativa pasaría por usar parte de la recaudación de impuestos indirectos, como el IVA, en financiar pensiones, medida que se aplica ya en Francia.

Volviendo a la pregunta de cómo son las pensiones en este país, la respuesta es simple. Las pensiones en España son bajas: la pensión media por jubilación apenas supera los mil euros, exactamente 1.020 € (en Navarra alcanza los 1.152). O la pensión media, teniendo en cuenta todas las pensiones, es de sólo 886 € (en Navarra de 1.013).

Con estas cuantías no se puede descargar en las pensiones la responsabilidad de solventar las tremendas deficiencias del sistema. Sobre todo si tenemos en cuenta que la baja intensidad de los servicios públicos, por ejemplo en el campo de atención a las personas en situación de dependencia, lo mismo que el copago farmacéutico o la reducción de las prestaciones sanitarias, están generando un empobrecimiento de las personas mayores y sus familias, tanto en términos económicos como de calidad de vida.



Por eso los sindicatos CCOO y UGT han propuesto al Gobierno el establecimiento de una prestación del 80% del IPREM (426 euros/mes) para todas aquellas personas que, estando en edad laboral, carecen de empleo y de recursos suficientes, y cuya duración se extendería por tanto tiempo como dure dicha situación. La prestación sería compatible con la de las CCAA, que podrían complementar dicha prestación.

Esta podría ser una solución, pero podrían estudiarse otras. La cuestión consiste en aliviar cuanto antes la situación de las personas que no tienen ingresos, o los que tienen no son suficientes para poder vivir dignamente, y la responsabilidad que se ha cargado en las espaldas de nuestros mayores.

Residencia de ancianos “VIRGEN DE GRACIA” de Cárcar

Carolina Ágreda Redondo
Directora



La Residencia de Ancianos “VIRGEN DE GRACIA” se inaugura el día 1 de junio de 1991, y se pone en funcionamiento el 13 de diciembre de 1993. Está asociada a la Asociación Navarra de Residencias sin ánimo de lucro y la Federación Estatal (LARES). Su directora actual, desde junio de 2005, es Carolina Ágreda Redondo.

Es una residencia mixta pues se atiende tanto a personas válidas como asistidas.

Tiene una capacidad de 44 plazas: 12 habitaciones individuales y 16 dobles, distribuidas en 1ª y 2ª planta. La 2ª planta está acondicionada para plazas asistidas. La planta baja acoge los servicios comunes: comedor, cocina, lavandería, oficinas, etc.

Todos los servicios que ofrece son propios, atendidos por el personal laboral: atención directa, limpieza, lavandería y cocina. Los servicios de mantenimiento son subcontratados.

La atención sanitaria se realiza a través de los profesionales del Centro de Salud de Cárcar y Servicio Navarro de Salud.

Se imparten los servicios de Terapia Ocupacional y Fisioterapia.

Como servicios independientes contamos con peluquería y podología.

Las cuidadoras realizan funciones de servicios múltiples y la mayoría están acreditadas con el certificado de profesionalidad.

Actualmente atendemos a 41 residentes, que pueden acceder desde cualquier localidad.

Durante las fiestas patronales y las Navidades, participamos en actos comunitarios. En la Residencia organizamos también actuaciones musicales, que los residentes puedan compartir con su familiares.

En el servicio de rehabilitación de la Residencia Virgen de Gracia trabajamos semanalmente terapia ocupacional y fisioterapia.

Desde Terapia ocupacional se trabaja:

- > Psicoestimulación
- > Taller de manualidades
- > Psicomotricidad
- > Deambulación
- > Manejo de ayudas técnicas
- > Encuentros intergeneracionales (coordinamos dichos encuentros con la directora del colegio público de Cárcar)

Y organizamos y colaboramos en :

- Mercadillos solidarios
- Teatro
- Terapia con animales
- En Navidad, cantamos villancicos en torno al belén



Desde la Fisioterapia trabajamos de dos formas:

1. Tratamientos individuales dentro de las necesidades y posibilidades específicas de cada paciente previa valoración. Trabajamos desde cinesiterapia pasiva y activo-asistido hasta tratamientos más específicos como son problemas neurológicos o fisioterapia respiratoria.
2. Otra modalidad de trabajo es la fisioterapia en grupo, más lúdica. Favorece la relación entre residentes, está enfocada al mantenimiento funcional de la movilidad general del aparato locomotor y mantiene fuerza, equilibrio y destreza, todo ello encaminado a cumplir con uno de los objetivos importantes del servicio, que es reducir el sedentarismo.

