

Solera

Publicación
de los mayores
aragoneses

Nº 44 • Junio 2007



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

web: portal.aragon.es/iass/iass.htm
e-mail: iassweb@aragon.es

El IASS es premiado por CERMI

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha querido agradecer la labor que ha desarrollado el IASS durante los últimos diez años, y le ha hecho entrega de un galardón, de ámbito autonómico, con el que CERMI-Aragón, pretende reconocerle su esfuerzo por garantizar la igualdad de oportunidades a las personas con discapacidad.

El consejero de Servicios Sociales y Familia, Miguel Ferrer, recibió el premio en el acto de entrega de los Premios CERMI-Aragón 2007, celebrado en Teruel.

El IASS se ha consolidado como gestor y dinamizador de los servicios sociales en el territorio aragonés, y tiene atribuida también la gestión del conjunto de servicios y prestaciones destinadas a las personas en situación de dependencia. ■

Día Internacional de las Familias

La ONU, con el objetivo de aumentar el grado de concienciación acerca de los temas relacionados con la familia, declaró en el año 2003, el día 15 de mayo, como el Día Internacional de las Familias.

En consecuencia con esta declaración, por cuarto año la Dirección General de la Familia del Gobierno de Aragón organizó una serie de actos para celebrar el Día Internacional de las Familias: circuitos de psicomotricidad, baloncesto, y un parque infantil, actuaciones de payasos y cantantes.

El IASS también participó en la celebración, en el convencimiento de que la celebración del Día Internacional de las Familias es una oportunidad en todo el mundo para que las familias demuestren su solidaridad y reflexionen sobre cómo mejorar la relación entre todos sus miembros: abuelos, padres, hijos. ■

 **GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales
y Familia





La suerte está echada

M. Mur. Ribagorza

Cuando esta revista vea la luz los aragoneses habremos dicho la última palabra sobre los destinos políticos de los próximos 4 años en nuestra Comunidad. Entre ellos, se encuentra la futura trayectoria de los centros IASS para mayores; tanto para los no dependientes como para los que precisan atención especializada.

Las elecciones municipales, para elegir alcaldes y concejales en todos los ayuntamientos aragoneses y las elecciones a Cortes de Aragón, para elegir a los Diputados en Cortes ya habrán dado la respuesta a los candidatos, proclamando los resultados. Y como en otras elecciones, todos... ¡habrán ganado!

Durante la edad media, Aragón evolucionó como un reino independiente, con su propia organización. Esta organización incluía las Cortes, que era la representación del pueblo en la vida política. Existieron hasta 1707, cuando Felipe V las suprimió con los Decretos de Nueva Planta.

Las Cortes, tal y como las conocemos ahora, se constituyeron en 1983, tras la aprobación de la Constitución española y el Estatuto de Autonomía, siendo sus funciones elaborar las leyes, controlar al Gobierno y aprobar los Presupuestos de la Comunidad Autónoma.



El próximo día 21 de Junio quedaran constituidas las nuevas Cortes, con 67 diputados; 16 por Teruel, 18 por Huesca y 33 por Zaragoza. En el plazo de 10 días, desde su constitución, su presidente, propondrá un candidato a la Presidencia de la Diputación General, que será nombrado por el Rey mediante un Real

Decreto que se publicará en el Boletín Oficial del Estado. En un plazo de 10 días, contados desde la publicación del nombramiento, el nuevo presidente tomará posesión de su cargo. A partir de ese momento se formará el 7º Gobierno de Aragón.

Ahora vienen los interrogantes: ¿Cuántos pactos políticos veremos? ¿Cuántos departamentos se crearan o desaparecerán una vez conformado el Gobierno de Aragón? ¿Qué fuerzas políticas se llevaran el gato al agua? Y el más importante: ... ¿quien o quienes serán los que trabajaran para mejorar nuestras vidas, cumpliendo sus promesas electorales? ■



Comité de Redacción:

José Miguel Calvo (IASS Alcañiz), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), José Fombuena (IASS Teruel), Jesús Guiu (IASS Andorra), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Pilar Pi (IASS San Blas), Agustín Reula (IASS Balsas de Ebro Viejo), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

Edita



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales
Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director
Javier Callau
Coordinación Técnica
M^º Jesús Conde
Periodista Coordinador
Ana Usieto
Depósito Legal: Z-1257-2003
ISBN: 1696-0303
Diseño e impresión
Dogo creatividad estratégica



La mejor atención a la dependencia es la que la pueda prevenir 4 de cada 5 mayores de 80 años son mentalmente autónomos

¿Se ha retrasado el envejecimiento?

