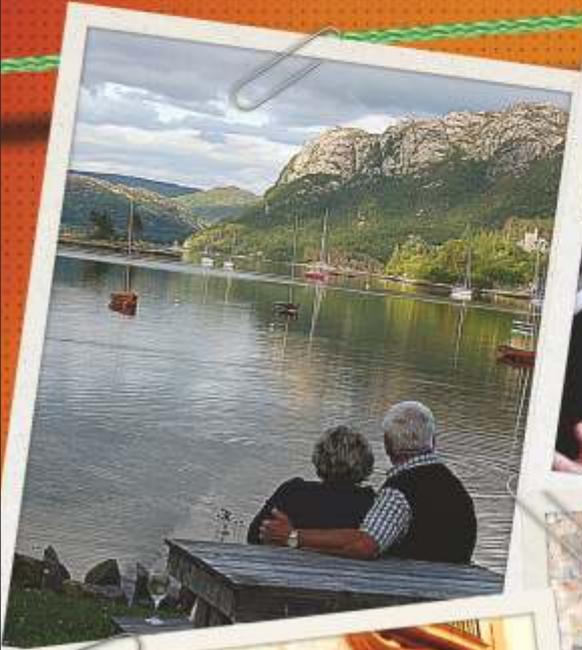


# Los Mayores en Aragón



**COAPEMA**  
consejo aragonés de las personas mayores



Colabora:



# Jornadas Intergeneracionales en las Aulas



Sensibilización y concienciación

## Cuando Yo tenía Tu Edad

El próximo mes de febrero el Consejo Aragonés de las Personas Mayores inicia su Programa "JORNADAS INTERGENERACIONALES EN LAS AULAS"

Con esta actividad, la Comisión Permanente de COAPEMA, siguiendo la guía publicada por el IMSERSO en el 2012 sobre Programas Intergeneracionales, desarrolla un "intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes".

Bajo el lema "Cuando yo tenía tu edad", la Comisión Permanente del Consejo realiza Jornadas en las Aulas de los colegios aragoneses con el objetivo de reforzar la solidaridad entre generaciones:

- Fomentando la comprensión, la tolerancia y el respeto entre

generaciones.

- Favoreciendo el diálogo y el aprendizaje mutuo.
- Potenciando una visión positiva del envejecimiento entre los alumnos.

La primera de estas Jornadas tendrá lugar el próximo 23 de febrero en el Colegio "Agustina de Aragón", de Zaragoza, con los alumnos de 3º de primaria y las Personas Mayores de los Hogares del IASS de Balsas de Ebro Viejo y Picarral. Estos últimos cuentan a los alumnos sus vivencias sobre la escuela, los juegos, las canciones, juguetes... Y, los jóvenes enseñarán su colegio a los mayores.

La actividad se completará con una devolución de visita de los alumnos a los Centros de Mayores.



Desde que en fechas recientes propusimos en el Consistorio de Calatayud en la figura de su Alcalde D. José Manuel Aranda, el celebrar nuestro encuentro anual en su ciudad, no hemos recibido más que facilidades, colaboración y una magnífica disposición a prestarnos toda clase de asesoramiento y servicios para que nuestro multitudinario encuentro se celebre este año en Calatayud

Por lo tanto, este año nos veremos en Calatayud, maravillosa ciudad con más de 20 Siglos de Historia desde sus inicios conocidos, con aquellos celtas e iberos que nos dieron el ejemplo de la unión de razas y pueblos para formar el grupo étnico de los celtíberos y así poder negociar mejor con el poderoso Imperio Romano. ¡Qué listos eran!

De ahí surgió la famosa Bilibilis, que guardó con esmero para la posteridad ese patronímico nombre de Bilibilitanos como conocemos a nuestros queridos paisanos de Calatayud

Su gran poeta Marcial que quería tanto su pueblo, de vuelta de Roma ya decía de su Calatayud natal:

*Las cosas que hacen feliz*

*"...Hogar con lumbre continua  
Ningún pleito, poca corte  
La mente siempre tranquila  
Sobradas fuerzas, salud  
Prudencia, pero sencilla  
Igualdad en los amigos..."*

De entonces aquí han pasado muchos siglos, mucha historia, muchos eventos, mucha hidalguía y mucho trabajo, que han dado como resultado a nuestra actual Calatayud declarada Bien de Interés Cultural y Monumento Histórico Artístico.

Seguimos descubriendo los tesoros de Aragón celebrando nuestros encuentros anuales en lugares emblemáticos llenos de Historia, de tradiciones, de belleza y de joyas de arte que nuestros ancestros realizaron y que muchas aún perduran. Y por encima de todo, lo que más perdura es la amistad y la hospitalidad de esta maravillosa ciudad de Calatayud

En nombre de la Comisión Permanente, de todo el equipo de COAPEMA y del mío propio

¡Bienvenidos a Calatayud el 27 de mayo!

Francisco Javier Iriarte Irurzun  
Presidente de COAPEMA

## Sumario

- AGENDA COAPEMA.....	4
- SALUD DENTAL. La enfermedad de las Encías.....	6
- NOTICIAS. Escuela de Salud.....	8
- ACUERDOS Y CONVENIOS. Balnearios de Aragón-Coapema. Post55-Coapema.....	9
- PODOLOGÍA. Consejos para mejorar y controlar la artrosis en los pies.....	10
- COAPEMA estuvo en.... Día Europeo de la Mediación.....	12
- MENTE SANA. La memoria y el cerebro.....	13
- PASATIEMPO. Por un envejecimiento activo.....	14
- ¿PROTAGONISTAS?... NUESTROS MAYORES. Aprendiendo a envejecer.....	15
- LA PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES. Clave en los centros de la Fundación Rey Ardid.....	16
- SALUD. Buscando ayudas con terapias alternativas.....	17
- AGENDA COAPEMA.....	18
- PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA. Presentación oficial de la Encuesta sobre la salud de las Personas Mayores en Aragón.....	19, 20, 21, 22
- 2017. AÑO INTERNACIONAL DEL TURISMO SOSTENIBLE PARA EL DESARROLLO.....	23, 24
- COAPEMA en las Instituciones. Consejo Estatal de Personas Mayores.....	25
- FORMACIÓN. Conferencia sobre Demencia y Discapacidad.....	26
- TRABAJO SOCIAL. Prepararse para la Jubilación.....	27
- RELATOS. De las Saturnales a los Carnavales.....	28
- SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN COAPEMA. II Concurso de Fotografía.....	29
- NOTICIAS. Guía para disminuir la factura eléctrica y ahorrar en el hogar.....	30, 31
- OPINIÓN. La economía, la sociedad y la política.....	32
- JURÍDICO. 50 Aniversario de la Compilación de Aragón.....	33
- PÁGINA ABIERTA. Carolina.....	34
- FORMACIÓN. El derecho aragonés de ayer y de hoy explicado por el Justicia de Aragón.....	35
- PAGINA ABIERTA. Los mayores jubilados reflexionan sobre el futuro de las pensiones.....	36
- PSICOLOGÍA. ¿Crees en ti?.....	37
- CON BUEN GUSTO.....	38

## MESA COLOQUIO SOBRE LA LEY DE DEPENDENCIA

17 de diciembre. - Con motivo del X Aniversario de la creación de la Ley de la Dependencia, COAPEMA fue invitada por el PSOE de Zaragoza a asistir a una mesa redonda presidida por el expresidente del Gobierno, don José Luis Rodríguez Zapatero. En la reunión estuvieron presentes el presidente del Gobierno de Aragón, don Javier Lambán Montañés y las Consejeras de Ciudadanía y Derechos Sociales y, de Innovación y Universidad, señoras Broto y Alegría, respectivamente.



Entre las entidades sociales allí reunidas asistieron CERNI, AFEDAZ, Alzheimer, Fundación Rey Ardid, Atades, Salud Mental, etc., todas ellas muy relacionadas con personas discapacitadas o en riesgo de exclusión social, para debatir sobre la Ley de Dependencia en su décimo aniversario. Todos los presentes tuvieron oportunidad de exponer los problemas y preocupaciones de los colectivos que representan en cuanto al desarrollo de la Ley.

## COAPEMA PREPARA SU XXVI ENCUENTRO DE PERSONAS MAYORES EN CALATAYUD

16 de enero. -Visita al señor alcalde de Calatayud, don José Manuel Aranda, para proponerle la celebración del XXVI Encuentro de Personas Mayores de Aragón con COAPEMA, en dicha ciudad. El presidente de COAPEMA, don Fco. Javier Iriarte, acompañado por otros representantes de la Comisión Permanente, expuso las condiciones y necesidades para la organización; aceptando el señor alcalde con agrado la oferta, comprometiéndose a colaborar y gestionar desde su ayuntamiento en lo necesario para el éxito del evento, tanto en infraestructuras como en servicios para los visitantes. La ciudad bilbiliana fue elegida por COAPEMA por su ubicación y la facilidad de traslados; por su patrimonio histórico y cultural; y, por su infraestructura en el recinto ferial, capaz de reunir un buen número de personas y, que, cada año se va incrementando en número de solicitudes a COAPEMA. A partir de ahora comienzan tiempos de organización y acuerdos con Calatayud y su Comarca. Esperamos estar a la altura.



## REUNIÓN COAPEMA – CEIP GIL TARIN, LA MUELA

23 de enero. - A invitación de D. Arturo Espada, Teniente de Alcalde del Ayuntamiento de La Muela, los miembros de la Comisión Permanente de COAPEMA Sres. Fco Javier Iriarte (Presidente), José Luis Gil (Secretario) Miguel Rillo (Tesorero), el Presidente de la Asociación de la Tercera Edad de la Muela “San Antonio de Padua”, don Enrique Fortado, se reunieron con el profesorado del Colegio de Educación Infantil y Primaria “Gil Tarín”, de la Muela, con el fin de informarles sobre el proyecto de Solidaridad Intergeneracional “Cuando yo tenía tu Edad” y, un posible encuentro. El Dr. Iriarte hizo un breve repaso de las actividades que COAPEMA está llevando a cabo, y explicó con



minuciosidad los detalles de los encuentros intergeneracionales realizados en los diferentes colegios de Zaragoza. El programa fue gratamente acogido por los allí presentes y quedaron en estudiar los detalles que suponen su realización. Ponemos de manifiesto la iniciativa del Ayuntamiento de La Muela y agradecemos muy sinceramente este acercamiento que, sin duda, ayuda a COAPEMA dando ejemplo de participación y haciendo extensivo el programa fuera de la capital aragonesa.

PLATO  
EXTRAPLANO  
DE ALTA GAMA

**5 AÑOS  
DE GARANTÍA**  
EN TODOS LOS MATERIALES



Cambie su bañera por un

# de PLATO DUCHA

¡Elimine el riesgo de caídas!

SUPERFICIE  
**ANTIDESLIZANTE**  
CERTIFICADO

**Stone**  
By Ecoducha

Plato de carga mineral en blanco color en masa de 2.8 cm. antideslizante certificado C3. Disponible en 7 colores.

### Todo son ventajas

- Plato de ducha de carga mineral.
- Medidas hasta 120 x 70 cm. \*
- Retirada de escombros.
- Retirada de la bañera antigua.
- Albañilería y rematado.
- Mano de obra incluida.



\* Consultar otras medidas

Ahora por sólo

**750€**

I.V.A. INCLUIDO

Además, **por 425 euros**, le instalamos mampara de cristal de alta seguridad de 6 mm. UNE-EN-12150

**Ecoducha crea, la mayoría nos imita. ¡Llámenos!**



**976 463 082**



**620 689 400**

Ctra. de Valencia, km 6.300 (Esquina a Camino el Ralenco) 116D - Nave 19 Cuarte de Huerva - 50410 (Zaragoza)  
[info@ecoduchazaragoza.net](mailto:info@ecoduchazaragoza.net)  
[www.ecoducha.net](http://www.ecoducha.net)

**Especial Hoteles: ☎ 677 403 287**

ECODUCHA CUENTA CON DELEGACIONES EN MADRID, CATALUÑA, PAÍS VASCO Y ARAGÓN

**REGALO DE ESTA MARAVILLOSA GRIFERÍA MONOMANDO DE DUCHA CON 5 AÑOS DE GARANTÍA. MARCA SGC.**



FINANCIACIÓN A SU MEDIDA  
**6, 12, 18 MESES**

**¡SIN INTERESES!**



\* Oferta válida hasta fin de mes. Imágenes no contractuales.

## LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS: Primera causa de pérdida de dientes en la edad adulta

¿Qué es la enfermedad de las encías?

La enfermedad de las encías, más conocida como periodontitis o piorrea, provoca la pérdida del hueso que sujeta nuestros dientes, e irremediablemente produce la pérdida de éstos; de hecho es la primera causa en la edad adulta

¿Qué síntomas tiene?

- Si alguna vez ha notado...
- Encías rojas o inflamadas.
- Encías muy sensibles o que sangran al cepillar.
- Dolor al masticar.
- Dientes flojos.
- Dientes sensibles.
- Encías retraídas o dientes que se ven más largos de lo normal.
- Mal aliento constante.

...es probable que tenga periodontitis y debe acudir a la consulta del dentista.