Primer premio “Tomás Belzunegui” de Relatos Cortos 2014

Modalidad Senior

Momentos

Jesús Jáuregui Gorraiz

Observo su mirada que atraviesa mis sesenta y siete años. Ella la mantiene fija, gris como sus pensamientos viejos, sus recuerdos brumosos y hondos, sus ojos acuosos de tanto amor retenido en su juventud. Mueve su cabeza mientras recita, sin apenas mover sus labios:

- ¡Miserias!, si no hubiera sido por mí, hoy no estarías aquí.

Apenas suenan sus palabras pero se me han clavado en el cerebro. Rebusco entre los recuerdos todavía vivos pero advierto que es hacia más atrás a donde se dirigen sus palabras. Y es donde tropiezo con el bloque pétreo que es mi subconsciente.

Hoy he hecho mi visita de la semana a la Residencia Geriátrica Padre Menni, en la Rochapea de Pamplona. Aquí falleció mi madre a los noventa y siete años, con la placidez que da saber que “esto es todo, amén”. Sigue ingresada su hermana, mi tía. A sus noventa y un años sigue enfadándose porque no encuentra ni aplicación ni explicación a su vida. Siempre sumergida en el silencio, mirando inquieta y temerosa, moviéndose taimada, adelantando su resquemor antes de producirse el agravio.

En las visitas que yo le hago, espera una pregunta a la respuesta que ya se la sabe y desea que le pregunte para expulsar el desasosiego. Puede que este peso le haga andar torpe con un bastón de engaño. Le bastaría desprenderse de extraños temores y de prematuros juicios, de tanta elucubración fantasiosa, para sentirse liviana y ágil en su caminar.

El ingreso en la Residencia no fue cómodo para ella, siempre necesitada de servir y de

sentirse sometida para luego guardarse el sentimiento de sometimiento como un bagaje con el que ir cumpliendo años inútiles. Y dentro de ese cuarto de trastos a los que no ha conseguido dar utilidad y explicación está mi primera infancia, mis “años de dolencias y de miserias” que dice ella.

De entre la bruma de mis recuerdos surge su figura, siempre como una sombra detrás de mi madre. Así estuvo siempre, en ese espacio de mi memoria revuelta y todavía pendiente de ordenar y de explicar. Era el año en que, cuentan, terminó la gran guerra mundial y que tanto agravó la miseria que ya se había instalado en los pequeños pueblos hacía una década con la confrontación civil de esta nación.

Su presencia fue continuada en mis momentos más duros, moviéndose ingravida, alrededor de las fiebres, de la desnutrición, de las infecciones, con decisión. Aplicando la penicilina de caballo contenida en pequeños frascos con tapón de goma y precinto metálico, detrás el tintineo que producía la jeringuilla de cristal en el hervor del agua y el ruido metálico y frío de las agujas sumergidas en alcohol en la cajita alargada de acero con cantos redondeados.

- ¡Ha llegado don Esteban!

La tía Pepita. “La tía” para los sobrinos más cercanos, “la Pepita” para quienes pasaron por sus manos salvadoras en la consulta médica: recién nacidos con dificultades, tardos en el crecimiento, succionados por las miserias de un pueblo oscuro, pieles flácidas faltas de vitaminas, infecciones de suciedad.

