

EL ECO DE LOS MAYORES

Revista de la Federación U.D.P. de
Castilla-La Mancha "Don Quijote"
Nº 28 Enero-Febrero-Marzo-Abril 2017



PRESENTACIÓN DE LA MEMORIA DEL 2016

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial 4

Presentación de la Memoria del 2016 5



Grupos de Voluntarios 10

Programa HELP 16

Creciendo Contigo 18

Cursos Básicos y Coordinadores 20

Jornada de Promoción del Buen Trato a las
Personas Mayores en Landete 22



Información Sobre el Alzheimer 26

Medicina regenerativa en artrosis de rodilla	30
La verdad sobre España y su lengua	48
Que no te engañen	42
Reflexiones sobre la vida madura	44
Rincon literario	50

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
VICEPRESIDENTE 1º: JUAN DEL DUJO
VICEPRESIDENTE 2º: ÁNGEL BRAVO
SECRETARIO: MANUEL VACAS
TESORERO: FERNANDO GARCÍA

JUNTA DIRECTIVA ALBACETE

PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR
SECRETARIO: ANTONIO LAFORET

JUNTA DIRECTIVA CIUDAD REAL

PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA
SECRETARIO: FRANCISCO DEL AMO

JUNTA DIRECTIVA CUENCA

PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ
SECRETARIO: MANUEL TEMPORAL

JUNTA DIRECTIVA GUADALAJARA

PRESIDENTE: FRANCISCO SAN ANDRÉS
SECRETARIO: MARIANO BORDA

JUNTA DIRECTIVA TOLEDO

PRESIDENTE: CARLOS RAGA
SECRETARIA: PILAR GONZÁLEZ

web: www.udpfclm.org
e-mail: federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook:
www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Junta Directiva

Consejo Editorial:

Ramón Munera Torres
Juan del Dujo Diez

Redacción:

Manuel Vacas Gordillo
Jesus Bernabé Soriano

Colaboradores:

Equipo de Geriatría del Hospital
de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

Deposito Legal: AB-199-2004:

La revista no se hace responsable de las opiniones y manifestaciones que sostienen sus autores, sean o no firmados.

Imprenta Gráficas Albacete

Desde estas páginas os queremos animar a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, escritos y recetas, enviarlas C/ Mayor, 25. entreplanta izq. 02001 Albacete
e-mail: adeldujo@mayoresudp.org

Editorial



Manuel Vacas Gordillo
Secretario General de la Federación UDP de CLM.

Hace unos días por la mañana, viniendo para la UDP poco después de las nueve, me encuentro con un conocido. Posteriormente al saludo, mantenemos una corta conversación:

- ¿Adonde vas?
- A la UDP, contesto.
- A echar el rato.
- No, trabajamos para defender los intereses de las personas mayores, para pasar el tiempo tengo aficiones que hago en otros momentos.

Nos despedimos, y me quedé con ganas de decirle que algunos no entienden lo que hacemos, a cambio solamente de la satisfacción por hacer el bien a los demás. A incrédulos como él habría que enseñarles la Memoria de Actividades en 2016, presentada a los medios de comunicación en Alcázar de San Juan el 16 de Marzo, ante la Consejera de Bienestar Social, Aurelia Sánchez y otras autoridades.

Allí dijo la Consejera: "Tenéis un ritmo de trabajo que muy pocos pueden seguir, el trabajo de forma voluntaria y desinteresada es lo vuestro. Todos debemos aprender de UDP porque llega a los rincones más apartados de Castilla-La Mancha y por el respeto que ofrecéis a los mayores".

En el primer cuatrimestre de 2017 hemos continuado nuestras actividades, programaciones y servicios habituales: Se inician para asociados los Talleres "Creciendo Contigo"; los Voluntarios de UDP asisten al curso y prácticas del programa HELP de ayuda a pacientes hospitalizados, se intensifica el seguimiento a los grupos de Voluntarios, convivencias con usuarios en residencias, además de cursos para nuevos Voluntarios; continúan las Jornadas de Promoción del Buen Trato; la Federación participa en el Consejo Estatal de las Personas Mayores, en la Mesa Sectorial de Bienestar Social y Consejo Municipal de Mayores en Albacete, además de celebrar nuestra Asamblea General Ordinaria anual.

UDP sigue trabajando, "la recompensa de una buena acción es haberla hecho" (Séneca).



PRESENTACIÓN DE LA MEMORIA DE ACTIVIDADES DE 2016 Y XVII ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL UDP

por Manuel Vacas Gordillo

La Consejera de Bienestar Social de la Junta de Comunidades Aurelia Sánchez Navarro, ha presidido la presentación de la Memoria de Actividades 2016 de la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP), el jueves 16 de Marzo de 2017 en Alcázar de San Juan (Ciudad Real). Acompañada de la Directora General de la Dependencia Ana Saavedra, la Directora Provincial Pra-

do Zuñiga, Alcaldesa de Alcázar de San Juan Rosa Melchor, Concejal de Servicios Sociales Rubén Arias, el Presidente Nacional de UDP Saturnino Álvarez y el Presidente de la Federación Ramón Munera.

En los salones Mabel, donde fueron convocados las Juntas Directivas de la Federación Territorial, Asociaciones Provinciales de las cinco provincias, Intervento-

res de Cuentas e Invitados, Ramón Munera saluda a todos y agradece su presencia a las autoridades.

Añade "llevamos años trabajando por y para los demás, especialmente por los mayores indefensos, con discapacidad y dependientes, que son los que más nos necesitan. Estamos dando programas y servicios para mejorar su calidad de vida y formando para las ne-

cesidades presentes y futuras, con el fin de dejar un mundo mejor a los mayores”.

La Alcaldesa de Alcázar de San Juan: “Bienvenidos al corazón de Castilla-La Mancha, me alegro que UDP cuide los programas para cubrir esas necesidades, es de agradecer lo que estáis haciendo para los mayores. Valoro mucho el Voluntariado de Mayores para Mayores porque está

basado en la amistad, bondad y vuestro trabajo. Feliz estancia en Alcázar”.

Seguidamente habla la Consejera de Bienestar Social: “UDP es la entidad que representa el mayor número de personas mayores en la Región y en España, me gusta trabajar con vosotros y ya son familiares vuestras caras. Tenéis un ritmo de trabajo que muy pocos pueden seguir, el trabajo de forma voluntaria y desinteresada es lo vuestro.

Todos debemos aprender

de UDP porque llega a los rincones más apartados de Castilla-La Mancha y por el respeto que ofrecéis a los mayores. Os merecéis el apoyo de la Consejera para trabajar juntos y que los mayores vivan mejor”.

Se entrega a los asistentes un ejemplar de la Memoria de Actividades de la Federación en 2016 y el Presidente Ramón Munera resalta, sin detallar, lo más destacado de cada programa:

Número de Asociaciones de UDP en Castilla-La Mancha: 438, socios cotizantes de cuotas: 55.372, total de socios 80.000, al no pagar cuotas mayores de 80 años y uno solo en los matrimonios.

Representación de la Federación Territorial: En el Consejo Regional de Servicios Sociales desde 1995, Consejo Regional de Personas Mayores desde 2003, Consejo Estatal de Personas Mayores desde 2005 y Consejo



Municipal de Mayores desde 2012.

Podología Itinerante en el Medio Rural: Servicios prestados en 2016: 45.401, atendidos en 401 localidades. Total de servicios desde que se inició el programa: 642.050.

Jornadas de Enveje-

Cursos Básicos para 171 nuevos Voluntarios, 866 reuniones de sensibilización y seguimiento de grupos para 1.534 Voluntarios, horas de atención prestadas por Voluntarios 109.083 para 1.808 usuarios, desde el inicio del programa hace 21 años 1.707.859 horas. Jor-

Servicio de Acompañamiento Telefónico y Teléfono del Mayor, en colaboración con Ayuntamientos, atendidos por 52 Voluntarios en 1.853 horas.

Programa con UDP Nacional: En 2016 se dieron 23.206 comidas a domicilio para 140 necesitados, y



cimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional: 6 jornadas para 170 localidades y 2.230 asistentes.

Revista "El Eco de los Mayores" de edición cuatrimestral y 4.700 ejemplares editados en 2016, en este punto la Consejera quiere aumentar el número en 2017.

Voluntariado Social para Mayores: 11

nada y Encuentro de Voluntarios con 521 asistentes de 28 localidades.

Talleres para socios realizados 365, con 2.332 horas de formación para 5.630 asistentes de 141 municipios.

Jornadas de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores con 1.719 asistentes en 23 jornadas.

desde que se inició el programa fueron 545.577 comidas. Igualmente hubo 1.091 horas de atención post-hospitalaria a 77 usuarios, y desde que empezó el programa fueron 18.391 horas.

La Consejera de Bienestar Social finaliza la presentación: "Enhorabuena por el esfuerzo realizado, podéis contar con nosotros".

Una vez despedidas las autoridades que nos acompañaron en la presentación de la Memoria de Actividades, se inicia la Asamblea General Ordinaria de la Federación. Forman la mesa de la Asamblea el Presidente Nacional Saturnino Álvarez Bacaicoa, el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera Torres, que hace de moderador, el Vicepresidente Juan del Dujo Díez y el Secretario General Manuel Vacas Gordillo.

Asisten las Juntas Directivas de la Federación, Asociaciones Provinciales, Interventores de Cuentas e Invitados, total 35 asistentes, que fueron convocados con éste orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea



anterior, que se adjunta.

2.- Informe de gestión del año 2016.

3.- Informe de las actividades de las Asociaciones Provinciales en 2016.