Tratamiento periodontal

El tratamiento a seguir es individual y

personalizado porque depende de muchos factores que varían de una persona a otra, como hábitos de cepillado, hábitos de alimentación, predisposición genética, respuesta al tratamiento...

Una vez diagnosticada la enfermedad, el primer paso es una limpieza profesional en profundidad para ver el alcance; no se trata de una limpieza superficial, sino de aquella que elimina el sarro que causa la periodontitis allí donde no se ve: los espacios entre el diente y la encía.

Después siguen diferentes etapas: enseñanza de técnicas de higiene oral y recomendación de hábitos de vida saludables, el tratamiento corrector propiamente dicho y la fase de seguimiento y monitorización cuya frecuencia es también individualizada para cada caso. Esta última etapa además es muy importante para detectar a tiempo posibles recaídas.

¿Por qué es importante tratar la enfermedad de las encías? Objetivo: alargar la vida del diente

Debemos proteger nuestras piezas



dentales. Hoy por hoy, nuestra esperanza de vida es mayor, y los dientes deberían acompañarnos el mayor tiempo posible. Aun cuando nos falte alguna pieza, nunca es tarde para evitar la pérdida de hueso, porque incluso si necesitamos reponer algún diente, facilitaremos la reposición si conservamos más masa ósea.

El tratamiento periodontal por etapas es la mejor solución que la ciencia ofrece hoy para disminuir la pérdida de piezas dentales.

Para una mejor calidad de vida, revise sus encías, sobre todo si padece usted diabetes, alguna patología cardiopulmonar o simplemente si es fumador.

## FEBRERO. MES DEL AMOR en ARAGON 800 aniversario de la Historia de los Amantes de Teruel

La ciudad de Teruel presentó este año en el stand de la Feria Internacional del Turismo el 800 Aniversario de la Historia de los Amantes de Teruel, resaltando el gran potencial de la ciudad como "Ciudad del Amor" y, "en torno al Amor".

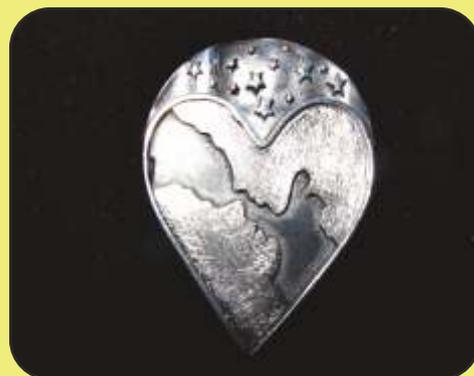
Para festejar la próxima edición de Las Bodas de Isabel de Segura, declarada de Interés Turístico Nacional, la Fundación Bodas de Isabel, ha optado por un enfoque novedoso que encaja perfectamente con la teatralización de la conocida obra. Tendrá lugar entre el 16 y 19 de febrero en la Plaza de la Catedral marcando el comienzo de la re-

creación a las 21:15 horas del 16 de febrero próximo.

Igualmente, el Centro de Iniciativas turísticas de Teruel, en colaboración con el Ayuntamiento de la capital, ofrece a todos los enamorados un recuerdo exclusivo con motivo de esta celebración, presentando la medalla de los 800 años de los amantes. Con ella se ha cumplido el objetivo de crear un producto nuevo para promocionar Teruel Ciudad del Amor. Recordando así, que Teruel, en febrero, ya es un referente turístico a nivel nacional.

La medalla viene acompañada de un diploma conmemorativo numerado

y personalizado con los nombres de la pareja, creado expresamente para la ocasión; acreditativo del amor confeso y expreso entre los interesados, en la Ciudad del Amor



**STOP  
RONQUIDOS**

PUEDEN  
SER  
**SÍNTOMA  
DE APNEA**

**TARIFAS  
AHORRO  
en  
IMPLANTES**



**Centro Dental Torres Lear**

**Pº INDEPENDENCIA 5, entlo.**

50001 Zaragoza

L-J de 9.00 a 20.00

V 9.00 a 15.00

**976234333**



[www.torresclinicadental.com](http://www.torresclinicadental.com)  
[clnicatorres@hotmail.com](mailto:clnicatorres@hotmail.com)



**OFERTA EXCLUSIVA PARA  
SOCIOS o FAMILIAR DIRECTO  
DE COAPEMA**

- Primera visita, estudio de ronquido y limpieza dental **GRATIS.**
- **Descuentos especiales.**
- 12 meses de financiación **SIN INTERESES.**



**NUESTRO LABORATORIO DE  
PRÓTESIS GARANTIZA**

**ENTREGA EN EL DÍA  
ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS  
TODO TIPO DE PRÓTESIS**



La Consejería de Sanidad y la Federación Aragonesa de Municipios, Comarcas y Provincias (FAMCP) han suscrito un convenio de colaboración para la implantación de la Escuela de Salud en Aragón, con el objetivo de proporcionar información de calidad, formación y habilidades que mejoren la capacitación de los pacientes, cuidadores y usuarios para tomar decisiones compartidas con los profesionales en los procesos de salud y enfermedad.

Esta Escuela de Salud pondrá en marcha cursos básicos de alfabetización en salud, que podrán impartirse desde Colegios Profesionales, Asociaciones, Fundaciones y Entidades socio-sanitarias con la colaboración de Comarcas, Ayuntamientos y Consejos

de Salud de Zona. "La Escuela de Salud quiere conseguir una mirada que permita cuidar además de curar".

Hablamos de alfabetización en salud cuando hablamos de personas comprometidas con la convivencia, con la solidaridad, con la generosidad, con el voluntariado, con una mirada que va más allá del utilitarismo o de lo que se consume de manera inmediata, con una mirada generosa, que permita no solamente curar sino también cuidar..."

La Escuela de Salud de Aragón es pues, ese lugar común en el que asociaciones, profesionales, gestores, entidades locales (también ayuntamientos, comarcas...) y demás entidades sociales y socio-sanitarias comparten sus conocimientos, talleres, cursos y demás actividades para ampliar su demanda y, a la vez, ofrecer sus recursos en un ámbito territorial mayor.

La razón principal para poner en marcha la Escuela de Salud en Aragón es que no ha avanzado al mismo ritmo,

de la misma manera, el avance científico (curar) con la capacidad de cuidar.

La directora general de derechos y garantía de los Usuarios del Gobierno de Aragón, Ros Cihuelo, expresa la necesidad de que el ciudadano aragonés sepa cuáles son las maneras de proteger su mejor patrimonio que es su salud, el derecho a una segunda opinión, el derecho a la libre elección de médico, de hospital o especialista, el derecho a la dignidad de la persona en el proceso de morir, las últimas voluntades...

*"Cuando hablamos de una sociedad sana hablamos de una sociedad comprometida, de una sociedad que no mira para otro lado cuando ve casos de violencia doméstica, de una sociedad que no mira para otro lado cuando ve casos de ancianidad, de soledad... hablamos de una sociedad sana cuando no se deja en la cuneta a los más vulnerables o, a los más necesitados..."*

## CHARLA "CUIDADOS EN EL ALZHEIMER"

18 de enero. – En el Salón de Plenos de la Sede de la Comarca del Campo de Cariñena tuvo lugar una charla coloquio sobre "Cuidados en el Alzheimer", organizada por la Escuela de Salud y con la colaboración de AFEDAZ.

Asistieron a dicho evento el presidente de la Comarca y alcalde de Cariñena, D. Sergio Ortiz, la Directora General de Derechos y Garantías de los Usuarios Dña. Ros Cihuelo, siendo ella la presentadora de la charla, y, desarrollada por la Trabajadora Social de AFEDAZ, Dña. Noelia Domínguez Navarro.

A dicha charla, asistió D. José Luis Gil Serrano, secretario de COAPEMA, así como a los representantes de las diferentes Asociaciones de personas mayores, cuidadores y familiares de enfermos de Alzheimer de la Comarca.

Conferencia llena de información y consejos de utilidad para sus oyentes. Con objetivos más que cumplidos para sus organizadores.



## BALNEARIOS DE ARAGÓN - COAPEMA



Don José Franch, presidente de la Asociación Balnearios de Aragón y, don Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA, firmaron el pasado 25 de enero, un Convenio de Colaboración con el fin de establecer unas líneas de actuación para proporcionar servicios ventajosos a los socios de ambas entidades.

Tras valorar objetivos comunes de ambas organizaciones decidieron formalizar el acuerdo estratégico de colaboración, potenciar la atención de personas mayores en las instalaciones termales existentes que redunden en la satisfacción de las personas usuarias de los centros que forman parte de COAPEMA, mediante la difusión de los valores adicionales que los balnearios pueden ofrecer para mejorar el bienestar de dichas personas.



En un primer encuentro de trabajo, tras la firma del documento, ya se ha acordado el establecimiento de canales de comunicación fluidos entre ambas organizaciones, a través de los cuales puedan concretarse la divulgación de los atractivos de los balnearios, la oferta de servicios a precios especiales o el diseño de rutas que permitan conocer Aragón a través de los Balnearios.

Ambas organizaciones están muy satisfechas por el acuerdo alcanzado. Abriéndose así, el camino para la generación de múltiples acciones dedicadas a satisfacer las necesidades de las Personas Mayores en Aragón.

## POST55 - COAPEMA

En esta ocasión, nuestro presidente, don Fco. Javier Iriarte, compartió su firma con don Pablo Capell, apoderado de la empresa Comunidad Post55, S.L., para firmar un convenio no menos ambicioso y, que, servirá para establecer líneas de colaboración en beneficio de las Personas Mayores y entidades asociadas a COAPEMA, para su participación y formación en proyectos y actividades tecnológicas que se realizan en su plataforma CANAL SENIOR.

Con este acuerdo, las personas mayores de COAPEMA podrán acceder individualmente a aquellas actividades de su interés, dentro de la programación de las conferencias web publicadas, o bien, por retransmisión en Sala de las Conferencias Web, posibilitando que personas que no se manejen en internet, puedan también participar y beneficiarse a través de sesiones grupales. De esta forma se abre otro camino de comunicación directa y avanzado en la tecnología, sobre todo, con aquellas entidades de localidades pequeñas a las que, a veces, resulta difícil relacionarse.



Para dar a conocer su utilidad y funcionamiento, COAPEMA hará una breve presentación del Proyecto en la próxima Asamblea General, prevista en este primer trimestre del año.

## CONSEJOS PARA MEJORAR Y CONTROLAR LA ARTROSIS EN LOS PIES

La artrosis es una enfermedad producida por el desgaste del cartilago de las articulaciones. Dicho cartilago tiene diversas funciones, entre las que destaca la amortiguación para proteger los extremos de los huesos y permitir el movimiento de la articulación.

La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente, sobre todo en personas de avanzada edad. Cuando se desgasta el cartilago, se empieza a generar una deformidad leve de la superficie articular, que normalmente genera molestias al mover y cargar la articulación.

Aunque no se sabe exactamente cuál es la causa que produce la artrosis, se clasifican distintos tipos que atribuyen la enfermedad a origen genético, origen hormonal y origen degenerativo por la edad.

La artrosis puede afectar a cualquier articulación del cuerpo, aunque generalmente aparecen síntomas en las zonas donde más trabajo generamos en nuestro día a día. Las articulaciones que forman el tobillo y pie, que entran dentro del grupo de articulaciones más afectadas por la artrosis, merecen especial atención. La artrosis cursa con periodos agudos dolorosos y con periodos no dolorosos, por lo que debemos tener en cuenta unas consideraciones u otras según el momento en el que nos encontremos.

Desde Podoactiva detallamos estas seis recomendaciones que ayudarán a mitigar las molestias que genera esta enfermedad:

### 1 - *Movilizar las articulaciones.*

Una de las características de la artrosis es la rigidez y la pérdida de amplitud de movimiento articular. Es muy recomendable realizar movilizaciones activas del tobillo y de los huesos del pie, cuando no estamos en un proceso agudo doloroso. Un ejemplo de estas movilizaciones es la flexión y extensión del tobillo, con lo que forzamos el rango máximo del movimiento. También es aconsejable realizar círculos

con el pie y tobillo, así como flexionar los dedos hacia arriba.

### 2 - *Elegir adecuadamente el calzado.*

El calzado se debe adecuar al momento de artrosis en el que nos encontremos. En las épocas que no se sufren molestias es recomendable que las articulaciones tengan libertad de movimiento para evitar rigidez con el calzado. En el caso opuesto, es decir, cuando existe dolor, lo más aconsejable es utilizar un calzado que sujete bien las articulaciones y que no sea excesivamente blando para frenar el exceso de movimiento y fricción articular.

### 3 - *Baños de contraste para los pies.*

Sumergir los pies en agua tibia y agua fría para activar la circulación y ayudar a disminuir los procesos dolorosos en las fases agudas. Es un remedio casero muy útil que debe ser utilizado bajo prescripción médica, ya que es necesario asegurarnos de que no existen contraindicaciones vasculares.

### 4 - *Control del peso corporal y de la carga.*

Es recomendable llevar un control periódico en los casos de sobrepeso por parte de un especialista en nutrición y mantener una actividad física diaria en las fases que no hay dolor agudo. Es importante tener en cuenta que en estadios avanzados y fases agudas es preferible evitar el transporte de cargas,

haciendo uso de carros con ruedas o trolleys para evitar el peso directo sobre las articulaciones.