En los pueblos las tristezas llegaban de noche o, al menos, de noche entraban en las casas de los pueblos como si hubieran estado esperando en las afueras a que el frío y la oscuridad recluyeran a sus habitantes. Una urgencia y Pepita corría acompañando al médico rural, que apenas conocía el lugar, por unas calles irregulares, oscuras, llenas de ladridos de perros y de ruido de pestillos y picaportes. O cuando, me contaba mi madre antes y ahora mi tía, de madrugada le avisaban que tenía que acompañar al cura a la tapia del cementerio viejo. Desde Pamplona había llegado una camioneta con hombres. La tía portaba el farol que los del pueblo sacaban en las auroras. Silenciosa y resignada, se transformaba en una sombra que el propio farol proyectaba en la escena del fusilamiento. ¿Por qué le llamaban a la Pepita? Siempre ha sido fuerte, o quizás se endureció en aquellas madrugadas, era sumisa, obediente a cuantas órdenes salían del cura del pueblo. Una madrugada de escarcha se le helaron las cuerdas vocales ante la sangre, las súplicas y las risotadas. Nunca habló de ello, del escozor que sintió en su corazón, acostumbrado a contemplar la muerte de un recién nacido. Junto a don Silverio, que confesaba a quienes pensaban (¡inocentes!) que ese acto les libraría de la muerte (“no hemos hecho nada, no nos matéis”), escuchaba la Pepita asustada con sus catorce años. Ante la barbarie se le fue secando el riachuelo de amor que, en aquellos sus años adolescentes que se le volvieron años de mayor, le empezaba a brotar. Aquello era distinto. Aquellos gemidos no eran como los de su sobrino intentando salir de la fiebre que le producían los forúnculos que le salían en el cuello.

El cura del pueblo, don Silverio, a quien mi tía acompañaba con el farol de las auroras, va a decir “misa primera” para los pocos labradores que se acercan cabizbajos y asustados por los disparos que acaban de escuchar. La Pepita huye a atender a la familia a quien sirve, perseguida por las risotadas de quienes habían disparado y que luego, ya amanecido, obligaban a la dueña del mesón a servirles huevos con magras para almorzar, sentados a la mesa. Antes, habían pasado por la cocina y, en un balde de agua fría sacada del pozo, se habían lavado sus manos todavía ensangrentadas.

Esas terribles noches de enfermos y fusilados, de dudas y de asombros pesan hoy en mi tía Pepita, recelosa y taciturna, escurridiza y ansiosa de olvidar después de tanto tiempo.

Para mí, la tía está apegada, impresa en mi existencia inicial antes de estarlo en mi memoria. Grabada en una película de blanco y negro, en la infancia oscurecida que recuerdo y que no había conseguido saber quién era la sombra que aparecía siempre y se movía certera ante las inminencias finales.

Hoy, en sus palabras, he oído con claridad el silencio denso que mantenía cuando se afanaba en la aplicación de remedios dolorosos a mi pequeño cuerpo febril: inyecciones, suturas, emplastes, vendajes. ¿Temblaba de miedo o de fiebre?

Así que la tía Pepita almacena los recuerdos de la infancia de sus sobrinos, todos los recuerdos. Los tiene en el fondo de un pozo seco. De vez en cuando, cuando se atreve a recordar, “se le sobra” el dolor que absorbió de todos a los que cuidó. Incluso, alguna vez, he visto sus ojos acuosos de no haber amado cómo miran su pasado a través de mis sesenta y siete años.

Como los almendros que han quedado abandonados en alguna solanera cerca de la peña de Echauri, hoy, la tía, la tía Pepita, “la Pepita” es el pasado que nos mira. En primavera, algún cariño, alguna ramilla consigue reverdecer. El resto del año mantiene las ramas tersas, secas. El tronco, atravesado de heridas, en verano extiende su escuálida sombra sobre una tierra de cascajos. En otoño, alguna almendra desprende su caparazón verde raquítrico. En invierno, ..

Por esa sombra sempiterna que permaneció en nuestra infancia, no dejaremos que nadie corte ese tronco al que nos agarramos cuando éramos pequeños, cuando soplaba ese viento pelado y frío que entraba por las noches desde Sarbil.

Primer premio “Tomás Belzunegui” de Relatos Cortos 2014

Modalidad abierta

Rebajas de verano

Jaime Calatayud Ventura

Era el primer día del mes de julio y la ciudad lucía una mañana espléndida. El calor de un sol amarillo, fachendoso e inclemente reverberaba ya en el asfalto cuando, a las diez en punto, el centro comercial había abierto las puertas reiniciando el rito mágico que semestralmente atrae a sus fieles con la fuerza irresistible de las más arcanas hechicerías: las rebajas.