Si, y la mejora del nivel de vida es la clave: más prevención, hábitos de vida más saludables, no resignarse por ser mayor, etc. Los avances médicos también han tenido su importancia en este proceso. Y no podemos olvidarnos de los avances tecnológicos, que han aportado herramientas que son fundamentales en el diagnóstico precoz de las enfermedades, lo que supone un tratamiento con mayores niveles de éxito y una supervivencia mayor.

¿Cuándo se entra en el territorio de "persona mayor"?

Con carácter general, tomando una edad como referencia, en la que la persona ha cambiado por los años, sería en los alrededores de los 80 años de edad, momento en el aparecen problemas más complejos.

¿En qué época de la vida y en qué circunstancias se puede hablar de dependencia?

La dependencia puede llegar en cualquier momento de la vida. Esta situación no aparece por la edad, sino que emerge casi siempre por enfermedades que son, eso sí, más frecuentes en las personas mayores, pero no



exclusivas de los mismos. Los estudios y la experiencia demuestran que *la gran mayoría de las personas mayores no tienen enfermedades que causen dependencia.*

¿Es cierto que con la edad se incrementan las situaciones de dependencia, prácticamente a causa de la enfermedad de Alzheimer y de las demencias?

Lo que en la actualidad se está disparando son las actitudes discriminatorias que se empeñan en identificar el envejecimiento con estas situaciones. En el caso de la enfermedad de Alzheimer, es cierto, está relacionada con la edad. Cuantos más años, más posibilidades de que brote. Pero, por encima de los 80 años, la padece un 20% de la población. El resto no, es decir, *cuatro de cada cinco mayores de 80 años son mentalmente autónomos.*

¿Es posible prevenir la dependencia?

Esa es la auténtica llave de la puerta que debemos traspasar. Debemos trabajar desde todos los aspectos que nos sean posibles, para que no se llegue a situaciones límites. Si no lo hacemos, comprobaremos como hay personas dependientes que nunca debieron llegar a ello. *La mejor atención a la dependencia es la que la pueda prevenir.* ■

Encuentro comarcal de personas mayores y bodas de oro

IASS Sabiñánigo

El pasado 9 de mayo se celebró en Panticosa un Encuentro Comarcal de personas mayores. Empezaron las actividades con misa, concierto a cargo de la Coral de Panticosa y visita guiada por la localidad. La celebración terminó con una comida y un animado baile.

Asistieron 175 participantes y celebraron sus Bodas de Oro doce parejas de las localidades oscenses de Sabiñánigo, Javierrelatre, Biescas y Sallent de Gállego, que son:



Pablo Acin y Teresa Larraz
Ezequiel Allué y Trinidad Navarro
Antonio Calvo y Silvia Ferrández
Ramón Campo y Josefina Labarta
Jacinto Domec y Ana Maria Gericó
Joaquín Fañanas y Aurora Barrio
Luis Gállego y Aurea Franco
Juan Gonzalez y Guadalupe Belio
Matias Lasaoa y M^a Luisa Lloro
José Maria López y Manuela Suarez,
José Maria Otal y Mercedes Piedrafito
Julio Navarro y Maria Antin

Barbastro y sus programas intergeneracionales

IASS Barbastro

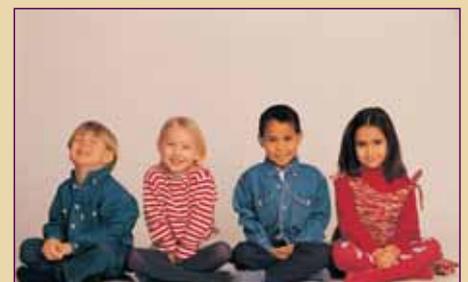
Basándose en algunos de los trabajos del reputado cineasta etnográfico Eugenio Monesma, un grupo de socios del IASS Barbastro impartió una serie de charlas sobre oficios antiguos especialmente pensadas para los más pequeños. En primer lugar se proyectó la película. Tras el visionado, los socios ampliaron la información con sus conocimientos y experiencias y respondieron a las preguntas de los niños. Los conferenciantes aportan en ocasiones objetos relativos a la charla. Últimamente se ha desarrollado temas como "La Colmena y la Miel", "Iluminado Luna" o "Fabricando jabón casero".



Además, en la Ludoteca Candeleta se ha celebrado una jornada de cuentacuentos con el grupo de los pequeños. En dicha jornada participaron cuatro socios del Hogar con las siguientes historias. Luis Montaner narró "Rosita, Anita y los niños de colores", Antonio Bonet contó "La Campana de Huesca"; Jose M^a Gracia divirtió a los más pequeños con "La madrastra guapa" y Francisco Maizal, con "Sebastiané".

Por otro lado, en el aula del Hogar y con la colaboración del grupo de voluntarios de informática, se han celebrado tres jornadas con las nuevas tecnologías.

