



Originales

“La vejez y sus protagonistas”; entrevista al Dr. Guijarro

**VIII Congreso de la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología
y XV de Zahartzaroa “Cuidar: Ciencia y Conciencia”**

**Entrevista a Inés Francés Román, Directora gerente de la Agencia
Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas**

Marchas Nórdicas para mayores

Reseña histórica

Premios “Tomás Belzunegui”

Prismáticos // Historia de un Amor Singular // Sábado

Gerontología y Cine

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

**VIII CONGRESO DE LA SOCIEDAD NAVARRA DE GERIATRÍA
Y GERONTOLOGÍA Y XV DE ZAHARTZAROA
“CUIDAR: CIENCIA Y CONCIENCIA”**
Tomás Yerro

ENTREVISTA A INÉS FRANCÉS ROMÁN
Tomás Yerro

MARCHAS NÓRDICAS PARA MAYORES
Inés Aguinaga Ontoso

**“LA VEJEZ Y SUS PROTAGONISTAS”;
ENTREVISTA AL DR. GUIJARRO**
Lourdes Gorricho

RESEÑA HISTÓRICA
Residencia de ancianos “La Milagrosa” de Olite
Sara Blas Gimeno

PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI

28

PRISMÁTICOS
Raúl Clavero Blázquez

HISTORIA DE UN AMOR SINGULAR
Ciriaca Rived Fuertes

SÁBADO
Gema Orte Blanco

GERONTOLOGÍA Y CINE

40

GERONTOLOGÍA Y CINE
Selección y Comentarios: Javier de Prada Pérez



Editorial

Nueve años

Han pasado nueve años desde que empecé a colaborar activamente con la Sociedad Navarra de Geriátría (SNGG). Los primeros cuatro disfruté como vocal, y los últimos cinco como presidente. En todo momento y circunstancia, siempre he recibido el apoyo y la colaboración de muchísimas personas que me han hecho disfrutar de este periodo. Por ello, me gustaría aprovechar este editorial para expresar mi gratitud a todos los que habéis estado arrojando el hombro y, asimismo, para intentar resumir algunos de los aspectos que considero más relevantes de este periodo.

Todo lo aprendido y las excepcionales personas que he conocido compensan con creces el tiempo que se roba a nuestra vida personal y familia al ocupar estos cargos. Si tuviera que elegir el elemento primordial o la conclusión que saco de este periodo, sería la satisfacción de haber trabajado con mucha ilusión codo a codo con un equipo de personas por conseguir un mundo mejor para nuestros mayores. Como el mismo nombre de nuestra sociedad refleja, hemos aunado el esfuerzo de múltiples profesionales de la geriatría y la gerontología. La propia junta refleja la diversidad de enfoques que conforma nuestro equipo y la riqueza de ideas que ese rasgo ha supuesto a la hora de concretar proyectos y acciones.

En un breve y apresurado balance, me gustaría destacar que nos tocó empezar a trabajar en una época de crisis, la cual nos obligó a tomar decisiones duras, pero necesarias, ya que, de no haberlo hecho, se hubiera complicado la continuidad económica de la SNGG. Era prioritario, pues, hacer dolorosos recortes y establecer una normativa que nos permitiera realizar un consumo adecuado de los recursos económicos y, a su vez, generar ideas para obtener nuevas fuentes de financiación. Atrás quedaban ya los años de bonanza que nos trajo el tan bien gestionado congreso nacional organizado conjuntamente con la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG). Era, pues, nuestra obligación luchar por buscar nuevos recursos y optimizar los previos.

Por ese motivo renovamos la página web, modificamos nuestra revista “Cuadernos Gerontológicos” pasando del formato papel al electrónico, buscamos patrocinadores y organizamos congresos. Supuso mucho trabajo celebrar el congreso de la Sociedad Española de Medicina Geriátría, pero el impacto mediático y también económico mereció la pena. Disfrutamos también de varios congresos con nuestros compañeros de Zahartza, con los cuales existe un intenso vínculo de amistad que debemos tratar de mantener, pues, fruto de dicha colaboración, se ha impulsado una buena dinámica de colaboraciones.

Durante este periodo también hemos homenajeado a aquellas personas que nos precedieron mediante el reconocimiento de su labor innovadora, gracias a la cual la SNGG desempeña en la actualidad un papel considerable en Navarra.

Se ha impulsado la creación de grupos que han quedado consolidados y se han mostrado extraordinariamente dinámicos, como el de demencias. Se les ha proporcionado toda la infraestructura que podía facilitarles su trabajo, como la página web o la colaboración en diversos aspectos de su labor.

La SEGG nos ha mostrado siempre su reconocimiento y apoyo, actitud que espero continúe así pues dicha ayuda ha reforzado nuestro papel a nivel nacional. Además, podemos presumir de

que uno de nuestros compañeros geriatras, miembro de la junta de la SNGG, sea el presidente de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG), lo cual creo que permitirá que ambas sociedades sigan remando en la misma dirección y luchando por los principios que nos unen.

Durante este periodo, los profesionales de la SNGG hemos participado en numerosas tertulias y hemos publicado también varios artículos de prensa, alentados por el propósito de darnos visibilidad en los medios de comunicación. En todo momento he intentado evitar protagonismos innecesarios y he compartido estas responsabilidades tanto con los miembros de la junta como con los propios socios de la SNGG que han querido colaborar, pues el reparto de esta función divulgativa ha plasmado públicamente nuestra multidisciplinariedad.

Curiosamente, después de estos nueve años, el acto con el que más he disfrutado organizando y trabajando ha sido la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores, el 1 de octubre, en el Paseo de Sarasate de Pamplona. Me pareció impresionante la respuesta de los profesionales, las familias, los ancianos, las entidades y los partidos políticos participantes. Pudimos sacar la geriatría y la gerontología a la calle, y contarles a nuestros mayores quiénes somos y qué hacemos. Son ellos los genuinos protagonistas de nuestra labor profesional y quienes tienen a su vez el derecho a reclamar las garantías de contar con unos profesionales cualificados que les aseguren unos cuidados no solo dignos sino también acordes a la mejor evidencia científica. En esta jornada se presentó de modo oficial la “Declaración de Pamplona sobre los Derechos de las Personas Mayores”, que condensó unas ideas comunes que queríamos transmitir a la opinión pública, y a la que posteriormente se adhirió el pleno del Ayuntamiento de Pamplona.

Se nos abre otra amplia perspectiva de visibilidad en Navarra a partir de mayo, fecha en la que el Servicio de Geriatría del Complejo Hospitalario de Navarra empezará a formar médicos y enfermeras, ya que a su vez dichos profesionales formados con nosotros permitirán aumentar nuestras posibilidades de seguir creciendo y extendiendo nuestra influencia en la comunidad.

Termino el presente editorial reiterando mi más sincero agradecimiento a todas las personas que nos habéis ayudado y manifestando mis disculpas por aquellas ocasiones en las que no haya llegado a satisfacer vuestras legítimas expectativas. Transmito mis mejores ánimos a las personas que en el futuro inmediato se incorporarán a la junta de la SNGG y que tendrán por delante la tarea de mejorar todo lo realizado hasta ahora, imprimiéndole su propio estilo, pero sin olvidar que formamos una familia a la cual siempre podrán recurrir. Nuevos retos de carácter económico, social y científico aparecerán en el horizonte. Os deseo a todos el mayor de los éxitos.

Nicolás Martínez Velilla
Presidente de la Sociedad Navarra
de Geriatría y Gerontología



VIII Congreso de la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología y XV de Zahartzaroa

“CUIDAR: CIENCIA y CONCIENCIA”

(Apuntes de un espectador)

Tomás Yerro

Durante los días 5, 6 y 7 de mayo de 2016 se celebró en Pamplona-Iruña el VIII Congreso de la Sociedad Navarra de Geriatria (SNGG) y Gerontología y XV de la homónima vasca, Zahartzaroa, con el lema “Cuidar: Ciencia y Conciencia”. Las sesiones se desarrollaron con toda normalidad en el salón de actos y aulas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra, ubicada en la Avenida de Barañáin, s/n.

A continuación resumo aquellas cuestiones generales de más relieve aportadas por los ponentes a los que tuve la oportunidad de escuchar, la mayoría de los intervinientes:

- 1) Pertinencia y oportunidad de celebrar un congreso sustentado en los principios del rigor científico y la ética, con un lema muy elocuente: “Cuidar: ciencia y conciencia”. Se recordó al doctor Gregorio Marañón (1887-1960), que, preguntado acerca de la innovación médica más destacada, respondió: “La silla. La silla que nos permite sentarnos al lado del paciente, escucharlo y explorarlo”. De esta forma exponía la necesidad de que las nuevas tecnologías no deshumanizaran la asistencia, que debe afectar por igual a los pacientes y a sus familiares, sobre todo en los casos de demencia (Paula María Casas), y contribuir a la reconstrucción de la identidad y los proyectos de vida del anciano (Ana María Camarón Alonso, Esperanza Ciérvide Górriz, Alberto Rando Caño). No es casual que Francisco Javier Alonso Renedo echara en falta la formación en Humanidades de los estudiantes de Medicina.
- 2) La prevención social (Xabier Les Acosta) se erigió en uno de los ejes conceptuales del congreso a la hora de detectar precozmente situaciones de riesgo (sobre todo, soledad) y maltrato (físico, psicológico, sexual, económico y autonegligencia), labor en la que los trabajadores sociales, en su mayoría mujeres, desempeñan un papel decisivo (María José Martín Fernández de Landa, Almudena Esteberena).
- 3) Se insistió en la urgencia de sustituir el modelo tradicional de sistemática hospitalización del anciano por otro más eficiente en términos clínicos, psicológicos y económicos, en el que primen los cuidados en el domicilio del paciente a través de los servicios de atención primaria, debidamente coordinados con la atención especializada y hospitalaria (José Augusto García Navarro, Cristina Ibarrola Guillén, Ana Calvo Aguirre).
- 4) Necesidad de cambiar el enfoque en el tratamiento del anciano, pasando de una consideración meramente patológica, según las enfermedades que le aquejan, a otra más positiva que tiene en cuenta sobre todo las “funciones” que todavía es capaz de desarrollar. Su “calidad de vida”, para ser tal, deberá basarse, holísticamente, en el bienestar material, físico y emocional (Germán Jusué), el desarrollo personal, las relaciones interpersonales, la autodeterminación, la inclusión social y la práctica de sus derechos (Miguel Ángel Verdugo).



- 5) Se han presentado varias experiencias gerontológicas de probada eficiencia, susceptibles de ser replicadas, con las debidas adaptaciones, en diferentes entornos. Han destacado, entre otros, los programas de ayuda a familiares afectados por demencias (P. M. Casas), los protocolos establecidos para detectar maltratos y situaciones de alto riesgo (M. J. Martín Fernández de Landa), la singularidad de algunos centros socioculturales (Teresa Sagasti), el cuidado de la salud mediante el ejercicio físico (Noemí Cordero Díaz, Mikel Izquierdo), las jubilotecas de ámbito local (Beatriz Zugasti Motilba), la atención a internos en prisiones (Yolanda Trabudua), etcétera.
- 6) Se reprobó, una vez más, la discriminación de los ancianos en razón de su edad (“agismo” o “edadismo”) como una lacra palpable en la vida diaria y también en el ámbito sanitario. A los ancianos se les suele excluir de ensayos clínicos y se rebaja su atención, cuidados y pruebas en las especialidades de cardiología, oncología, tumores, diálisis, mamografías, etcétera, conducta que atenta contra la ley, la ética, la tradición médica, la evidencia científica y el sentido común. La denuncia la presentó el Dr. José Manuel Ribera Casado, catedrático emérito de Geriátría y miembro de la Real Academia Nacional de Medicina, quien formuló un axioma hoy casi revolucionario: “La edad no debe ser jamás un factor determinante para nada. La edad nunca ha sido una enfermedad y la mejor edad de la vida es cuando uno está vivo.”
- 7) Algunas perlas informativas aisladas se comentan por sí mismas. En el distrito de Nou Barris, en Barcelona, la esperanza de vida durante la última década se ha reducido en 11,1 años a causa de la crisis. La relación entre estatus económico y salud salta a la vista: las personas pobres enfermas crónicas con tres o más patologías lo son en un porcentaje del 29 % frente al 17 % en las consideradas ricas. Los datos los ofreció el Dr. José Augusto García Navarro, director general del Consorci de Salut i Social de Catalunya. En Vitoria-Gasteiz, dato aportado por P. M. Casas, se ha detectado el caso de una madre de 52 años, con una hija de 11, afectada por demencia, hecho que revela una tendencia en alza: el retraso de la maternidad y la consiguiente aparición de situaciones personales y familiares insólitas.
- 8) El elemento más esperanzador del congreso ha consistido -me parece- en la presencia mayoritaria de asistentes jóvenes (médicos, enfermeras y trabajadores sociales, todos imprescindibles), que garantizan el relevo generacional en unas especialidades, la Geriátría y la Gerontología, de importancia vital en el presente y más todavía en el futuro. El llamamiento a la investigación (Ana Mateo Cervera) y la innovación (Camino Oslé) evidencia el compromiso de los responsables del cuidado y salud de los ancianos.
- En suma, la SNGG y Zahartzaroa vinieron a recordar a los profesionales del sector, a la Administración y a la sociedad civil que el fenómeno del envejecimiento y la vejez constituye un desafío social de primer orden, que es preciso encarar acompañando los avances de la ciencia y la tecnología con los principios universales e intemporales de la ética.

Entrevista a INÉS FRANCÉS ROMÁN

Directora gerente de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas
Departamento de Derechos Sociales del Gobierno de Navarra

Tomás Yerro

Nacida en Zaragoza en 1965, está casada y tiene una hija. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza (1989), es especialista en Geriátría y Gerontología y posee el título de Experto en Gestión Clínica en Salud Mental, por la Universidad de Deusto. Desde 2011 y hasta la fecha de su nombramiento, fue responsable de la Unidad de Psicogeriatría del área de salud de Tudela (Navarra). Entre 1998 y 2009, ejerció la dirección médica de la Clínica Psicogeriátrica 'Josefina Arregui', de Alsasua (Navarra), centro en el que también actuó de responsable clínico desde su apertura, en 1994, hasta 1998. Entre 2007 y 2011 ha sido presidenta de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología. Nombrada directora gerente de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas en agosto de 2015, ha respondido a todas las cuestiones planteadas por "Cuadernos Gerontológicos".