Ellos llegaron a las once y cuarto. Gerardo, el yerno, de unos cuarenta y cinco años, atlético, aunque ya con algún kilo de más, de cabello oscuro, corto e hirsuto, vestido con pantalones de lona y un polo, y con un gesto crispado en la cara; Elvira, la hija, rubia artificial, bien plantada, más o menos de la misma edad que su marido, ataviada con una falda pantalón y una camiseta sin mangas, y con un ascua de angustia en la mirada; Basilio, el padre, octogenario, indisimulable ya, y enternecedora, su debilidad, a pesar de la pátina de altivez que le prestaban los cabellos plateados y lo que restaba de su corpulencia, un menguado residuo sobre el que excedían la antigua americana gris –hay que andar con cuidado con los aires acondicionados– y la camisa azul celeste que, aun manteniendo, detrás del nudo de la corbata granate, el botón del cuello abrochado, dejaba bailar con holgura los pellejos alrededor de la descarnada nuez.

Iban de vacaciones. Bajaban de un pueblo de la Meseta y su destino era una playa levantina. El matrimonio había decidido pasar por la capital, desviándose notablemente de su ruta, para, según decían, aprovechar el primer día de las rebajas y comprar una serie de cosas que les hacían falta, a ellos y también

al viejo: “Usted necesita unas sandalias, padre, y otro traje de baño, y quizá alguna camisa...”, había dicho Elvira. “No me gustan las sandalias, y no necesito otro traje de baño, ni ninguna otra camisa”, fue la respuesta de él. Entonces, el yerno le miró con desprecio, como casi siempre últimamente, y Elvira encendió un cigarrillo con un temblor nervioso en la mano. “Yo me quedaré aquí, en el coche, y esperaré a que volváis”, insistió Basilio. “Usted vendrá con nosotros, y no se hable más del asunto –resolvió Elvira–. No empecemos a discutir ya de buena mañana, padre, por favor”. Y puso la radio, abrió la ventanilla y tiró el cigarrillo recién encendido con un gesto de rabia. El yerno, huraño, mantenía su silencio, y Basilio, en el asiento de atrás, optó por no atizar más el fuego y acatar la decisión; y pensó que la nena –para él siempre sería la nena– cada vez se mostraba más hosca y cada vez se la notaba más infeliz, a la pobre.

Cuando llegaron al aparcamiento, Basilio, antes de salir del vehículo, probó a insistir: “¿Por qué no me dejáis quedar aquí? La multitud me marea...”, pero en esta ocasión ni siquiera obtuvo respuesta. Y, mientras caminaban hacia los ascensores, Elvira le pidió que le diera la cartera. “¿Por qué?”, preguntó él. “Porque aquí, en la capital, ya se la quitaron una vez. Se la guardaré yo, en mi bolso”. “Total, para el dinero que llevo...”. “¿Y la documentación? ¿Es que no se acuerda del jaleo de las renovaciones?”, dijo ella; y se guardó la cartera de su padre.

Se metieron en el centro comercial entre un rebaño humano que reflejaba en sus rostros una mezcla de impaciencia, codicia y estupidez. Pero este reflejo no era el que se

podía ver en los rostros de Gerardo y de Elvira, ni en el de Basilio. El del viejo traslucía temor, desconfianza y hastío, y los del yerno y la hija mostraban inquietud, recelo y, sobre todo, tensión.

Al colocarse en el primer tramo de las escaleras mecánicas. Basilio se apoyó en la barandilla móvil y casi pierde el equilibrio. “Me tendría que haber quedado en el coche”, reiteró. “¡Basta ya de ese asunto, padre!”, le ordenó, rotunda, Elvira, mientras su marido, que iba un escalón más arriba que ellos, se mantenía impassible, sin ni siquiera volver la cabeza.