4.- Informe Económico de 2016 y su aprobación, si procede.

5.- Previsión de actividades para 2017.

6.- Solución a las Asociaciones Locales que están con problemas.

7.- Propuestas y preguntas.

La Asamblea transcurre con normalidad y el Presidente de la Federación Territorial

informa: “Pertenece-
mos a un colectivo
social que no se nos
tiene en cuenta en la
medida que nos co-
rresponde, a pesar
de que aparecemos
con frecuencia en los
medios de comunica-
ción. Los Mayores so-
mos ciudadanos con
todos los derechos
y obligaciones, gra-
cias a nuestra partici-
pación activa de las
Asociaciones de UDP,
estamos protagoni-
zando una revolución
en nuestra sociedad”.

“Se nos está empe-
zando a ver y a tener-
nos más en cuenta
cada día, gracias al
trabajo de todos vo-
sotros, socios, volunta-
rios, directivos y técni-
cos de la Federación.
También agradezco a
Ayuntamientos, Dipu-





taciones y, sobre todo, a la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha por su ayuda, sin ellas no sería posible nuestro trabajo con los mayores, personas indefensas dependientes y con discapacidad. Juntos podremos hacer un mundo mejor y más solidario".

"En el mes de Enero anuncié mi dimisión por las dificultades en salud que he arrastrado durante dos años. Hace un mes me operaron de tiroides y el cambio ha ido a mejor. En el VIII Congreso, que se celebrará en Octubre, presentaré mi dimisión para que haya otras candidaturas y, si no las hay, someteré a votación si quieren lo socios que

continúe otros cuatro años más en la Federación, donde llevo 25 años y ha sido mi segunda casa y familia. Muchas gracias y ánimo para seguir adelante".

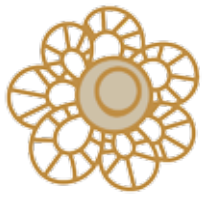
El Presidente Nacional y el de la Federación entregan una placa de reconocimiento a Antonio Calcerrada Bernal, de Pedro Muñoz (CR) y Vocal de la Federación, por el

trabajo que ha realizado, aclarando que es un reconocimiento no una despedida, lo que fue acogido con aplausos.

Interviene Saturnino Álvarez: "Quiero que sepáis que vendré a todas las actividades que me invitéis y pueda. Todos somos necesarios y las autoridades saben que UDP podemos ser decisivos en determinados momentos; trataré de colocar a las Personas Mayores en el sitio que les corresponde, por eso os necesito a todos, contad conmigo para lo que pueda ser útil. Queda clausurada la XVII Asamblea General Ordinaria de la Federación Territorial".



Entrega de la Placa a Antonio Calcerrada



Grupos de Voluntariado

Nuestros Voluntarios son el Corazón y las Manos de nuestra Federación, un Corazón bondadoso y unas Manos trabajadoras, ellos trabajan en sus localidades para reducir la soledad a los mayores, ya que son los que mejor conocen a sus pueblos y sus gentes.

Desde la Federación perseguimos el objetivo de poder dialogar con coordinadores y voluntarios para conocer cómo desarrollan su actividad y detectar las necesidades del grupo, así como los posibles problemas con los que se encuentran al realizar su labor de voluntarios.

Por todo ello, queremos visitarlos, para que nos cuenten sus inquietudes y sus dudas, estando cerca de ellos es como mejor podemos escucharlos e intentar solucionar algún pequeño problema, o simplemente pasar un tiempo todos juntos conversando.

Estas visitas que realizamos a nuestros voluntarios nos resultan enriquecedoras y muy estimulantes y seguiremos visitando a nuestros voluntarios y animándolos en su labor.



Grupo de Voluntarios de Bienservida



Grupo de voluntarios de Villapalacios



Grupo de voluntarios de Munera



Grupo de voluntarios de Aguas Nuevas



Grupo de voluntarios de Molínicos



Grupo de voluntarios de Riopar



Grupo de voluntarios de Alatoz



Grupo de Voluntarios de Talayuelas



Grupo de Voluntarios de Alcadozo



Grupo de Voluntarios de Montealegre



Grupo de Voluntarios de El Ballestero



Grupo de voluntarios de Tíriez



Grupo de voluntarios de Hoya Gonzalo

La Historia del Tejo

Esta es la historia del Tejo del Padrón de Bienservida, que empieza así:

Por medio del Pico del Padrón hay una vereda de las cabras, se llama así pues solo ellas podían pasar debido a lo estrecho y resbaladizo que era. Un día había un pastor guardando las cabras al pie de la piedra y pensando porque se llamaba así la vereda, pues pensaba que si las cabras podían pasar, él también podría. El pastor tenía una perra que se llamaba Sola y que siempre la acompañaba; la perra que llamaba así porque el pastor tenía una novia que se llamaba Soledad, pero eso es otra historia.

El pastor que se llamaba Pascual le dijo a su perra venga vente conmigo que vamos a ver como nosotros también podemos pasar, pero la perra no quería. Él empezó a subir hasta que llegó a la vereda y empezó a andar por ella hasta que cuando iba por el Tejo miró para atrás a ver si Sola le seguía, pero entonces resbaló y fue dando tumbos hasta el Tejo y allí se quedó espatarrado y con una pierna rota. Cuando llegó la noche y las cabras volvieron al cortijo los padres se preocuparon al ver que Pascual no llegaba. Sus padres salieron a buscarlo con faroles de tedas pero cuando las tedas se acabaron tuvieron que volver. A la mañana siguiente volvieron a buscarlo pero ya sin esperanzas de encontrarlo vivo, ya que había estado toda la noche nevando.

Sola, que lo acompañó durante toda la noche comenzó a ladrar y los padres al escuchar los ladridos dieron con ellos, Pascual ya estaba medio helado, pero el Tejo con sus ramas los había tapado durante toda la noche y desde entonces se dijo que el Tejo nunca se secaría.

Esto lo contaba Marcelino el de la Sierra, que se lo había contado su bisabuelo hace mucho tiempo, y ahora Angelita Rodríguez se la ha contado a su nieta Lydía.



Programa HELP

El proyecto CAPACES es un proyecto novedoso destinado a mejorar la experiencia que tienen los mayores de su paso por el hospital.



La hospitalización puede afectar mucho en la vida de un mayor, a menudo pierden la función física y capacidades cognitivas durante la misma, difíciles de recuperar y volver a la función previa cuando el paciente se va de alta; lo que puede significar ir a una residencia bien temporal o definitivamente.



El proyecto CAPACES se ha diseñado para prevenir estos problemas.



Dentro de este proyecto tenemos el "Programa Hospitalario del Mayor" conocido como programa HELP, (por sus siglas en ingles).



El programa HELP-AB ya ha arrancado, un grupo de

voluntarios UDP de Albacete ha entrado a formar parte del mismo, estos voluntarios han sido formados y entrenados por el Departamento de Voluntarios del Hospital y han recibido un entrenamiento avanzado. Para ello se han realizado varias sesiones teóricas y prácticas, impartidas por el equipo de Geriatría del Hospital Perpetuo Socorro de Albacete.

Estos voluntarios formados tienen un papel fundamental en este programa, realizando intervenciones directamente a pie de cama del paciente, desempeñan un rol que conlleva una responsabilidad y un contacto con el paciente que es único entre los programas hospitalarios existentes. El entrenamiento que se les ha prestado les enseña las habilidades necesarias para ser voluntario del programa HELP.

Los voluntarios ayudan a crear un entorno hospitalario amigable al dar apoyo humano, empoderamiento y acompañamiento a los mayores y a sus familias.



Creciendo contigo

Construyendo un futuro saludable

Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable

En este año 2017 seguimos ofreciendo a las asociaciones locales de Albacete, Cuenca y Toledo el programa “Creciendo Contigo”, con el cual se realizan una serie de talleres adaptados a sus necesidades, las asociaciones pueden elegir talleres entre 3 grandes grupos de actuación, los cuales van todos enfocados a promocionar y proporcionar un Envejecimiento Activo y Saludable.

A principio de año tuvieron lugar unas reuniones con los monitores que realizan los talleres en las 3 provincias, las cuales se realizan para informar, intercambiar información e intentar mejorar en el nuevo año.



Reunión en Albacete



Reunión en Cuenca



Reunión en Toledo

Imágenes de algunos talleres realizados el primer cuatrimestre



Toboso



Villaverde y Panaconsol



Hontanar



Portillo de Toledo



Santa Olalla



Cazalegas



El Real de San Vicente



Villamalea



Villa de Don Fabrique

Cursos Básicos y Curso de Coordinadores

Como siempre nos sentimos orgullosos de poder seguir trabajando para los mayores y reducir un poco la soledad que en algunas ocasiones se puede llegar a sentir en esta etapa de la vida.



Para ello nuestro Programa de Voluntariado continua recibiendo a nuevos voluntarios ofreciendo un Curso Básico de Formación, para pasar a formar parte del mismo.



En este 2.017 arrancamos motores con 3 Cursos Básicos y 1 Curso de Coordinadores.

► Caudete, el 9 de marzo donde se formaron 6 voluntarios.



Curso en Caudete

► Albacete, el 31 de



marzo donde se formaron 15 voluntarios.

► Villamanrique, el 4 de Abril con 10 nuevos voluntarios.

► Curso de coordinadores realizado el 31 de Marzo en Albacete, donde contamos con 15 coordinadores y se realizaron mesas de trabajo, siempre con el objetivo de dar nuevas herramientas a nuestros coordinadores de los grupos de voluntarios.