¿Qué razones le llevaron a aceptar el cargo?

Por una parte, el convencimiento de que todos somos corresponsables del sistema en el que vivimos y si había personas que confiaban en mí para desempeñar esta tarea, al menos debía intentarlo. En segundo lugar, por el reto personal que suponía esta nueva empresa con la esperanza de poder impulsar mejoras, muy difíciles de promover desde la condición de clínico de a pie.

¿Qué aportan su condición de médico geriatra y su experiencia profesional al puesto que ocupa?

El conocimiento de las necesidades de los ciudadanos, en mi caso, de los mayores con problemas de salud, con discapacidades; de las necesidades de las familias que los cuidan, de las dificultades con las que se encuentran cuando buscan ayuda en el sistema; de los puntos débiles de este sistema (también de los fuertes). Y la visión de que los planes que desarrollemos deben ir dirigidos a resolver los problemas de las personas y no a mantener las estructuras.



Me ha sorprendido gratamente la implicación de un buen número de las personas que trabajan en la Administración, implicación real en la mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos.

¿Ha cambiado su visión del estado de las mujeres y hombres de edad avanzada después de su toma de posesión?

No. Es verdad que por mi profesión tenía mucho más contacto con la población mayor más vulnerable, pero también era consciente de que éste es un pequeño porcentaje del total de personas mayores, así como del papel que este grupo de población ha venido y sigue desempeñando en la sociedad.

Al frente de la Agencia, ¿qué es lo que más le ha sorprendido del funcionamiento de los engranajes de la Administración?

Desde fuera, crees tener una solución fácil ante muy diversas circunstancias. Desde dentro, te das cuenta de que la Administración funciona con una normativa rígida, que con frecuencia dificulta emprender acciones rápidas, pero que, como contrapartida, es garantista y pretende evitar que se puedan tomar decisiones arbitrarias. También me ha sorprendido gratamente la implicación de un buen número de las personas que trabajan en ella, implicación real en la mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos. Trabajo que, por otra parte, es poco reconocido. Habría que desterrar la imagen estereotipada del funcionariado.

En los quince meses al frente de la Agencia, ¿qué detalle humano es el que más le ha conmovido?

No podría destacar uno concreto. Me llegan muchas peticiones de ayuda, porque hay situaciones personales muy complejas (desde el ámbito de la infancia al de la dependencia) y tenemos un sistema imperfecto que no llega a dar respuesta a todas ellas. Pero quizás

lo más reseñable son las iniciativas profesionales que, dentro de un sistema imperfecto y poco facilitador, consiguen desarrollar un trabajo innovador, superando las viejas estructuras y estableciendo alianzas de coordinación que sí consiguen afrontar con éxito estas situaciones. No sería la compasión el sentimiento sino la admiración.

Encerrada en su despacho, ¿en algún momento ha tenido la tentación de regresar a su puesto como médico o, al menos, lo ha añorado con especial intensidad?

No estoy muy encerrada en mi despacho. Este trabajo no me ha separado de la realidad del día a día; sólo me lo ha mostrado desde otro ángulo. Las veces que he añorado mi trabajo anterior ha sido desde la percepción de que como médico tenía capacidad de reaccionar con rapidez y ofrecer un apoyo cercano, mientras que ahora las respuestas son más lentas.

¿Cuáles son sus acciones principales ya realizadas y los proyectos?

A grandes rasgos:

En el ámbito de infancia y familia, en este año se ha apostado por el incremento de los recursos de protección de menores, a la vez que se ha comenzado a trabajar en un nuevo plan de infancia y familia que va a incidir en la necesidad de la prevención.

En el ámbito de la dependencia y la discapacidad, lo que más nos preocupa es la reordenación de los recursos existentes, la creación de nuevos servicios que cubran las necesidades y velar por la calidad de todos ellos. Para ello se han realizado diferentes acciones, desde la licitación de nuevos conciertos en el ámbito de la discapacidad para asegurar las



mejoras laborales de los profesionales hasta recuperar la compatibilidad de algunas prestaciones (de forma progresiva en función de la dotación presupuestaria).

Los proyectos futuros van en esta línea: ampliación de plazas concertadas en el ámbito de mayores (residenciales y de centro de día), creación de servicios de promoción de la autonomía personal, ampliación de plazas en el ámbito de la discapacidad y la enfermedad mental, creación de ayudas económicas para la contratación de cuidadores profesionales en los domicilios.

Otra área en la que estamos trabajando intensamente es el desarrollo de la atención integrada entre el Departamento de Salud y el de Derechos Sociales. En el próximo año se pondrá en marcha un proyecto piloto en un área de la comunidad.

¿Cómo valora los presupuestos asignados a la Agencia? ¿Podría facilitar algunos datos ilustrativos de la distribución de dicho presupuesto? ¿La cartera de servicios y recursos es satisfactoria?

Las necesidades son muchas y el presupuesto nunca llega a cubrir todas ellas. También es importante resaltar que los ciudadanos siempre pensamos que nuestras necesidades son más urgentes que las de los que tenemos al lado. Dicho esto, el presupuesto se ha incrementado casi un 5% respecto al del año

pasado. Del presupuesto total de la Agencia, de algo más de 155 millones, el 13,6% está destinado a infancia y familia; el 54,16%, a la gestión de los centros de mayores, discapacidad y enfermedad mental; un 22%, a ayudas económicas individuales; un 8%, a subvenciones y convenios con diferentes entidades proveedoras de servicios; y un 1,2% a obras para la creación de nuevos recursos.

En cuanto a la cartera de servicios, es necesario actualizarla para adaptarla a las necesidades de la población.

¿La valoración de las personas dependientes se realiza al ritmo deseado por usted?

Lógicamente, no. La dimensión del equipo de valoración estaba pensada para un número de solicitudes que se ha incrementado de forma importante a partir de 2015 (un 29% respecto al año anterior). Esperamos poder resolver la lista de espera a finales del mes de marzo y, a partir de entonces, atender con celeridad las solicitudes que se produzcan.

¿La Agencia necesita más personal? En caso afirmativo, ¿con qué perfiles profesionales?

La Agencia tiene una estructura muy diversa: posee centros propios y servicios de valora-

ción directa (tanto en dependencia como en infancia y familia) y, además, gestiona recursos y prestaciones. En estos momentos, el mayor déficit de personal lo tenemos en los servicios de valoración. En cuanto a los perfiles profesionales necesarios, también diversos: terapeutas ocupacionales, economistas, trabajadores sociales y psicólogos.

Desde su Departamento, ¿cómo se contribuye a prevenir la dependencia? ¿Puede facilitar algunas informaciones relevantes? ¿Cuál es en la actualidad el grado de cumplimiento del Plan Integral de Atención a las personas con Discapacidad?

En estos momentos, a través del apoyo a los programas de promoción de la autonomía personal que desarrollan diferentes entidades sociales (subvenciones). A lo largo del próximo año también vamos a definir dichos programas y su gestión como prestaciones. También vamos a impulsar el aumento de plazas en recursos de atención diurna, cuyos programas van dirigidos fundamentalmente a actividades de mantenimiento o recuperación funcional y, por lo tanto, prevención de la dependencia. No puedo responder al grado de cumplimiento del Plan Integral de Atención a las personas con Discapacidad: en estos momentos está en fase de evaluación.

¿Cuáles son los principios que rigen las acciones realizadas por la Agencia mediante convenios con entidades colaboradoras? ¿Se pretende ampliar las acciones en este campo?

Fundamentalmente, la prestación de servicios que la Agencia no puede realizar de forma directa, buscando cubrir las necesidades de los usuarios. Este año se va a ampliar esta actividad en servicios de promoción de autonomía y actividad ocupacional para personas con discapacidad intelectual.

¿Dispone de datos estadísticos sobre ancianos que viven solos en sus domicilios? ¿Hasta dónde llega la ayuda aportada por el Departamento de Derechos Sociales a estas personas?

Tenemos datos concretos de 2011. En ese año, el número de hogares en los que vivía una sola

persona mayor de 65 años era de 23.385, de los cuales 16.859 correspondían a mujeres. Con la evolución de la población, en el momento actual podemos acercarnos a las 25.000 personas mayores de 65 años. No tenemos datos certeros en franjas de mayor edad.

El hecho de vivir solo por encima de los 80 supone un factor de vulnerabilidad. En estos momentos, no existe un plan específico, salvo las intervenciones individuales que sí se llevan a cabo desde los Servicios Sociales de Base. Sin embargo, dentro del plan de envejecimiento activo y saludable, se contempla intervenir en este sector de población con medidas preventivas dirigidas a evitar el aislamiento social e identificar situaciones de riesgo.

En relación con otras Comunidades Autónomas, ¿cuál es la situación de Navarra?

Es difícil tener datos homogéneos. En estos momentos, la fuente que ofrece datos comparativos es el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) del IMSERSO, base de datos que recopila los datos generados por todas las comunidades autónomas en relación a los usuarios con valoración de dependencia y prestaciones que se les conceden. Según esta base de datos, Navarra está por debajo de la media en cuanto a porcentaje de personas dependientes en relación a la población y en cuanto a personas dependientes con prestaciones reconocidas. Sin embargo, estamos realizando una revisión exhaustiva de los datos, pues no todas las comunidades registramos los datos de la misma forma: no hay homogeneidad en relación a qué prestaciones se introducen en el sistema, fechas, cierre de expedientes... El SAAD tampoco permite introducir prestaciones que no están garantizadas por la ley de dependencia y en Navarra hay más de 800 personas que están recibiendo algún tipo de prestación que quedan fuera de las estadísticas del Estado. A pesar de todo, reconozco que queda mucho por mejorar.

Desde su punto de vista, ¿qué medidas correctoras sería necesario introducir en los diferentes centros dedicados al cuidado de las personas mayores?

Creo que, en líneas generales, se realiza un

buen trabajo en los centros residenciales, pero en estos momentos deberíamos cambiar el modelo de atención. A lo largo de estos años, los centros se han basado en un modelo asistencialista u hotelero, según el estado de los usuarios, ofreciendo una serie de servicios. Las líneas de trabajo actuales van dirigidas a ofrecer una atención centrada en la persona, atención individualizada que pretende acompañar a los mayores en su proyecto vital, teniendo en cuenta sus necesidades, pero también sus deseos y preferencias.

Esto obliga a los centros a introducir cambios en su estructura y organización que permitan su apertura y una participación más activa de los usuarios (también implica un cambio en la forma de pensar de los mismos) y de las familias. Es necesario que las residencias se transformen en centros activos, que se integren y se abran a la vida social de la localidad en la que están ubicados.

¿Qué tipo de peticiones le llegan con más frecuencia desde los geriátricos de titularidad pública?

Los usuarios no suelen hacer muchas demandas, pero la queja fundamental es el derecho a la participación y a la toma de decisiones en la vida de la residencia.

¿El Departamento de Derechos Sociales se plantea clausurar la Residencia de Santo Domingo de Estella y construir un nuevo edificio que no presente ni los actuales problemas de accesibilidad ni de inadecuación de las instalaciones?

Las dificultades de accesibilidad e inadecuación de las instalaciones de la residencia Santo Domingo son conocidas en el departamento de Derechos Sociales desde hace muchos años y no se han tomado medidas porque la solución no es sencilla y requiere una inversión para la que no ha habido recursos en los últimos años. La remodelación del inmueble actual implica una reducción importante en el número de plazas, no salvando el problema de la ubicación. La alternativa pasa por buscar una

nueva ubicación: estamos realizando un estudio en el que se está evaluando la viabilidad de adaptación de diferentes inmuebles propiedad del Departamento, así como la necesidad de recursos en la zona.

¿Qué función cumplen los Centros de Día? ¿Deberían potenciarse mediante una ampliación de sus servicios?

Los Centros de Día cumplen una función doble: por un lado, el mantenimiento de la situación funcional de las personas mayores (y también de las personas con discapacidad) a través de programas de ejercicio físico, rehabilitación funcional, estimulación cognitiva, actividad ocupacional, etc y, por otro, el apoyo a las familias, desde la conciliación y el trabajo de asesoramiento y formación. El potenciar dichos recursos requiere el aumento de plazas en todo el territorio, también en las zonas rurales. Los servicios que prestan son muy diversos; en general, son recursos versátiles que se van adaptando a las necesidades de los usuarios y esa, al menos, es la línea de trabajo de la Agencia.

¿Cómo valora la Agencia los pisos tutelados para personas mayores existentes en Navarra?

¿Deberían promoverse desde los poderes públicos iniciativas como el co-housing?

No tenemos un control directo sobre los pisos tutelados. Son un recurso más, que cubre necesidades concretas. Debemos tener una gama amplia de recursos para ofrecer la respuesta adecuada a cada tipo de necesidad, pensando en mantener la autonomía del individuo durante el mayor tiempo posible, así como las preferencias y la capacidad de elección. La inmensa mayoría de los mayores quieren permanecer en su domicilio cuando es posible, así como mantener su independencia.

En cuanto a la promoción de nuevas iniciativas, entiendo que desde la Administración es necesario impulsar proyectos que ya hayan demostrado cierta eficacia. No todas



las alternativas son viables en todas las sociedades. Posiblemente, el co-housing cumpla las expectativas y las inquietudes de futuros jubilados.

¿Cómo funciona la coordinación socio-sanitaria en los diferentes servicios del Gobierno de Navarra? ¿Se han introducido cambios respecto a las prácticas del Ejecutivo anterior?

Ambos departamentos, Derecho Sociales y Salud, estamos trabajando de una forma estrecha e intensa, para poder mejorar la coordinación entre ambos sistemas y desarrollar un modelo de atención integrada para aquellas personas con más necesidades de cuidados conjuntos, sanitarios y sociales. Existe una comisión directora de esta atención integrada sociosanitaria con diversos grupos de trabajo que están planificando diferentes líneas de trabajo, tanto en atención a la infancia como en el resto de población.

¿Cómo valora el presente y el futuro de

las asociaciones de jubilados?

Los jubilados de hoy manifiestan inquietudes diferentes de las de los jubilados de hace unas décadas y la estructura de las asociaciones actuales es posible que no satisfaga esas inquietudes. Como todos los movimientos, deberán adaptarse a los cambios que van experimentando sus componentes si realmente quieren cumplir la función de representatividad de un grupo de población. Las propias asociaciones tienen que reflexionar sobre sus objetivos, su razón de ser y el papel que cumplen en esta sociedad. También en esta tarea, la Agencia quiere apoyar a las asociaciones facilitando su encuentro y promoviendo, junto a la Universidad Pública de Navarra, una jornada de reflexión.