### 5 - *Superficies al caminar.*

El terreno por el que caminamos es un factor que influye directamente en la artrosis. En las fases de no dolor agudo se recomienda el ejercicio y la actividad en terrenos blandos (tierra, césped, montaña...), evitando en medida de lo posible actividades o deportes que impliquen caminar sobre terrenos duros.

### 6 - *Control podológico frecuente.*

Cuando la artrosis ha producido alguna deformidad en los pies, es normal la aparición de durezas o callosidades en los pies que resultan tanto o más dolorosas como la propia artrosis. Es necesario un control periódico con el podólogo para tratar este tipo de lesiones de la piel, evitando así su complicación a largo plazo (helomas, heridas, úlceras...), y estudiar la biomecánica. La mayoría de pies artrósicos pueden obtener beneficio con plantillas personalizadas que repartan mejor la presión y mejoren los movimientos de las articulaciones proporcionando mayor control y estabilidad.

Antonio Gómez Bernal  
Podólogo especialista en  
Biomecánica de Podoactiva Walqa  
Departamento de Formación





→ **Servicios de quiropodia:**  
callosidades, papilomas,  
uñas encarnadas,  
tratamiento láser hongos...

→ Estudio biomecánico  
de la pisada

→ 3D Scan Sport Podoactiva,

→ Diseño y fabricación de  
plantillas personalizadas



## Jornada conmemorativa del Día Europeo de la Mediación

20 de enero. – El secretario, don José Luis Gil Serrano, asistió en representación de COAPEMA, a la Jornada Conmemorativa del Día Europeo de la Mediación, que tuvo lugar en la Sala Jerónimo Zurita del Edificio Pignatelli de Zaragoza.

El evento fue inaugurado y presentado por el Director General de Relaciones Institucionales y Desarrollo Estatutario del Gobierno de Aragón: don Enrique Giménez Allueva, acompañado por una representante de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza: Dña. Ruth Valiente.

A continuación, D. Luis Vilas Buendía presentó y moderó "El Plan de Acciones para la Promoción y Divulgación de la Mediación desde el Gobierno de Aragón" interviniendo por este orden los Colegios Profesionales de Abogados de Zaragoza; de Economistas de Aragón; de Psicología de Aragón; de Trabajadores Sociales de Aragón; de Educadores/as Sociales de Aragón y, de Graduados en ingeniería Industrial de Aragón.

Terminada la exposición por todos sus representantes tomó la palabra D. Francisco de Asís González Campo; Profesor asociado de Derecho Procesal de la Universidad de Zaragoza, quien expuso la problemática de la "Cláusula Suelo", Jurisdicción, Arbitraje y Obligatoriedad de la Mediación.



Siguiendo con el programa, la Directora General de Vivienda y Rehabilitación de Gobierno de Aragón: Dña. María Teresa Andreu Losantos, presentó y moderó el debate sobre "Experiencias y Servicios de Mediación en Aragón 2016".

Y por último el Profesor titular de Derecho Civil de la Universidad de Zaragoza: D. José Luis Argudo Pérez disertó sobre "Marco Institucional de la Mediación en Aragón".

Puso fin a la jornada Dña. María Victoria Broto Cosculluela: Consejera de Ciudadanía y Servicios Sociales del Gobierno de Aragón.

Se puede considerar como una jornada sumamente positiva y enriquecedora sobre la importancia de los temas tratados.

## El gobierno de Aragón ofrece información sobre las reclamaciones por las cláusulas suelo

### Cláusulas suelo

¿Qué saber?




¿Qué es la cláusula suelo?

Estamos en presencia de una condición general de la contratación de carácter abusivo por tratarse de una cláusula incorporada de manera generalizada por la entidad bancaria a los préstamos hipotecarios sin posibilidad de negociación.

Esta práctica bancaria, que transgrede el principio de buena fe contractual ocasiona, en detrimento del cliente, un desequilibrio sustancial e injustificado de las obligaciones contractuales a la vez que está originando un importante quebranto en las economías de los consumidores españoles.

Y es que, la cláusula suelo ha sido la principal responsable de que la progresiva reducción del Euro, el principal índice de referencia en las hipotecas a tipo variable, no se haya traducido en una bajada generalizada de las cuotas mensuales.



Enero 2017

Las direcciones generales de Protección de Consumidores y Usuarios y de Vivienda y Rehabilitación del Gobierno de Aragón ofrecen a las personas que estén interesadas información sobre las cláusulas suelo y sobre la forma en la que pueden tramitar las reclamaciones extrajudiciales al respecto.

En primer lugar, se ha elaborado un folleto informativo que los usuarios pueden consultar en la web del Gobierno de Aragón (Dirección General de Vivienda y Rehabilitación y Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios, <http://bit.ly/2kPqWRI>).

En este folleto se explica, por una parte, lo que son las cláusulas suelo, cuándo son nulas o no claras y cómo se deben llevar a cabo las reclamaciones.

Por otra parte, desde el 7 de febrero, ofrece información presencial a aquellas personas que acudan a las oficinas de Consumo (direcciones provinciales del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, y Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios) y a las subdirecciones de Vivienda.

# La memoria y el cerebro

Francisco Morales

Neurólogo

Vocal C. Permanente COAPEMA



En la corteza cerebral hay distintas zonas para la recepción de información, de forma que en la parte posterior del lóbulo frontal se encuentra el tacto y otros tipos de sensibilidad (calor, dolor etc.), en el lado izquierdo (en la mayoría de las personas salvo los zurdos) se encuentra la percepción del sonido, y también del lenguaje, y los lóbulos occipitales están comprometidos en percibir las imágenes. Estas localizaciones, para configurar la memoria, se encuentran reguladas por otras estructuras internas de sistema nervioso central tales como: el diencéfalo, fornix, amígdala cerebral y cuerpos mamilares.

Ello da lugar a que haya tres tipos de memoria: memoria para hechos recientes, memoria remota, memoria semántica. Memoria para hechos recientes es aquella que nos permite recordar lo que hemos hecho, comido, leído o vivido en las últimas horas. La memoria remota es la que nos hace recordar hechos de nuestra vida pasada. Memoria semántica sería cultura, oficio y habilidades. La que mejor se conserva en personas de edad es la memoria remota.

Para que tenga efecto la memoria hay durante el proceso tres tiempos: codificación, consolidación y evocación. Codificación sería prestar suma atención en aquello que queremos recordar, un número, una dirección, un nombre etc. Consolidación serían los mecanismos que permiten digamos "almacenar" el motivo. Evocación sería recordar en el momento preciso de forma selectiva aquello que queremos utilizar.

La memoria se suele perder con la edad, es curioso pero los niños aprenden muy bien y en muy poco tiempo un idioma extranjero en los casos de emigración, mientras que a sus hermanos mayores les va a costar mucho más y sus padres si lo aprenden será con fallos y con mucho acento.

A todo el mundo aunque a las personas mayores más le suelen suceder fallos de memoria por desviación de la misma, alguien está en una habitación y decide ir a buscar un objeto a otra, en el corto camino es posible que le asalte otra cuestión y cuando llega al sitio, no se acuerda de lo que iba a buscar, generalmente vuelve uno al primer sitio recompone la situación, y enseguida dice: claro ¡las tijeras! El fenómeno de: "lo tengo en la punta de la lengua", también es más común en la tercera edad, en ocasiones con gran enfado no se recuerda el nombre de un lugar, de un objeto o de una persona, y que después de haberlo intentado y no haberlo podido recordar, luego sumergidos en otra cuestión viene el recuerdo de golpe. Estos fallos no implican patología.

Para evitar en lo posible la pérdida de la memoria, como siempre ocurre en la prevención de cualquier deterioro de un sistema funcional humano, hay que hacer ejercicio, de ese órgano, en el caso de los músculos, como se sabe, sería moverlos, en el caso de la memoria, hablar con los amigos en el centro, en el sindicato, participar en la familia, hacer crucigramas, leer, comentar lo que se ha hecho en las últimas vacaciones e incluso escribirlo. Ir a charlas, museos, reuniones, cursos.



**TORRE DEL ÁNGEL**  
RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA

**SERVISANAR**  
SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS ARAGONESES

**SERVICIO DE TRANSPORTE A DOMICILIO**

- Convalecencias
- Postoperatorios
- Rehabilitaciones

BARRIO SANTA ISABEL  
C/ Martincho, 5 - 50016 Zaragoza - 976 582 193  
www.servisanar.com - servisanar@servisanar.com

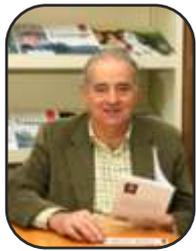


**Emosenec**  
Cuidados a domicilio

PERSONAL CUALIFICADO EN:

- Atención a personas mayores y/o dependientes
- Servicio doméstico
- Internas

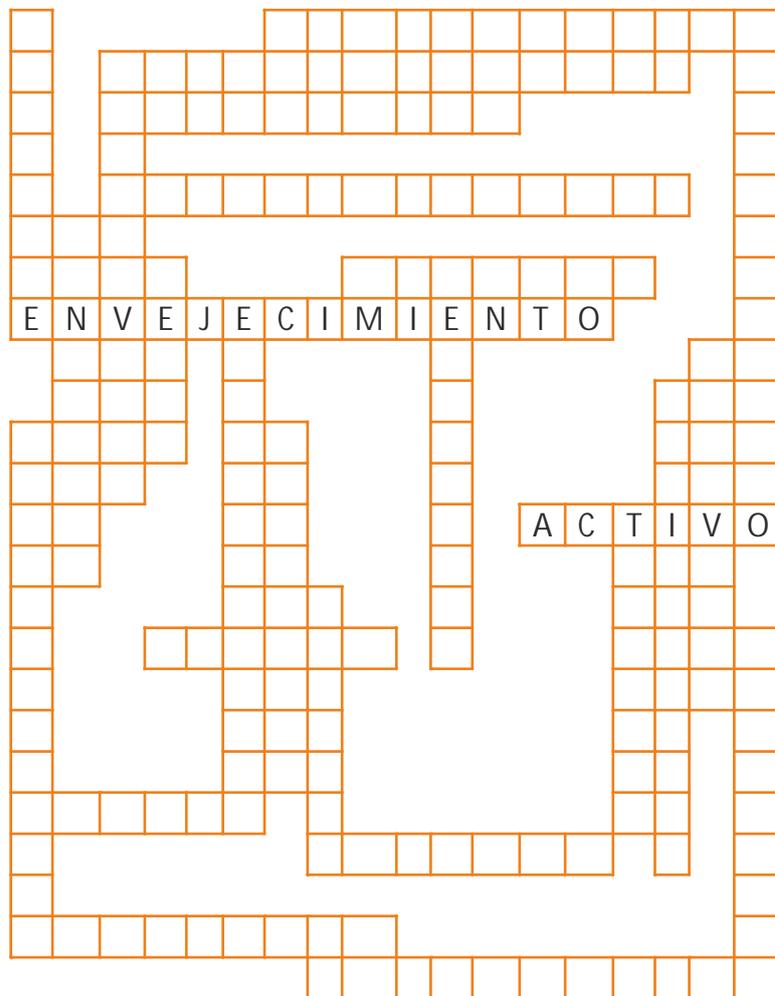
C/ San Vicente Mártir, 7 - 50008 Zaragoza  
876 700 219 - 610 862 148  
www.emosenec.com - info@emosenec.com



## Por un envejecimiento activo

Actividad Mental Centros de Mayores  
"Terminillo" y "Rey Fernando"

- 5 BESOS
- 6 BAILES
- 6 CARIÑO
- 7 ALEGRÍA
- 7 LECTURA
- 7 MEMORIA
- 8 AMIGABLE
- 8 TALLERES
- 9 ACTIVIDAD
- 9 CURSILLOS
- 9 FORMACIÓN
- 9 NUTRICIÓN
- 9 SONREÍMOS
- 10 MENTALIDAD
- 10 SENDERISMO
- 11 ASERTIVIDAD
- 11 IMAGINACIÓN
- 11 SOLIDARIDAD
- 12 CONFERENCIAS
- 12 FAMILIARIDAD
- 13 ENTRENAMIENTO
- 13 PARTICIPACIÓN
- 14 AGRADECIMIENTO
- 14 RECONOCIMIENTO



## Consejo Aragonés de las Personas Mayores



Franco y López, 4 - 50005 ZARAGOZA  
Tel. 976 43 46 06 - Móvil 618 91 05 84

Contacta a través de:



[www.coapema.es](http://www.coapema.es)



[info@coapema.es](mailto:info@coapema.es)



Don Coapema



## Aprendiendo a envejecer

En todas las Asociaciones y Hogares de Mayores, en los que pasamos muchas horas de nuestro día a día, seguro que conocemos personas admirables, que nos merecen todo nuestro respeto y admiración. Hay mayores que dedican su tiempo a dar clases a los que quieren aprender cualquier materia que en su tiempo de juventud o de madurez no pudieron por diversos motivos, otros que son ellos los que reciben esos conocimientos, desde los más elementales hasta llegar a licenciarse en la materia que siempre ha sido su ilusión, los hay forofos del baile, otros de los viajes, y hay también una buena parte que dedican su tiempo al voluntariado y a ayudar a todo aquel que se cruza por su camino y puede echarle una mano.