En estas sesiones cada mayor comparte un ordenador con un niño. Las clases se preparan previamente con la profesora del Aula y posteriormente son impartidas por los voluntarios.



Cada cosa a su tiempo



José Muñoz. IASS Boterón

Hace pocas fechas, en el Centro IASS de Boterón, recibimos la visita de Antena Aragón, que desplazó un equipo con los pertrechos necesarios para hacer unas entrevistas con respecto a la vida sexual de las personas mayores.

Este tema está manido en todos los aspectos de la vida social, pero cuando se trata de expresar públicamente el sentir y hacer de cada uno; y más aún cuando, como en este caso, cuando se trata de personas mayores nadie es muy explícito ya sea por pudor, por timidez o respeto, aunque las más sean porque a nadie importan las intimidades de los demás.

En esta ocasión, las preguntas fueron pocas y breves, por la premura de tiempo, ¿Liga usted mucho? ¿Es posible a su edad? ¿Es satisfactoria su actividad sexual?, fueron algunas de ellas.

La respuesta es obvia: todo depende de las apetencias personales y del sentido que se le quiera dar a la palabra ligar, un neologismo muy usado en la actualidad y que es recogido por la R.A.E. en su decimosexta acepción.

Por supuesto que una persona, del sexo que fuere, puede disfrutar de una vida sexual satisfactoria, si sabe aceptar los condicionamientos propios de cada edad.

Ese poderoso impulso, acaso el mayor de todos ellos, que rige la vida, se manifiesta con mayor o menor intensidad a medida que transcurren los años y así, la sexualidad, que forma parte importante del amor, al igual que éste, va cambiando de matiz e intensidad y en el mejor de los casos se transforma en ternura, comprensión, dulzura, que hacen la vida humana más placentera y hasta en último extremo puede liberarte de la *tiranía de la carne*.

Por otra parte, las personas no solo satisfacen ese impulso con la culminación del acto sexual; la contemplación de la belleza en la especie humana, también forma parte de la satisfacción sexual de forma racional, sin derivar a pensamientos escabrosos que nada tienen que ver con el amor, y no debemos olvidar que es el cerebro el que rige todos nuestros actos; usémoslo pues adecuadamente.

Luchar contra la Naturaleza siempre es contraproducente y excitar los sentidos, casi siempre tiene un precio que pagar, máxime si para ello nos valemos de sustancias químicas nocivas; no así cuando valiéndonos de ellas, ayudamos a la propia naturaleza en favor de la salud, de esa especie humana de la que hablamos. ■



El centro IASS de Fraga cumple 30 años



IASS Fraga

Durante los días 8 y 9 de junio, el Hogar de Fraga, celebrará su 30 cumpleaños con distintos actos. Un encuentro comarcal de petanca servirá para abrir boca el viernes 8, al que seguirá una comida de hermandad de todos los socios y baile. El sábado se celebrará la tradicional competición comarcal de billas, con 17 localidades invitadas, 22 equipos. Se espera que como en años anteriores la asistencia sea muy numerosa.

A lo largo de estos años el centro ha puesto a disposición de los socios actividades que les permite fomentar la relación social y prevenir el aislamiento, ayudándoles a mantener la capacidad física e intelectual. ■



Curanderos del Alto Aragón: ¿Médicos de los pobres o charlatanes?

Armando Serrano. IASS Las Fuentes

Ahora que la medicina ha adelantado tanto, vienen a mi memoria los curanderos: ¿quién de los que ahora somos mayores, no hemos visitado alguna vez a uno?

El Diccionario de la Real Academia define al curandero como la persona que, sin ser médico, ejerce prácticas curativas. Algunos enfermos acudían a los curanderos porque les ofrecían más confianza que los médicos, en realidad eran enfermos que, sin esperanzas, intentaban conseguir la curación de cualquier forma.

La existencia de los curanderos siempre ha estado rodeada de una aureola mágica. Reflexionando sobre si estas personas curan, quizá haya que tener en cuenta que un elevado número de enfermos que acuden a sus servicios tiene dolencias de índole psíquica. Por eso, puede decirse que el poder del curandero es fundamentalmente "sugestivo" y cuanto más fuerte sea la fe hacia él, más eficaz será el resultado. ¿No les ha pasado tener un dolor de muelas y sólo de estar en la sala de espera del dentista ya no les duele? Pura sugestión. Hay que tener presente que al hablar de curanderos, siempre se ensalzan sus virtudes y nunca se dicen sus fracasos (que los también hay). Además, no siempre es fácil discernir entre el curandero noble y el "charlatán".