¿Existe algún proyecto de trabajo interdepartamental (Derechos Sociales, Educación y Cultura) para impulsar la formación informal y reglada de las personas mayores?

El Consejo Interdepartamental de Salud, presidido por la presidenta Uxue Barkos, ha elegido como objetivo de legislatura el impulso

de un envejecimiento activo y saludable. Ya se han elegido las líneas generales de acción: en ellas también participan los departamentos de Educación y Cultura a través de la promoción de la formación tanto informal como reglada de las personas mayores. Se han lanzado diferentes propuestas que tendrán que concretarse en el plan estratégico.

¿Cómo valora la Declaración de Pamplona sobre los Derechos de las Personas Mayores (1 de octubre de 2016) elaborada por la SNGG?

Es una iniciativa muy positiva y necesaria para visibilizar la importancia del papel de las personas mayores en la sociedad actual, la necesidad de contar con ellas como capital social activo e incidir en los derechos que les asisten.

Como expresidenta de la SNGG, ¿qué les diría a sus socios en este año 2016, fecha en la que se cumple el XXV aniversario de la Sociedad?

Animarles a seguir trabajando por los mayores. Y también a participar activamente en la SNGG. Una sociedad científica tan pequeña requiere de la implicación de todos, desde las diferentes competencias profesionales y ámbitos de trabajo.

¿Cómo podría impulsarse la educación intergeneracional? ¿Qué papel asigna al sistema educativo en dicha función y a las familias?

Creo que el papel de las familias es crucial para poder transmitir los valores intergeneracionales. En nuestro entorno, en el momento actual, los abuelos desempeñan un papel importante en el cuidado de los nietos y los niños deberían vivir esta dedicación, no como una obligación de los abuelos, sino como un gesto de ayuda y entrega. De la misma forma, el hecho de que los jóvenes e incluso los niños participen en el cuidado de los abuelos es una inversión muy positiva para el desarrollo de valores como la generosidad, el compartir, la ayuda...

También es importante que las escuelas participen en la transmisión de estos valores, contando con las personas mayores como un valor cultural, desde su experiencia y desde su conocimiento.

¿Qué argumentos les daría a los ciudadanos, jóvenes y adultos, para que realizaran servicios de atención a las personas mayores en régimen de voluntariado?

Las acciones de voluntariado suponen un soporte importante de ayuda a diferentes colectivos, soporte afectivo y emocional más allá de la relación laboral que se establece desde otros niveles de cuidados. Para una parte de los mayores, sobre todo aquellos que viven solos o que tienen dificultades para relacionarse por sus niveles de dependencia, este soporte puede mejorar sustancialmente su calidad de vida. Pero las experiencias de voluntariado, además, suelen revertir positivamente en los voluntarios.

No podemos hablar de una etapa vital que no hemos vivido, por lo que todo lo que respecta al envejecimiento es algo por experimentar. Para mí, el contacto con los mayores me ha permitido ahondar en ese futuro desconocido que es la vejez, cómo el recorrido por una vida más o menos fácil o difícil junto a los valores individuales construyen esa etapa y le dan sentido. La vejez es el final de un camino que no se improvisa y cómo vivamos la vejez va a depender de cómo tracemos ese camino. El contacto con los mayores es una fuente inagotable de enseñanzas.

Por último, ¿cómo le gustaría ser atendida cuando sea una persona anciana?

Bien. Me gustaría que me atendieran bien y con la dignidad que todo ser humano merece.

Marchas nórdicas para mayores

Inés Aguinaga Ontoso

Servicio de Epidemiología del Área de Ecología Urbana y Movilidad,
Ayuntamiento de Pamplona

La población de Pamplona se acerca hoy a los 200.000 habitantes empadronados. De ellos, más de una cuarta parte supera los 60 años. El colectivo de personas de entre 60 y 90 años es tan numeroso en la ciudad que sus cifras sobrepasan a las de la población menor de 19 años.

Con los datos de Padrón de mayo de 2016 en ocho barrios se supera el porcentaje de un 21% de mayores respecto del el total de la población; en todos, salvo Buztintxuri, Mendillo-

rri, Milagrosa, Rochapea y Etxabakoitz. En algunas zonas de Pamplona este porcentaje es aún más elevado: Iturrama tiene casi un 39% de personas mayores, San Juan un 35,5%, Ermitagaña un 29,8% y Chantrea un 28,6%.

Está clara la relación entre salud y actividad física de forma general y, también, el nexa que se establece entre ambos conceptos y un proceso de envejecimiento autónomo y saludable. Tener ciudadanos mayores y sanos, entre otros vectores de trabajo, requiere pues fomentar la actividad física entre la población, algo que se potencia cuanto más cercana sea la propuesta a los hábitos y estilo de vida de sus destinatarios.



El Ayuntamiento de Pamplona, desde el Área de Ecología Urbana y Movilidad Sostenible, sostiene que la ciudad, con una dimensión abarcable, grandes zonas verdes y paseos naturales de poca dificultad, además de infraestructuras de gimnasia urbana al aire libre en barrios, puede ser un buen escenario promotor de salud y de actividad física al aire libre.

Desde el Consistorio se viene ofreciendo desde el año 2008 sesiones de Iniciación a la marcha nórdica por las que han pasado ya más de 3.000 ciudadanos. La marcha nórdica es una modalidad de ejercicio físico, con una técnica muy sencilla, similar al esquí de fondo, que se inició en Finlandia y actualmente se ha extendido su práctica por toda Europa y Norteamérica. Se basa en caminar con el apoyo de dos bastones especiales que facilitan el impulso de la marcha y disminuyen el peso de carga en la espalda, la cadera y las rodillas. Los bastones, adaptados a la estatura del usuario, facilitan el impulso en la marcha, favorecen la movilización de un mayor número de grupos musculares y disminuyen el peso de carga en las articulaciones. La marcha nórdica tiene más ventajas para la salud que la marcha convencional, ya que aumenta el consumo de calorías/hora y el rendimiento cardiorrespiratorio, con una baja sensación de cansancio.

A lo largo de estos nueve años el programa ha ido cambiando. En 2016, una vez detectado que el grupo de edad con más participantes estaba compuesto por personas de entre 50 y 70 años, se tomó la decisión de convertir esta actividad en una oferta específicamente diseñada para personas mayores. Este año en la oferta inicial de primavera se programaron doce rutas, en las que han participado más de 400 personas; y en la propuesta de otoño de este año se han diseñado otros ocho recorridos, que han completado 323 ciudadanos.

Los profesionales sanitarios recomiendan realizar actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea, así como actividades para mejorar la flexibilidad y el equilibrio. En el grupo de edad de personas mayores, la oferta de actividad física moderada tiene, además, otro objetivo: ayuda a crear puntos de encuentro entre los destinatarios fomentando las redes sociales entre ellos.

En ese sentido, el Consistorio sigue lo propuesto en la 'Carta de Toronto para la actividad física': por un lado, crear infraestructuras urbanas (como los gimnasios al aire libre) que permiten un acceso equitativo y seguro para la actividad física recreativa y favorecen el hábito de caminar, y por otro, trabajar con enfoques comunitarios que movilicen a sectores de la sociedad y sus recursos

Aunque la marcha nórdica es un tipo de actividad física recomendada para todas las edades, precisa un apoyo específico cuando se dirige al colectivo de personas mayores. En concreto, en el programa municipal todas las rutas han sido dirigidas por dos monitoras deportivas que instruían a los participantes en la técnica y el manejo adecuado de los bastones explicando, además, las ventajas de este ejercicio físico. Cada recorrido comenzaba con cinco minutos de calentamiento y finalizaba con otros diez minutos de estiramientos. Para facilitar la participación, las sesiones siempre tienen como punto de encuentro el centro de salud de un barrio diferente cada vez.

Juan Luis Guijarro García, el geriatra humanista

Lourdes Gorricho

El libro biográfico del Dr. Guijarro, nacido en Madrid el 25 de febrero de 1941, contiene numerosos y fértiles capítulos. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Salamanca en junio de 1965, obtuvo el Doctorado en Medicina por la Universidad de Navarra en junio de 1965.



Médico geriatra en la Real Casa de Misericordia de Pamplona desde 1975; médico del Servicio Navarro de Salud en el Centro de Salud de San Juan durante treinta años hasta su jubilación, en 2014; profesor de Nutrición Geriátrica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra; creador de la escala de valoración de la dependencia denominada Test Delta; fundador y primer presidente de la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología; coordinador del Grupo de Demencias de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología; y fundador del Voluntariado Geriátrico Franciscano. Entre los numerosos reconocimientos figuran los recibidos de sus numerosos pacientes y, de manera oficial y destacada, el Premio Doctor Sánchez Nicolay a las buenas prácticas médicas, que le fue otorgado en junio de 2014 por el Gobierno de Navarra.

Han pasado ya muchos años desde que lo conocí. Todavía conserva su aspecto de caballero castellano, serio y educado, amable y dispuesto siempre a echar una mano a sus compañeros, a escuchar a sus pacientes, estudiando, aprendiendo y enseñando. Actuando no solo de palabra, también defendiendo con obras que la Geriátrica es imprescindible para que los ancianos reciban los cuidados que precisan en una sociedad en la que prima la juventud como valor en alza; una sociedad que no se para a pensar que, tarde o temprano, todas las personas

llegaremos a esa etapa de la vida en la que la velocidad ya no será el valor primordial y en la que el fantasma de la dependencia nos acosará.

Ha sido una persona volcada en su profesión, trabajador infatigable, pionero en un campo de personas luchadoras y vocacionales en el arte de bien curar y cuidar, abriendo caminos, promoviendo encuentros, coordinando esfuerzos y consolidando equipos con esta amalgama de personas dotadas del común denominador de “la vejez”.

“La población mayor enriquece a la sociedad global aunque de ella se origine uno de los males de nuestro tiempo, la alta invalidez”

Por todas estas razones, no tuve dudas de que el protagonista de la última entrevista que iba a realizar en esta sección en calidad de directora de “Cuadernos gerontológicos” tenía que ser él, el Dr. Guijarro, para que sus palabras, siempre lúcidas y cordiales, dejaran su huella en el entendimiento y los corazones de los lectores.

¿Cómo y por qué te inclinaste a la Geriatría?

Era el año 1975 y un compañero me ofreció trabajar en la Casa de Misericordia. Había terminado ese año la especialidad de Medicina Interna con el profesor Ortiz de Landázuri y me rondaba el propósito de comenzar en octubre la licenciatura de Lenguas Románicas. Me entrevisté con el director de la Institución y con don Joaquín Santamaría, del que yo sería ayudante médico. Pocos días después empecé a trabajar allí, compatibilizando esta tarea con la básica mía de médico de cabecera en la Seguridad Social, donde ejercía desde 1967. Había llegado a Pamplona en la primera hornada de médicos de la Seguridad Social tras la primera oposición nacional. Hasta llegar a la Casa de Misericordia había conseguido el doctorado y la especialidad antes dicha.

Cuando empezaste a trabajar en la Casa de Misericordia, ¿cómo era ésta y cómo el Servicio Médico?

Era un Centro Residencial para mayores de casi 400 plazas. Había cesado unos años antes la otra actividad de hogar educativo para jóvenes con dificultades familiares y sociales. Tanto el ambiente residencial como el de profesionales destilaban una humanidad para mí casi desconocida, y muy gratificante. Solo éramos dos médicos, y don Joaquín fue, sin proponérselo, un maestro en ciencia médica y en hombría de bien. Ya estaba hecha la enfermería

y los residentes con enfermedad de cama eran allí atendidos. Pero además había un pequeño laboratorio y un gabinete mínimo de radiología. La medicina que ejercíamos tenía como objetivo ofrecer, desde una modesta autonomía de medios, una buena asistencia a sus residentes. Eran tiempos en los que la asistencia de especialidades y el ingreso hospitalario eran precarios para los ancianos. Además ese año se inauguró, sin boato alguno, la primera unidad asistida del país. Es una deuda que tengo con el centro: debería escribir y hacer público este hecho. Y esto fue consecuencia de la capacidad de adaptación e innovación de la Casa de Misericordia, originada por la necesidad de lograr para los muy incapacitados la mejor de las atenciones.

¿Y cómo ha evolucionado desde entonces la Casa de Misericordia?

Ampliándose y modernizándose. Se llegó a los 500 residentes en los 80. Todos ellos tenían habitación individual, varios comedores, magnífica capilla, obra del arquitecto Eúsa, un bar para ancianos y visitantes, jardín, cocina propia y atención médica permanente. En España solo la Residencia del Carmen de la Diputación de Madrid podía albergar tantos ancianos como nosotros. La existencia de obras en ambas residencias tenía como consecuencia descender momentáneamente el número de residentes. Era una curiosa competencia. Pero no se tuvo nunca la impresión en la de Pamplona de masificación y, algo llamativo, a partir de las nueve de la mañana en ninguna planta había olor a ancianidad.

Pasamos a ser tres médicos muy pronto, se ampliaron las plazas de enfermeras, contando siempre con tituladas de la comunidad de Hermanas de la Caridad. La enfermería se amplió con dos plantas para ancianos agudos, y otras dos de “crónicos”. También se duplicaron las plantas de alta invalidez, con lo que fueron cuatro las subunidades de la Sec-



ción Asistida. En un determinado momento, gracias a la intervención del Dr. Javier Viñes, llegamos a ser un hospital, y como tal catalogado en la nómina de estos centros de España. Pero los beneficios estaban por debajo de las obligaciones burocráticas a que esto obligaba. Nuestro amigo y jefe, el Dr. Santamaría, se retiró ya pasados los 90 años. Su memoria es para muchos de nosotros imprecisa. Al llegar a los 65 años me correspondió jubilarme. El Servicio de Geriátrica estaba consolidado. Quedaban tres médicos, ocho enfermeras, un Servicio de Farmacia y varios médicos especialistas colaboradores. Dije adiós con naturalidad, con el ánimo no poco encogido. Dejaba muchos amigos entre el personal sanitario, en la administración y entre los residentes. Y cálidos recuerdos de una etapa humana y profesional magnífica. Fue un largo regalo inmerecido.

Tras esos años de intensa actividad médica, ¿cómo has visto evolucionar a los pacientes mayores?