Curso en Albacete



Curso en Villamanrique

Jornada de Buen Trato a las Personas Mayores en Landete

por Miguel Angel Magán



Autoridades en Landete

El día 21 de abril, en la Casa de la Cultura de Landete, patrocinada por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y organizada por la Federación Territorial de UDP-CLM, se ha celebrado una Jornada de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, con asistencia de voluntarios y asociados pertenecientes a las

Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de UDP de: Aliaguilla, Boniches, Campillo Paravientos, Cañete, Casas de Garcimolina, El Cubillo, Enguidanos, Fuentelespino de Moya, Granja de Campalbo, Henarejos, La Huerquina, Landete, Mira, La Pesquera, Puebla de Salvador, Salinas de Manzano, Salvacañete, Santa Cruz de

Moya y Talayuelas.

Esta Jornada ha sido inaugurada por el Sr. Alcalde de Landete, D. Luís Peinado Sánchez, que durante su intervención agradeció a la UDP-CLM la decisión de realizar esta Jornada en Landete.

Durante la realización de esta Jornada, en representación de



Javier Pérez y Ramón Munera

la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha también intervinieron: Dña. Amelia López, Directora Provincial de Bienestar Social de la provincia de Cuenca, D. Ángel Tomás Godoy, Delegado de la JCCM, y D. Javier Pérez Fernández, Director General de Mayores y Personas con Discapacidad. Todos ellos agradecieron a UDP-CLM en general y a su presidente Ra-

món Munera en particular, la labor social realizada desde UDP-CLM en favor de las Personas Mayores, propiciando con sus servicios y programas una mejor calidad de vida a todos los mayores de Castilla La Mancha. Así mismo, durante sus intervenciones, transmitieron la admiración, respeto y cariño que merecen los mayores por la labor desarrollada a través de los años con

su esfuerzo y sacrificio, contribuyendo como un factor influyente para el desarrollo de la sociedad, con una mejora en la calidad de vida, y dejando un importante legado a las nuevas generaciones.

El Director General de Mayores, D. Javier Pérez, también comentó que por las encuestas realizadas son conocedores de que 9 de cada 10 mayores de Castilla la Mancha quieren ser atendidos en su domicilio en lugar de en una Residencia.

Informó también que desde la JCCM se está trabajando sobre dos líneas fundamenta-



les: Ley de Dependencia, y Programas de Envejecimiento Activo y Saludable, con la realización de Jornadas, Talleres, y la recuperación del programa



de Termalismo Social, con 3.509 plazas ofertadas en nueve balnearios de Castilla La Mancha, y que se llevará a cabo entre los meses de mayo a diciembre. Cada estancia será de 5 días y 5 noches, y se realizarán en régimen de pensión completa, con unos precios que oscilan entre 115 y 170 € según el balneario elegido.

También informó que debido al rechazo de los presupuestos económicos de CLM, se prevén dificultades para atender todos los compromisos adquiridos, pero que a pesar de ello, desde el Gobierno de CLM se está trabajando para que su influencia sea lo menor posible en lo referente a los Servicios Sociales, teniendo a UDP como

principal referente por ser la Federación que más aporta en representación y participación de Programas y Servicios en favor de la mejoría de calidad de vida de los mayores, haciendo especial hincapié en el Programa de Voluntariado Social-UDP, que merece el mayor de los reconocimientos por parte de la JCCM.



Así mismo, también han asistido a esta Jornada, los componentes de la Junta Directiva de la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP: Ramón Munera Torres,

Presidente; Juan del Dujo, Vicepresidente; Fernando García, Tesorero; Ángel Bravo, Vicepresidente 2º; y los Vocales, Ana Vera, Laura Isabel Martínez, Consuelo Cerdán y Miguel Ángel Magán.

En representación de la Asociación Provincial de Cuenca-UDP, asistieron, Heliodoro Pérez, Presidente, y Manuel Temporal, Secretario.

También asistieron a esta Jornada, los componentes de la Junta Directiva de la Asociación Local de Landete-UDP, encabezados por su Presidenta, Sara Martínez Huerta y por el Tesorero, José Vicente Tatay Valle.

La Jornada ha sido moderada por Juan del Dujo Díez, Vicepresidente de UDP-CLM.

Durante esta Jornada, se celebró la

Asamblea Provincial de Cuenca-UDP.

Las Ponencias tratadas han sido las siguientes:

“Programas y Servicios UDP-Cuenca”, desarrollada por Heliodoro Pérez.

“Está en nuestras manos: Estrategias positivas para el buen trato a las personas mayores”, desarrollada por María Álvaro Sardina (neuropsicóloga).

“Voluntariado y Solidaridad”, desarrollada por Ramón Munera



María Álvaro Sardina



Información sobre el Alzheimer a los voluntarios de UDP

por Manuel Vacas Gordillo

El 22 de Febrero, último miércoles del mes según costumbre en los Voluntarios de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) de Albacete, celebraron su reunión de seguimiento del grupo en el salón de actos de la Diputación Provincial.

La inician el Presidente de la Federación Territorial Ramón Munera, que agradece la colaboración recibida para celebrar la reunión, y el Diputado Juan Gil. Posteriormente, la psicóloga de UDP Carmen Moya presenta a Raquel Pérez, Presidenta de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Albacete (AFA), que expone la ponencia "Enfermedad de Alzheimer y servicios de AFA".

Raquel comienza in-

formando que AFA Albacete es una asociación benéfico-asistencial sin ánimo de lucro, cuyo fin último es ofrecer una mejor calidad de vida, tanto para el enfermo



Raquel Pérez
Presidenta de AFA

como a los familiares. Surge de la inquietud de los familiares de enfermos de Alzheimer que mostraron interés por conocerse y apoyarse mutuamente, y es el estímulo a partir del que ha ido

creciendo. Su domicilio social está en calle Ebro, 14 de Albacete.

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que afecta de forma grave la habilidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias. El Alzheimer (AD, por sus siglas en inglés) es el tipo más frecuente de demencia entre las personas mayores y afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Aunque los científicos aprenden más todos los días sobre esta enfermedad, aún no saben cual es la causa y no han descubierto un tratamiento para curarla.

Esta enfermedad se inicia, por lo general, a los 60 años y el riesgo de contraerla aumenta con la edad.

Aunque las personas más jóvenes también pueden desarrollarla, es mucho menos común entre ellas. Cerca de un 5 por ciento de hombres y mujeres entre los 65 y los 74 años de edad tienen Alzheimer, y casi la mitad de aquellos que tienen 85 años de edad en adelante pueden tener la enfermedad. Sin embargo, es importante

advertir que la enfermedad de Alzheimer no es parte del proceso natural de envejecimiento.

El nombre de esta enfermedad se atribuye al médico alemán, Alois Alzheimer, quien en 1906 notó cambios en el tejido cerebral de una mujer que había muerto de una rara enfermedad mental.

Alzheimer encontró depósitos anormales (ahora llamados “placas de amiloide”) y una acumulación de estructuras fibrilares entrelazadas (conocidas en la actualidad como “ovillos neurofibrilares”). Hoy en día, la presencia de estas placas y ovillos en el cerebro se considera el sello característico de la enfermedad de Alzheimer.

CAUSAS DE LA ENFERMEDAD

Aún no se entiende del todo lo que motiva la enfermedad de Alzheimer. Es probable que no haya una sola causa, sino varios factores que afectan a cada persona de forma diferente. La edad es el factor de riesgo más conocido. El número de personas que sufren de esta enfermedad se duplica cada 5 años entre las personas mayores de 65 años. Los antecedentes familiares son otro factor de riesgo. Se cree que la genética puede jugar un papel importante en muchos de los casos de Alzheimer.

LOS SÍNTOMAS

La enfermedad de Alzheimer se inicia en forma lenta, al principio el único síntoma pueden ser olvidos leves, que pueden confundirse con cambios en la memoria asociados con la edad. La mayoría de las personas que sufren de olvidos leves no tienen Alzheimer. En la fase inicial de la enfermedad, las personas pueden tener dificultades para acordarse de eventos y actividades recientes o de los nombres de personas o cosas conocidas. Es posible que no puedan resolver problemas matemáticos sencillos. Este tipo de dificultades pueden representar una molestia, pero no son lo suficientemente graves como para causar preocupación.

Sin embargo, a medida que avanza la enfermedad, los síntomas se notan con mayor facilidad y se agravan de forma tal que hacen que las personas con Alzheimer y sus familiares busquen ayuda médica.

Los olvidos o fallas de la memoria empiezan a interferir con las actividades diarias. A las personas en la fase intermedia de la enfermedad, se les puede olvidar cómo hacer tareas sencillas, como cepillarse los dientes o peinarse, ya no pueden pensar con claridad, fallan en su intento de reconocer personas y lugares conocidos, y empiezan a tener problemas para hablar, entender, leer o escribir. Más adelante, pueden volverse inquietas, agresivas, o deambular fuera de sus casas. Al final, los pacientes necesitan de un cuidado permanente.



CÓMO DIAGNOSTICAR

Un diagnóstico temprano y exacto de la enfermedad de Alzheimer ayuda a los pacientes y a sus familias a planear para el futuro. Asimismo, les da tiempo para considerar las opciones de atención mientras el paciente está con capacidad de participar en la toma de decisiones. El diagnóstico temprano también ofrece la mejor oportunidad para tratar los síntomas de la enfermedad.

Hoy en día, la única forma definitiva de diagnóstico es determinar si hay placas y ovillos o acumulaciones en el tejido cerebral. Sin embargo, no se puede observar el tejido cerebral hasta que la persona muere, que generalmente no muere de Alzheimer sino como consecuencia de un padecimiento agregado como neumonía, fallo cardíaco, respiratorio, etc. Por esta razón, los médicos sólo pueden hacer un diagnóstico “posible” o “probable” de la enfermedad mientras la persona vive.