Acuden a mi memoria los Castros de la Luenga. Dicen que les habían dado el poder de curar San Antonio de Padua. Claro, que también se daban otros orígenes de este poder: el sobrenatural; un don, una herencia de padres a hijos; un conocimiento especial de las plantas medicinales o una sensibilidad en los dedos

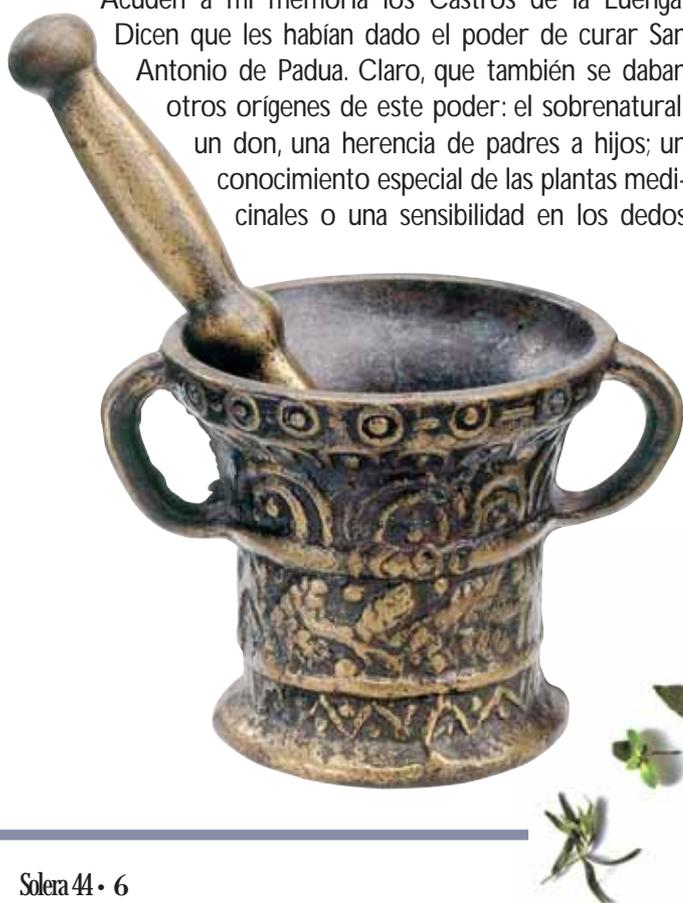
para poder poner el remedio. El objetivo de este reportaje no es comparar ni menos aún contraponer la medicina científica a la medicina popular. Pero creo que esas personas ayudaban a sobrevivir, pues antiguamente la asistencia a los pobres estaba en manos de curanderos o barberos (con técnicas como las sangrías, las pulmonías o las sanguijuelas).

El curandero que más abunda y siempre ha abundado por nuestros pueblos ha sido el especialista de huesos y dislocaciones. Buscando las raíces de su arte, descubrimos que lo empezaron a ejercer los pastores con el ganado y poco a poco lo fueron aplicando también a las personas. En Fraga estaba el Tío Cristencio, Pepeta, La Pastora y Melchor Colen; en Sallent de Gallego se encontraba José Bergés; en Ayerbe, Baltasar Beatriz; en Bolea, Gregorio Ayala; en Torla, José Pueyo y Mariano Duaso o en Piedrafita de Jaca, El Tío Chafurras.

Como verán hay una pléyade de componedores y se darán cuenta que hay curanderos sanadores y adivinos, pero con una clara desventaja: sólo hemos sabido de curaciones, pero nunca de fracasos.

Hoy se presenta a los curanderos en entrevistas y reportajes de los medios de comunicación y ellos mismos imprimen sus tarjetas, aunque a veces "velan" discretamente su profesión con palabras como, "masajista" o "fisioterapeuta". ¿Por qué habrían de esconder unos conocimientos ancestrales si con ellos pueden ayudar a quitar el dolor?

Desde estas líneas, mi agradecimiento y admiración hacia ellos. ■





Jornada en Huesca

IASS Huesca

El IASS, con la intención de dinamizar los centros a través de actividades formativas y socioeducativas, y para favorecer la participación social de las personas mayores, pone a su disposición una conferencia que se enmarca dentro del convenio de colaboración suscrito con la Fundación La Caixa.

El próximo día 15 de junio, en el Centro Cívico Santiago Escartin, la dietista Gema Salvador dará una conferencia con el título *"Somos lo que comemos y comemos como vivimos: tradi-*

ción y modernidad de los hábitos alimentarios".