Esa es la motivación que tiene nuestra protagonista, se llama Soledad Castelló y está a punto de cumplir 67 años. Nació en la provincia de Teruel, concretamente en Escorihuela, y desde bien pequeña tuvo que ayudar a su familia y ponerse a trabajar, teniendo que dejar la escuela de su pueblo a los 14 años, lo que para ella fue un duro golpe porque le gustaba estudiar y aprender un poco más cada día, pero la dureza de aquellos años obligaba a situaciones que ahora nos parecen impensables. Emigró a Barcelona para buscar un mejor porvenir y allí se colocó de asistente doméstica, ocupación que mantuvo hasta venir a Zaragoza ya casada con Manuel Monferrer, instalando aquí su hogar y donde han nacido sus tres hijos y su único nieto, Xavi, del que está orgullosa de cuidar y de ejercer de abuela siempre que la requieren.

A pesar de tener que hacerse cargo de sus padres con graves enfermedades durante muchos años, el poco tiempo que le quedaba libre lo dedicaba y lo sigue dedicando a ayudar a los demás y a ejercer el voluntariado en su más amplia gama, siempre está pendiente de las necesidades que ve a su alrededor, entre sus vecinos, en su barrio y en especial en el Centro de Mayores Rey Fernando, formando parte de la junta directiva desde que se inauguró en el año 2009 y considerándolo su segunda



casa. Ha ayudado a personas que estaban totalmente desamparadas y con los pocos medios a su alcance ha conseguido buscar soluciones a cada caso, encontrando un hogar para quien prácticamente vivía en la calle, o haciendo un hueco en una residencia de día para alguien que en su casa tenía un verdadero infierno, debido a la violencia de sus hijos.

Es también delegada de Coapema, y siempre que se necesita un voluntario, allí está ella para todo lo que se le pueda necesitar. En las jornadas intergeneracionales que Coapema promueve en los colegios, Soledad es parte activa,

explicando a los niños como eran las escuelas de antes, la que ella conoció, con muy pocos medios pero con mucho calor humano y muchas ganas de aprender, y con los juegos que se entretenían los pequeños de entonces, que no conocían ni ordenadores ni móviles, y a pesar de ello ¡ qué felices eran!, algo que ahora a nuestros nietos les parecería imposible vivir y entretenerse sin todo ese arsenal de última generación....

Cuando se hicieron las encuestas para el estudio de salud cardiovascular en las Personas Mayores de Aragón, también participó recorriendo las Comarcas aragonesas junto con otros voluntarios, para recoger los datos de las más de 800 encuestas que se han ido realizando desde el año 2012 a personas mayores de 65 años. Gracias a todos ellos se ha podido llegar a conclusiones muy interesantes de la salud de los mayores aragoneses.

Nuestra protagonista, no mira el tiempo invertido, ni los ratos que quita a su familia, ella se siente satisfecha con su labor y con su aportación, su voluntariado es un ejemplo de lo que muchos podríamos hacer, para construir entre todos un mundo mejor y sobretodo ayudar a quien en un momento complicado de su vida puede necesitarlo, y eso nos puede pasar a cualquiera, además de que a través del voluntariado hacemos bueno el "ayuda y te ayudarán", porque muchas veces como bien dice Soledad recibes mucho más de lo que das.



## LA PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES, CLAVE EN LOS CENTROS DE LA FUNDACIÓN REY ARDID



El cuidado y la atención a las personas mayores son uno de los pilares más importantes de la Fundación Rey Ardid. Desde hace 20 años se trabaja en el área de Mayores para mejorar el bienestar y la autonomía de estas personas, por eso se tienen muy en cuenta sus necesidades.

Desde el punto de vista que ofrece su trayectoria y experiencia profesional conocen parte de estas necesidades; sin embargo, es importante conocer de primera mano las opiniones, preocupaciones y sugerencias de los residentes para ofrecer un mejor cuidado y hacer que se sientan como en casa, porque las residencias y centros de día, son su hogar.

Para conocer estas demandas se han creado en los centros de Mayores de la Fundación Rey Ardid las comisiones de participación. A través de estas reuniones periódicas se da voz a los residentes para que cuenten sus impresiones sobre su día a día y aquellos aspectos que se pueden mejorar o aquellos que más les gustan y quieren fomentar.

*¿En qué consiste la comisión de participación?*

De forma periódica el personal del centro se reúne con una representación de residentes y usuarios para poner en común todos los aspectos que les afectan o interesan. De esta manera, los trabajadores ponen en conocimiento de los mayores los aspectos que les atañen en su día a día y ellos pueden opinar sobre los mismos, involucrándose así en la toma de decisiones. Los mayores, por su parte, les transmiten todos los puntos de mejora que consideren. Todas las peticiones y sugerencias se tienen en cuenta y se intentan aplicar en la medida de lo posible.

No podemos olvidar que las residencias y centros de día son su hogar permanente o donde pasan la mayor parte de su tiempo. Es muy importante que se sientan cómodos, cuidados y sobre todo, tenidos en cuenta, por lo que saber sus opiniones es imprescindible. Aspectos como las comidas, los horarios o sus actividades diarias pueden convertirse en algo crucial a la hora de la convivencia.

Los miembros de la comisión son también de gran ayuda de cara a los nuevos ingresos. Ellos son su referencia, les informan, orientan e incluso acogen a los recién llegados para conseguir una buena adaptación.

Sin duda, las comisiones de participación son una iniciativa que ha reportado notables beneficios tanto a los centros como a los mayores, contribuyendo a conseguir un funcionamiento óptimo basado en la satisfacción de las necesidades de sus residentes y usuarios.

Y es que, según numerosos estudios, la participación social de las personas mayores contribuye a alargar la vida y, lo que es más importante, a hacerla más útil y placentera. En muchas ocasiones la participación social se ha relacionado con la calidad de vida de las personas mayores medida en índices de satisfacción, autoestima, integración, consideración, etc.

Desde la Fundación Rey Ardid se trabaja para potenciar la inclusión de las personas mayores a través de este tipo de actividades; porque a mayor inclusión, mayores beneficios para todos. Con la participación e implicación de los mayores en las actividades de su entorno se consigue mejorar su bienestar y estimular su actividad física y mental.

Comunicación Rey Ardid





# Buscando ayudas con terapias alternativas

Es un hecho comprobado que cuando afloran muchas soluciones para un determinado problema, difícilmente podríamos pronunciarnos en cuál es la mejor de todas, o la única o ninguna de ellas, o todas a la vez.

Dice un proverbio chino, que cuando tienes un reloj sabes la hora, pero cuando tienes dos, no sabes cuál es la buena.

Por eso debemos concluir que, ante determinados problemas, estamos totalmente perdidos en cuanto a nuestros conocimientos, aunque por otra parte estemos moralmente involucrados, queriendo solucionar a toda costa con nuestra buena voluntad y nuestro empeño lo que nuestra ignorancia nos niega.

Cuánto se ha progresado en el descubrimiento de enfermedades y tratamientos, y cuánto nos queda por descubrir. Pero en ese afán creativo por el empuje genético del ser humano, buscamos cómo ayudar a personas necesitadas, y aportamos con imaginación otros tratamientos alternativos, que, aunque puede que no solucionen los problemas, sin duda ayudan al paciente y a sus familiares, y la Humanidad los conoce desde hace milenios.

Las infusiones de yerbas, son uno de los ejemplos de Medicina Natural, utilizados desde antaño por todos los pueblos por muy remotos

que sean. Nos sorprende la cantidad de productos naturales, y no sólo sus múltiples aplicaciones, sino que además están recomendados cada uno para las diferentes enfermedades.

La balneoterapia, los masajes, la aplicación de barros, ungüentos, las ventosas, cataplasmas y un sin-

dad. La piel es un órgano que se calcula que tiene casi 2 metros cuadrados de extensión, lo que representa una gran superficie. Y que aparte de sus muchas funciones de protección, de sensibilidad, tratamientos con calor, con frío...etc., también goza de una enorme capacidad de absorción. Muchos son los medicamentos que hoy día se administran a través de la piel, analgésicos, hormonas, para el corazón... y no se ha cerrado su limitación.

El ejercicio, la fisioterapia, el yoga, acupuntura y otras decenas y decenas de tratamientos, largos de enumerar, también nos vienen a ayudar en nuestras dolencias o a mejorar en nuestros rendimientos.

Por último quiero señalar una terapia alternativa, que con nueva personalidad, cada día adquiere más importancia en ciertos ámbitos, se trata de la Musicoterapia, orientada hacia el mundo de la mente, especialmente de aquellas patologías muy poco conocidas del Sistema Nervioso Central, donde parece introducirse muy delicadamente, pues a juzgar por lo que refieren los Musicoterapeutas, debemos pensar que las melodías pueden establecer una comunicación armónica con los insondables misterios de la mente.

Sigamos buscando soluciones y ayudas.



fin de tratamientos naturales han sido y son utilizados, aprovechando la piel como vía de administración. Aunque la piel, en el siglo pasado fué algo relegada al olvido en la Medicina clásica, como vía de absorción de medicamentos, actualmente ha comenzado a ponerse de nuevo de moda y con total autori-

## ASOCIACIÓN 3ª EDAD "LA INMACULADA" DE MUEL

8 de diciembre. - se celebró en Muel el día de la Patrona de la Asociación de la Tercera Edad "La Inmaculada". Como en años precedente contamos con la presencia del presidente D. Jesús Artal y secretario D. Honorato García, de la Asociación de la 3ª Edad "María Magdalena" de Mozota, pero este año, tuvimos el honor de estar acompañados por el Presidente y el Tesorero del Consejo Aragonés de las Personas Mayores COAPEMA, Sres. D. Javier Iriarte y D. Miguel Rillo. Después de la Santa Misa pudimos disfrutar de varios actos lúdicos donde participaron la Banda de Música de Muel, la Agrupación Folclórica "Amantes de la Jota" de Muel y El Grupo Folclórico "El Royo del Rabal" de Zaragoza, cabe destacar en este último grupo la participación del presidente de la Asociación de la 3ª Edad "San Roque" de Alfamén, D. Jesús Redondo. Como colofón final se les hizo entrega de una placa conmemorativa por las "Bodas de Oro" a los miembros de la Asociación D. Raúl Andrés y Dña. María Esperanza Hernández.

José Luis Gil Serrano  
Asociación de Mayores "La Inmaculada" de Muel



## ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS "LA PALOMA" DEL TEMPLE

16 de diciembre. - el Presidente de COAPEMA, Dr. Iriarte fue invitado por la Asociación de Pensionistas y Jubilados "La Paloma" de El Temple a dar una charla sobre el BUEN TRATO en el entorno de las personas mayores. El Dr. Iriarte acompañado del Secretario, Sr. Gil y el Tesorero de COAPEMA Sr. Rillo se personaron en la Sede de la Asociación donde se habló del tema ante unas 50 personas. De forma clara y amena se concienció a todos los allí reunidos a no consentir o a denunciar, si es preciso, cualquier indicio de maltrato. Terminada su disertación, la rondalla del Temple nos deleitó con su buena música, pasodobles, jotas, no solamente instrumentales sino también cantadas, etc., para terminar la jornada con un café solidario.

Terminada su disertación, la rondalla del Temple nos deleitó con su buena música, pasodobles, jotas, no solamente instrumentales sino también cantadas, etc., para terminar la jornada con un café solidario.



## CONSUMO RESPONSABLE CON MAYOR SEGURIDAD

20 de diciembre. - En el Centro de Convivencia para Mayores "La Jota" tuvo lugar una campaña informativa sobre el consumo responsable con mayor seguridad. En dicho acto intervinieron por este orden: el presidente de COAPEMA, Dr. D. Francisco Javier Iriarte, quién dio la bienvenida a todos los asistentes y presentó a los ponentes, D. Pablo Martínez Royo, (Director General de Protección de Consumidores y Usuarios) y D. Carlos Peñasco Gil (Jefe de Servicio del Consumidor) quién versó sobre el "Consumo responsable con mayor seguridad". Al finalizar su exposición hubo un breve debate, cerrando seguidamente el acto el Dr. Iriarte.



# Presentación oficial de la Encuesta sobre la Salud de las Personas Mayores en Aragón

El trabajo realizado muestra datos preocupantes -como el sobrepeso o el aumento de mujeres fumadoras- y otros positivos, como la buena percepción de salud que, en general, tienen nuestros mayores sobre sí mismos.

El resultado del Estudio de Salud cardiovascular que comenzó en el marco de la "Marcha Saludable" en el 2012 con motivo del Año del Envejecimiento Activo fue presentado el pasado 15 de diciembre, en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza.

Este estudio fue propuesto, en su día, por COAPEMA a la Sociedad Aragonesa de Cardiología y a la Fundación Aragonesa del Corazón con el objetivo general de sensibilizar a las Personas Mayores en la práctica del ejercicio físico, como un medio saludable y asequible para mantener la salud cardiovascular, mejorar la autonomía y prevenir la discapacidad de las personas Mayores, integrándose en un compromiso de investigación a través de un común acuerdo de colaboración.