En centros especializados, se puede diagnosticar acertadamente la enfermedad hasta en un 90 por ciento de las veces. Los médicos uti-

lizan varios instrumentos para hacer un diagnóstico probable de la enfermedad de Alzheimer.

Algunas veces, estas pruebas pueden ayudar al médico a encontrar otras causas posibles de los síntomas que tiene la persona, situaciones como problemas de tiroides, reacciones a los medicamentos, depresión, etc.

TRATAMIENTO

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad de progresión lenta, que se inicia con problemas leves de la memoria y termina con daño cerebral grave. La evolución de la enfermedad y la rapidez con que ocurren los cambios varían de persona a persona. En promedio, los pacientes con Alzheimer viven entre 8 y 10 años después de haber sido diagnosticados, aunque algunas personas pueden vivir hasta 20 años con la enfermedad.

Ningún tratamiento puede detener la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, para algunas personas en las fases iniciales e intermedias, los fármacos pueden ayudar a prevenir el empeoramiento de algunos síntomas durante un período limitado de tiempo. Asimismo, algunas medicinas pueden ayudar a controlar los síntomas del comportamiento causados por la enfermedad de Alzheimer como el insomnio, la agitación, la deambulación, la ansiedad y la depresión.

EN CONCLUSIÓN

La terapia de la Enfermedad de Alzheimer debe ser una combinación de tratamiento farmacológico y no farmacológico, con el objeto de que la persona se mantenga activa durante el mayor tiempo posible, donde es también muy importante el cariño y amor familiar hacia el enfermo. Alzheimer es una enfermedad familiar, porque no solamente la padece quién la tiene, también la familia y los que están a su lado.

Al terminar la exposición, los Voluntarios de UDP hicieron preguntas sobre casos que han vivido, todos ellos contestados y tratándose de situaciones comunes propias de la edad.

Nuestro consejo es que, cuando se tengan dudas sobre la enfermedad, conviene ponerse en contacto con AFA Albacete en calle Ebro, 14.

MEDICINA REGENERATIVA EN ARTROSIS DE RODILLA

Enviado por Vicente Gavidia, recientemente operado con éxito

La medicina regenerativa es uno de los pilares del futuro de la medicina junto con la inmunoterapia y la genética. El doctor Josep Lluís Carbonell explica los avances médicos innovadores que suponen técnicas como el PRP y el uso de células madre que él aplica.

El doctor Josep Lluís Carbonell Esteve, director de la Unidad Medicina Regenerativa de la Clínica Mediterránea Médica, ofrece algunas claves sobre los nuevos tratamientos de medicina regenerativa que realiza para curar la artrosis de rodilla.

Este especialista destaca que España es líder en la investigación en medicina regenerativa de hecho

está desarrollando más ensayos clínicos que Francia, Alemania e Inglaterra juntas.

Las «células madre» contenidas en la fracción vascular del estroma de la grasa humana (SVF), ¿son eficaces en la artrosis de rodilla, cadera, etc.?

Muy eficaces.: Un estudio del año 2015 hecho en EEUU y Europa, con 1.100 pacientes enfermos de artrosis de rodilla, cadera, etc., experimentan 3 meses después del tratamiento una mejoría del dolor del al menos del 50% en el 81% de los casos.

¿Cuanto tiempo dura esta mejoría?

Bastante tiempo, años, ya que se pro-

duce una regeneración del cartílago articular y otros tejidos.

¿El PRP (plasma rico en plaquetas) es útil en la artrosis?

Muy útil, sobre todo como complemento de la svf (células madre) y especialmente si se obtiene por el procedimiento de aféresis ya que así la eficacia terapéutica del mismo es muy superior a la del PRP normal que se utiliza ya en muchos hospitales.

¿Puede haber rechazo a las células madre o al PRP?

No, jamás ya que se trata de células del propio paciente.

¿Es complicado o peligroso este tratamiento?



Dr. Josep Lluís Carbonel

No, al contrario es bastante sencillo y prácticamente carece de efectos secundarios, ya que consiste básicamente en extraer «sólo» 50 c/c de grasa del abdomen del propio paciente con anestesia local y después de separar el svf se obtienen 4-5 millones de células mesenquimales adultas (células madre) que se inyectan en una simple jeringuilla de 5 cc en la rodilla o articulación afecta de artrosis. El paciente sale a las 3 horas por su pro-

prio pie de la clínica, así pues es un procedimiento totalmente ambulatorio.

¿El PRP y el SVF (células madre) son útiles en las tendinitis o lesiones deportivas?

Sí, particularmente cuando hay desgarros parciales de los tendones o ligamentos, este tratamiento es el que utilizan famosos deportistas como Rafael Nadal, por ejemplo.

Usted es ginecólogo,

investigador y especialista en Salud Pública por la Universidad de París, ¿cómo es que ahora trabaja en el campo de la medicina regenerativa?

Porque aparte de médico también soy paciente al mismo tiempo ya que tengo cuatro operaciones de rodilla, dos en cada una y después de 17 años de dolores crónicos en mis rodillas el doctor Pedro Lapuente, director de la clínica PhisiUp de Zaragoza, trató mis dos

rodillas con svf (células madre) y plasma rico en plaquetas obtenido por aféresis (PRP-A) y la gran mejoría que he experimentado me llevó a interesarme en este campo y dedicarme a él para que otros pacientes también puedan experimentar sus grandes beneficios terapéuticos.

¿Células madre en el infarto de corazón?

Sí hay muchos estudios que demuestran que regeneran la pared del corazón después de un infarto, según me consta se ofrecen en el hospital la fe de valencia a los pacientes con infarto.

¿Trabaja nuestro país en medicina regenerativa?

Sí, de hecho España es líder en investigación en este campo, es el país de Europa donde más ensayos clínicos se están rea-

La medicina regenerativa es uno de los pilares del futuro de la medicina junto con la inmunoterapia y la genética.

lizando, más ensayos clínicos en desarrollo que Francia, Alemania e Inglaterra juntas.

¿Puede usted tratar con células madre pacientes con esclerosis múltiple, lateral amiotrofica, Parkinson, Alzheimer, parálisis cerebral o tetraplegias?

Si me lo solicita un paciente sí, pero siempre será con autorización previa de la agencia española del medicamento, de hecho con células madre en un futuro no muy lejano se tratarán la gran mayoría de todas las enfermedades. La

medicina regenerativa es uno de los pilares del futuro de la medicina junto con la inmunoterapia y la genética.

¿Es conveniente congelar nuestras células madre a edades tempranas?

Sí ya que las células madre también envejecen. de hecho la Comunidad valenciana es pionera en este campo, ya que el único banco de células madre que existe en España es una iniciativa valenciana que radica en el centro de investigación Príncipe Felipe de Valencia.

Los Reyes Magos

por José Hernández Liarte

La residencia de Mayores del Paseo de la Cuba de Albacete, se vistió de gala para recibir un año más a sus majestades los Reyes Magos de Oriente.

Con el salón lleno de residentes, familiares y amigos, fueron recibidos los Reyes Magos en la tarde-noche del día 5, noche de ilusión, noche mágica

y sin duda muy emocionante para todos los presentes.

Los Reyes Magos han sido muy generosos con todos los residentes, han repartido muchos regalos, lo hemos pasado muy bien, y nos fuimos a nuestra casa muy contentos, pues estuvimos con nuestros amigos, compartiendo con ellos una tar-

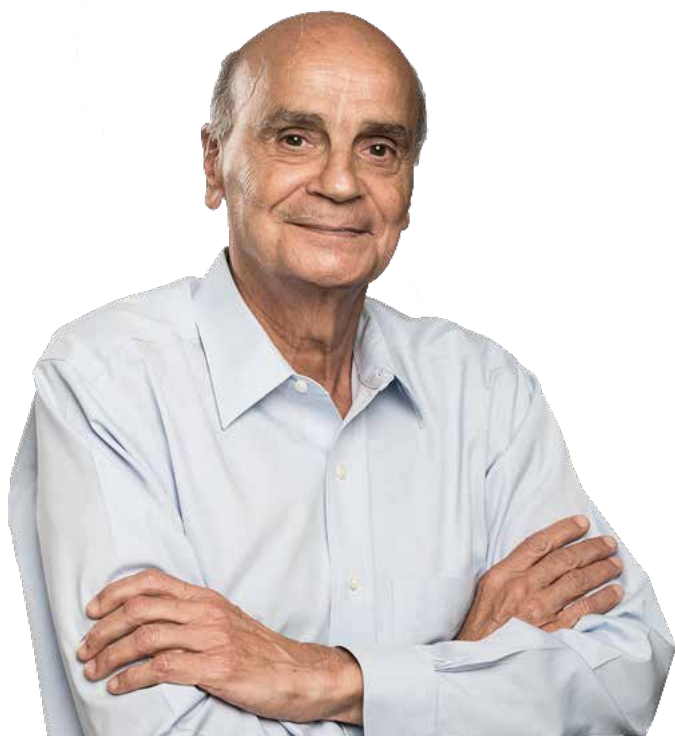
de-noche de magia y de gran significado.

Pese a que los años pasan muy deprisa, aquellos recuerdos de nuestra niñez perduran, vuelven vivencias entrañables. Como despertarse el día de Reyes y disfrutar de los regalos con tus hermanos y tus padres. En fin, años maravillosos de ilusión y de esperanza.