En general, la atención sanitaria ha progresado considerablemente en estos 40 años. Hubo un tiempo en que era poco menos que

imposible que a un paciente mayor se le pudiera practicar un scanner cerebral. Los ancianos con demencia no eran aún patrimonio de la Neurología y solo los que sufrían un deterioro con severos trastornos de conducta pasaban a Psiquiatría. Y los mayores con patología médica tributarios de un estudio en Medicina Interna apenas pasaban a planta o a la especialidad. Así que nosotros fuimos bastantes años autónomos, y más contando con el inestimable apoyo de nuestro modesto laboratorio y radiología.

Y esto que concreto en la Casa de Misericordia es trasladable a la población mayor general. Hoy pueden acudir a cualquier especialidad y su ingreso no está limitado; es más, hay ya tres servicios de Geriátrica en los hospitales de Pamplona con sus correspondientes consultas.

Además, la generación de mayores de hoy es más culta y dispone de más medios de vida que la que conocimos hace años. Pueden exigir más que antes y alcanzar mejores niveles de autocuidados que ellos. No me atrevería a llamar anciano a nadie que tuviera menos de 80 años, esta es la frontera entre ser mayor y ser anciano. Claro que el elemento definidor es la capacidad funcional de cada uno.

¿Y cómo ha evolucionado la sociedad ante las personas mayores?

Si me circunscribo a la sociedad que he conocido desde que comencé a ejercer, el cambio ha sido sustancial. La democracia, la globalización, el auge de la comunicación y la situación demográfica de Europa son constituyentes destacados. Y refiriéndome a las personas mayores, por vez primera en la historia hemos alcanzado cifras poblacionales mayúsculas. Esto condiciona una variación social en no pocos aspectos alarmante. Pero es consecuencia del gran desarrollo social del siglo anterior, una señal de gran valor. Si se observa con atención y sin prejuicios, la población mayor enriquece a la sociedad global aunque de ella se origine uno de los males de nuestro tiempo, la alta invalidez. Pero hay muchos mayores activos que son artífices de una cultura tradicional cordial, de una participación familiar y social muy útil y de una vitalidad envidiable. ¿Pero aprovecha nuestra sociedad la riqueza en experiencia y en juicio de realidad de las personas de edad? Apenas. La época es de alta tecnología, de saberes instrumentales, de comunicación omnipresente. Se vive al día y en la superficie. La sabiduría humana no se aprovecha. Los valores no materiales no interesan. Esta sociedad nuestra está enferma. Es una pena que no se tenga en cuenta el poder terapéutico del recurso humano de la edad mayor. Y si algo inquieta a las mentes lúcidas no es la sobrepoblación de personas mayores de la sociedad de la opulencia. Es la sociedad general y sus claros síntomas de agotamiento y disfunción. Y muy posiblemente el sector menos endeble seamos nosotros, los de más corto futuro, los que ya se gastaron lo mejor de su vida. ¿Cuándo se darán cuenta?

¿Cómo fue tu paso por la Sociedad Española de Geriatría?

Muy interesante. Conocí a personajes de la Geriatría, ya historia, de gran itinerario científico y humano. Yo solo era el presidente de la Sociedad Navarra. Siempre estuve como observador imparcial, aunque interesado en conocer los entresijos de los primeros responsables de la Geriatría del país. Comenzaba entonces el gran desarrollo de la actividad geriátrica hospitalaria y docente. Fui un espectador privilegiado, me bastaba eso.

Pero enseguida me encargaron la responsabilidad del Grupo de Estudios de Demencia. Y acepté, era una gran oportunidad de conocer mucho más de cerca este temible cuadro. En esa primera fase, coincidiendo con la comercialización de los inhibidores de la acetilcolinesterasa, hubo un mecenazgo que agilizó la actividad del grupo. Pero no se podían colocar altas las aspiraciones. La Neurología entró de lleno en el campo de la demencia. Me di cuenta pronto de que lo geriátrico era atender a estos enfermos y que el diagnóstico pertenecía a los que podían manejar la Neuroradiología. Y como siempre sucede, no faltaron colegas muy interesados en capitalizar las posibilidades que este grupo podía ofrecer. No tardé en presentar la dimisión.

¿Y como surgió la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología?

Por entonces existía una Sociedad del Norte de Geriatría y Gerontología que agrupaba algunos geriatras y médicos interesados en el quehacer profesional para los mayores. Esta sociedad estaba sostenida por el mecenazgo de algunos grandes laboratorios. Lo mejor de aquello era la amistad que nos unía a todos y algunas reuniones muy amenas con viajes que la acrecentaban. En el Congreso Nacional de la SEGG en Las Palmas del año 1999, Ricardo de León y yo tuvimos una común inspiración, la de crear en Navarra una sociedad autonómica, viendo los logros de algunas que habían aparecido en otras comunidades españolas. Y al año siguiente, y de eso ya se han cumplido 25 años, pusimos en marcha la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología. Hay que agradecer la abierta participación de los primeros compañeros, los fundadores, alguno de los cuales no tenían título geriátrico, pero sí una clara inclinación al mundo de los mayores, tanto sanitarios como agentes sociales. Y fueron estos, con algunos colegas más, y no pocos colaboradores de relevante nivel, los que consolidaron en aquellos primeros años nuestra sociedad.

¿Qué papel crees que juegan estas sociedades científicas en la sociedad global en la que vivimos en este país?

Estas sociedades profesionales, médicas, de ingenieros agrónomos, de arquitectos, de cervantistas, son constituyentes de la socie-

“Siempre fue difícil que se aceptara que nuestro quehacer geriátrico llevaba a unos resultados de efectividad bien diferentes a los de otras especialidades”

dad civil, y forman parte del engranaje que mueve a nuestra comunidad y a la nación. Desde sus acciones específicas, influyen en el mejor conocimiento de esas materias de la ciudadanía, y deberían ser un faro para los responsables de la gestión y la política. La iluminación que desprenden es limpia por la rigurosa índole de su saber, por el altruismo de sus miembros y por su independencia. Y en estos momentos nada fáciles, las Sociedades de Geriátrica, Nacional y Autonómicas, deben trabajar en este sentido, con oportunidad y firmeza, defendiendo la actividad gerontológica, médica y social, seria y honestamente, favoreciendo las directrices de la política y del mundo empresarial cuando sean valiosas o denunciando con valentía los errores o malas prácticas que no faltan en el sector. Sin olvidar que sus propios miembros hallarán en ella mejora en sus saberes y defensa en sus nobles intereses profesionales.

La función del Equipo Multidisciplinar es fundamental en el quehacer gerontológico. ¿Te costó mucho extenderlo como instrumento capital en la atención de los mayores?

El trabajo en equipo es muy útil en cualquier actividad profesional, y más en la nuestra, donde la influencia de factores en la salud y en la patología de la edad mayor es tan amplia. Esto pertenece a la modernidad de la asistencia a la vejez. No fue sencilla ni rápida su implantación. Tuvimos que exponerlo en

diversos foros gerontológicos, hablar y hablar en los centros, y tener paciencia, virtud indispensable en cualquier tarea ante los mayores y quienes les atienden. Conseguir un equipo multidisciplinar en un centro exige romper protagonismos y modelos inveterados de actuación. Pero cuando se evalúan los resultados de su aplicación, la consolidación del mismo es un efecto sorprendente.

¿Cuáles han sido las principales dificultades a la hora de realizar los cambios que considerabas necesarios para afrontar el envejecimiento?

La Geriátrica era una rama nueva del saber médico. Siempre fue difícil que se aceptara que nuestro quehacer geriátrico llevaba a unos resultados de efectividad bien diferentes a los de otras especialidades. Nuestra población diana era la de los ancianos con polipatología y serias limitaciones funcionales. Muchas personas con más de 65 años muestran características de adultos mayores y pueden ser tributarios de los internistas. Pero esa especialidad, en franca atomización por las nuevas tecnologías médicas, apenas da importancia al hecho social, y no muestra gran interés por el seguimiento a domicilio, aspectos geriátricos de primer orden. Pero, además, la rutina y el miedo a las inversiones han frenado la incorporación de nuevos medios para la atención a los mayores. Por ejemplo, los Centros de Día.



Y mejor no mencionar los escasos índices de la aplicación de la Ayuda a Domicilio, asunto que permanece y permanecerá como muestra de la escasa eficiencia de los órganos de gestión. Recuerdo, como otra señal de falta de fluidez administrativa, las barreras que se pusieron para algo tan sencillo como era dotar a las residencias de médicos de Atención Primaria con una dedicación horaria suficiente cuando no lo poseían propio.

¿Cuál ha sido tu juicio acerca de los Planes Gerontológicos?

Siempre me han parecido que eran cuadros pintados en común por altivos pintores donde aparecían varios caminos que se iban difuminando al acercarse a su destino final. Ah, y con un repujado y costoso marco. Ninguno de ellos ofrecía un planteamiento adecuado al gran reto que la asistencia a la vejez determinaba: la coordinación sociosanitaria. Siendo presidente de la SNGG participé en la preparación del Plan Gerontológico de Navarra de mediados de los 90.

Fue mi única contribución a las acciones administrativas en mi vida profesional. Y me dejó un recuerdo grato. Sinceramente, nunca tuve interés en conocer a fondo estos planes, por lo que mi impresión sobre ellos no tiene mayor relevancia.

¿Te has sentido apoyado y comprendido por la clase política dirigente?

Como mi relación con ellos se circunscribió habitualmente a lo protocolario, no hubo oportunidad de influir, de modo personal y directo, en las sugerencias que nuestra experiencia podría aportar. No le faltó a la Sociedad ayuda del Gobierno, tanto en lo económico como en los patrocinios y otras facilidades. Siempre aceptaron nuestra invitación a presidir los actos formativos. Pero las líneas de trabajo que defendíamos apenas tenían eco, salvo en la coincidencia con planes y programas que vivieran impuestos o recomendados por entes superiores.

“Las Humanidades enriquecen el quehacer clínico entre los mayores”

¿Cómo ves el futuro de la Geriatria?

Lógicamente, unido al devenir de la población mayor. Y dentro de esta a las personas de más de 80 años y a los dependientes. Pero lo he considerado siempre en dos aspectos: la formación en los aspectos sanitarios de la vejez y el trabajo específico de los geriatras. Como la demografía impone sus exigencias, la atención a los mayores necesita que la vejez entre en los planes docentes del personal sanitario, de sociólogos y asistentes sociales. Salvo la Pediatría y la Obstetricia, todas las especialidades médicas deben conocer los mecanismos del enfermar de los ancianos. Seguramente a los geriatras les corresponde la atención de los más decaídos y la de los centros donde se acogen al final de sus vidas. Y de modo especial, los médicos de Atención Primaria. Lo mismo ha de aconsejarse en Enfermería. No en vano los primeros usuarios de la medicina son los mayores.

Para mí hay dos retos fundamentales en el mundo sanitario en relación con la vejez: reducir al máximo las situaciones de invalidez-dependencia y que no sean los psicofármacos los medicamentos más dispensados en esta edad. Esto no solo es responsabilidad de la Geriatria. Es una meta a conseguir entre todos: sanitarios, profesionales, políticos y sociedad en general.

¿Cómo crees que se podía fomentar la inclinación de los estudiantes de Medicina a la Geriatria?

Sin ninguna duda, con su presencia en el currículo docente en la formación universitaria

de la Geriatria. Un buen profesor de nuestra especialidad debe tener rigurosos conocimientos en esta materia, tanto teóricos como prácticos, y desde su entusiasmo por el mundo de los mayores, convencer a los alumnos. Y añadido a esto, el ejemplo de los geriatras, manifiesto en las diversas actividades que las Sociedades proponen y en el quehacer clínico profesional.

Tras muchos años de dedicación a las personas mayores, ¿esa experiencia es útil para tu vida actual?

Claro, como toda experiencia prolongada en cualquier actividad humana. Se debe pensar que los que nos dedicamos a trabajar en esta especialidad no lo hacemos caprichosamente, hay ciertas motivaciones, más o menos conscientes, que lo favorecen. Y una de ellas es la paciencia. Pero lo principal sigue siendo la personalidad del individuo. Y la mía favorece la adaptación a la decadencia, la aceptación de las pérdidas en las funciones. Para muchos jubilados, la vejez y sus exigencias determinan la elaboración de un serio programa de vida, casi comparable con una licenciatura o un máster o una buena desenvoltura en alemán. La prueba máxima es la enfermedad, en especial la que conduce a alguna forma de invalidez. Ha sido común respuesta a mi pregunta a personas mayores que el morir es menos temido que la incapacidad. Y de estas ese azote, que con el cáncer y la depresión asolan a nuestros coetáneos, la demencia. Mas como caminamos hacia la última niñez, pidamos solo que no nos falte compañía y afecto.

“Leer ha sido, aún es, una pasión”

La soledad es uno de los males principales de los ancianos. ¿Cuál es el objetivo del Grupo de Estudio de la Soledad en la Vejez dentro de la SNGG?

La soledad es un tema para mí apasionante. Un poco antes de que se fundara nuestra Sociedad, se creó el Voluntariado Geriátrico de Pamplona. Durante todo este tiempo nos hemos dedicado al acompañamiento de personas de edad que padecen soledad. De allí partió el proyecto de aventurarnos al estudio de la soledad en los diversos aspectos que la constituyen. La Sociedad nos apoyó desde el principio. De las seis personas que encabezan, con su experiencia docente y profesional las secciones que componen el grupo, tres de ellas pertenecen a la Sociedad y de las otras tres, dos son catedráticos jubilados de Universidad. Una vez conformado, cada responsable de sección puede acoger a otras personas para que colaboren con ella. Su finalidad es clara: fomentar la compañía humana como el mejor recurso para paliar este sentimiento, tan nocivo para muchos ancianos. La diana principal son las familias. Y más al fondo, la sociedad civil con su contribución desde el altruismo personal.

¿Hay algo de lo que pienses: “ojalá lo hubiera hecho o dicho”?

Muchas cosas, como casi todos. Ya está escrito nuestro pasado, y aunque podamos retirar estatuas en nuestras nostalgias, no hay retorno. En ocasiones, los sueños, ese prodigio de construcción de historias en nuestro intramundo y tan hondamente certeros, nos revelan que lo acontecido apenas podría modificarse. Creo que nos acomodamos a ese juicio de que siempre ha faltado algo para completar con satisfacción etapas y sucesos de nuestra vida. Puede ser que eso forme parte de la sabiduría que se nos atribuye a los mayores.