El proyecto apoyado institucionalmente por las Consejerías de Sanidad, Ciudadanía y el IASS, ha contado con el trabajo de los cardiólogos de la Fundación Aragonesa del Corazón (FAC), la Sociedad Aragonesa de Cardiología, la Sociedad Aragonesa de Geriátrica y de COAPEMA en el aspecto científico. Y, el valor añadido de 19 Personas Mayores, voluntarios de COAPEMA, formados como encuestadores y, que, visitaron 66 poblaciones rurales y urbanas. El hecho de que fueran personas mayores los encuestadores, con una selección aleatoria de los entrevistados, favoreció enormemente la cumplimentación y la fiabilidad de la encuesta manteniendo el rigor de la misma.

Entre los años 2014 y 2016 se realizaron 806 encuestas presenciales en los centros de Mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) y Asociaciones de Personas Mayores de COAPEMA, distribuidas en estratos definidos por tres criterios: sexo, grupos de edad (de 65 a 89 años) y número de habitantes de municipios (error muestral de 3,6%, nivel de confianza del 95%).

Se registraron y analizaron las respuestas a 32 preguntas que recogieron 19 voluntarios encuestadores de



COAPEMA que visitaron 66 poblaciones rurales y urbanas, recorrieron más 13 mil km. y dedicaron 1.351 horas siguiendo un protocolo estricto de recogida de datos entre personas residentes en la Comunidad Autónoma de Aragón, no institucionalizadas ni dependientes.

En Aragón, a fecha de 1 de enero de 2016, estaban empadronadas 278.321 personas mayores de 65 años de las que unas 215.000 cumplen los criterios definidos como población del estudio.

La encuesta investiga la percepción que, de su propia salud, tienen las personas mayores, sus hábitos de vida, sus limitaciones sensoriales y motoras, dificultades para el autocuidado, los factores de riesgo cardiovascular conocidos, la prevalencia de enfermedad cardiaca y no





*El acto fue abierto por representantes de los distintos entes colaboradores (de izda. a dcha.) Don Joaquín Santos, gerente del IASS; don Fco. Javier Iriarte, presidente de COAPEMA; Doña Belén Lomba, vicepresidenta del Colegio de Médicos de Zaragoza; doña Isabel Calvo, presidenta de la Fundación Aragonesa del Corazón; y, don Félix Pradas, director de Continuidad Asistencial del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón.*

cardíaca, el grado de cumplimentación del tratamiento y el grado de conocimiento de los síntomas de un ataque al corazón y cómo actuar en caso de padecerlos.

**CASI EL 60 % DE LOS ARAGONESES MAYORES DE 65 AÑOS ES HIPERTENSO; LA MITAD TIENE COLESTEROL ALTO Y UNO DE CADA CUATRO ES DIABÉTICO**

Informe:

Los resultados reflejan que más de la mitad de la población mayor de 65 años (52,6%) considera que su estado de salud es bueno o muy bueno y solo el 8,6% lo percibe como malo o muy malo. Los hombres se sienten significativamente mejor que las mujeres con más de 10 puntos de diferencia (57,8% H vs 47,4% M) aunque también hay menos mujeres que perciben como mala o muy mala su salud (9,5% H vs 7,8% M). Por encima de los 80 años la valoración positiva cae casi 20 puntos (37,9% H y 24,4% M) aunque 1 de cada 3 hombres y 1 de cada 4 mujeres de los octogenarios aragoneses siguen pensando que disfrutan de buena o muy buena salud.

Los problemas de movilidad tienen un impacto muy importante y son globalmente mucho más limitantes en las mujeres (10 puntos más) que perciben como moderados o graves los problemas para caminar en un 27,9% M vs 17,6% H. Entre los octogenarios la diferencia es mucho mayor, casi 25 puntos. Casi la mitad (45,5%) de las mujeres y uno de cada 5 hombres (20,8%) tienen moderados o graves problemas para caminar o no caminan.

Los problemas osteoarticulares como artrosis, artritis, reumatismo u osteoporosis son muy prevalentes y afectan al 57,8% de la población, el dolor de espalda crónico al 44%, las cataratas al 42,7%. Todos ellos suponen importantes limitaciones funcionales.

Respecto a la situación emocional, un 63% de la población mayor de 65 años se siente bien emocionalmente. Un 14% tienen problemas de ansiedad o depresión moderadas, fuertes o graves que también afecta más a las mujeres (17%) que a los hombres. La ansiedad/depresión grave en la población octogenaria afecta también más a la población femenina (3,1% H vs 10,5% M).





Dentro de las enfermedades cardiovasculares, la arritmia cardiaca resulta la patología del corazón más prevalente en la población encuestada afectando a un 14,7% de la muestra. El antecedente de padecer un infarto de miocardio se asocia significativamente con el sexo masculino (14% varones vs 4,1% mujeres) aunque en conjunto, el padecer o no una enfermedad cardiovascular, insuficiencia cardiaca, arritmia cardiaca, otras enfermedades cardiacas o cerebrovasculares afecta a ambos sexos.

El tabaquismo, afecta al 16,2% de nuestra muestra. En el caso de la población de Aragón 65 años fuma el 23,3% de los hombres y el 10,8% de las mujeres. El 40,6% de los hombres son exfumadores y un 20,4% de mujeres exfumadoras. El 36% de los hombres y 69% de las mujeres nunca han fumado.

Aunque los hombres de 65 y más años fuman más y han fumado más que las mujeres las diferencias por sexo se van acortando en las últimas décadas, en gran parte por la incorporación de la mujer al tabaquismo en el último tercio del siglo pasado reflejando un cambio en los hábitos sociales que ha contribuido negativamente al incremento de la patología cardiovascular y porque el descenso en el consumo de tabaco se está dando más en los hombres.

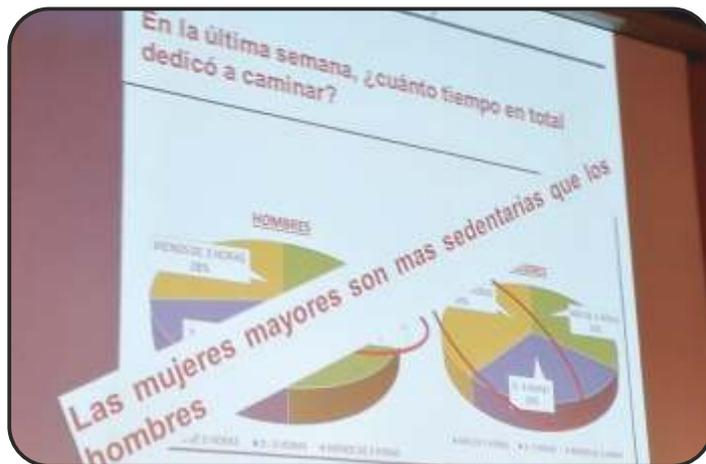
Así comparativamente, en la ESCV (Encuesta de Salud Cardiovascular de las Mujeres de Aragón) del año 2008, las fumadoras de 65 años y más suponían solo el 5% y en nuestra muestra se duplica. En España según datos de la ENSE (Encuesta Nacional de Salud 2011-12), el porcentaje de población que consume tabaco a diario muestra un continuo descenso fundamentalmente a expensas de los hombres, pero en la población entre 15 y 24 años el tabaquismo afecta al 21,7% sin gran diferencia por sexo (22,5% H vs. 21% M).

Más de la mitad de la población mayor de 65 años es hipertensa (57,1%), casi la mitad tiene el colesterol alto (49,7%) y uno de cada 4-5 personas es diabético (22,6%).

Este orden de prevalencia es igual a la objetivada en la EESE (Encuesta Europea de Salud de España), siendo en ella de proporciones menores al incluir población > 15 años.

La Diabetes y el colesterol alto son más frecuentes en mujeres, sin encontrar diferencias significativas en hipertensión arterial. Sin embargo, en la ENSE la hipertensión arterial y el colesterol alto son más frecuentes en mujeres, sin encontrar diferencias por sexo en diabetes.

La mayoría de la población (39,7%) percibe su peso como normal o algo superior al normal (36,6%). Sin embargo, el cálculo de los respectivos IMC evidencia que esta visión es



por lo menos optimista. Un 45,8% de la muestra presenta sobrepeso (IMC entre 25-30) y un 25,8% obesidad (IMC>30).

Para tratar o controlar sus problemas de salud, la población mayor toma entre 4 y 5 pastillas al día (más cerca de 5 pastillas / al día las mujeres) de 3-4 medicamentos diferentes (más cerca de 4 medicamentos/ al día las mujeres).

La mayoría muestra un buen nivel de cumplimentación en la toma de sus medicamentos. Tres de cada cuatro personas dice que toma toda la medicación todos los días. Solo un 6% solo toma la medicación a veces o no la toma.

Casi un 3% de la población encuestada reconoce que ha disminuido el consumo de medicamentos por la crisis (ambos sexos 2,8%).

El 91% de la población come diariamente fruta y/o verdura.

El 19% de la población 65 años realiza algún tipo de dieta, de los cuales el 75% lo hacen por consejo de un profesional sanitario, tanto hombres como mujeres.

Un 40% de la población encuestada realiza actividad física varias veces por semana o a diario. Uno de cada 2 hombres (50%) y una de cada 3 mujeres (32%) camina cada semana más de 5 horas. Un 30% de los hombres y un 40% de las mujeres caminan menos de 3 h a la semana (menos de media hora al día).

Un 20% de la población no reconoce los síntomas principales de un ataque al corazón. El no reconocer el síntoma principal (dolor u opresión torácica) se asocia al grupo de mayor edad. En caso de síntomas, la inmensa mayoría (97%) solicitaría ayuda médica y uno de cada 2-3 personas lo harían acertadamente a través de la llamada al 061 o del servicio de teleasistencia.

Estos y otros datos fueron presentados con la participación de Javier Iriarte (presidente de COAPEMA), Merce-





*El acto de presentación finalizó con la entrega de Diplomas a las Personas Mayores voluntarias en reconocimiento a su contribución en el estudio.*

des Clerencia (Sociedad Aragonesa de Geriatría) e Isabel Calvo (Presidenta Fundación Aragonesa del Corazón). Además de los doctores Carlos Sanz Bescós, María Lasala Alastuey y Esther Sánchez Insa.

#### Conclusiones:

1. La encuesta nos da una visión general pero también precisa y detallada del estado de salud general y cardiovascular de los mayores de la población aragonesa.
2. Se objetiva una buena percepción general del estado de salud, aunque las percepciones negativas, aumentan no solo con la edad. El sexo es también un importante factor diferenciador de la percepción negativa del estado de salud en la que parecen influir de forma importante la patología osteomuscular y la situación emocional.
3. La prevalencia de factores de riesgo cardiovascular es alta y acorde con otros datos estadísticos nacionales, aunque se detecta una tendencia favorable a la adopción de medidas preventivas por una parte importante de la población mayor tanto en actividad física como en alimentación, abandono del hábito tabáquico y cumplimiento de la medicación, aunque existe un amplio margen de mejora que debe ser abordado. Se detecta un notable incremento en la última década de las mujeres mayores fumadoras que siguen fumando acorde con el incremento del tabaquismo en las mujeres en los

últimos cincuenta años y con el incremento de la enfermedad cardiovascular.

4. La mayoría de la población reconocería los síntomas de un infarto agudo de miocardio, pero muchos aún se desplazarían fuera de su domicilio si los percibieran poniendo en riesgo su vida.
5. Es necesario establecer acciones poblacionales que refuercen y extiendan los aspectos positivos de la encuesta y aborden los problemas detectados en los puntos clave (estrato de edad, sexo, población...) fomentando el envejecimiento activo con un estilo de vida saludable.

Los resultados, según consideró el Gerente del IASS, serán tenidos en cuenta en los programas de promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia en los Hogares del IASS donde participan más de 5000 personas. Y mostró la disposición del Instituto de seguir trabajando en esa línea. El estudio permitirá introducir las pautas y acciones necesarias, para prevenir riesgos cardiovasculares en beneficio de las Personas Mayores de nuestra Comunidad Autónoma y puede servir de gran apoyo a la planificación sanitaria futura e intervenir desde la Prevención primaria y secundaria para vivir con más calidad de vida.

Redacción Colegio de Médicos de Zaragoza  
Redacción COAPEMA

# 2017 Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo



2017  
INTERNATIONAL YEAR  
OF SUSTAINABLE TOURISM  
FOR DEVELOPMENT

El año 2017, declarado como tal, por las Naciones Unidas, aspira a sensibilizar a los responsables de tomar decisiones y, al público en general, de la contribución del turismo sostenible al desarrollo, movilizándolo a la vez a todos los grupos de interés para que trabajen juntos para hacer del turismo un catalizador de cambio positivo.

La Organización Mundial del Turismo (OMT) es el organismo de las Naciones Unidas encargado de la promoción de un turismo responsable, sostenible y accesible para todos.