Consejos de un Gran Médico

Por Manuel Vacas Gordillo, información obtenida de distintos medios



Drauzio Varella (Sao Paulo 1943), es un eminente médico oncólogo, conferenciante y escritor, propuesto para el premio Nobel de Medicina. Sus opiniones enriquecen a quienes las escuchan, especialmente a las personas mayores.

“En el mundo actual, se está invirtiendo cinco veces más en

medicamentos para la virilidad masculina y silicona para mujeres, que en la cura del Alzheimer”.

Según él hay una serie de pasos que hay que seguir para no enfermarse:

Vejez Saludable

Nadie está sano después de los 50. Sano están los jóvenes, los mayores tienen

siempre uno o varios achaques que son propios de la edad. De lo que se trata entonces es de envejecer saludablemente, es decir, con los achaques controlados y sin complicaciones.

No hay atracón gratuito

“Somos lo que comemos” dicen los naturistas y no les falta razón. Si además de tener una carga genética desfavorable te pones 3 o 4 cucharaditas de azúcar en cada café que tomas, saboreas todas las pieles del pollo asado y te relames con las cortezas de cerdo del aperitivo del fin de semana, estás convirtiendo tus arterias en cañerías atascadas. No habrá buena circulación, ni buena oxigenación,

lo que equivaldrá a envejecimiento acelerado o prematuro.

En consecuencia, si quieres tener una vejez saludable, a partir de los 50 años cuida tu alimentación y deja de comer cosas "químicas", de abusar de las grasas... Un buen desayuno, un buen almuerzo y poca cena son la clave para equilibrar tu medio interno

Viva el trago

Aparejada a la dieta está la bebida. Abandona todas las bebidas gaseosas; esas las pueden tomar los jóvenes y con mesura, nosotros no. Todos esos líquidos tienen carbonato de sodio, azúcar y cafeína. A nuestra edad, estas sustancias vapulean al páncreas y al hígado hasta desgastar-

los. Toma mejor limonada, zumos, hasta la cerveza es preferible ya que se hace con agua hervida, tiene componentes naturales y no contiene sodio.

Por otro lado hay bastante evidencia clínica que demuestra que el consumo moderado de alcohol después de los 50 años mejora la calidad de vida pues tiene tres efectos definidos: vasodilatador coronario, disminuye el colesterol y es un sedante moderado. En consecuencia, y de forma práctica, a la hora del almuerzo o por la noche, cuando llegues a tu casa y ya no tengas que conducir, pégate un lingotazo. Los licores más recomendados son el vino tinto, whisky y aguardiente

puro.

Y si lo haces en compañía de las personas que quieres, el efecto se duplica. Ahora bien, sólo una advertencia: consumo moderado equivale a uno o dos vasos, porque si te pasas todos los días, el efecto es exactamente el contrario y te matará más rápido de lo que te imaginas.

Tampoco hay que ser estrecho

Esto quiere decir que todas estas pautas son buenas, pero sin exagerar y, sobre todo, sin dogmatizar. Si haces una barba-coa para tu familia o tus amigos, no vengas con que "no como chorizo porque es muy grasiento" o "mi médico me ha dicho que solo beba dos copas y punto".





Nada reemplaza la alegría y el placer de compartir con los que te quieren; no hay grasa ni copa que no se pueda metabolizar en una buena tarde de esparcimiento. Los mecanismos de compensación de nuestro cuerpo son aún poco conocidos, pero así sucede: si disfrutas verdaderamente, el "pecado mortal" dietético se transforma en "venial".

Nadie me quitará lo bailado

Eso es absolutamente cierto porque todo lo que comas y bebas te dejará huella y tu cuerpo lo mostrará en la vejez. Las noches de juerga, los atracones, los excesos de todo tipo harán la vida de mayor muy desgraciada. Y no solamente a ti, sino a tu familia.

Pérdidas

La principal desgracia para un anciano es la soledad. Lo habitual es que las parejas no lleguen a mayores juntas; siempre alguien se va primero, con lo que se desequilibra todo el statu quo que sostenía a los componentes de la pareja. El viudo o viuda se siente una carga para la familia.

Mi recomendación personal es tratar de no perder el control de su vida, mientras haya lucidez. Eso significa, por ejemplo: yo decido cuándo y con quién salgo, qué como, cómo me visto, a quién llamo, a qué hora me acuesto, qué leo, en qué me distraigo, qué compro, en dónde vivo, etc. Porque, cuando ya no puedas hacer todo eso, te habrás

transformado en un lastre para la vida de los demás.

Hablar de los Sentimientos

Emociones y sentimientos que se esconden y se reprimen terminan en enfermedades como: gastritis, úlcera, dolores lumbares, dolor en la columna. Con el tiempo, la represión de los sentimientos degenera hasta el cáncer. Entonces, vamos a sincerarnos, hacer confidencias, compartir nuestra intimidad, nuestros "secretos", ¡nuestros errores!... El diálogo, el hablar, la palabra, son poderosos remedios ¡y una excelente terapia!

Tomar Decisiones

La persona indecisa permanece en la duda, en la ansiedad,

en la angustia. La indecisión acumula problemas, preocupaciones, agresiones. Para decidir es preciso saber renunciar, saber perder ventajas y valores para ganar otros. Las personas indecisas son víctimas de dolencias nerviosas, gástricas y problemas de la piel.

Buscar Soluciones

Las personas negativas no consiguen soluciones y aumentan los problemas. Prefieren lamentarse, murmurar, ser pesimistas. Somos lo que pensamos. El pensamiento negativo genera energía negativa que se transforma en enfermedad.

No Vivir de Apariencias

Quien esconde la realidad finge, está

en pose, quiere dar siempre la impresión de estar bien, mostrarse perfecto, bonachón, etc.... acumula toneladas de peso. Una estatua de bronce con pies de barro. Nada peor para la salud que vivir de apariencias y fachadas. Son personas con mucho barniz y poca raíz. Su destino es la farmacia, el hospital, el dolor.

Aceptarse

El rechazo de sí mismo, la ausencia de autoestima, hace que nos volvamos ajenos a nosotros mismos. Ser uno mismo es el núcleo de una vida saludable. Quienes no se aceptan a sí mismos, son envidiosos, celosos, imitadores, competitivos, destructivos. Aceptarse, aceptar ser

aceptado y aceptar las críticas es sabiduría, buen sentido y terapia.

Confiar

Quien no confía, no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea relaciones estables y profundas, no sabe hacer amistades verdaderas. Sin confianza, no hay relación. La desconfianza es falta de fe en sí mismo, en los otros y en Dios.

Vivir Siempre Alegre

El buen humor, la risa, el reposo, la alegría, recuperan la salud y traen larga vida. La persona alegre tiene el don de alegrar el ambiente donde vive. "El buen humor nos salva de las manos del médico. La alegría es salud y terapia".



La Verdad sobre España y su Lengua

Por Manuel Vacas Gordillo, información obtenida de distintos medios

No es la primera vez que ha circulado algún mensaje de correo electrónico y en otros sitios, con el propósito de desmerecer lo español y el fin de destacar otras cuestiones interesadas que no son ciertas. Aquellos que no pueden con la verdad, abundan en temas inventados aprovechándose de los momentos difíciles.

Hay que decirles que no se puede presumir con mentiras y recordarles, una vez más, que “no ofende quien quiere sino quien puede”.

En referencia a casos recientes y afirmaciones que han pretendido agregarse una historia interesada de reinos y reyes, hay que aplicar la verda-

dera Historia: Cataluña nunca ha sido un reino, hubo Principados y Condados, pertenecientes al Reino de Francia, Aragón y, finalmente, al de Castilla antes de la unidad monárquica de España a finales del siglo XV.

En el País Vasco Señoríos y Ducados, de Vizcaya, Álava, Guipúzcoa y otros como el Duranguésado, cuyos territorios pertenecieron al Reino Astur-Leonés, después al de Navarra, posteriormente, al de Castilla y España.

Para que vayan por otro camino y con la verdad por delante, les sugiero que se documenten sobre lo que dicen antes de publicarlo y dejar claro dos puntos

que critican, en este caso: España y el idioma español.

Aclarando ideas: La península Ibérica ha recibido, a lo largo de su Historia, la invasión de Fenicios, Griegos, Cartagineses, Romanos, Godos, Visigodos y Árabes, lo que ha forjado nuestra cultura y carácter.

“La historia principal del hombre, como otras, se apoyan en dos conceptos básicos: Los sucesos acontecidos por y para el hombre a través de los siglos, y la exposición o narración de esos acontecimientos. Los medios utilizados, directa o indirectamente, para el conocimiento de los hechos es lo que se llaman **“fuentes históricas”**.

“De entre las distintas clases de huellas, de restos, en definitiva de “fuentes históricas”, cabe destacar, quizás por su evidencia, las fuentes materiales (*restos humanos u objetos*), las inmateriales (*costumbres cultos, etc.*), monumentales (*construcciones, esculturas, etc.*) y las documentales (*actas, escritos, genealogías, etc.*)”.

“A partir de la aparición de documentos cuando el hombre comienza a practicar la escritura, las “fuentes” se han ampliado considerablemente y el conocimiento de los hechos históricos ha sido mucho mayor, al mismo tiempo, han surgido dos tipos de historiadores, aquellos que intentan hacer una historia objetiva, imparcial, científica, basada en la investigación bibliográfica y de archivo, pretendiendo ser jueces imparciales, y aquellos otros que interpretan los hechos e imparten

opinión en sus escritos: **Aquí hay tantas historias como intérpretes, entre los primeros una única historia y veraz**”. (*Del libro “Síntesis cronológica de la Historia de España”, que recomiendo*).