En su desarrollo conoceremos cómo la alimentación es un reflejo de lo que ocurre en cada sociedad y por qué los cambios demográficos, económicos, laborales, asistenciales y tecnológicos entre otros, han provocado importantes variaciones tanto en las estructuras familiares como en las relaciones intergeneracionales, y todo ello de que forma en los comportamientos alimentarios de cada grupo. ■



Tierras de frontera

IASS Teruel

Hasta el 30 de junio hay aún tiempo para visitar en Teruel la exposición "Tierras de frontera", una de las más ambiciosas que jamás se haya celebrado en la Comunidad Autónoma aragonesa. "Tierras de Frontera" se estructura en tres espacios: dos sedes en Teruel (la iglesia de San Pedro y la catedral), y un tercer escenario en la iglesia de Santa María de Albarracín.

La exposición da cuenta del carácter fronterizo de las ciudades de Albarracín y de Teruel entre los siglos XII y XVI a través de 311 piezas procedentes de más de 70 museos e iglesias de toda España.

En la turolense iglesia de San Pedro, el templo más antiguo de la ciudad, puede verse todo lo relativo al origen de Teruel: antiguos códices, elementos de ordenación, o el pergamino que recoge el Fuero que Alfonso II otorgó a la ciudad en 1177

y que se mantuvo vigente hasta el siglo XVI.

En la sede de la catedral, con una espectacular escenografía, pueden verse piezas de cuando las clases dejaron de ser tan militares y caballerescas, y se desarrolló plenamente la sociedad medieval turolense.

Por último, en Albarracín en la Iglesia de Santa María, se exhiben piezas más relacionadas con la idiosincrasia propia de esta ciudad, que cuenta con una cultura básicamente árabe que se irá cristianizando con el paso del tiempo. ■



El Club de la vida

Antonio Comedor. IASS San Blas

Radio Nacional de España tiene un programa para mayores los sábados y domingos, con gran variedad de artículos muy interesantes para todos nosotros.

Hay música elegida por los oyentes, explicaciones a cargo de médicos de distintos temas relacionados con la salud, consejos de abogados sobre problemas de vivienda o herencias, o las actuales leyes sobre la dependencia, etc.

También hay un espacio para personas que por carta piden relacionarse con otras. Asimismo, se narran experiencias de personas mayores de otros sitios de España. Hay también peticiones para conseguir libros, poesías, refranes, canciones, etc..

Pienso que todo esto es muy interesante, por lo que os recomiendo que sintonicéis este programa, que se emite a las siete de la tarde. ■



El Hogar de mayores de Barbastro contará con un nuevo pabellón multiusos

Beatriz Araya. IASS Barbastro

El Hogar IASS Barbastro fue protagonista de toda una jornada de presentación de su futura ampliación. Distintas personalidades nos visitaron ese día, y conocimos cómo se va a desarrollar la construcción del pabellón multiusos del Hogar de Mayores de Barbastro.

Con esta obra se hará por fin realidad una larga aspiración, pues el recinto resulta ahora insuficiente dado el gran número de socios y la incorporación de nuevas actividades socioculturales y fisicodeportivas de los casi 6.370 socios. El pabellón multiusos será una moderna construcción, estará dotada con presta-

ciones de vanguardia en cuanto se refiere a sistemas lumínicos, calóricos y de sonorización.

En ese nuevo recinto se practicarán actividades diversas como gimnasia, yoga, tai—chi, bailes de salón. También se realizarán conferencias, debates y sesiones musicales.

En cuanto a la parte exterior, el jardín perderá un par de viejos árboles que se reemplazarán por árboles jóvenes. También habrá una muy buena red de iluminación. Todo ello formará un atractivo conjunto que dará nueva vida a nuestro querido "segundo hogar".



Fachada principal "Hogar de Mayores" de Barbastro.

Si desean más información, pueden entrar en la página del club, "cdbarbastro@aragob.es" ■

Somontano: dinamizar los telecentros

Andamos, mayo de 2007

apoyados por el área de Nuevas Tecnologías de la Diputación Provincial de Huesca en un proyecto de dinamización de los telecentros de las diferentes localidades.

Para mantener vivos los telecentros es imprescindible que los mayores de nuestros pueblos conozcan las nuevas tecnologías y por ello los voluntarios mayores preparan a otros mayores en inicio a la informática e internet.

El programa desarrolla sesiones en la ciberaula del Hogar y en el telecentro de la localidad correspondiente.

El proyecto comenzó con Salas Altas y actualmente se desarrolla en Estadilla.

Se continuará con poblaciones estratégicamente situadas para que posteriormente y con un efecto multiplicador los mayores ya iniciados sean voluntarios del programa y preparadores de otros mayores. ■



Voluntarios iniciando a mayores de Salas Altas.

Los voluntarios de la ciberaula del Hogar de Mayores de Barbastro colaboran con la Comarca del Somontano

El Hogar IASS de Huesca visita el parque tecnológico "Walqa"

IASS Huesca

Un grupo de socios del Aula de Informática del Hogar de Personas Mayores de Huesca, hemos visitamos el Parque Tecnológico Walqa.