La OMT, como principal organización internacional en el ámbito turístico, aboga por un turismo que contribuya al crecimiento económico, a un desarrollo incluyente y a la sostenibilidad ambiental, y ofrece liderazgo y apoyo al sector para expandir por el mundo sus conocimientos y políticas turísticas.

La OMT defiende la aplicación del Código Ético Mundial para el Turismo para maximizar la contribución socioeconómica del sector, minimizando a la vez sus posibles impactos negativos, y se ha comprometido a promover el turismo como instrumento para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), encaminados a reducir la pobreza y a fomentar el desarrollo sostenible en todo el mundo.

Marco fundamental de referencia para el turismo responsable y sostenible es el Código Ético Mundial para el Turismo; dirigido a gobiernos, empresas turísticas, comunidades y turistas por igual. Y, aunque no es jurídicamente vinculante, incorpora un mecanismo de aplicación voluntaria.



## Estimado viajero:

“El turista y viajero responsable” es una guía práctica, que pretende ayudarle a que su viaje sea una experiencia enriquecedora.

Los consejos que a continuación le presentamos se basan en el **Código Ético Mundial para el Turismo** de la Organización Mundial del Turismo



## EL TURISTA Y VIAJERO RESPONSABLE

Los viajes y el turismo deben concebirse y practicarse como un medio de desarrollo personal y colectivo. Si se llevan a cabo con una mente abierta, son un factor insustituible de autoeducación, tolerancia mutua y aprendizaje de las legítimas diferencias entre pueblos y culturas y de su diversidad.

Todos tenemos una función que cumplir en la generalización de unos viajes y un turismo responsables. Los gobiernos, las empresas y las comunidades deben procurarlo sin duda por todos los medios, pero usted también, en su calidad de visitante, puede apoyar sensiblemente este objetivo de muchas maneras:

Ábrase a las culturas y tradiciones distintas de las suyas: su experiencia se verá transformada, usted se ganará el respeto de la población local, y ésta lo acogerá más fácilmente. Sea tolerante y respete la diversidad; observe las tradiciones y las prácticas sociales y culturales del lugar.



Respete los derechos humanos. Cualquier forma de explotación vulnera los objetivos fundamentales del turismo. La explotación sexual infantil es un delito punible, tanto en el lugar donde se lleve a cabo como en el país de residencia de quien lo cometa.



Ayude a conservar el entorno natural. Proteja la flora y la fauna silvestres y su hábitat, y no compre productos elaborados a partir de plantas o animales en peligro.

Respete los recursos culturales. Las actividades turísticas deben practicarse con respeto por el patrimonio artístico, arqueológico y cultural.





2017  
INTERNATIONAL YEAR  
OF SUSTAINABLE TOURISM  
FOR DEVELOPMENT



Su viaje puede contribuir al desarrollo económico y social. Compre artesanía y productos locales para apoyar la economía del lugar, y atégase a los principios del comercio justo. Cuando regatee, tenga presente el concepto del salario justo.

Antes de salir de viaje, infórmese sobre la situación sanitaria efectiva de su destino y sobre el acceso en él a servicios consulares y de emergencia, y asegúrese de que su salud y su seguridad personal no correrán peligro. Cerciórese de tener cubiertas allí sus necesidades específicas (alimentación, accesibilidad o atención médica) antes de decidirse a viajar a un destino determinado.



Reúna toda la información posible sobre su destino, y dedique tiempo a entender sus costumbres, normas y tradiciones. Evite los comportamientos que puedan ofender a la población local.

Infórmese de la legislación vigente para no cometer ningún acto que se considere delictivo en el país visitado. No trafique con drogas, armas, antigüedades, especies protegidas, ni productos o sustancias peligrosos o prohibidos por los reglamentos nacionales.



UN WORLD TOURISM ORGANIZATION  
ORGANISATION MONDIALE DU TOURISME  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO  
ВОСМИНАЦИОННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ООН  
منظمة السياحة العالمية

Para más información:  
[http://www.world-tourism.org/code\\_ethics/sp.html](http://www.world-tourism.org/code_ethics/sp.html)

E-mail: [ethics@world-tourism.org](mailto:ethics@world-tourism.org)



Sus diez principios cubren ampliamente los componentes económico, social, cultural y ambiental de los viajes y el turismo:

*Artículo 1:* Contribución del turismo al entendimiento y al respeto mutuos entre hombres y sociedades.

*Artículo 2:* El turismo, instrumento de desarrollo personal y colectivo

*Artículo 3:* El turismo, factor de desarrollo sostenible

*Artículo 4:* El turismo, factor de aprovechamiento y enriquecimiento del patrimonio cultural de la humanidad.

*Artículo 5:* El turismo, actividad beneficiosa para los países y las comunidades de destino

*Artículo 6:* Obligaciones de los agentes del desarrollo turístico

*Artículo 7:* Derecho al turismo

*Artículo 8:* Libertad de desplazamiento turístico

*Artículo 9:* Derechos de los trabajadores y de los empresarios del sector turístico

*Artículo 10:* Aplicación de los principios del Código Ético Mundial para el Turismo



"Con más de mil millones de turistas internacionales viajando por el mundo todos los años, el turismo se ha convertido en una poderosa fuerza transformadora que tiene una influencia decisiva en la vida de millones de personas. Las posibilidades del turismo de incidir en el desarrollo sostenible son considerables. Por ser uno de los principales sectores de generación de empleo en el mundo, el turismo ofrece importantes oportunidades de subsistencia, con lo que contribuye a aliviar la pobreza e impulsar el desarrollo inclusivo"

Secretario General de la ONU,  
Banki-moon  
Día Mundial del Turismo, 2015



## Reuniones y noticias del Consejo Estatal

Como muy bien sabemos nuestra presencia como COAPEMA en el Consejo Estatal, debe de estar acreditada y representada por uno de sus miembros que en el momento actual recae en mi persona. Ello como Consejeros que somos implica que tengamos que estar presentes regularmente en las sesiones, donde debatimos nuestros problemas y reivindicamos soluciones.

Allí también hay una Comisión Permanente que se elige entre todos los Consejeros de España y también estamos en esa Comisión.

Formamos parte de los Grupos de Trabajo y a nosotros nos han enmarcado en el Grupo de Pensiones, Dependencia y Salud, de la que llevamos la Coordinación. Esto quiere decir que hoy por hoy COAPEMA está muy bien enmarcada en el ámbito nacional para que se le escuche y se le considere en sus intervenciones, por lo que cuando alguno de vosotros tenga sugerencias, sería de desear que nos las enviéis para estudiarlas y reconducirlas al foro adecuado.

Quiero ponerlos al corriente de las últimas noticias que os puedo facilitar, así como de mi criterio sobre algunos temas en los que estoy relacionado en los Grupos de Trabajo

Hemos tenido en el Consejo Estatal un año 2016 muy atípico y yo diría menos efectivo de lo que hubiéramos deseado. Todo ello como consecuencia de la transitoriedad Gubernamental. Pero aún así y todo, algo se ha podido realizar y las noticias no tienen por qué ser necesariamente malas como estamos acostumbrados en estos últimos tiempos, y voy a ir por partes.

El día 10 del pasado mes de enero, tuvimos la primera reunión después de largo tiempo. Asistió La nueva Sra. Ministra de Sanidad Dña. Dolores Montserrat, el Sr. Secretario de Estado D. Mario Garcés, y la Sra. Directora del Imsero Dña. Carmen Balfagón, entre otros varios altos cargos del Imsero. Así que la reunión no podía sernos más prometedora en asuntos importantes a tratar e informar.

Y así fué, ya que después de la incertidumbre surgida a raíz de las declaraciones 24 horas antes de la Sra. Ministra sobre de los temas del Copago, dejó muy claro en el Pleno de la Asamblea, que no tenía previsto ningún proyecto de esa índole, ni tampoco el Gobierno lo tenía en programa. Que el tema no lo había dicho ella, sino que

había surgido como respuesta a una pregunta de si se podría estudiar el asunto del copago. También nos dijo que no habría problemas con las Pensiones, y que quería transmitirnos un mensaje de tranquilidad.

Finalmente, el Sr. Secretario de Estado D. Mario Garcés, nos informó sobre la Dependencia, la situación actual y las posibles soluciones, que pudimos interpretar que serán más bien a corto medio plazo. Debemos decir que la actual normativa no ayuda a la solución del problema. Es posible que con los debidos consensos se materialicen nuevas y positivas soluciones.

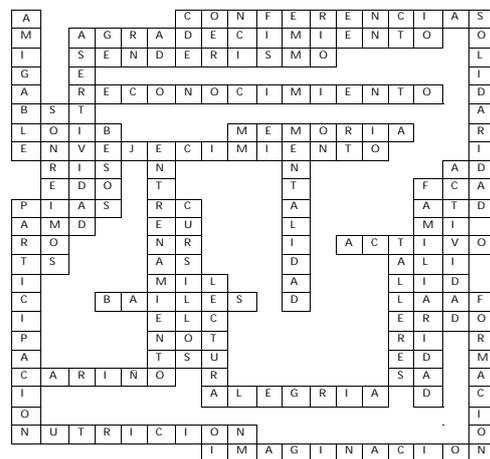
Las últimas noticias por tanto son más bien positivas: Ninguna novedad sobre el Copago, las Pensiones siguen igual, y se va retomar con premura el tema de Dependencia, y programar las aportaciones con carácter finalista, lo que desde nuestra perspectiva resolvería nuestros problemas de Dependencia, ya que tanto las aportaciones del Estado como las de las Autonomías con sus correspondientes 50% de cada una irían directamente a Dependencia, hay que admitir que el problema es más complejo de lo que lo vemos aquí.

Por último, aprobaron que se recogiera también nuestra propuesta de aumento de Geriatras.

Me alegro de daros buenas noticias de lo que poco a poco se va consiguiendo, y por ello te doy un consejo: "Sonríe ahora, mañana se te puede caer un diente"

Fco. Javier Iriarte Iruzun  
Presidente de COAPEMA

Consejero del Consejo Estatal de las Personas Mayores



Solución PASATIEMPO

# CONFERENCIA SOBRE DEMENCIA Y DISCAPACIDAD ORGANIZADA POR FUNDACIÓN DFA Y CLÍNICA MONTPELLIER



El nuevo Ciclo de Conferencias Divulgativas organizado por Fundación DFA conjuntamente con Clínica Montpellier Grupo HLA, que trata diversos temas de salud y discapacidad, celebró su segunda jornada en Teruel y la dedicó a demencia y discapacidad.

La charla, que se impartió en el Museo Provincial de Teruel, fue presentada por Alfredo Pérez Lambán, director médico de Clínica Montpellier, y por Tomás Mainar Gómez, director de los centros asistenciales de Fundación DFA. Además, el Dr. Pérez Lambán hizo una introducción al tema que se trató en la jornada.

La conferencia principal la desarrolló

José Ramón Valdizán Usón, médico especialista en neurología y neurofisiología clínica, que habló de la relación entre la demencia y la discapacidad, explicando la situación actual, los avances, patologías..., y la incapacidad de esta enfermedad.

El Dr. Valdizán, médico especialista en Neurología y Neurofisiología Clínica, expuso que la medicina se enfrenta a un problema nuevo como es la atención de las demencias orgánicas, como el alzhéimer en personas con discapacidad y por ello es fundamental crear protocolos y proyectos de investigación que permita tener la previsión de cómo evolucionan y cómo abordarlos.

Para finalizar, la jornada del Ciclo de Conferencias Divulgativas contó con la experiencia personal de un familiar de una persona con demencia, que relató en primera persona sus vivencias respecto a la enfermedad y la discapacidad, también como cuidadora. Tras esta última intervención tuvo lugar un coloquio con preguntas y respuestas de todos los que se animaron a participar y esto dio paso a la clausura del ciclo.

El ciclo de conferencias, enmarcado en el acuerdo de colaboración de Fundación DFA y Clínica Montpellier, empezó el pasado mes de noviembre y se desarrollará a lo largo de todo este año.

## PREPARARSE PARA LA JUBILACIÓN

María José Martín  
Trabajadora Social  
COAPEMA



La jubilación es uno de los acontecimientos más importantes en la vida de una persona.

Marca un antes y un después, un paso de un status social a otro, una ruptura con la vida anterior que, en algunos casos, puede ocasionar un periodo de crisis, y en la que inciden muchos factores: la forma que se valore el trabajo, expectativas, relaciones familiares, habilidades, aficiones, entorno social, circunstancias económicas, estado de salud, etc. pudiendo dar lugar a una pérdida de identidad, baja autoestima, desconfianza, y de pérdida del rol social.

La jubilación supone una transición radical de una etapa fundamentalmente activa a un estilo de vida con más tiempo libre y que requiere un tiempo de adaptación física y mental.

Esta nueva etapa de la vida merece un mínimo de planificación dadas las incidencias que se producen en muchos ámbitos de la vida, (familiar, social, salud, económico...).

El proceso de planificación varía de unas personas a otras, pero los expertos aconsejan iniciar la preparación en los cuatro o cinco últimos años de la vida laboral, con el objetivo de prevenir los efectos negativos y facilitar el tránsito a la jubilación, adecuando el proyecto de vida a la nueva situación. Estar preparado financieramente, emocionalmente, mental y físicamente, determinarán en gran manera el nivel de satisfacción durante los próximos años de la vida.