En España, la institución encargada del estudio de su Historia es la **Real Academia de la Historia de España**, que estudia la “Historia antigua y moderna, política, civil, eclesiástica, militar, de las ciencias, letras y artes, o sea, de los diversos ramos de la vida, civilización y cultura de los pueblos españoles”, y tiene su sede en la calle Huertas de Madrid.



En referencia a dos puntos criticados últimamente, España y el idioma español, hay que aclarar a los que inventan “sus historias”:

Origen de España:

Al terminar el imperio romano en el siglo V, años 409 a 412, los habitantes de la provincia Hispania comenzaron a considerarse miembros de una nación independiente, sin vinculación a nadie, a la que siguieron llamando por el viejo nombre romano de Hispania (posterior España). Los siglos siguientes dieron lugar a continuas luchas para expulsar a los pueblos invasores, **terminando la unificación con la conquista del reino musulmán de Granada en 1492.**

La lengua española:

También llamada castellano, por tener su origen en el reino medieval de Castilla, es una lengua romance derivada del latín. Usualmente se

remonta al período prerromano, y es posible que las lenguas prerromanas de la península ejercieran influencia en el latín hispánico, lo que daría a las lenguas romances peninsulares varias de sus características.

Actualmente **es el segundo idioma más hablado del mundo, con 405 millones como primera lengua (lengua materna)**, detrás del Chino Mandarín con 955 millones. En tercer lugar está el Inglés con 360 millones, aunque los tres idiomas tienen muchos más hablantes como segundas lenguas. Los registros más antiguos que se conocen en lengua castellana datan del siglo IX, en los **Cartularios de Valpuesta** en torno al año 804, conservados en la iglesia de Santa María de Valpuesta (Burgos), y cuentan con el aval de la Real Academia Española de la Lengua, aún más antiguos que los códices de las Glosas

Emilianenses de finales del siglo X, que se conservan en el Monasterio de Yuso en San Millán de la Cogolla (Logroño). Son el inicio del complejo dialectal que conformará el castellano.

Los literatos más universales de la lengua española están reconocidos en todo el mundo, los grandes escritores españoles Miguel de Cervantes, Lope de Vega, Calderón de la Barca, y una larga lista imposible de enumerar en este espacio.

A partir de aquí, los que hablan de ello, pueden decir lo que quieran y profundizar en estos temas, pero sin mentir ni cambiarlos a su gusto. **La historia escrita y documentada no se puede variar más que con otras pruebas catalogadas como “fuentes históricas”.**

El organismo encargado del estudio de nuestro idioma es **La**

Real Academia Española de la Lengua, “una institución con personalidad jurídica propia que tiene como misión principal velar por que los cambios que experimente la lengua española en su constante adaptación a las necesidades de sus hablantes”. La sede de la Real Academia Española está en la calle Felipe IV número 4, en el barrio madrileño de Los Jerónimos.



Emblema de la Real Academia Española, con el lema de la Institución: Limpia, fija y da esplendor.

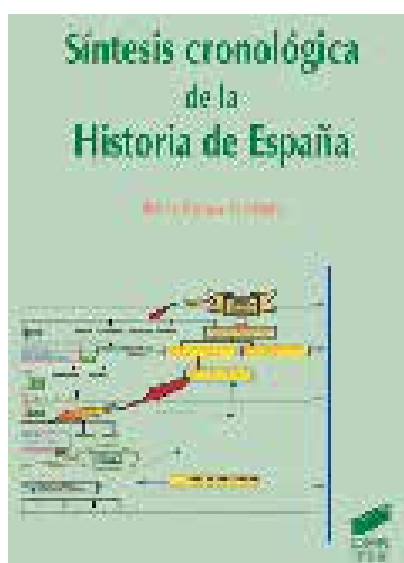
Para adquirir conocimientos en estos temas, aconsejo re-

currir a buenos libros que nos enriquecerán como personas más formadas, además que leer siempre es útil para todos y muy especialmente para los mayores. Las consultas en internet tienen el inconveniente de que abundan páginas muy malas que pueden dañar y confundir más que enriquecer y también buenas, de entidades y organismos oficiales, que hay que conocer antes de entrar en ellas.

Hay libros sobre Historia de España muy recomendables y al alcance de cualquier bolsillo, teniendo en cuenta que todos tenemos ideologías, sólo hay que saber reconocer la inclinación de cada autor. Los enumero por mis preferencias, con el único fin de ayudar a los interesados:

“Síntesis Cronológica de la Historia de España”. Editorial Síntesis, autor R. Encinas de

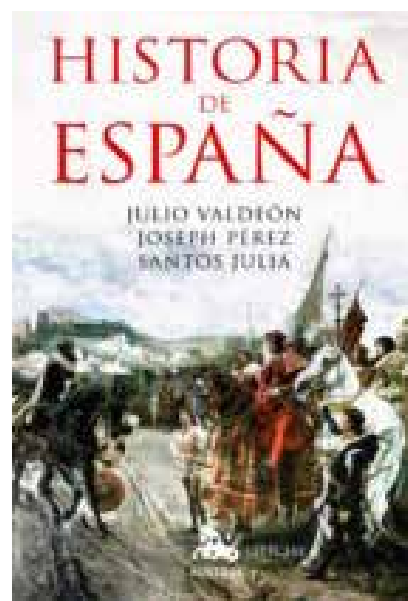
Lázaro, 173 páginas, 19 euros. Una visión ordenada, resumida y clara de la historia de nuestro país, dividida por épocas, estados, reinos, etc, con diagramas, gráficos, y tablas cronológicas que facilitan su comprensión.



Publicaciones de la Real Academia de la Historia de España. Tiene un buen servicio de publicaciones muy recomendables por divisiones históricas, personajes, etc. de los mejores autores y a precios oficiales.

“Historia de España”. Editorial Espasa Calpe, autores Julio Valdeón y Joseph Pérez. 600 páginas, 16 euros.

Es una síntesis dirigida a un público amplio no especializado, desde las primeras culturas asentadas en la Península Ibérica hasta los interrogantes que plantea el futuro a los españoles.



Para libros sobre la lengua española recomiendo las **publicaciones de la Real Academia de la Lengua**, donde se encuentran desde su diccionario hasta monografías de cualquier tema, y también para leer a los grandes autores clásicos españoles, desde el Cantar de Mio Cid a las obras de Miguel de Cervantes, a precios asequibles.

La Siembra

José F. Roldán Pastor

Comisario Jefe Provincial de la Policía Nacional en Albacete

Había falsificado tantos documentos que no tenía claro cual era su auténtica filiación, lo que le hacía dudar si era de verdad o producto de su imaginación, pero lo que si podían estar seguros quienes lo hubieran conocido, cualquiera que fuera su nombre, es que era un chorizo, de guante blanco, eso si, pero chorizo, un maldito embustero sin escrúpulos que se buscaba la vida a golpe de mentiras pergeñadas con esmero, lo que no dejaba de ser una profesión, aunque fuera ilegal, sin riesgos de paro ni deflación.

Guillermo había venido varias veces de visita por Albacete, aunque ni falta que hacía que viniera, y le había salido bien el truco de la mancha.

Sus malas artes habían ocasionado desgracias ajenas, disgustos eternos y mala uva. No estaba lejos su última hazaña, cuando le echó barro a la chaqueta de un señor mayor que salía del banco con un sobre repleto de dinero. No tardó en acercarse para indicarle un balcón desde donde le había tirado escombros. Su víctima, entre sorprendida y enfadada por el rosetón en la espalda, se dejó limpiar por aquel hombre tan agradable, al que se sumó otro caminante, que había observado el error de un chaval trabajando en el último piso. Después de marcharse sus dos circunstanciales amigos subió al piso para quejarse, pero nadie le abrió. Cuando llegó a casa le contó el suceso a su mujer, con la que

compartió el descabro al comprobar que esos chorizos lo que le había limpiado fue el bolsillo.

Guillermo no estaba seguro de las habilidades de Ignacio, su primo y compinche, algo torpe y lento, que lo había avisado desde el banco señalándole el objetivo, sencillo por su edad y dificultades para andar. A pesar de salir bien no dejaba de temer un error y caer en manos de la Policía, lo que ya había sucedido alguna que otra vez, por culpa del consorte.

Su nuevo colega y paisano, Remigio, estaba desarrollando técnicas alternativas para provocar la distracción. Su palo era, también, los descuidos provocados. De uno u otro modo ha-

bía que entretener a su víctima cuando llevara una buena cantidad de dinero, y el teatro de operaciones era un banco, no demasiado alejado del centro, donde hubiera actividad, aparcamiento y prisas.

Ese martes, mientras Los Invasores luchaban con la lluvia y las gentes buscaban refugio para no estropear la permanente, Remigio esperaba haciendo cola en un banco. En la calle, a cierta distancia y sin perderlo de vista atendiendo la señal acordada, Guillermo observaba la llegada de clientes con coche, algunos precipitados para buscar donde aparcar, lo que pasó con Aurelio, rápido para entrar al banco, sacar seis mil euros, guardarlos en una cartera de mano y volver a salir para subir en su coche, mal aparcado, por ciento. Nada más ocupar su asiento, unos dedos llamaron su atención.

El desconocido, con amabilidad, le indicaba que había perdido unos billetes por el camino, y estaba en el suelo. De la sorpresa pasó al desasosiego porque no se había percatado de semejante despiste ya que, efectivamente, había varios billetes sobre la acera, que se dis-



puso a recoger, pero mientras se agachaba para recuperarlos, otro tipo sacaba del coche su cartera cargada con muchos más. De pronto, cuando gritó al descuido, comprobó que su buen samaritano, en vez de ayudarlo, escapaba tras el que debía ser su compinche. La voz de alarma hizo gente, que fue mirando y reaccionando.