¿Crees que el cultivo de las Humanidades puede favorecer la actividad de los profesionales sanitarios dedicados a la Geriatría?

Sin duda. Pienso que enriquecen el quehacer clínico entre los mayores. Prestan al profesional una mirada más nítida y comprensiva de las deficiencias de esta edad y hacen que su actividad sea más cercana, más cordial. Claro que no solamente a su trabajo gerontológico, es toda la persona la que se va a beneficiar de la cultura humanística. En el predominio de las tecnologías de esta época, un buen elemento compensador es vivir hacia uno mismo y hacia los demás acentuando el valor de ese bagaje cultural que nos ofrece la historia precedente y esos sabios de hoy que piensan y escriben con lucidez.

¿Qué has aprendido de esa arraigada tradición de médicos escritores de España?

El ejercicio de la Medicina, en especial el clínico, aproxima al médico a la condición humana en su dimensión más menesterosa. Esto favorece la respuesta literaria a tantas preguntas como surgen en el trato con el ser enfermo. A poca sensibilidad que se posea y facilidad para escribir, el médico se convierte, con mejor o peor fortuna, en escritor. Unos tratan de aproximarse al hombre desde el ensayo o la historia, el Dr. Marañón, Laín Entralgo, Rof Carbayo, Castilla del Pino. Otros son creadores literarios de ficción, como Felipe Trigo, Pío Baroja, Luis Martín-Santos, Vallejo Nájera. Y pocos poetas. Gottfried Benn, el forense alemán y el pediatra americano Williams Carlos Williams. Unos ejercen y escriben, los menos; otros abandonan la profesión y se dedican a la literatura. Mi preferido ha sido Antón Chéjov, que practicó la medicina con una gran inclinación social y fue un magnífico dramaturgo, además de uno de los mejores escritores de narraciones cortas de la litera-

”Uno es viejo cuando no tiene ilusiones”

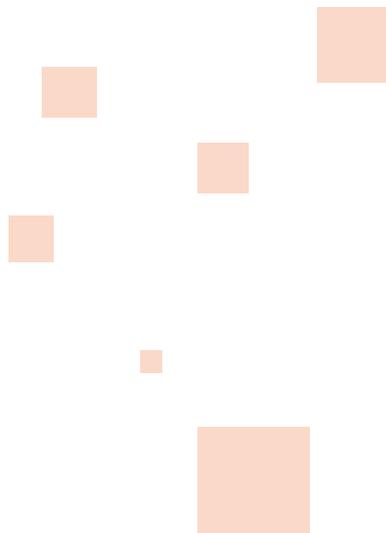
tura universal. Ellos me hicieron considerar que era compatible el ejercicio de la profesión con la inclinación a la creación literaria. Nunca tuve ambiciones editoriales. Desde mi modestia, escribir ha sido un desahogo vital, un secreto entretenimiento. No puedo estar en la nómina de los médicos escritores.

¿Cuáles son tus preferencias filosóficas, literarias, musicales, cinematográficas...?

Leer ha sido, aún es, una pasión. No puedo seleccionar ni autores ni géneros dentro de la cultura libresca a la que podemos hoy acceder, casi todo me interesa. Eso sí, prefiero el libro en papel al libro en pantalla. Y según el momento del día y el estado del humor, utilizo lecturas profundas, poesía o novela seria o noir. He tenido un gran interés por la traducción, pero las exigencias del vivir me obligaron a otras actividades y no pude continuar con ese soberbio entretenimiento. Para cumplir con vosotros os diría que con la Biblia, con Antonio Machado, con Rilke, con el Quijote y con Goethe quedaría satisfecho en lo que me queda por vivir. La música, la clásica, es la poesía del sonido. Es, con los bombones y los perfumes, la quintaesencia de nuestra civilización. Una magnífica compañera. Y del cine, al que ahora voy menos, he de confesar que me gustaría ser crítico cinematográfico para ver muchas películas. Pero con Dreyer, Angelopoulos, Oliveira, Welles y Fellini quedaría extensamente satisfecho. Ah, y dos españoles, Víctor Erice y Luis García Berlanga. Aunque todo esto es muy atractivo, fascinante, ahora en mi vejez, cuando el tiempo es tan huidizo, prefiero una buena charla con alguna de las personas que estimo a estas tentaciones. Lo primero es el hombre, luego los productos que su inteligencia ha elaborado.

¿Cuántos proyectos tienes aún pendientes de realizar?

Hace años que se me ocurrió definir que uno es viejo cuando no tiene ilusiones. Y dentro de esas aspiraciones, unas para el día y otras de mayor alcance, no faltan algunos proyectos. El día que dejé de acudir a la consulta, supe que la disciplina en el vivir tenía que substituirse por “hágase lo que se pueda”. Y como el tiempo aplica a cada uno de nosotros su sello de paso lento, en la sutil paradoja de tener la incómoda impresión de que se aceleran las horas, poco da de sí el día. Muchas aficiones se van quedando en el arcén, otras, las menores, me acompañaran mientras me sostenga la salud. Valga un ejemplo: la lectura: Necesitaría otra larga existencia, y de muy confortable economía, pero dar satisfacción a todo lo que me gustaría hallar en los libros. Pienso que lo importante es continuar las relaciones humanas, tanto las de antes como las más débiles de ahora. Es etapa proclive a la soledad. Y nada hay más hermoso que la amistad y el amor que la sostiene.



Residencia de ancianos “LA MILAGROSA”, en Olite

Sara Blas Gimeno
Directora

Historia y presente

La residencia inició su andadura el año 1992. La motivación inicial y principal consistió en proseguir la labor asistencial que venían prestando la Fundación Santo Hospital de Olite y la Fundación Asilo de Olite. De la fusión de ambas entidades surgió la residencia de ancianos “La Milagrosa”, denominada oficialmente Residencia La Milagrosa, en la ciudad de Olite (Navarra).

El centro cuenta con 58 plazas, asignadas a personas dependientes y no dependientes. Consta de tres plantas. Cada planta tiene su correspondiente terraza. Actualmente la planta primera está destinada a personas dependientes severas y grandes dependientes; la segunda, a dependientes moderados y no dependientes; y la tercera, a no dependientes.

Conforme cambia su estado de dependencia se ubica a los residentes en la planta más acorde con sus necesidades.

La residencia dispone de un patio exterior amplio con porche y de zona ajardinada con acceso a la calle, donde tanto residentes como familiares y personas vecinas pasan sus buenos ratos charlando, o incluso realizando alguna de las terapias con el personal técnico.

Entre sus instalaciones figura también una capilla y velatorio. Todos los sábados del año se celebra misa para los residentes y vecinos de la localidad, liturgia que sirve también de punto de encuentro social.



En cada una de las plantas hay salas multiusos, que sirven de espacio de reunión entre residentes para ver la televisión, jugar a las cartas, charlar y, asimismo, practicar las terapias grupales, desarrollar actividades de animación sociocultural, etc.

La cocina es propia, de carácter tradicional, variada y muy casera. Se preparan varias dietas, todas ellas adaptadas a las necesidades de cada residente: dieta blanda, triturada, hiposódica, para diabéticos, etc. y siempre bajo la supervisión del médico correspondiente y de la ATS de la residencia.

Entre los servicios propios se ofrece el de lavandería.

En la actualidad la residencia tiene su capacidad llena, por lo que son 58 las personas que viven en ella. Pueden acceder tanto personas de la localidad como procedentes de otras poblaciones.

La plantilla de la residencia está formada por 26 trabajadoras: 1 Directora, 1 ATS, 1 Gobernanta, 2 cocineras y 21 gerocultoras.

A esta plantilla hay que sumarle dos trabajadoras más del servicio de Terapia Ocupacional y Fisioterapia, que el centro tiene subcontratado.

Todas las gerocultoras poseen el título de auxiliar de geriatría/clínica o Atención Sociosanitaria exigido, o están en vías de obtenerlo.

La Dirección

Entre las funciones de la Dirección es preciso enumerar las más importantes:

- Planificación, dirección y supervisión de todos los servicios y actividades de la residencia.
- Gestión del personal y de los RRHH del centro.
- Administración del presupuesto de funcionamiento de la Residencia.
- Coordinación con las distintas instituciones.
- Seguimiento de la formación continuada y el reciclaje del personal.
- Atención integral de calidad, con confort y seguridad, para todos los residentes.
- Labores administrativas: cuotas, pagos de nóminas, atención al teléfono, etc.
- Orientación e información dirigidas a residentes y familias.
- Facilitar la consecución de los objetivos de centro mediante la utilización y coordinación eficaz de los recursos humanos, técnicos y económicos.

Rasgos singulares

Como característica principal y singular de la Residencia destaca su buena ubicación.

Olite es una localidad situada en la Zona Media de Navarra, de 4.000 habitantes. Muy bien comunicada en cuanto a carreteras y transportes públicos, a 40 km de Pamplona.

Se trata de un relevante núcleo turístico por su excepcional riqueza artística y cultural, que hace de Olite uno de los pueblos con más encanto de Navarra.

Todos los vecinos, incluidos los residentes de la Residencia, se sienten partícipes de este encanto.

La Residencia está integrada en el centro del casco urbano de la localidad, con un amplio patio de puertas abiertas que permite tanto a residentes como a vecinos relacionarse. Los accesos y los exteriores son muy seguros, libres de carreteras y tránsito de vehículos.

En el interior se respira un ambiente muy familiar, que se traslada fuera de sus paredes: permite a familiares, amigos y vecinos las entradas y salidas al centro de una manera muy natural.

Resulta muy destacable la atención tan especial que el vecindario de la localidad presta a sus mayores, manifestada en las diferentes actividades y actuaciones que se realizan en el centro a cargo de vecinos voluntarios y de forma altruista. Así, sobresalen las actuaciones de la Coral Olitense, la comparsa de gigantes, cabezudos y gaiteros, el grupo de jotas, la banda municipal, la charanga, los alumnos de la escuela de música, las personas que a título particular vienen a cantar, etc. Siempre hay un hueco para hacer felices a los residentes.

Proyectos y mejoras

En el capítulo de proyectos hay que reseñar varios. Antes de que acabe el presente año 2016 está previsto organizar un taller de Psicología Emocional, a cargo de dos psicólogas profesionales. Este taller se realizó el año pasado con un gran éxito. Resulta muy positivo que los residentes tengan un espacio donde puedan expresarse y manifestar cómo se sienten, con el fin de conocer más profundamente su estado anímico y contribuir a la mejora de su salud emocional.

Se halla en perspectiva alguna actividad de terapia con perros debido a la procedencia rural de los residentes y su familiaridad con los animales, contacto que echan de menos. La jornada de terapia con animales desarrollada el año pasado arrojó unos resultados sorprendentes. Son muchos y muy conocidos los beneficios de la terapia con animales: ver las sonrisas y la alegría en las caras de los mayores no tiene precio, por lo que se repetirá la actividad, a la que se procurará darle estabilidad y continuidad.

Con el paso de los años se aprecia cómo la población anciana cada vez es más dependiente. La planta de dependientes se ha quedado pequeña y sería muy conveniente y necesario ampliar dicha zona o reorganizar las plantas de otra manera, para responder del modo más eficiente posible a toda la demanda de personas dependientes. Hay que seguir mejorando.

Primer premio “Tomás Belzunegui” de Relatos Cortos 2015

Modalidad Abierta

Prismáticos

Raúl Clavero Blázquez

Cada semana una parte del paisaje desaparecía, engullida por el avance insaciable de las excavadoras. A su paso tan sólo quedaban enormes solares en los que, en pocos meses, los kioscos, los parques, las casas bajas, y las aceras sobre las que se había cartografiado mi infancia serían sustituidos por centros comerciales y gigantescos edificios de oficinas.

-Es el progreso – decía mi padre -, y no se puede hacer nada por detenerlo.

No había en sus palabras ni un ápice de tristeza. Al contrario, para él nuestro hogar nunca fue más que el espacio en el que mi madre había muerto demasiado joven, demasiado pronto, y veía aquella voracidad constructora como la oportunidad perfecta para escapar de sus recuerdos. Para mí, sin embargo, la devastación imparable y agónica del que había sido mi barrio suponía la pérdida definitiva de la inocencia y mi entrada de lleno en la edad adulta. Durante un tiempo, además, mi padre y yo hubimos de vivir bajo el peso de nuestras mutuas pesadumbres. La condena de ver, en mi caso, como todos mis amigos se iban marchando, uno a uno, y entre lágrimas. Y en el de mi padre, su angustiada espera de algún amable promotor que se ofreciese a echar abajo nuestras paredes.

Nosotros vivíamos en la parte más alta del barrio, y nuestras casas fueron las últimas que se mantuvieron en pie. Aún así, en el año en el que cumplí los dieciocho, apenas diez o doce viviendas quedaban ya como único testimonio de unas calles que, nunca más, habrían de ser las mismas, de un mundo antiguo en el que sus habitantes, nunca más, habrían de mirarse a los ojos y de saludarse por el nombre de pila al cruzarse en el colmado.

Aquel verano, en plena desesperación por una oferta que no llegaba, mi padre se marchó a trabajar a un hotel de la costa. -Más te vale que estudies – me dijo por toda despedida.

Él estaba empeñado en que yo comenzara el curso siguiente la carrera de Arquitectura, y mi nota en la primera convocatoria de la Selectividad no había sido suficiente, de modo que no me quedaba más remedio que volver a intentarlo en septiembre.

-No te preocupes – le respondí con toda la sinceridad que me fue posible impostar.

No debí de hacerlo demasiado bien, sin embargo, pues ya en la primera tarde de su ausencia recibí en mi casa, y por sorpresa, al que iba a ser mi guardián a lo largo de tres meses. Supe quién era en cuanto llamó a la puerta. Siempre daba cinco golpes secos de nudillos, ignorando el timbre, con la determinación de quien sospecha que detrás de cada interruptor puede esconderse una bomba.

-Señor Montiel – le dije desde el pasillo -, ¿necesita algo? – rematé ya girando el picaporte.

-Tu padre me ha dicho que te vigile – farfulló, y sin más pasó al salón, y se sentó en la butaca, detrás de mi mesa de estudio.