Los cursos de preparación o el asesoramiento a la jubilación pueden ser muy útiles y están dirigidos a aquellos trabajadores próximos a la fecha clave de su cese laboral y a aquellas personas, ya jubiladas, y que comienzan a sufrir los típicos traumas y síndromes jubilatorios muy definidos y estudiados por geriatras y gerontólogos. Suelen adaptarse a las características

(profesión, nivel cultural, estado de salud, etc.) de los trabajadores a los que van dirigidos. A través de ellos es posible aprender a hacer frente a los cambios de salud, a las relaciones sociales y a establecer objetivos y metas.

Una jubilación planificada supone:

- Poder hacer elecciones propias y decidir los intereses y responsabilidades con los que se estructurará la vida futura.
- Estar informados de los recursos y servicios de apoyo existentes en el ámbito donde vive (servicios sociales, Ayuntamiento, comunidad autónoma...) Lleva su tiempo, pero es fundamental.
- Conocer los derechos a nivel de empresa y a nivel del Estado.
- Tener conocimiento de lo que significa envejecer y los cambios que se producen a nivel biológico, fisiológico, psicológico, que se producen con la edad.

Pese a los resultados positivos que cabe esperar de esta preparación extra para los jubilados, hoy por hoy, son todavía pocas las personas que acuden a estos cursos en nuestro país. Tampoco son numerosas las empresas que, afrontando reestructuraciones de plantilla o con plantillas envejecidas, han puesto en marcha iniciativas tendentes a asegurar el bienestar futuro de sus empleados.

En Estado Unidos, la preparación a la jubilación en la industria data por los años 40, y se ha demostrado que las personas que siguen estos cursos tienen un mejor ajuste a esta nueva etapa. Sin embargo, pese a estos buenos resultados, en Europa las cifras de personas que reciben esta preparación siguen siendo muy bajas.

La Recomendación nº 40 de la 1ª Asamblea Mundial sobre envejecimiento plantea que: "Los gobiernos deberán tomar o fomentar medidas para que la transición de la vida activa a la jubilación sea fácil y gradual, y hacer más flexible la edad de derecho a jubilarse. Estas medidas deben incluir cursos de preparación para la jubilación y la disminución del trabajo en los últimos años de la vida profesional".

Sería de gran valor que esta recomendación formase parte de las políticas sociales de las Administraciones Públicas de nuestro país y de nuestro territorio más cercano.



# De las Saturnales a los Carnavales



Dicen que bajaron desde lejanas montañas, donde las altas crestas rozan la eternidad, más allá de las últimas nubes, compitiendo con el Olimpo de los Dioses.

Dicen que traían instrumentos extraños, que con algarabía y alborozo hacían sonar: unos con sus bocas, otros con sus manos y algunos hasta con sus pies; en nada se parecían a nuestras flautas y dulzainas, panderos y gaitas.

Dicen que vestían extraños ropajes: grandes faldones y corpiños de alegres colores; rostros decorados con bellas pinturas, como un arco iris de formas humanas. Sus bailes, danzas y funámbulas pantomimas, dejaron asombrados a los habitantes de la tierra llana.

En el Somontano, plantaron sus tiendas y sus tenderetes, animando a las gentes del lugar a comprar las extrañas y a la vez hermosas prendas y revestirse con ellas: vestidos, collares y grandes pañuelos; sombreros de fieltro con amplios penachos de exóticas plumas, a módico precio, casi regalado.

Eran gentes desenfadadas y alegres, ávidas de sol y vida, que muy pronto calaron en el ánimo poco festivo de

las pacientes gentes del lugar, que, después de años de prohibiciones, habían acomodado su talante a los ayunos y las abstinencias, olvidado antiguos festejos de lúdicos tiempos.

Pronto, en todo el pueblo, siguiendo su ejemplo, sonaron las flautas y las panderetas; dulzainas y gaitas, llamaron a fiesta. Gentes revestidas con viejos atuendos de épocas rancias, salieron a la calle, en busca del tiempo perdido en rezos estériles y oraciones vacuas, que tiempo ya habría para penitencias, pues todo en la vida tiene su momento.

El cura ofendido, convocó al alcalde, y éste a los civiles guardianes del orden, que con precisión en su cumplimiento del deber, se pusieron a las órdenes de la autoridad competente. "Indecencia crasa", decía el sacerdote; "manifestación desautorizada por principio y rebelión en masa", decía el alcalde. Mientras los civiles, mirándose entre ellos, querían decir, pero no podían, "qué mal hacen todos, si aún no es Cuaresma; el tirano muerto, y con democracia estas cosas pasan y están muy bien hechas, para que las gentes liberen sus ansias". Por fin, el sargento, con todo respeto, y con la autoridad que le concebía el puesto, intentó hacer entrar en razón

a los otros dos. No había manera de convencerlos. Argumentando que los tiempos eran otros, que la dictadura ya no existía, que no convenía quitarle al pueblo la sana diversión, y que del orden público se encargaban los guardias civiles y de ello responderían ante las autoridades si algo ocurría, logró que los todavía representantes orgánicos del pueblo, últimos de su especie, cedieran.

El sacerdote, marchó malhumorado hacia la iglesia, pues veía al pecado abrazando con enormes tentáculos a su querida feligresía.

El alcalde, con visión política, cambió de táctica y presentó un bando, en el que proclamaba que las fiestas eran lícitas y sanas, si discurrían con respeto. Propuso que para comenzarlas con buenos augurios, se hiciera el correspondiente pregón con desfiles de carrozas varias, que para contribuir a los gastos del festejo, aquí estaba el ayuntamiento para lo que hiciera falta.

La Guardia Civil, respiró tranquila.

Y todos juntos, pueblo y autoridades, proclamaron al unísono, ¡¡¡ VIVAN LOS CARNAVALES!!!

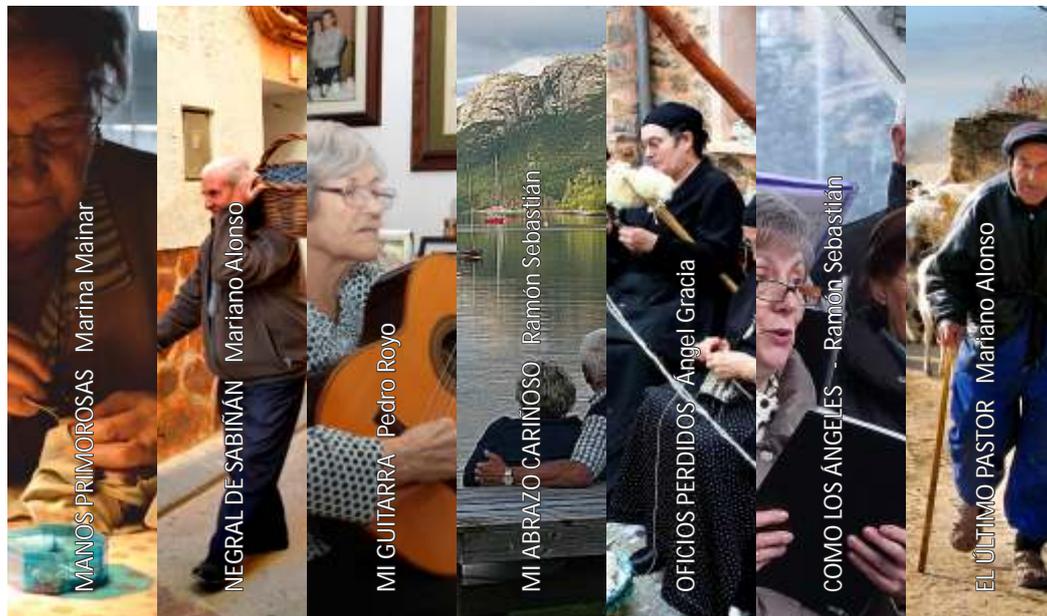
# CONCURSO DE FOTOGRAFÍA COAPEMA-2016

*“Las personas mayores en activo en la sociedad actual”*

Bajo este lema, el Consejo Aragonés de las Personas Mayores convocó su II Concurso de Fotografía. Al que han podido presentarse todas las personas de cualquier edad que quieren demostrar la dignidad y el respeto que merecen, una vez más, las Personas Mayores en general.

Por eso, no importa en qué lugar se encuentren, o, a qué dediquen su tiempo, se trata de transmitir en esta ocasión, la responsabilidad y seguridad de lo que se decide hacer.

*“Las personas mayores no dejan pasar el tiempo”*. Es lo que quiere transmitir COAPEMA tras seleccionar estas siete fotografías que componen el Calendario 2017.



**“Tu Asesoría Integral”**

- ✓ Asesoría contable y fiscal
- ✓ Asesoría laboral y jurídica
- ✓ Gabinete de comunicación, marketing y RRSS
- ✓ Gestión de subvenciones con fondos europeos

**976 468 990**  
Local 60, Residencial Paraiso,  
Paseo de las Damas S/N, 50008 Zaragoza

**www.cierzogestion.com**

## Guía para disminuir la factura eléctrica y ahorrar en el hogar

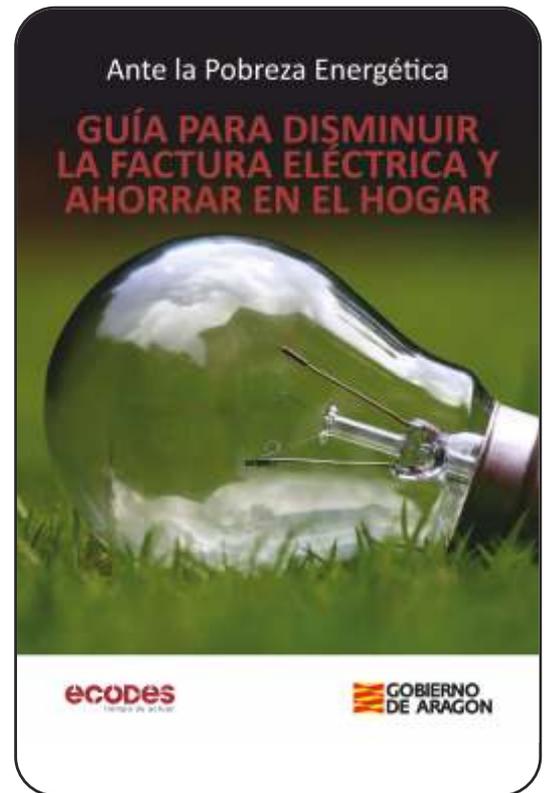
Gobierno de Aragón y Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES), presentan esta Guía, cuyo objetivo es ayudar a los ciudadanos y difundir el consumo responsable en Aragón como herramienta para luchar contra la pobreza energética y el cambio climático.

La Guía pretende lanzar un mensaje de "consumo responsable" ya que, el consumidor "puede intervenir en el 37% de la factura eléctrica", el porcentaje que se refiere al propio consumo.

El documento dispone de unas "fórmulas sencillas" que permitirán a las familias ahorrar energía eléctrica en sus viviendas. Además, es útil para paliar la pobreza energética, útil para rebajar la emisión de carbono y útil para disminuir la factura energética del país.

Este guía ofrece a los ciudadanos una información veraz y asequible a través de información sobre hábitos, consejos y medidas fáciles de implementar en los hogares, en su mayoría de bajo coste, para ahorrar energía y reducir el gasto en la factura eléctrica, a la vez que se actúa frente al cambio climático.

Entre otros consejos, el documento incluye los relativos a alimentarse sin derrochar energía; lavar la ropa a bajo coste; calentar el agua sin derretir las tuberías; la revolución de las bombillas (consejos sobre cuál elegir); temperatura adecuada en el hogar; televisión y otras pantallas; y, los denominados 'electrovampiros' en el hogar (consumos fantasmas, regletas y programadores).



Todos los interesados pueden descargarse la Guía para disminuir la factura eléctrica y ahorrar en el hogar en: <http://bit.ly/2jT>

# la almunia (zaragoza)

Localización estratégica  
28.000.000 de habitantes  
y el 75% del PIB en un  
radio de 300km.