Llegaron a la segunda planta, la de ropa de mujer, y Elvira tomó de la mano a Gerardo e intentó abrirse paso hasta un expositor de blusas. Desde todos los lados, el personal se abalanzaba sobre las prendas apiladas ya sin ningún tipo de orden. Basilio, que se había quedado atrás, trató de acercarse a donde ellos estaban, pero al poco se detuvo y, para no verse arrollado por la muchedumbre, acabó por colocarse junto a una columna que le ofrecía su firmeza protectora. Entonces miró hacia el expositor de las blusas y ya no vio a Elvira y Gerardo, y se alarmó. Trató nuevamente de llegar hasta allí, mientras les buscaba con la vista, pero quedó aprisionado entre la masa y sin conseguir localizarles. Una mujer, a su lado, le dijo: “Vaya con cuidado, abuelo, que aquí nadie se reprime a la hora de empujar. ¿Va usted solo?” “¡No! Voy con mi hija y mi yerno. Pero ahora no les veo. Estaban ahí, donde las blusas... La nena es rubia y alta, y él moreno, también alto, con el pelo a cepillo...” La mujer le cogió del brazo y le retiró de la aglomeración. Luego, miró a su alrededor buscando una pareja con las características de la que el viejo le había descrito. “Tranquílcese. Ellos también le deben de estar buscando. Y aquí no se pierde nadie; al contrario, todos acabamos encontrándonos aunque no queramos”, le dijo con una sonrisa en los labios. Estaban junto al tramo de subida de las escaleras mecánicas. Y, de pronto, la mujer fijó la mirada en el tramo de bajada, y preguntó al viejo: “¿No serán aquellos?, apuntando con el índice de su mano derecha, extendido el brazo, a una pareja que, como metidos a presión en un tropel, se desplazaban hacia la planta inferior. “¡Sí!”, exclamó Basilio, y: “¡Elvira, nena! ¡Gerardo!”, con la voz quebrada. “¡Elvira! ¡Gerardo!”, les llamó la mujer, con firmeza y

estridencia, haciendo que la mayoría de la gente mirase hacia el lugar de donde había salido el grito, entre ellos Gerardo y Elvira, que respondió: “¡Padre! ¡No se mueva de ahí!” “Ahora vienen. Haga lo que le ha dicho su hija: no se mueva de aquí, abuelo”, le dijo la mujer, y le dio unos golpecitos cariñosos en la espalda, porque vio que al pobre hombre se le enrojecían los ojos. “Gracias –dijo él, emocionado–. Muchas gracias”. Y la mujer, con su sonrisa amable, se perdió entre la masa errática y premiosamente movediza. Al cabo de un par de minutos llegaron el yerno y la hija. “¿Dónde coño se había metido?”, interpeló Gerardo a su suegro. “¿Qué quiere, padre? ¿Perderse?... ¿Por qué ha de ir siempre a la suya?...””, continuó el ataque Elvira. Y Basilio no tuvo ánimo ni para responder. Sacó el pañuelo de un bolsillo de los pantalones, se sonó y aprovechó para, de paso, secarse una lágrima. La mirada del yerno reflejaba una ira que le hacía apretar las mandíbulas y fruncir los labios. “Bien, no perdamos la calma, Gerardo. No nos pongamos nerviosos, porque será peor. ¿De acuerdo?”, dijo Elvira, dando la espalda al viejo y encarándose con su marido. Después se volvió, cogió a su padre por un brazo y le dijo: “Vamos para arriba, que he de ir lavabo, y usted también”. “Yo no tengo ganas”, dijo él. “¡Da igual que no las tenga! Después quedará ir y nos tocará correr para encontrar unos servicios”, sentenció ella.

Fueron subiendo en silencio, un silencio particular, escabroso y tenso, entre la algarabía que les rodeaba; y ya en la planta sexta, se dirigieron a la esquina en la que se encontraban los servicios. Elvira empujó la puerta del de caballeros e hizo entrar a su padre. “Como usted tardará más que yo, le esperaremos aquí. Y procure no mojarse los pantalones, que en estos de color claro se ven mucho las manchas”, le advirtió, con una irritada sequedad.