El señor Montiel era uno de nuestros vecinos más veteranos, y uno de los pocos que se negaban a marcharse. A él, al contrario de lo que nos sucedía a nosotros, sí le habían llegado a poner varios millones sobre la mesa por su terreno, pero el señor Montiel rehusaba la venta, como si no hubiera dinero en todo el planeta que pudiese impresionarlo. En realidad,



habitualmente transmitía la sensación de que nada lo impresionaba demasiado. Caminaba despacio, tan encorvado que parecía tener un viento propio soplándole en el rostro, y cuando levantaba la mirada dejaba ver un ceño perpetuamente fruncido, unas ojeras dibujadas en cientos de noches de insomnio, y unos ojos

cargados de finas líneas rojas, que hacían sentir por él una lástima inmediata.

Además, llevaba siempre, colgados de su cuello, unos viejos prismáticos de la Guerra Civil, un detalle extraordinariamente excéntrico en un anciano que, por lo demás, habría resultado un tipo de lo más normal. Los chicos del barrio especulábamos sobre cuál sería el motivo de aquel peculiar adorno. La mayoría estábamos convencidos de que los usaba para espiar a las mujeres, apostado desde alguna ventana de su casa. Otros, más soñadores, se figuraban que era un ojeador de un club de fútbol que, desde esas mismas ventanas, nos observaba en nuestros interminables partidos en el descampado. Y algunos había que imaginaban que aquel hombre insignificante era, en realidad, un espía al servicio de algún gobierno extranjero. De ahí, y de su escasa estatura nació su apodo, un incómodo Cero, cero, tres y medio, que con el paso del tiempo acabó reduciéndose al más eufónico Tres y medio.

Tres y medio se convirtió, por tanto, en mi sombra inevitable, todos los días, entre las cuatro y las ocho de la tarde. Bastaba con que me levantara a buscar un vaso de agua, o que bostezara, o que, simplemente, estirase los

brazos sobre la cabeza, para que él musitara un “estudia” que me helaba la sangre, pues el profundo silencio previo en el que se mantenía hacía que, a menudo, me olvidara de que estaba allí, a mi espalda. De vez en cuando, si mi repaso se alargaba más de la cuenta, le invitaba a cenar, y ni siquiera en esas ocasiones se animaba a romper su mutismo. Se limitaba a masticar, acariciando de tanto en tanto sus prismáticos, y sólo una vez, después de observarme concentradamente durante unos minutos, abrió la boca para decir:

-Me recuerdas a alguien.

Me acabé acostumbrando a su presencia invisible, del mismo modo en el que los cuerpos se acostumbran a una lenta fuga de gas, por eso el primer día que faltó a su cita, a finales ya de agosto, apenas pude concentrarme en los libros, y el segundo día ni siquiera fui capaz de sentarme y estuve dando vueltas por toda la casa aguardando con extraña inquietud por la llegada de mi vigilante.

Caía la tercera tarde consecutiva sin noticias de Tres y medio, cuando alguien llamó al timbre.

-Hola, soy la hija del señor Montiel – saludó sin esperar respuesta una mujer a la que no había visto nunca -. Verás, es que mi padre está ingresado en el hospital, y ha insistido mucho en que te avisara para que no estuvieses preocupado y, claro, como no sabe tu número de teléfono, he tenido que venir a decírtelo en persona.



-¿En el hospital? ¿Se encuentra bien?

-Bueno, ya sabes, es muy mayor. Quería preguntarte, si no es mucha molestia, y ya que parece que sois amigos, si te importaría echar un vistazo al correo de vez en cuando, y comprobar si cuelan algún aviso bajo la puerta – dijo mostrándome en la palma de su mano las llaves de la casa de mi vecino -, es que esto está lejísimos de todo y, la verdad, hasta que vendamos la casa preferiría ahorrarme cuantos más viajes mejor.

-¿Van a vender la casa?

-No te preocupes – remató metiéndose ya en su coche -, que te daremos alguna gratificación.

Otra casa iba a caer, y aturrido aún por la noticia, tardé unos segundos en reaccionar. Corrí hacia la mujer, gritando:

-¿En qué hospital está?

Pero el coche ya no era más que una estela de polvo que se alejaba.

Aquella noche estuve mirando las llaves del señor Montiel durante horas, y a la mañana siguiente, no pude aguantar más la curiosidad y entré en su casa. Se diría que aquel era más

un espacio provisional que un hogar habitado durante varias décadas. No había fotos, ni cuadros, ni figuras de porcelana. No había

televisión, ni radio. No había libros. No había discos. Nada. Quizá, supuse, Tres y medio había ido vendiendo todas sus pertenencias para pagarse una vida que se le escapaba, o puede que su hija ya se hubiera encargado de vaciar la casa antes de deshacerse de ella. El caso es que, cuando me dispuse a inspeccionar su dormitorio, no me quedaban demasiadas esperanzas de encontrar algo interesante, pero en cuanto entré en el cuarto los vi, sobre la cama, como una mosca en mitad de un plato de leche: aquellos prismáticos de cubierta oxidada que tantas historias me habían hecho inventar de pequeño.

Imaginé una más, imaginé al señor Montiel luchando por llevárselos al hospital, mientras los camilleros lo arrastraban sin compasión hacia la ambulancia, mutilándolo, sin saberlo, al obligarle a separarse de ellos. Los tomé como si se trataran de alguna especie de reliquia y me acerqué a la ventana. Al alzarlos hasta mis ojos, y al observar a través de sus lentes el vacío aumentado y absoluto del único mundo que yo había conocido, sentí que mi estómago se llenaba repentinamente de escombros y que me arrastraba colina abajo en una caída sin frenos, en la que todo era incertidumbre.

Comencé a marearme, y ya estaba a punto de bajar los prismáticos y regresar a mi casa, cuando el estruendo de la demolición con explosivos del antiguo depósito de agua del barrio me hizo soltarlos de golpe. Fue como si hubiera roto el mayor de los tesoros descubiertos por la humanidad. Yacían entre mis pies, con su tapa posterior separada, dejando a la vista todo su mecanismo interno, y mostrando al exterior un pequeño canutillo de papel alojado junto a la rueda de enfoque.

En otro tiempo, en otras circunstancias, me habría limitado a recolocar la tapa, pero aquel papel parecía apuntarme, acusatorio, parecía estar ahí para que yo lo cogiera. No lo pensé demasiado cuando, simplemente, me agaché y lo desenrollé. Era una carta muy breve: “Querido Manuel”, decía, “sabes que lo nuestro es imposible. Yo tengo a mi mujer y tú estás a punto de casarte.

Miremos al futuro y quedémonos con los recuerdos. Al menos nosotros, en la guerra, encontramos algo más que dolor y muerte. Tuyo, para siempre, Fernando”.

No era un espía, ni un mirón, el señor Montiel era simplemente un hombre aferrado a una vida que no había podido vivir. Pude adivinar el miedo, el desencanto y la rabia que debieron de dominar a mi vecino, atrincherándose en su espíritu hasta convertirlo en el hombre apagado que yo había conocido.

Volví a enrollar la cuartilla, la introduje en el hueco de los prismáticos y ajusté de nuevo la tapa, descubriéndome estúpidamente culpable de haber invadido una intimidad ajena, y me lancé a llamar de inmediato a todos los hospitales hasta que al filo del mediodía conseguí dar con aquel en el que habían ingresado al señor Montiel. Lo visité esa misma tarde. Llamé con cinco golpes de nudillos a su puerta. Nadie respondió. Entré. Estaba solo y dormía. Tuve la tentación de despertarle, pero pensé que ya me había excedido asaltando sus recuerdos y que nada me daba derecho a alterar también su descanso, de modo que dejé los prismáticos sobre su mesilla y me marché. Nunca volví a verle y sólo años más tarde supe que había muerto pocas horas después de mi

visita. Siempre he querido pensar que lo hizo con sus prismáticos al cuello, reunido con sus fantasmas.

Esa semana, quince días antes de lo previsto, mi padre regresó.

-¡La he vendido! – gritó – ¡Por fin, he vendido la casa!

Sé que fue aquella nota clandestina del señor Montiel, aquella renuncia, aquel miedo a la existencia deseada, sé que fue el recuerdo de sus ojos tristes y cargados de finas líneas rojas, lo que me dio el impulso necesario para girarme hacia mi padre y decirle las palabras que llevaban meses palpitándome en los labios.

-Papá, no quiero estudiar Arquitectura.

La mueca de derrota que asomó en su rostro, borrando de golpe la alegría con la que había entrado en nuestra casa, me dolió durante años, pero estoy convencido de que hice lo correcto.

Aquel otoño no me matriculé en la carrera que mi padre siempre había soñado para mí, no me matriculé, de hecho, en ninguna carrera, y casi al tiempo en el que nos despedimos de la que había sido nuestra casa, yo me despedí de mi padre y comencé a viajar, buscándome a mí mismo, trabajando de cualquier cosa en cualquier lugar hasta que, por fin, descubrí cuál era mi propósito en el mundo. Estudié magisterio y me hice profesor en un pueblo en el que todas las casas son bajas y en el que la gente aún se mira a los ojos. Mi padre, de vez en cuando, me visita, acostumbrado ya a que su hijo construya mentes en lugar de edificios, y feliz de que su nuevo nombre sea el de abuelo.

Eso sí, aunque en ocasiones he regresado a mi antigua ciudad, jamás he sido capaz de volver a pasearme por el que fuera mi barrio, y ya he aceptado que, quizá, nunca reúna el coraje necesario para hacerlo. Al fin y al cabo, la nostalgia más profunda, aunque sea mitigada por el paso de los años, resulta casi siempre invencible. Deja posos alojados en las paredes del estómago o en los pulmones, y hay quien asegura notar sus púas lacerantes entre las costillas, o en el fondo del paladar, o en cada una de las vértebras. En mi caso, me pesa especialmente cada vez que me veo asaltado por los recuerdos de aquel verano con el señor Montiel, y es en esos instantes cuando puedo notarla balanceándose junto a mi esternón, golpeando mi pecho en cada paso, asemejándose, sí, a unos viejos prismáticos que colgaran de mi cuello.

Primer premio “Tomás Belzunegui” de Relatos Cortos 2015

Modalidad Senior

Historia de un amor singular (de los años 60, escrita por la propia protagonista)

Ciriaca Rived Fuertes

Soy una mujer solvente y mayor, vivo sola en un pequeño pueblo de Navarra (Mugueta), soy voluntaria de la Cruz Roja de Pamplona y me desplazo con frecuencia a Pamplona. Mi esposo murió hace años y tengo una hija y una nieta que viven en la provincia de Aragón. (Mi historia es verdadera (No manejo ordenadores y os lo envío a través de un compañero mío de la Cruz Roja de Navarra).

Mi nieta es una niña pizpireta y cariñosa que siempre está dispuesta a saber y siempre me está preguntando por mi vida.

Y yo siempre le voy dando largas para contarle precisamente, aquello que ella más quiere conocer: Mis amoríos antes de llegar a conocer a su abuelo.

Y ayer por la tarde, sentadas las dos en la salita de casa, volvió otra vez a preguntar.

—A ver, abuela. Yo no sé por qué, pero cada vez que te pido que me hables de tu juventud, que me cuentes cuántos novios has tenido antes del abuelo, porque estoy segura de que tú has de haber tenido muchos novios, tú siempre te quedas mirando al cielo, en silencio y sonriendo.

Y jamás me dices nada. Y mira que estoy deseando conocer lo que fue de tu vida. Me hablas de cuando eras niña y de cuando conociste al abuelo y de cuando te casaste con él. Y nunca me hablas de ese tiempo que media entre tu niñez y tu boda con el abuelo.

Ayer por la tarde ya no supe negarme a su insistencia. Y, entre sonrisas, quise contarle lo que fueron aquellos años de mi vida.

Y así fue como se lo conté:

—Ahora, precisamente ahora que ya soy mayor pero que mi mente aún permanece lúcida he decidido contarte la escondida y linda historia de mis años jóvenes.

Así fue que un día, yo tenía... bueno yo tenía pocos años, hojeando una revista llamó mi atención un artículo en el que contaban que unos religiosos, por tratar de ayudar a los jóvenes según sus necesidades, sus estudios, sus aficiones y necesidades los ponían en contacto con otros jóvenes con sus mismos sentimientos y forma de pensar. Tú enviabas tu petición y ellos buscaban entre el resto de peticiones recibidas, con el joven que consideraban más acorde con la solicitud, por su similar edad, formación e incluso, afinidades religiosas. Después de esta búsqueda te remitían dos o tres direcciones para que tú te pusieras en contacto con ellos

Después de leer el artículo, movida por la curiosidad, yo también envié mi carta a esta dirección. Y recibí respuesta de dos chicos.

Uno de ellos se llamaba Antonio Álvarez y era de Astorga. Tenía mi misma edad y trabajaba en un negocio familiar de importante envergadura.

Tras de un breve intercambio epistolar decidimos vernos en Zaragoza. Esta situación me procuró un leve estado de ansiedad. Él vino a conocerme acompañado por uno de sus hermanos que era religioso y a mí me acompañaba mi padre que, por aquellos días estaba ingresado en la clínica de San Juan de Dios para una pequeña revisión.



Antonio me causó una magnífica impresión. El encuentro se desarrolló a la perfección. Los dos pasamos una tarde excelente, pero él tenía una segunda carta a la que debía dar respuesta.

Ellos dos, Antonio y la otra chica, se conocieron, se gustaron y, ya que ambos vivían en localidades muy cercanas, Antonio se inclinó por ella. Así fue que se casaron y formaron un hogar feliz, tuvieron cuatro hijos uno de los cuales se inclinó por la carrera religiosa y los otros tres estudiaron diversas carreras en la Universidad.

Te debo decir que estos hechos los he llegado a conocer con posteridad, tan sólo hace un tiempo ya que, después de aquel encuentro en Zaragoza, no volvimos a tener más noticias uno del otro.

Sin embargo hace unos cuatro años realicé un viaje organizado que iba a hacer estación en Astorga y se me ocurrió que quizás pudiera saber noticias de él.

Yo que siempre he sido un poco descarada en este aspecto me acerqué a un guardia urbano y dio la casualidad de que sí que le conocía, ya que era un profesional conocido en la localidad. Y estábamos a cuatro pasos de su domicilio, así que me salté alguna de las visitas que había programadas en la excursión y me presenté ante él.

Te puedo asegurar que un momentazo. Cuando me presenté nos abrazamos. Estoy convencida de que, de haberlo encontrado en la calle, no lo hubiera reconocido. Estaba mucho

más viejo, mucho más feo que como yo lo recordaba. También estoy segura que él pensó lo mismo de mí. Pero él seguía siendo una buena persona. Y ninguno de los dos nos dijimos nada.