Precisamente, unos metros por delante, el viandante oportuno, el que debería estar siempre en el punto adecuado y momento perfecto, cortó el paso al ladrón dando tiempo para que Aurelio llegara hasta ellos y pudiera sujetarlo a la espera de más ayuda, y no se hizo tarde, porque las alarmas hicieron presentarse a la Policía, que apresó al malo y devolvió el botín.

Aurelio, después de resoplar y agradecer tanta fortuna, entregó a los Policías esos billetes con los que habían sembrado la acera quienes buscaban su descuido, que pudo culminar bien, pero para su desgracia.

Guillermo oculta quién piensa que es, pero su identidad está en los archivos, los que relacionan personas que se dedican a la siembra, y no precisamente de cereal.

REFLEXIONES SOBRE LA EDAD MADURA

Envejecer es la única manera de vivir mucho tiempo.

La edad madura es aquella en la que uno es todavía joven, pero con muchísimo más esfuerzo.

Lo que más me atormenta de mis locuras en mi juventud no es haberlas cometido, es no poder volver a cometerlas.

Envejecer es pasar de la pasión a la moderación.

Muchas personas no llegan a los ochenta porque pierden mucho tiempo tratando de quedarse en los cuarenta.

A los veinte años reina el deseo, la razón reina a los treinta, y a los cuarenta reina el juicio.

Nada pasa más deprisa que los años.

El que no es bello a los veinte, fuerte a los treinta, rico a los cuarenta, ni sabio a los cincuenta; nunca será ni bello, ni fuerte, ni rico, ni sabio....

Los jóvenes piensan que los mayores son tontos; los mayores saben de los jóvenes que también.

La iniciativa de los jóvenes vale tanto como la experiencia de los mayores.

La madurez del hombre es volver a encontrar esa misma serenidad que disfrutaba cuando era niño.

En los ojos de los jóvenes arde la llama, en los ojos de los mayores brilla la luz.

Cuando era joven decía: "verán cuando tenga cincuenta años". Tengo cincuenta años y no están viendo nada.

Siempre habrá un niño en todos los hombres.

El destino de muchas personas de la tercera edad es el abandono ¡No lo permitas! Y recuerda el llanto que tu le provocas hoy puede ser el tuyo del mañana.

A cada edad le corresponde una conducta diferente.

Los jóvenes andan en grupo, los adultos en pares y algunos mayores andan solos.

Feliz aquel que en su juventud fue joven y feliz... y sabio en su vejez.

Todos deseamos llegar a ser mayores... y todos negamos que hemos llegado.

Aunque no entiendas esto de los años, no importa... Vívelos bien.

LAS PERSONAS MAYORES EN LA U.E., ESPAÑA Y CASTILLA-LA MANCHA

Datos de Eurostat, del Instituto Nacional de Estadística español y Servicio de Estadística de Castilla-La Mancha, resumidos por Manuel Vacas Gordillo.

El nivel de envejecimiento de una sociedad depende mucho de los indicadores con los que se mida. Tradicionalmente se utiliza la edad legal de jubilación, 65 años (edad cronológica), ahora en proceso de retraso. Esta forma de medir no tiene en cuenta que se están produciendo progresos en las condiciones de salud, en la tasa de discapacidad de las personas mayores y en la esperanza de vida.

Si en vez de utilizar este umbral fijo de la vejez, establecemos un umbral móvil usando la esperanza de vida, se corrigen en parte los inconvenientes citados. Es lo que se conoce como “edad prospectiva”.

Según este criterio, la vejez empezaría cuando la gente tuviese una edad en la que su esperanza de vida restante fuese de 15 años. Por tanto el umbral de inicio de la vejez es móvil en el tiempo, porque la esperanza de vida a las diferentes edades va cambiando.

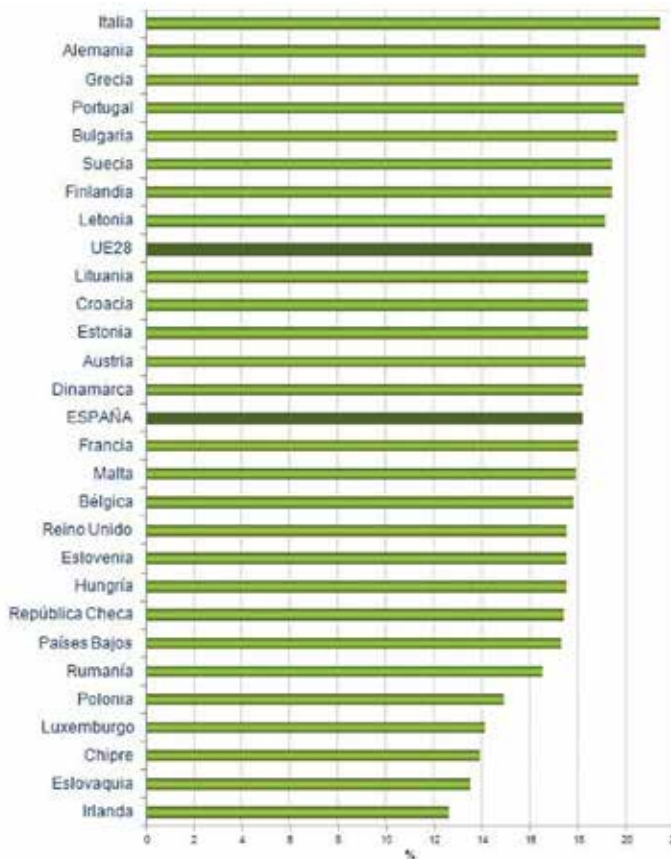
La cifra de 15 años es arbitraria y podría modificarse. En 2015 la edad prospectiva, umbral móvil, era de 71 años para los hombres y 75 para las mujeres.

Si utilizamos la edad cronológica de 65

años, Alemania, Italia, Francia, Reino Unido y España son los países de la Unión Europea con una cifra más alta de personas mayores. Italia, Alemania, Grecia, Portugal y Bulgaria son los países más envejecidos en cifras relativas.

Población de 65 y más años en proporción a la población total (porcentaje), año 2014 en la Unión Europea





Teniendo en cuenta a los mayores de 80 años, solo Francia supera en población envejecida a nuestro país. Los octogenarios españoles tienen una esperanza de vida de 90,4 años, es decir 10,4 años más, por encima de la media comunitaria de 9,5 años, lo que les sitúa como los segundos con mayor esperanza vital de la Unión Europea en su franja de edad, detrás de Francia con una esperanza de vida de 11 años para los octogenarios, según informa la oficina de esta-

dística comunitaria Eurostat en 2014.

En tercera posición, siempre referido a años de esperanza de vida a partir de los 80, se situó

Luxemburgo (10,1 años), seguido de Italia (10), mientras que las menores cifras se detectaron en países del este como Bulgaria (7 años), Rumanía (7,6), Croacia (7,7).

Los datos de Eurostat muestran que hay una diferencia de 4 años entre los polos en cuanto a esperanza vital de los octogenarios en la Unión Europea, que en 2015 continúan siendo aproximadamente 27 millones de personas en su conjunto, es decir, uno de cada

veinte habitantes. Ese segmento de población ha avanzado de media en esperanza de vida 1,1 años entre 2004 y 2014 (8,4 frente a 9,5 años).

En general, los países del sur registraron los mayores porcentajes de ancianos octogenarios respecto a su población total, con Italia (6,5 %) a la cabeza, seguido de Grecia (6,3 %), España (5,9 %), Francia (5,8 %) y Portugal (5,7 %). Las cifras más bajas, sin embargo, se anotaron en Irlanda y Eslovaquia (3,1 %), así como en Chipre (3,2 %).

Aunque la proporción de mujeres se contrajo entre 2005 y 2015, todavía representaban alrededor de dos tercios de las personas ancianas en la UE y eran mayoría a esta edad en todos los socios comunitarios.

En 2014, la mayor diferencia en la esperanza de vida entre hombres y mujeres se detectó en Luxemburgo (11,2 años para las mujeres y 8,5 para los hombres), mien-

tras que en España el dato era de 2 años.

Según los datos del INE a 1 de enero de 2015 en España hay 8.573.985 personas mayores de 65 años y más, que es el 18,4% sobre el total de la población (46.624.382).

Sigue creciendo en mayor medida la proporción de octogenarios, ahora representan el 5,8% de toda la población (Padrón 2015). Según la proyección del INE, en 2061 habrá más de 16 millones de personas mayores (38,7% del total).

El mayor número de personas de edad se concentra en los municipios urbanos, por ejemplo, en los dos

municipios más grandes de España (Madrid y Barcelona) viven casi un millón de personas mayores, más que en los 5.834 municipios rurales. Sin embargo, el envejecimiento (la proporción de personas mayores respecto al total) es mucho más acentuado en el mundo rural. En 2015, viven 2.749.014 de personas en los municipios rurales (de 2.000 o menos habitantes), de las que el 27,9% son personas mayores (774.312).

El sexo predominante en la vejez es el femenino, en 2015 hay un 33% más de mujeres (4.897.713) que de hombres (3.676.272). En Castilla-La Mancha, la población de

65 años y más por sexo al 31 de diciembre de 2015, es la siguiente (tabla 1).