Se trata de uno de los parques de mayor proyección de España, donde todo lo que se realiza está orientado al sector de las tecnologías de la información y la comunicación, así como a la investiga-

ción en empresas de ingeniería y biotecnología. Cuenta en estos momentos con 500 trabajadores que realizan su actividad en las más de 40 empresas instaladas en los 6 edificios existentes.

Entre ellas se encuentran Microsoft Technology Center, Telefónica, Vodafone, de ámbito nacional o internacional y Fundación para el desarrollo de las nue-

vas tecnologías del hidrógeno en Aragón, Barrabés, Rampa o Central de reservas de turismo de Aragón, de ámbito regional.

También están ubicadas en el parque, la Universidad de Zaragoza y la Universidad privada San Jorge; así como el laboratorio Jurídico-Empresarial y el laboratorio del Instituto de Investigación de Ingeniería. ■

Modelos de madurez

A principios del siglo XX, uno ya era viejo cuando cumplía los 40 años; pero en el siglo XXI, ni siquiera a los setenta se les considera ya viejos. Hoy, la tercera edad se conoce como la 'segunda transición'.

Vivimos un momento muy excitante para las mujeres, ya que nadie las considera viejas por haber cumplido 60 años. Por ejemplo, la poderosa marca cosmética Nivea vende sus productos a través de Pia Pauli, una bella modelo de cabello plateado, para que medio mundo pueda ver cómo sonríen las canas desde algunas vallas publicitarias.

La firma L'Oréal Paris ha elegido como imagen a la actriz estadounidense Jane Fonda, que presta su cara a tratamientos destinados a pieles que han pasado la barrera de

la menopausia. Fonda, que declara cada día en nuestra televisión sus 68 años, es la prueba más contundente de que la belleza no se acaba a los 40, ni a los 50, ni por supuesto a los 60. Lo más importante es desarrollar nuestra confianza y autoestima. Es muy cierto que ser honesto con uno mismo, genera felicidad, y la felicidad te hace estar más guapa. ■



Pilar Pi. IASS San Blas

¿Quién ha pintado esto?



Supongo que muchos socios se habrán fijado ya en el mural que hay pintado en la zona de relax de nuestro centro de San Blas. Y seguro que nos habremos preguntado quién lo ha hecho. Y como a todas las obras de arte, habrá personas a las que les habrá gustado más que a otras: ya dijo alguien que para eso estaban los colores. Y lo que también es seguro es que todo el barrio habremos reconocido en ella nuestra iglesia de San Pablo.

Pero de lo que no cabe la menor duda es que el cariño, ilusión y total entrega que ha puesto su autor en esta obra, no la habría puesto el mejor de los artistas, ni siquiera los

ya consagrados, entre los que seguro se encontrará cuando comience a conocerse su obra.

Su nombre es Justo Peña Lamarca. Nació en Zaragoza el 29 de julio de 1935 en el número 29 de la calle Aguadores. En su vida profesional fue agente comercial, y al jubilarse se apuntó a clases de teatro, dibujo y pintura en el centro de San Blas (clases impartidas por doña Pilar). Ambas actividades fueron sus grandes pasiones durante toda su vida, pero entre el tiempo que tenía que repartir para dedicar a su vida familiar y el tiempo para su trabajo, le era imposible desarrollar. Sin embargo, ahora tenía ese tiempo que necesitaba, y poco a poco, y con una gran dedicación y esfuerzo ha conseguido ir mejorando en las técnicas necesarias para disfrutar con su nuevo "trabajo".

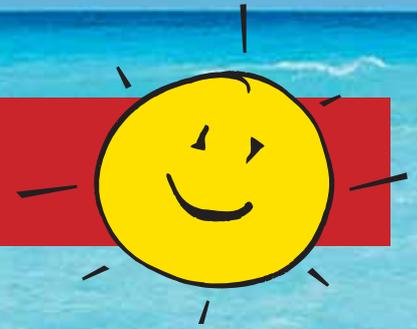
Al haber realizado tan grandes avances ha permitido, gracias al consentimiento de nuestra directora, que se atreviera con este mural, que ahora todos podemos disfrutar.

Desde "Solera", queremos decirle a Justo que le agradecemos su obra, pero sobre todo, el cariño que sabemos que ha puesto en su trabajo para que ésta, nuestra casa de San Blas, sea cada día más acogedora y entrañable. ■

EL VERANO A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Por fin se atisba la meta de toda un año de frío y trabajo. Llego el buen tiempo y la posibilidad de cambiar de "marco" y viajar a nuestras segundas residencias o a los lugares donde disfrutar del mar o de la montaña. Pero atención, porque el verano puede tener dos caras. Aquí te presentamos consejos para combatir los "males" veraniegos, pero también las indudables ventajas de gozar de la época estival.