Llamó a su esposa y le pidió que viniera rápidamente ya que tenía que darle una buena noticia.

—¿Sabes quién es esta señora? — le dijo

—Seguro que es Ciriaca. Aquella jovencita de la que tanto me has hablado.

Según me comentaron nuestro primer y único encuentro en Zaragoza había sido motivo de conversación en sus reuniones familiares.

Estuvimos charlando y riendo mucho rato. Contándonos uno a otro todas nuestras circunstancias vitales y familiares.

Después, al despedirnos, me obsequió con una gran bolsa de chocalatinas para que pudiera repartirlas entre mis acompañantes en el viaje. Allí, en el autobús, se armó la marimorena; incluso el chófer del autobús pedía chocalatinas del “novio” de Ciriaca.

Fue un viaje muy agradable y, sobre todo, al comprender que después de tantos años Antonio y yo seguíamos manteniendo un cariñoso recuerdo. A ambos nos hizo una gran ilusión aquel reencuentro y poder recordar, pasados ya los cincuenta años, que aún seguíamos manteniendo una buena amistad en la distancia.

Como ya te digo había recibido también una segunda carta. Era de un muchacho de Monreal.

Ésta, cariño mío, es mi historia juvenil y la historia de José Luis. Es la historia que ahora quisiera contarte y que es la que marcó una etapa de mi vida hasta que, desgraciadamente, la muerte me lo arrebató. También nos citamos en Zaragoza, en las escaleras del cine Victoria.

Aún recuerdo la risa que le dio cuando nos vimos.

Me dijo que había acudido a la cita en el convencimiento de que se trataba tan solo de un cuento de los frailes. Al recordar mi nombre me dijo entre risas:

–Pero, ese de Ciri, ¿qué nombre es?

–¡Ciriaca! – le contesté

–¡Qué bruta debes de ser! – me replicó

Así son las reacciones de nosotros los aragoneses. Siempre decimos lo que pensamos sin pensar lo que decimos. Nuestra filosofía es que “a quien le paizca bien, bien y al que le paizca mal, pues pior p’a él”.

Yo aún pienso que, por parte de los dos y desde el primer momento “saltaron chispas”. Así que volvimos a quedar para otras nuevas citas. En ellas nos reíamos de todo y de todos. Éramos felices de verdad.

Muy pronto quiso conocer a mi familia. Y yo a la suya. Pero decidimos esperar un tiempo.

Todo era perfecto. Pasamos un año disfrutando. Solamente estando juntos y mirándonos a los ojos lo pasábamos bien.

Él era muy formal y muy respetuoso. En aquellos años es lo que se llevaba – aunque no para todos – y entre ambos tratamos de no dar lugar a que nadie pudiera hablar mal de nosotros y de nuestra relación.

Mi padre, que había quedado viudo y que debía hacer las funciones de padre y de madre, nos cuidaba con sumo esmero. Y su meta y objetivo éramos sus hijos, sus grandes amores, sus joyas, como decía constantemente. Mi padre era único.

Un buen día me anunció que iba a salir de viaje y a su regreso quiso decirme cuál había sido el motivo. Se había llegado hasta Monreal, donde nadie le conocía, para informarse quién y de qué casa era José Luis. Allí le informaron de que pertenecía a una muy buena familia, que tenían muchas fincas y que había estudiado perito agrónomo. Que tenía un único hermano que era veterinario y que su padre también era viudo. Esta información era la única que no me interesaba saber de él, porque la verdad es que yo le quería por su bondad y porque ambos sabíamos ser muy felices.

Pero mi padre que era un ferviente católico quiso además informarse a través del párroco del pueblo. Quería saber si era realmente una buena persona. Y se dirigió a la que él consideraba como la fuente más fidedigna.

Pero la contestación del cura fue totalmente contraria a las ideas religiosas de mi padre. Le dijo que frecuentaba la Iglesia en muy contadas ocasiones y que había tenido varias discusiones con él, hasta el punto de que habían llegado a los tribunales en una ocasión.

Entonces mi padre, influenciado por el Cura, me pidió que dejara la compañía de José Luis, insistió en que nunca llegaría a ser feliz con él, que no era católico, que no tenía nuestras mismas ideas y que puesto que yo era la mayor de los hermanos no podía dejar el negocio familiar, que era muy necesaria para la familia ya que él me consideraba como su mano derecha para casarme e irme a vivir con un hombre como José Luis.

Naturalmente que me disgusté muchísimo ya que era mi ilusión, era mi verdadero amor, que yo era feliz junto a él como jamás soñara que pudiera llegar a serlo. Pero no pude convencer a mi padre. Y él tomó su propia decisión. Me enviaría a vivir con mi tía monja, la hermana de mi madre, que estaba destinada en un convento de Gijón.

Tuve que abandonar el colegio siendo apenas una niña profundamente enamorada para trasladarme a estudiar en un colegio de Gijón, al amparo de mi tía, la monja.

Hoy, cuando lo recuerdo, no puedo dejar de llorar y me pregunto cómo era posible que nuestros padres pudieran jugar de esa manera con los sentimientos de dos jóvenes que estaban tan enamorados, pero de nada me sirvió llorar y protestar. La decisión paterna ya estaba tomada y tenía mi plaza reservada en el nuevo colegio.

Mi corazón estaba roto, pero el de José Luis quedó deshecho, porque nuestro amor era verdadero y sabíamos que nunca podríamos olvidarnos uno del otro. Sabíamos que nuestro único consuelo era el de llorar y recordarnos ya que, en aquellos tiempos, la autoridad paterna siempre se imponía sobre la voluntad filial.

Así fue que, entre lágrimas, llegué a Gijón. Allí pasé varios años intentando olvidar, refu-

giándome en los estudios. Tanto lloré y tanto recé en ese tiempo que incluso llegué a pensar que se podía haber despertado en mí una vocación religiosa.

Y llegó el día en que mi padre volvió a buscarme. Me necesitaban en casa ya que las cosas allí, no marchaban demasiado bien. Yo ya no quería volver. Insistía en que quería profesar.

Me llamó la Madre Superiora del colegio para decirme que, si es que sentía la vocación, debiera ir al noviciado con otras cuatro compañeras que ya estaban preparadas para ello.

No cesaba de darle vueltas en la mente y después de valorar todas las circunstancias decidí que debiera volver de nuevo a casa. Allí me recibió mi padre en medio de las lágrimas. No dejaba de alabar mi decisión y no cesaba de repetirme

–“¡Hija mía, hija mía. Esta casa no es nada sin ti. Tenemos muchos pastores y muchas criadas que se llevan todo cuanto pueden y tus hermanos pequeños aún están en el colegio y yo solo no soy suficiente para vigilar la casa”

No podía creer cómo estaba mi casa. Había camas en las que faltaban hasta las sábanas. No me quedaba otro remedio que entrar a fondo en la administración y después de muchos esfuerzos, después de mucha dedicación y horas y horas de duro trabajo, al poco tiempo, ya parecía un verdadero hogar ordenado y limpio.

Fue pasando el tiempo y fueron pasando los años cuando mi padre fue a caer enfermo. Un maldito cáncer que se lo quería llevar a toda prisa.

Y allí me encontraba yo. Prácticamente una jovencita, responsable de un montón de familias. Pastores, criadas, mis hermanos solteros que aún permanecían en casa, dos carnicerías, una tienda, rebaños de ovejas y fincas de labranza.

Pero yo solamente podía tener el pensamiento puesto en mi padre. Mi padre que me había quitado a mi amor de juventud pero a quien yo adoraba y le había perdonado de todo corazón.

Y a mi padre me entregué para cuidarle, para hacerle pasar de la mejor manera posible sus últimos días.

Como ya te digo nosotros nos dedicábamos a la ganadería y nuestros rebaños eran conoci-

dos en la región y con cierta frecuencia venía un muchacho navarro para comprar corderos.

Él me hablaba, me insinuaba que deseaba que nos hiciéramos novios.

Yo le atendía como se merecía pero lo cierto es que a mí no terminaba de gustarme. Hasta que llegó el día en que pensé en qué es lo que podría hacer yo con mis hermanos el día en que muera mi padre; porque su enfermedad avanzaba muy rápidamente.

Así fue que un día volvió aquel muchacho navarro para comprar corderos y otra vez volvió a insistir en que deseaba comenzar una relación conmigo.

Tuve que valorar mis circunstancias personales y familiares y, aunque no lo sentía como la mejor solución para la familia, lo acepté.

En la casa, mi padre y mis hermanos, todos se sintieron encantados con esta decisión. Les gustaba aquel chico a quien ellos llamaban “El Navarrico”

A partir de ese momento todo fue prisa y velocidad. La boda se preparó en apenas mes y medio ya que una de mis intenciones era que mi pobre padre pudiera disfrutar de verme felizmente casada antes de su muerte.

Y así fue que nos casamos y a nuestra casa llegaron dos hijos preciosos. Formábamos una familia feliz.

Pasaron muchos años y un buen día nos llegó una invitación para una boda. Era una prima que se casaba.

Nuestro trabajo no nos permitía salir mucho de casa, de manera que pensamos que aquella invitación, aquellos días de relajo, nos podría traer un poco de claridad a nuestras mentes y a nuestras almas y dejarnos descansar el cuerpo. Así que decidimos aceptarla y acudir a los esponsales.

Fue un gran día de fiesta y alegría. El banquete fue espléndido. Nos encontramos con amigos a quienes hacía mucho tiempo que no veíamos. Bailamos y cantamos jotas y rancheras. Viendo que era en nuestro grupo donde más estallaba la alegría se acercó hasta nosotros el Cura que había oficiado el matrimonio para unirse a nuestro jaleo, a nuestra alegría.

Cuando comenzaba a caer la tarde se puso serio y nos advirtió que tenía que dejarnos ya que debía acudir a celebrar un funeral en el cercano pueblo de Monreal.

No sé por qué pero a mí en seguida se me vino a la memoria aquel que fuera mi amor de juventud. Un color se me iba y otro se me venía.

Mi marido se dio cuenta de mi estado y comenzó a preocuparse. Yo le dije que no me ocurría nada pero que tenía que salir a hablar con el Sacerdote a quien me atreví a preguntar:

–¿Conoce Ud. a José Luis Lausín?

–¡Cómo no! Él y su esposa son un buen matrimonio que se preocupan por la gente humilde del pueblo y que ayudan a la Iglesia en sus necesidades.

–Ud. perdone, quisiera hacerle una pregunta que es muy importante para mí. ¿Sabe Ud. si, antes de casarse con su esposa, tuvo anteriormente alguna otra novia?

–Ya lo creo que sí. Además este buen hombre lo pasó muy mal como consecuencia del Cura que estuvo en el pueblo antes que yo. No debiera hablar de mi antecesor pero el Señor Obispo lo tuvo que trasladar a Calatayud por miedo a que ocurriera algo grave. Porque por su causa se vio obligado a dejar a esa novia que fue su gran amor de juventud. Y además he de decirte que la esposa de José Luis es una sobrina de aquel Cura.

No sé lo que me ocurrió al escuchar su respuesta. Me daba cuenta de que había hecho lo posible para que José Luis se apartara de mí para poder casarlo con su propia sobrina. Ahora, cada vez que lo pienso, solamente puedo pensar en una cosa ¡maldito y egoísta Cura de pueblo! ¡Cuánta mezquindad puede caber en un corazón, aunque sea el corazón de un ministro de Dios!

Y el Sacerdote continuó diciéndome:

–Tras de varios años José Luis comenzó a cortejar a la sobrina del Cura, yo creo que por incordiar a su tío. Pero ella que es una muy buena mujer, se lo fue ganando con su bondad y entre ellos surgió un verdadero amor, hasta que se casaron.

Yo, en aquel momento, no pude contener el llanto y el sacerdote me preguntó:

–¿Por qué lloras, hija mía.

–Porque creo que esa otra novia que tuvo José Luis antes de casarse soy yo.

–Mujer yo hablo muchas veces con él y él se sincera conmigo en las cosas más íntimas y sé que su nombre era Ciriaca.

–Mire Padre, esa Ciriaca soy yo.

–¡Madre mía, cuando le diga que he estado hablando contigo!

– Sí, por favor. Le pido que se lo diga. Y que le insista en que nunca he podido olvidarle.

–¡Claro que se lo voy a decir! Y sé, a buen seguro, que será una buena noticia para él y que se llevará una gran alegría al saber que te encuentras tan bien.

Yo sabía cuándo era el cumpleaños de José Luis, así que me ocupé de conocer su número de teléfono y me atrevía a llamarle para darle mi felicitación. Se puso un hijo suyo al teléfono. Cuando pregunté por él escuché que gritando llamaba a su padre:

–¡Papá, que te pongas al teléfono, que me parece que es la señora Ciriaca!

Se puso José Luis al aparato y yo, con voz quebrada, le dije: –Sí. Soy yo

Y él, sin dejarme seguir hablando, repuso en un susurro:

–Ya sé dónde vives. Pronto pasaré para hacerte una visita, no lo dudes.

Al día siguiente, según había prometido, me llamó por teléfono y muy bajito, como si fuera musitando en mi oído:

–Nunca, nunca te he podido olvidar. Cada día 16 de marzo he pasado por delante de tu puerta con una carta en el bolsillo que jamás me atreví a depositar en tu buzón. Y no porque no te siguiera queriendo. Solamente por respeto a tu marido y a tu hija. Porque sé que tienes una hija a la que he conocido cuando salía del colegio. Que trabajas demasiado. Sepas que te pregun-

té por ti en tu bar, mientras tomaba un café, pero me dijeron que nunca ibas por las mañanas. Por favor, tenemos que vernos. Pronto.

No sé si desde el otro lado del teléfono él podía escuchar los latidos de mi corazón pero yo tenía que ponerme la mano el pecho para calmar su acelerado latir, para poder contener su golpeteo.

Al fin, cuando pude hablar, convinimos una cita en un tramo de carretera.

Yo llegué a la cita en primer lugar. Vi a parecer su coche y, cuando me percaté de que no se detenía, levanté la mano para advertirle de mi presencia.

Se apeó del vehículo y tomándome de la mano me dijo:

–Jamás te hubiera reconocido. Con lo guapa que eras... y aún eres más guapa hoy

Yo, llorando, solamente podía decir:

- Yo solamente quería saber que aún vivías, nada más que saber que vives. Nada más.