Castilla y León, Asturias, Galicia, País Vasco, Aragón y Cantabria son las comunidades autónomas más envejecidas, con proporciones de personas mayores de 65 años respecto al total de población, que superan el 20%. Canarias, Murcia y Baleares son las comunidades con proporciones más bajas, por debajo del 16%. En Castilla-La Mancha este porcentaje es del 18,3%. Cataluña, Andalucía, y Madrid son las comunidades con más población de edad, y superan el millón de personas mayores cada una.

Tabla 1

Personas de 65 y mas años	CASTILLA LA MANCHA		
	Ambos Sexos	Varones	Mujeres
Albacete	73.302	32.438	40.864
Ciudad Real	98.613	42.311	56.302
Cuenca	46.603	20.857	25.746
Guadalajara	39.603	18.083	21.520
Toledo	120.150	53.669	66.481
TOTAL CASTILLA LA MANCHA	378.271	167.358	210.913

El Buen Trato en la Unidad Familiar

El Estado de Bienestar y Calidad de vida experimentada en las últimas décadas ha traído, como consecuencia, algunos efectos positivos, tales como, la longevidad en las personas mayores y unas relaciones más profundas y duraderas entre padres, hijos y nietos. De ahí que, es de obligado cumplimiento el que para un buen trato intergeneracional, modificar nuestros hábitos, costumbres, y calificativos anacrónicos, al objeto de que la comunicación entre los intervinientes de la familia sea más ágil y fluida.

Recuerdo en mi niñez que algunos de mis amigos, el trato de respeto que mantenían con sus padres y abuelos era más de obediencia sumisa, y por tanto, ellos no tenían capacidad de respuesta, aunque los mayores estuvieran equivocados. (Nunca ha sido mi caso).

Por lo expuesto reivindico el intercambio de la palabra respeto, por la confianza mutua entre las generaciones, y que la comunicación, sea una secuencia obligada entre emisores y receptores, y de esta manera las conclusiones serán de una forma razonada, educada y de sentido común.



En materia educativa, los procedimientos y herramientas utilizadas, deben ser de Confianza, Atención, y Comprensión entre todos. De esta manera, alcanzaremos en ambas direcciones, la FELICIDAD.

Manuel Ramírez

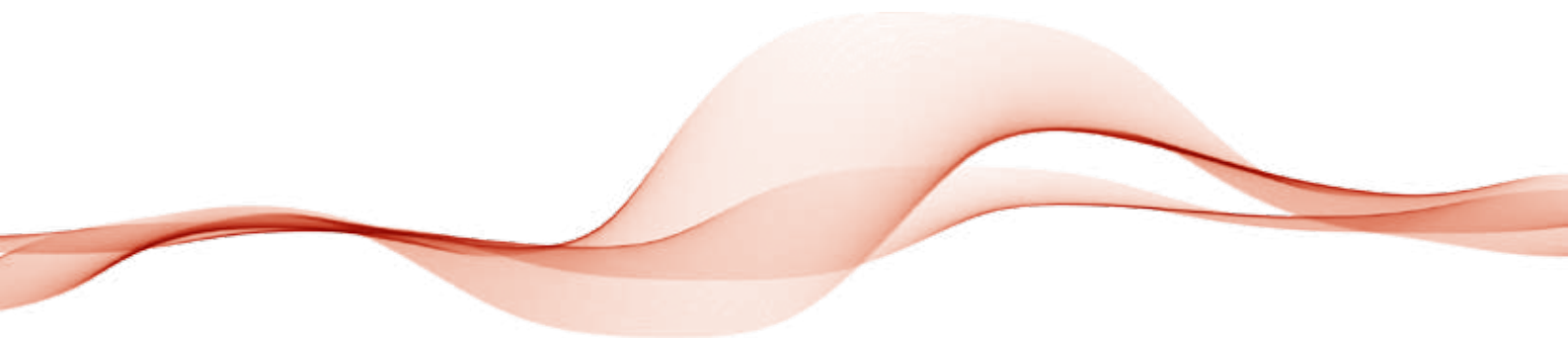
A la Sonrisa

La Sonrisa es muy contagiosa; es un lenguaje innato y universal, como la música. Los bebés esbozan sus primeras sonrisas a los tres meses. Un adulto reía de media unas 17 veces al día mientras que los niños pueden llegar a nada menos que ¡2.000 carcajadas diarias!. Se ha demostrado que reír es una de las mejores medicinas naturales de que disponemos: protege física y psíquicamente, hace sentir bien, mejora el sistema inmunitario y combate el estrés y la tristeza. Además, en muchas ocasiones ayuda a proporcionar un contexto a las palabras y a evitar malentendidos.

**Dicen que alarga la vida
la sonrisa que es sincera
por eso se la regalo
a todo aquel que la quiera.**

Hace dos décadas, la risa comenzó a despertar la curiosidad de los neurocientíficos. ¿Para qué nos habría dotado la evolución de esta capacidad y de sentido del humor? En la naturaleza, es cierto que algunos animales parecen reír. Basta con buscar en YouTube para hallar videos de investigadores haciéndoles cosquillas a monos, perros, gatos e incluso ratas que se revuelcan desternillándose de risa.

**Una sonrisa regala
una semana de vida
y se convierte en un mes
si la sientes compartida.**



No obstante, aunque ellos también ríen, solo los seres humanos poseemos sentido del humor y usamos la sonrisa y la carcajada para empatizar. Cuando reímos, se activan en el cerebro las mismas áreas implicadas en habilidades para establecer lazos con otras personas y para resolver problemas. De ahí que muchos neurobiólogos concluyan que tanto la risa como el sentido del humor son estrategias evolutivas que han aumentado nuestras posibilidades de supervivencia.

**Para el corazón reír
es bueno, igual que llorar
pues con ello conseguimos
sus espinas desclavar.**

Se sabe que la risa actúa en el sistema límbico. Esta parte del cerebro, la más primitiva, se encarga de gestionar las emociones y de llevar a cabo acciones que garanticen nuestra supervivencia, como incluir la sensación de hambre para que nos alimentemos. También la amígdala y el hipotálamo se activan cuando reímos: ambas regiones se conectan y entran en acción en la expresión del amor, el afecto, la amistad y también el humor.

Analgésica y antidepresiva: reír estimula la producción de endorfinas, unas moléculas asociadas a la sensación de placer, y reduce el nivel de ciertas hormonas relacionadas con el estrés y la ansiedad. De ahí que sea una buena manera de mitigar el dolor en caso de dolencias como la artritis, el reumatismo y o la fibromialgia.

**Lo mismo que una sonrisa
un ¡Adiós!, no cuesta nada
y sin ningún interés
siempre la doy regalada.**

Ángel Martín "Sopas"
Navalcán

MEDITACIONES



LAS VIÑAS quedan lejos;
penando los racimos
de las viñas de antaño
de allá en los campos niños.
Subidos mil senderos,
de canas muy crecido
en soledad de hielo
el anciano, contempla aterido
ser triste pasajero
al final del camino.

SE SABE OLVIDADO
en el rincón mas frío:
en esa fría calle
que le brinda el destino.
Recuerda que descalzo,
anduvo maherido,
sembrando y amasando
porfía hacia el olvido.

SE SABE MUY CANSADO
en su silencio y grito
de soledad, se sabe marginado...
se dice: YA NO SIRVO.
Y cansado, muy cansado,
muy roto, muy vencido,
su rezo está llorando,
en niño amanecido.

LAS VIÑAS DE SUS CAMPOS;
su lejanos racimos.

J. Monedero

Lo sellamos con un beso

¿Cuánto camino hicimos
hasta conseguir le sueño?
¿Cuándo fue la primavera
que dio luz a nuestro empeño?

La que concibió el estío
en días de bruñido sol,
que fue fraguando sin pausa
ventura que nosunió.

Cuando nuestro ansiado anhelo
lo sellamos con un beso,
yo sé que tembló la noche
y se agitó el firmamento.

Mi corazón, sin espacio...
henchido de ansiado amor,
redoblaba sus latidos
ahoragado por la emoción.

En los somnolientos robles
de la recóndita sierra,
se hizo el murgio terciopelo
y sobre sus ramas trepa.

Así quisiera invadirte
cuando tu me lo pidieras,
abrazándome a tu cuerpo
como a los muros, la Yedra.

Ramón Segura

Nuestras recetas

Pescadilla a la Cazuela

INGREDIENTES

2 ó 3 filetes de pescadilla de 200 gramos cada uno
250 g de gambas crudas
1 cebolla grandecita
Aceite de oliva
Sal

En una cazuela de barro se sofríe la cebolla y luego se colocan los filetes de pescadilla echando por encima las gambas.

Se pone al horno o al microondas (tapado)

M^a Luisa Carrillo
Talavera de la Reina



Arroz con Collejas

INGREDIENTES

Arroz
Aceite de oliva
Ajos
Tomate para sofritos
Longanizas de orza
Collejas
Azafrán o colorante
Sal
Pimentón dulce

Se pone el aceite y se frien los ajos partidos muy finos, después se añaden las collejas previamente cocidas, también se añaden las longanizas a rodajas, se les añade el tomate y se sofríe todo bien, se añade el pimentón y seguido el arroz con la medida aproximada de un puñado por persona y se añade el caldo (si es caliente mejor) y se deja cocer durante 20 minutos.

Receta del libro "Sabores y Recuerdos" de Villamalea





SERVIRLE ES NUESTRO COMPROMISO



Y cada día este compromiso nos hace esforzarnos un poco más.

Situados en el centro histórico, turístico y comercial de la ciudad, los dos hoteles cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación.

Ambos hoteles disponen de unas modernas instalaciones y en todas sus habitaciones encontrará: Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

Disponemos además de salones con capacidad para 700 personas para todo tipo de eventos y celebraciones.





Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social