Cómo evitar "la cruz" veraniega



Contra los robos

- 1) No todas las casas pueden permitirse avanzados sistemas de seguridad, pero se pueden instalar sistemas que la hagan menos vulnerable.
- 2) La casa no debe exteriorizar claramente que está vacía. Los métodos más sencillos serían: no cerrar todas las persianas, dejar ropa tendida, luces encendidas etc. Existen dispositivos electrónicos en el mercado, baratos, que programan los encendidos de luces.
- 3) La ayuda de otros vecinos puede ser fundamental. Si oyen ruidos o movimientos extraños en su casa podrán alertar, en su ausencia, a las fuerzas de seguridad.
- 4) No dejar objetos de valor, ni hacer ostentación de ellos.
- 5) Proteger lugares ocultos o más desprotegidos. Cerrar ventanas que den a las partes de la casa menos visibles (patios interiores, calles menos transitadas...).

Contra las quemaduras

- 1) Comience a tomar el sol de manera gradual. Durante los primeros días no se exponga más de 20 minutos.
- 2) En la montaña, debido a la altitud, los rayos están menos filtrados y alcanzan la piel con mayor potencia. En la playa, el agua y la arena amplifican la luz solar. No baje la guardia los días nublados.
- 3) Las mejores horas para broncearse son las primeras de la mañana y últimas de la tarde. Evite las exposiciones al sol entre las 12 y las 16 horas.
- 4) Si está tomando medicamentos, consulte a su médico. Algunos fármacos, en combinación con la acción solar, provocan reacciones en la piel. Bajo el sol no use perfumes, fragancias o desodorantes con alcohol.
- 5) Aplíquese el bronceador media hora antes de exponerse al sol para dar tiempo a que sus principios activos comiencen a funcionar. Repita la operación cada media hora y tras cada baño.
- 6) Proteja los ojos y su contorno con gafas de sol de cristales polarizados.
- 7) Después del baño de sol, agua de mar o piscina, dúchese con agua fresca y dulce, para eliminar el salitre o el cloro que dañan la piel. Tras la ducha, aplíquese una crema hidratante o una loción after-sun, que aporten a su piel la humedad perdida por el efecto del sol.



EL VERANO A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Contra los problemas digestivos y las deshidrataciones

- 1) Aumente el consumo de líquido.
- 2) Tome mayor cantidad de verduras, frutas y cereales.
- 3) Disminuya el consumo de grasas.
- 4) Las mujeres tienen mayores problemas nutricionales que los varones, pues necesitan más nutrientes en una cantidad similar o inferior de energía.
- 5) Beba con las comidas ayuda a conseguir antes la sensación de saciedad y a consumir cantidades inferiores de alimentos y calorías.



6) Las bebidas se pueden tomar antes, durante o después de las comidas y lo único importante es conseguir una buena hidratación.



Para proteger el medio ambiente

- 1) Para lavar la fruta y las verduras utilizar mejor un bol o recipiente. Podrás ahorrar hasta diez litros de agua al día.
- 2) Ducharse en lugar de bañarse. Evitarás derrochar hasta 60 litros de agua al día.
- 3) Instalar toldos y persianas en las ventanas para eliminar la radiación solar que penetra en el hogar.
- 4) Es preferible utilizar un ventilador frente al aire acondicionado para reducir la temperatura de 3 a 5 grados, ya que consume mucha menos electricidad. De todas formas, si nuestro hogar cuenta ya con la instalación de aire acondicionado, procuraremos colocar el termostato en 20 grados; cada grado más bajo supone un incremento del 8% del consumo eléctrico.
- 5) Si tienes jardín o terraza con plantas es recomendable regar por la mañana temprano o a última hora de la tarde para evitar una excesiva evaporación.

La cara del verano: Fuente de salud



- 1) El mar libera una extraordinaria dosis de iones negativos, por ejemplo, cuando rompen las olas contra la arena caliente. Estos iones son los responsables de la modulación de la serotonina, sustancia producida a nivel cerebral y de una gran trascendencia en enfermedades psíquicas (no en vano es la llamada 'hormona de la felicidad'). Así, el mar ayuda a combatir el cansancio, el estrés, la anemia o la depresión.
- 2) Cada litro de agua de mar contiene alrededor de 35 gramos de sal, y de esa cantidad, tres cuartas partes son cloruro sódico y la restante está compuesta por cloruro y sulfato de magnesio y sulfatos de sodio y calcio. El mar también nos baña en oxígeno, nitrógeno, yodo, flúor, cobre, hierro, cinc y otros elementos, hasta 75, considerados necesarios para el buen funcionamiento del metabolismo humano
- 3) Entre los componentes del agua marina están, el sodio (regulador del agua en nuestro interior); el magnesio (asimilador del calcio y de la vitamina C); el calcio (cemento del edificio que levantan nuestros huesos); el

potasio (contrae adecuadamente tu corazón); el silicio (la arena limpiadora); el hierro (oxigenador); el cobre (antidegenerador); el zinc (atento a tu vida sexual); el manganeso (vital para el hígado y los riñones) y el yodo (escondido en las algas).