Cuando, al cabo de un rato patéticamente largo –orinar se había convertido para él en una tarea dificultosa y humillante–, el viejo salió de los lavabos con el fracaso de un par de círculos mojados en torno a la bragueta, fuera, esperándole, no había nadie. Y Basilio Molina Grañén, antiguo veterinario rural, octogenario, viudo desde los cincuenta y cinco años, que había vivido con su única hija y su yerno durante el último lustro, desde que los primeros síntomas de la enfermedad llevaron al médico

a aconsejarle que abandonase la soledad de su vieja casa de siempre, dio a su alrededor un vistazo escéptico, desesperanzado, empapado en una mezcla de conformismo y mal augurio que ni sabía ni quizá quería saber de qué nacían. A un lado vio una serie de expositores con unos carteles que anunciaban artículos en liquidación, y al otro una cafetería; entre ambos, la sección de flores y plantas. Junto a la entrada de la cafetería había un mostrador, con dos azafatas tras él y un letrero en el que ponía: Información. Objetos perdidos. Se acercó allí sin una conciencia clara de por qué lo hacía, con una especie de vacío en la mente. Una de las azafatas le saludó dibujando una sonrisa forzada. “¿En qué puedo ayudarle?”, preguntó al viejo, mientras con una mano se alborotaba un poco el flequillo dorado. Él tardó unos segundos en responder: “Creo que he perdido a la nena...”, dijo. Y ella: “¿Su nieta?”. “No. Yo no tengo nietos. Mi hija”. “Pero, ¿cuántos años tiene su hija?” El viejo se lo pensó, y sintió la memoria –¡maldita enfermedad ladrona!– desvalijada de detalles. Era algo que le ocurría ya muy a menudo. “No me acuerdo... Va con su marido”. “¿Cómo se llaman?” “Ella... la nena... y su marido...”. “¿Cómo son?” “La nena es – la pausa se alargó especialmente esta vez– ... es buena..., pero no es feliz. Él es..., él es de otra manera”. “Dígame quién es usted”. “Yo... soy viudo desde hace muchos años, y soy veterinario, pero ya estoy jubilado, y ahora vivo con la nena y su marido...”. “Déjeme ver su documentación, por favor”. Él, instintivamente, se palpó la pechera de la americana. “No la llevo –se excusó, enseguida–. La guarda la nena, para que no me la quiten...”.

La chica habló con su compañera e hizo pasar al viejo a un cuarto contiguo al mostrador en donde se encontraban. “Siéntese. Y esté tranquilo. Ahora buscaremos a su hija y su yerno”, le dijo, y le dejó hundido en una butaca desmesurada y ostentosa. Después salió y cerró la puerta. A través de los vidrios del amplio ventanal, el cielo de la ciudad resplandecía, pletórico de verano. Y Basilio Molina Grañén, antiguo veterinario rural, octogenario, viudo desde los cincuenta y cinco años, doliente de olvido por activa y por pasiva, cerró los ojos y pidió al dios que quizá había detrás de aquel esplendor azul, un dios en el que nunca había acabado de creer, que le ayudase a dormirse y no despertarse nunca más.

Gerontología y cine:

SELECCIÓN Y COMENTARIOS: Javier de Prada Pérez



LA FIESTA DE DESPEDIDA

Título original: Mita Tova (The Farewell Party).
Dirección y guión: Tal Granit, Sharon Maymon.
Año: 2014. País: Israel. Música: Avi Belleli. Fotografía: Tobías Hochstein. Duración: 95 min.

Intérpretes: Ze'ev Revach, Aliza Rosen, Levana Finkelstein, Raffi Tavor, Ilan Dar, Yosef Carmon, Hilla Sarjon.

Premios: Premio del Público en Venecia y Espiga de oro y mejor actriz en Valladolid.

SINOPSIS: En una residencia de Jerusalén, un inquieto anciano inventor decide construir una máquina para practicar la eutanasia a un amigo que se lo solicita. El rumor acerca del artefacto se extenderá entre quienes quieren usarla para poner fin a sus días, hecho que provoca un dilema ético para los promotores de la idea.

COMENTARIO: Una máquina inspirada en la que realmente diseñó Jack Kerkovian, el denominado “Doctor muerte”, a quien por cierto encarnó Al Pacino en la película No conoces a Jack (2010), sirve como caja de Pandora que desata las pasiones en esta descarnada y maravillosa cinta israelí. El dilema moral y ético en el que se ven envueltos sus protagonistas sirve para que el espectador pueda reflexionar sobre las decisiones en el final de la existencia. Una tragicomedia que no deja indiferente y que

bien puede servir para ilustrar cualquier debate sobre la autonomía y la disposición de la propia vida.



LA DAMA DE ORO

Título original: Woman in gold.