Y él se limitaba a decirme cuánto me había querido. Que sabía que mi sufrimiento habría sido mucho pero que, también, él había sufrido por mí.

–Pero ahora lo que importa es que puedo verte, que no tengo que limitarme a besar tu fotografía y que, dentro del respeto que debemos, tú a tu marido y yo a mi esposa, quiero que nos encontremos de vez en cuando.

Y ¡ya lo creo que sí que hubo más citas! Nos encontrábamos en diferentes lugares y se nos pasaba el tiempo entre risas y recuerdos, entre el respeto que teníamos a nuestros cónyuges y los sueños sobre lo que hubiera podido ser nuestro futuro.

Cuántas veces ocurrió que se encontraba solo en su casa, se sentaba ante el piano y tomando el teléfono me cantaba, casi siempre la misma canción: “Me estás mojando el alma con lágrimas de novia que son la triste historia de lo que fue mi amor” y yo, llorando con aquellas lágrimas de novia, solamente podía maldecir la acción de aquel Cura que por su mezquindad nos separó. ¡Qué buen hombre era mi José Luis!

Los malos días en que me enfadaba con mi marido, siempre le llamaba y le pedía que me dejara ir vivir a Zaragoza, a lo que él siempre me replicaba:

–¡Piénsalo, Ciriaca, piénsalo! Yo tengo ya formada una familia y tú tienes la tuya. Gracias a Dios que ambos hemos tenido al fin y al cabo mucha suerte. Y que sepas que, por más que discutas con tu marido, si llegaras a separarte de él, yo nunca volvería a verte.

José Luis era diabético y la enfermedad parecía que estaba resultando incontrolable. Comenzó a perder la vista y los médicos le advirtieron de que se estaba quedando ciego. Un día, haciendo grandes esfuerzos, vino a verme con la intención de despedirse.

Entre lágrimas me pidió que, cuando su esposa se trasladara a Madrid a visitar a su familia, fuera yo a visitarlo. Así lo hice por dos veces. Después ya nunca más me llamó. Yo me puse en contacto con su hermano, quien me comunicó de que se encontraba muy enfermo.

Cuando llegaron las Fiestas de Navidad, me decidí y llamé a su casa con la excusa de felicitarles las Pascuas. Fue su esposa quien contestó a mi llamada. Ella conocía muy bien nuestra historia de juventud, así que le dije quién era y ella me contestó que, aunque por referencia, me conocía bien. Sabía mi nombre y me dijo que ella y José Luis hablaban muchas veces de mí y de nuestro amor juvenil.

Y entre lágrimas me dio la triste noticia. Nuestro querido José Luis había fallecido ese mismo año, el día de San Blas.

Las dos lloramos por teléfono y yo le prometí que en algún momento iría a visitarla. Pero sé que no tendré valor para hacerlo. Ahora solamente pienso en él.

Jamás, jamás te olvidaré, José Luis. Tú siempre estarás en mi vida mientras yo viva. Tú seguirás viviendo en mi recuerdo.

Mientras yo le contaba mi historia, había mantenido la vista clavada en el suelo. Sólo al terminar me atrevía a mirar a los ojos a mi nieta.

Y la encontré llorando. Se levantó de su butaca, se acercó a mí, me abrazó con ternura y solamente pudo decir: –**¡Abuela!**

Primer premio “Tomás Belzunegui” de Relatos Cortos 2015

Modalidad Juvenil

Sábado

Gema Orte Blanco

Sábado. Por fin es sábado. Diez de la mañana y los niños todavía sin desayunar. Ya no sé qué hacer. Siempre me han encantado los sábados. Levantarte y dejarte llevar por el aire mañanero al ventilar, estar con la familia sin prisas, pasear, disfrutar del campo... Cuando era pequeña, deseaba que llegara la hora de la comida en los días como hoy porque íbamos a visitar a mi abuela y hacía unos platos deliciosos. Bueno, como iba diciendo, los niños están siempre alborotando. No paran y “que si mamá esto” “que si mamá lo otro”... No me dejan respirar. Hoy no es un sábado cualquiera. Es un día muy especial. Es el día de la fiesta en el pueblo de mi abuela.

La verdad es que mi abuela y yo siempre hemos estado muy unidas. ¡¡Además siempre nos han sacado parecido!! La quiero demasiado. Yo no sé qué haría sin mi abuela. No tendría a nadie que me hiciera sonreír. A veces dicen que la relación entre abuelos y nietos es lejana. Y nosotras estamos lejos la una de la otra pero solo físicamente, porque nuestros corazones siempre están cerca. Yo estoy muy orgullosa de mi abuela por todo lo que ha superado, cómo se ha enfrentado a la vida ¡con la de obstáculos que le ha puesto! Es injusto que le pasen cosas malas a la gente que solo se merece lo mejor.

Un sábado cualquiera, en mi infancia, llegábamos a la casa de mi tía y, nada más aparcar el coche, yo subía las escaleras como si no hubiera un mañana, para que cuando ella abriera la puerta de su piso me viera con la mejor sonrisa del mundo. Entrar a la casa de mi tía, era entrar en mi casa. Y es que mi abuela es la abuela que todo el mundo querría tener. Es encantadora, te sabe escuchar, te ayuda hasta

cuando se encuentra mal... Yo creo que entre mi abuela y yo hay como una especie de magia especial que nos hace llevarnos bien. No podemos estar enfadadas, por lo menos por mi parte. Cuando me enfado con ella, lo siento mucho y siempre intento darle la razón porque si no, no me puedo dormir ese día.

Pero ya he dicho que hoy no es un sábado cualquiera. Intento elegir un vestido para Elena y unos pantalones para Ismael. Es muy difícil buscar tranquila con ellos alrededor. Me encantaría que fueran en colores púrpura y tonos claros de marrón. Mi abuela, cuando los vea, se los comerá a besos y además presumirá de compañía, como cuando iba con nosotras.

Ya estamos montados en el coche. Me encanta bajar la ventanilla y sentir el olor cuando nos vamos acercando al Moncayo. Los recuerdos de mi infancia pasan por mi memoria cuando hace veinte años, el mismo día que hoy, sentía la misma ilusión que siento ahora.

Ya estamos llegando. Es gracioso porque mi abuela tiene un balcón en el salón y tanto cuando nos vamos como cuando llegamos con el coche siempre sale para saludarnos con la mano. Mi tía parece que nos espera en la cochera. Nos saluda a todos. También ha llegado mi hermana. Y mis padres, que siempre han querido que esta tradición se siga haciendo. En eso tengo mucha suerte. Son las once y media de la mañana. Solo queda media hora para pasar debajo de la Virgen.

Me encanta recordar esos momentos, cuando mi abuela me cogía del brazo y se apoyaba en mí hasta llegar a la plaza. Era muy gracioso porque hacíamos turnos mi hermana y yo para



nunca dejar a mi yaya sola. A mi abuela en este día tan especial le encantaba llevar tacones. Con su abrigo de piel, su vestido y un broche para adornarlo. Estaba espectacular. Ahora sigue estando estupenda, aunque con algunas arrugas de más. Es única.

También me acuerdo cuando en fiestas nos quedábamos a dormir en su casa. A mí me encantaba, porque a la mañana siguiente siempre para desayunar la abuela nos hacía tortas de sartén o torrijas. ¡¡¡Estaban deliciosas!!! Y luego salíamos a tomar el aperitivo y nos sentábamos en una terraza al sol. Había años que en el día de la Virgen, mi abuela estaba en el puesto de Cruz Roja, ayudando a recaudar fondos, con su hermana o con sus amigas. Es que mi abuela siempre ha sido una persona muy activa. Le ha encantado ir de viaje con algunas personas del pueblo, o con mi tía o con nosotros. Ha llegado a estar en Suiza, en el Mont Saint Michel... Y varias veces en Benidorm. Me acuerdo que la última vez nos dijo que había estado en un salón de belleza. No le gustaba pintarse las uñas pero vino de ese viaje con las uñas pintadas. Y es que siempre le ha encantado ser turista. Disfrutaba mucho viendo y descubriendo lugares nuevos.

Yo ahora estoy un poco lejos de ella y sé que necesita que cada semana nos demos un abrazo y comernos a besos. Y yo también la echo mucho de menos porque es una unión tan bonita que me duele no tenerla cerca. A veces hacemos Skype y me tranquiliza verla, aunque no la pueda tocar. Juntas nos reímos mucho. Es una abuela diez.

Caminando hacia la plaza se oyen las campanadas y los gritos del ambiente. Conforme vamos llegando vemos cómo la Virgen va saliendo y los pétalos de rosa resbalan por su manto. Estoy inquieta, sigo teniendo los mismos nervios que cuando era pequeña. Pero esta vez me acompañan mis hijos. Ya nos están diciendo que tenemos que hacer la fila. Todo el mundo va muy elegante y la Virgen ya está muy cerca de mí. Uff es mi turno... Voy pensando en el deseo que quiero pedir. Estoy viendo cómo mis hijos pasan, mis sobrinos pasan, toda mi familia pasa, y al verlo me emocio. Son de esos sentimientos que los tienes que sentir para juzgar. En este momento solo pienso en mi abuela, lo mucho que merece la pena, la mujer más maravillosa del mundo. Mi deseo es que este momento se repita muchos, muchos años más.

Gerontología y cine:

SELECCIÓN Y COMENTARIOS: Javier de Prada Pérez



THE VISITOR

Título original: The Visitor. Dirección y guión : Thomas McCarthy. Año: 2007. País: EE.UU. Música: Jan A.P. Kaczmarek. Fotografía: Oliver Bokelberg. Duración: 108 min. Intérpretes: Richard Jenkins, Hiam Abbass, Haaz Sleiman. Premios: Nominación al Oscar al mejor actor a Richard Jenkins.

SINOPSIS: Walter Vale es un profesor universitario que viaja a Nueva York y, de forma fortuita, se ve envuelto en la vida de una joven pareja inmigrante a la que encuentra viviendo en su casa en Manhattan. Él es un músico sirio y ella, una joven senegalesa.

COMENTARIO: Extraordinaria exposición sobre cómo el encuentro con quien es distinto puede despertar nuevas experiencias y sentimientos, ya en el final de la vida de un profesor viudo. Una cinta intimista, con una narrativa pausada en la que se va desplegando el alma de su protagonista hacia nuevos horizontes. Bella y sin aristas, permite al espectador disfrutar sin estridencias de una metáfora de nuestros miedos al extranjero, a lo que no es extraño. Jenkins compone un personaje memorable a la altura de su también inolvidable interpretación en la serie de televisión Olive Kitteridge.



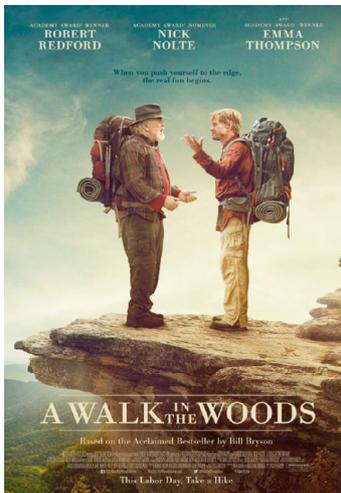
GRAN TORINO

Título original: Gran Torino. Dirección: Clint Eastwood. Guión: Nick Schenk. Año: 2008. País: EE.UU. Música: Kyle Eastwood, Michael Stevens.

Fotografía: Ross Emery. Duración: 119 min. Intérpretes: Clint Eastwood, Christopher Carley, Bee Vang, Ahney Her, John Carroll Lynch.

SINOPSIS: Un veterano de la guerra de Corea posee como tesoro máspreciado un coche: un Gran Torino de 1972. Amargado y gruñón, vive en un barrio rodeado de inmigrantes, a los que desprecia.

COMENTARIO: Eastwood se dirige a sí mismo en su papel favorito: un tipo duro con una coraza a prueba de sentimentalismos. Sin embargo, el encuentro con un muchacho asiático le permite actuar de mentor y entablar una amistad de esas llamadas intergeneracionales. El desarrollo de la trama aboca a un final sobrecogedor. Una cinta muy correcta, quizá no a la altura de otras del veterano actor y director.



UN PASEO POR EL BOSQUE

Título original: A walk in the Woods. Up. Dirección: Ken Kwapis. Año: 2015. País: EE.UU. Guión: Michael Arndt, Bill Holderman. Música: Nathan Larson. Fotografía: John Bailey. Duración: 98'. Intérpretes: Robert Redford, Emma Thompson, Kristen Schaal y Nick Nolte.

SINOPSIS: Tras pasar dos décadas en Inglaterra, Bill vuelve a los Estados Unidos para cumplir un sueño: escalar los Apalaches. Para ese viaje cuenta con la compañía de un viejo amigo. Ambos tienen una idea muy distinta sobre cómo afrontar el reto.

COMENTARIO: Un guión al servicio del mítico Redford, que sin duda echó en falta a su habitual pareja, Paul Newman. Sin embargo, éste falleció antes del inicio del rodaje y hubo que optar por Nolte, que al menos está a la altura, aunque quizá con menos de esa legendaria química de la pareja de "El golpe". La película, aunque se le puede acusar de "buenrollista", entretiene y deja un poso amable.



REGRESO A CASA

Director: Zhang Yimou. Guión: Zhou Jingzhi. Año: 2014. País: China. Duración: 111'. Música: Chen Qijiang. Fotografía: Zhao Xiaoding. Intérpretes: Zhao Xiaoding, Gong Li, Chen Daoming, Zhang Huiwen.

SINOPSIS: Lu Yanshi, preso político en China, es liberado cuando termina la Revolución Cultural. Regresa a casa, donde viven su hija y su esposa. Al poco tiempo se da cuenta de que su mujer sufre amnesia y no lo reconoce.

COMENTARIO: Zhang Yimou en estado puro, en una cinta que además de ser metáfora de las heridas que deja la represión política, es una historia de amor y fidelidad inasequible al desaliento. Emotiva y pausada, con la musa Gong Li, ex pareja del director, en estado de gracia. Entre ambos componen un fresco sobre la sociedad china de una época marcada por una dictadura férrea. El director, a pesar de la censura de la que ha sido objeto, no ha abandonado el país y ha seguido pegado a esa dura realidad.

Yimou, entre otras curiosidades, fue el responsable visual de la maravillosa ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Pekín.