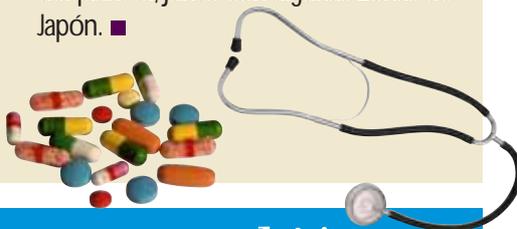
- 4) El mar se caracteriza por la baja concentración de gérmenes. Según estudios realizados por expertos, el nivel de gérmenes por metro cúbico de aire es de cero en alta mar, de entre 100 y 200 en la costa y de 50.000 a dos kilómetros del mar.
- 5) Otro aspecto positivo es la acción que ejerce la tracción sobre arena. Caminar descalzos por la arena implica que toda la superficie del pie está en contacto con el suelo, algo que pone en movimiento todos los músculos del pie, la mayoría de ellos inactivos cuando se anda calzado. Este ejercicio hace especial incidencia en el talón de Aquiles y en los gemelos, convirtiéndose en un magnífico ejercicio para estilizar las piernas y fortalecer sus músculos.

Los hombres se mantienen mejor que las mujeres después de los 90 años

IASS Casetas

Un estudio realizado con nonagenarios en San Feliu de Llobregat pone de manifiesto que a partir de los 90 años los hombres sobreviven en mejores condiciones físicas, cognitivas y funcionales que las mujeres. Si bien es sabido que la proporción de varones que llega a los 90 es menor.

Hoy las poblaciones que viven en la cuenca mediterránea (Grecia, Italia y España) figuran entre las más longevas del planeta, junto con algunas zonas de Japón. ■



Y antes parece que también

IASS Balsas

Un especialista en cardiología ha dicho, más o menos, que lo que más protege al hombre de riesgos cardiovasculares es estar casado con una mujer... ¡que no trabaje fuera de casa! No me ha extrañado nada, ya que, probablemente, la mujer cocinará comidas más sanas, hará de secre-

taria, enfermera, recadera, doncella, administradora, contable, costurera, telefonista, confidente, niñera, y así hasta solventar todas las necesidades imaginables. Vamos, que les facilita la vida de tal modo que su nivel de estrés debe descender lo suficiente para que su corazón no se canse. ■

La vaquilla y el verano



José Fombuena. IASS Teruel

En Teruel, el verano empieza con las Fiestas del Ángel que este año son del 29 de junio al 9 de julio, siendo los cuatro últimos días los más ruidosos por lo

que bastantes mayores se marchan estos días a otros sitios. Pero el resto de verano la comarca de Teruel es apreciada, también principalmente por catalanes y valencianos, porque a pesar de estar lindando, nuestro clima es más fresco para esa época. Este año el cartel anunciador de la Vaquilla lo dice todo. Una "T" de Teruel que simula los cuernos de un toro y el resto de las letras no están rectas sino bailando para evocar el movimiento y la alegría de esos días. El corazón representa el sentimiento de todos los turolenses y visitantes durante las fiestas. Una sogá que gira en torno al corazón para decir que en la Vaquilla todo gira en torno a Teruel y la fiesta. ■



Las buenas maneras de hace cuatro siglos sirven hoy en día

IASS Alcañiz

George Washington cuando era estudiante, estuvo copiando a mano una lista con 110 reglas de civismo, que es como los modernos llaman a los buenos modos de siempre, que estaban basados en una serie de normas recopiladas en Francia en el siglo XVI, para educar a la gente de la época. Seguro que a todos los lectores les hablaron de ellas en su infancia.

Refiero unas pocas que sirven para disfrutar de una convivencia civilizada:

- Toda acción hecha en compañía, debería hacerse con un signo de respeto a quienes están presentes:
- No te duermas mientras otros hablan. No te sientes si otros están de pies. No sigas andando si otros se paran
- No leas una carta, libros o papeles delante de los demás. Los haces de menos.
- Nunca te enfades en la mesa, pase lo que pase. El buen humor convierte en un festejo la comida.
- No seas distante sino amable: el primero en saludar, escuchar y responder. No juegues a ser pensador en una conversación.
- Nunca hables mal de un ausente, es una injusticia. ■