Dirección: Simon Curtis. Guión: Alexi Kaye Campbell. Año: 2015. País: Reino Unido. Música: Martin Phipps, Hans Zimmer. Fotografía: Ross Emery. Duración: 107 min. Intérpretes: Helen Mirren, Ryan Reynolds, Daniel Brühl y Tatiana Maslany.

SINOPSIS: Basada en la historia de María Altmann, una mujer judía que debe huir de Viena durante la II GM y regresa a su país en busca del cuadro que le robaron los nazis, el célebre “Retrato de Adele Bloch-Bauer I” de Gustav Klimt. Un joven abogado le ayudará para pleitear contra el gobierno de Austria.

COMENTARIO: Una entretenida película, aunque a veces se deslice por un relato académico y ausente de aristas, que la solvente presencia de Helen Mirren ayuda a subsanar. La veracidad de la historia que describe la película mantiene el interés hasta un desenlace quizá demasiado esperado. Entretenida.



ÁTICO SIN ASCENSOR

Título original: 5 Flights Up. Dirección: Richard Loncraine. Año: 2014. País: Estados Unidos. Guión: Charlie Peters. Música: David Newman. Fotografía: Jonathan Freeman. Duración: 92'.

Intérpretes: Morgan Freeman, Diane Keaton, Cynthia Nixon, Claire van der Boom, Korey Jackson, Carrie Preston, Sterling Jerins, Josh Pais, Miriam Shor.

SINOPSIS: Ruth y Alex, un matrimonio entrado en años, deben pensar en buscar otra vivienda debido a que el ático que habitan en Nueva York no tiene ascensor y hay que ascender 5 pisos. Los 40 años vividos en esa preciosa casa sirven para hacer balance de la vida.

COMENTARIO: Lejos del tono crepuscular y melancólico del que suelen pecar las películas en torno al final del recorrido vital, la cinta despliega honestidad con aparente sencillez, sostenida por dos monstruos de la interpretación en perfecta sincronía, desplegando ironía y buen hacer en la pantalla.



GHADI

Director: Amin Dora. Guión: Georges Khabbaz. Año: 2013. País: Líbano. Duración: 98. 'Música: Nadim Mishlawi. Fotografía: Karim Ghorayeb. Intérpretes: Georges Khabbaz, Lara Rain, Emmanuel Khairallah, Camille Salameh, Rodrigue Sleiman, Samir Youssef, Caroline Labaki, Tarek Bacha, Giselle Boueiz, Christine Choueiri.

Premios: candidata al Oscar mejor película extranjera.

SINOPSIS: Un profesor de música que vive en un barrio en la costa del Líbano se casa con su novia de la infancia, Lara. El embarazo de su tercer hijo cambia las expectativas y el agrio recibimiento por parte de sus vecinos. Ghadi tiene síndrome de Down, pero su padre le atribuye cualidades increíbles.

COMENTARIO: Puede sorprender su presencia en esta sección, pero la importancia en la historia de un anciano profesor sirve como pretexto para recomendar una comedia amable, una fábula en la que un padre intenta vencer los prejuicios hacia la discapacidad gracias a su ingenio y a la inocencia de sus vecinos. Una cinta libanesa que prueba que fuera de los circuitos comerciales se pueden encontrar pequeñas joyas como ésta, una sencilla historia con una moraleja que alecciona sobre el lugar que la sociedad reserva a quienes no cumplen la norma establecida... salvo que se le atribuyan poderes sobrenaturales, claro está.

Agenda

16ª edición

LOS MAYORES EXISTIMOS
¿CÓMO NOS VES?



Modalidades:

- Periodística
- Audio-Visual
- Relato Corto, convocatoria abierta
- Relato Corto, Senior
- Relato Corto, Juvenil

El Dr. Tomás Belzunegui Sarasa, fundó con el apoyo y ayuda del Dr. Joaquín Peñalba, el Servicio de Geriátría 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 Geriátría 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 2016 (indicar modalidad)

- **Sociedad Navarra de Geriátría 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

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; www.sngg.es; Tfno.: 699 45 46 34

COLABORAN



VIII CONGRESO DE LA SNGG & XV CONGRESO DE ZAHARTZAROA

Pamplona. 5, 6 y 7 de mayo de 2016

“Cuidar: Ciencia y Conciencia”