ÚLTIMOS 45.000 m<sup>2</sup>  
• Fachada A-2

# 35 € / m<sup>2</sup>

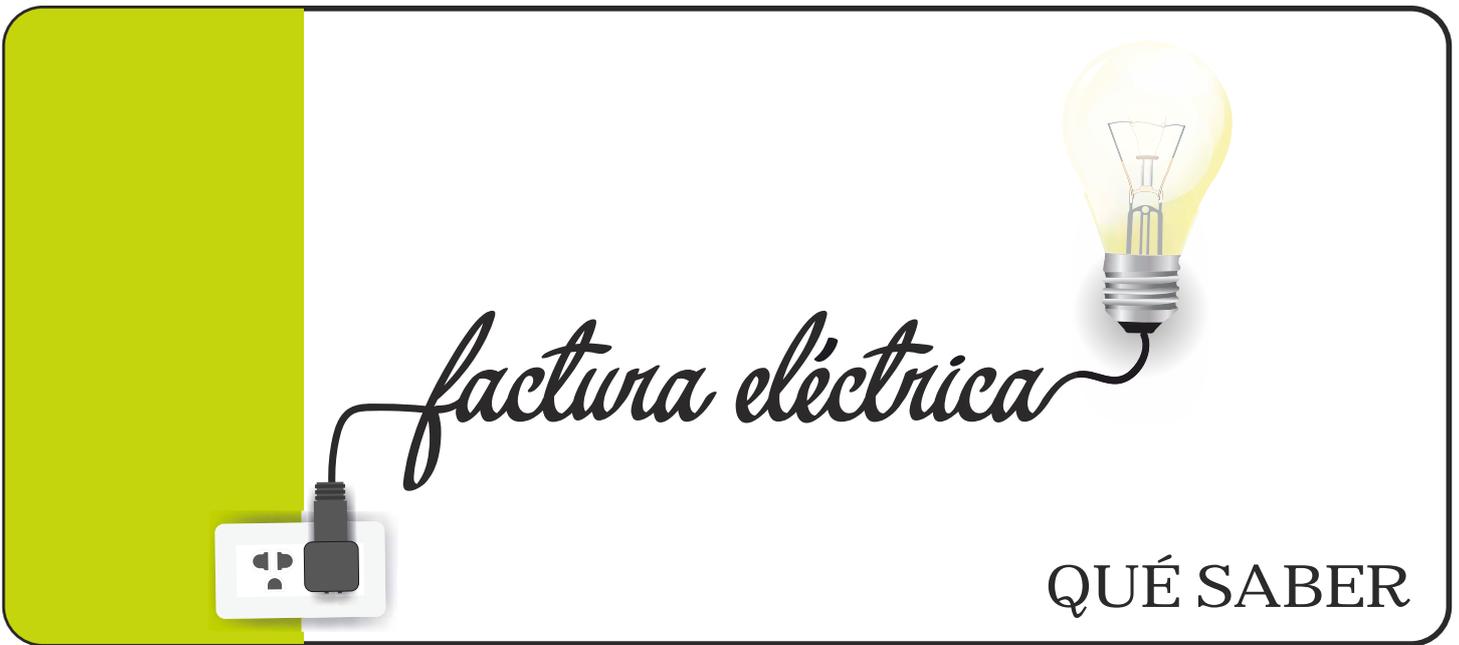
**SUELO INDUSTRIAL  
URBANIZADO**

Buscamos atraer empresas para Aragón  
generando puestos de trabajo e  
inversiones para nuestra comunidad.  
Gestionamos ayudas y subvenciones.

Promoción Logística e Industrial  
Gestión y Desarrollo Inmobiliario

**EXPOCITY**

C/ Cinco de Marzo, 4 - 4ºB  
50001 Zaragoza  
669 817 249



## QUÉ SABER

Además, la Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios del Gobierno de Aragón pone en marcha este mes de febrero una Campaña Informativa sobre la factura eléctrica cuyo objetivo es explicar a los consumidores los conceptos incluidos en los recibos y, a su vez, mostrarles algunas formas de ahorrar energía.

La campaña arranca el próximo 15 de febrero en el Centro de Mayores Río Ebro de Zaragoza, pero hasta el mes de abril hay previstas ya 26 sesiones en diferentes puntos de la Comunidad: Zaragoza, Calatayud, Torrecilla de Alcañiz, Jaca, Utrillas, Alpartir, Tarazona, Sabiñánigo, Barbastro, Andorra, Fuentes de Ebro, Utebo, Alloza, Huesca, Fraga, Monzón... No obstante, está previsto que las sesiones se prolonguen durante todo el año.

Estos talleres-conferencia están destinados a todo tipo de consumidores si bien se hará especial hincapié en los sectores más vulnerables, como las personas mayores o las económicamente más desfavorecidas.

Entre otras cuestiones, se explicará con detalle los conceptos importantes en la factura de la luz que describen el servicio y los motivos del coste, cuestiones que en algunas ocasiones resultan complejas para el usuario, pero que son imprescindibles para advertir posibles incidencias en la facturación.

El tipo de contrato o tarifa, la potencia contratada, el precio fijo durante 12 meses o el mercado libre, son algunos de los aspectos que se abordarán en estas sesiones.

Asimismo, desde la Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios se informará sobre los pasos que debe dar el ciudadano si quiere interponer una reclamación sobre la facturación.

El taller se completará con una serie de consejos para ahorrar energía eléctrica, sobre todo, referidos a la calefacción, el aislamiento de las viviendas y los electrodomésticos.

El objetivo final es vigilar por los derechos de los consumidores y protegerles de conductas que pudieran vulnerarlos, ya que, el 8,69% de las llamadas atendidas por los servicios de atención al consumidor del Gobierno de Aragón se refieren a cuestiones relacionadas con la energía eléctrica.

### SERVICIOS PROVINCIALES DE CIUDADANÍA Y DERECHOS SOCIALES (Sección de Consumo)

#### HUESCA

San Jorge, 65 - Tel. 974 24 72 34

#### TERUEL

Tres de Abril - Tel. 978 65 40 26

#### ZARAGOZA

Paseo M<sup>a</sup> Agustín, 16 - Tel. 976 71 52 43 / 976 71 52 44

### DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

Vía Universitat, 36, 6<sup>a</sup> planta 50017 Zaragoza

[www.aragon.es/consumo](http://www.aragon.es/consumo)

### ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

900 12 13 14



## La economía, la sociedad y la política ¿Tenemos la sociedad que nos merecemos?

Los que pertenecemos a la generación de los 50 estamos viviendo una época increíblemente complicada y cambiante, que evoluciona y se transforma a un ritmo exponencial, esto hace que, en la mayoría de los casos, no tengamos una capacidad de reacción tan rápida como quizá requieren los nuevos tiempos, y eso que hemos vivido procesos de cambio tan importantes como el final de la dictadura y comienzo de la democracia, como la mujer se ha incorporado al mundo laboral, marcando un importante cambio en el aspecto laboral, y sobre todo familiar, etc.

El comienzo de la democracia fue la primera conquista de una sociedad dividida a causa de la guerra civil, los comienzos fueron muy complicados políticamente, pero poco a poco fue asentándose y mejorando notablemente la economía, aunque de forma desigual, también mejoró la sanidad y las prestaciones sociales entre otras cosas.

Con el paso del tiempo fue creciendo la economía y apareciendo una clase media que, hasta entonces, prácticamente no existía y que provocó, junto con la incorporación de la mujer al mercado laboral, un cambio tremendo en las costumbres de las familias, a la vez que iba creciendo la economía, y con ello las aspiraciones y apariencias de una sociedad que, en la mayoría de los casos, cambio el orden de los valores, parecía que el dinero era el primer objetivo, junto con el chalé, el apartamento en la playa y el BMW, en detrimento de los valores morales, y para conseguirlo todo valía, incluso tenían el reconocimiento social todas esas personas que habían sabido ganar tantísimos millones, aún sin saber si su origen era lícito o no.

El acceso a la política dejó de ser un mito y fue otro de los grandes cambios sociales, cualquiera que se apun-

tase a un partido político tenía opciones de conseguir un puesto con todas sus prebendas, solo había que ser muy avisado, descarado y sin vergüenza, y apuntar a un grupo de amigos que le fuesen fieles y le votasen en las reuniones, y/o ser sumiso y obediente en todo lo que le manden para recibir la recompensa y conseguir un puesto de político y/o de funcionario. Los verdaderos políticos, los que lucharon contra la dictadura para conseguir la democracia, fueron desapareciendo con el paso del tiempo, unos por propia naturaleza y otros hartos de ver como los

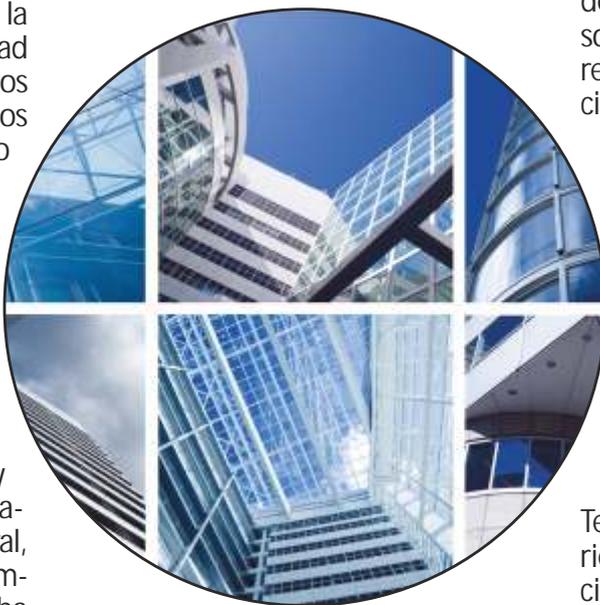
beneficiado a sus amigos empresarios que se han forrado a costa de todos, y por culpa de ellos y los responsables que lo han permitido, nos han llevado a una situación económica, social y política extremadamente difícil, y encima, tengo la sensación de que se ríen de todos nosotros, no devuelven el dinero porque dicen que no lo tienen, o que no se acuerdan, que la culpa es de otro, que lo hicieron legalmente, o que el dinero que tienen lo han ganado honradamente, que vergüenza de personas, y parece que no les pasa nada, ¡¡Pero dónde está la justicia y los políticos!!, de los políticos lo entiendo, porque son ellos los que se benefician, y me refiero a la mayoría, pero de la justicia no.

Todo esto me hace hervir la sangre, pero me quedo con esa sensación de impotencia y pensando siempre ¿qué puedo hacer? Evidentemente no puedo hacer nada solo, pero pensando en que los mayores somos un porcentaje muy elevado de la sociedad, quizás juntos sí que podríamos hacer algo, o por lo menos intentarlo.

Tenemos el conocimiento y la experiencia, que hemos vivido la transición y estamos hartos de sufrir los errores de los políticos que dicen nos representan y que nos han llevado a esta sociedad deshumanizada y carente de valores morales, ¿y qué hacemos con este conocimiento?, ¿Os imagináis el "Partido de los Mayores"?, ¿Qué os parece la idea?, ¿Os gustaría tener un espacio donde se nos escuche, donde pongamos en valor todo ese conocimiento?, todo es posible porque tenemos la tecnología que lo permite, tenemos el tiempo, y sobre todo la obligación de dejar a nuestros descendientes una sociedad más justa, o por lo menos intentarlo.

"trepas políticos", iban ganando votaciones y haciéndose con puestos políticos para los que no estaban preparados profesionalmente ni moralmente, porque sólo les interesaba el poder y con ello el dinero y todas las prebendas que conlleva el cargo y que no son pocas.

Digo esto porque, desgraciadamente, he conocido muchos políticos "inútiles" que han ocupado cargos importantes sin tener ni idea de gestión, gastando el dinero que todos hemos pagado con nuestro esfuerzo, en proyectos inútiles y que sólo han



## 50 Aniversario de la Compilación de Aragón

José Luis Artero Felipe  
Director del Departamento de Herencias  
ILEX ABOGADOS  
Profesor de Derecho Civil



En este año 2017, se cumple el 50 aniversario de la publicación de la Compilación del Derecho Foral de Aragón (Ley 15/1967 de 8 abril), uno de los hitos más importantes en la regulación del derecho de nuestra Comunidad. Por ello, en esta ocasión vamos a realizar un somero repaso del iter legislativo que ha seguido la normativa foral aragonesa desde el siglo XX hasta nuestros días.

En primer lugar, debemos destacar el hecho de que Aragón fue el único territorio español con derecho civil propio en que se realizó un Apéndice conforme al estricto programa que había diseñado el decimonónico texto del Código Civil de 1889; y fue el primero en que se codificó en un sentido moderno (MOREU BALLONGA); se trata de su singularidad más descollante. En efecto, el Apéndice de 1925 constaba de 77 artículos, dispuestos en 15 epígrafes, una disposición final (art. 78) y una disposición derogatoria. Para la generalidad de la doctrina foralista, este Apéndice merece más censuras que alabanzas, su sistema es recusable por lo que tiene de dependencia y excepcionalidad, careciendo de organicidad y suficiencia. En suma, su forma era enrevesada y barroca cayendo en un excesivo casuismo (vid. voz. Apéndice Aragonés, en Gran Enciclopedia Aragonesa).

Con posterioridad, tras el Congreso Nacional de Derecho Civil de 1946, celebrado precisamente en Zaragoza, el poder ejecutivo promovió la redacción de Compilaciones, que se realizó con arreglo a las bases expresadas en un Decreto de 1947, nombrando Comisiones de Juristas en cada territorio foral. En nuestro caso, la Comisión General de Codificación trabajó sobre la base de un anteproyecto que, previamente, había redactado la Comisión de Jurisconsultos aragoneses nombrada por el Ministerio de Justicia.

Como decíamos en la introducción, la Compilación de Aragón se promulgó el 08 abril 1967 y, en palabras del maestro LACRUZ BERDEJO, "es la de mejor técnica y redacción más depurada"; fue notable, sigue diciendo, el esfuerzo de los redactores en poner de acuerdo las instituciones tradicionales con los supuestos sociales y económicos de aquel entonces. Su sistemática, muy simple, dividía el texto en un Título Preliminar (con un sistema propio de fuentes del derecho) y cuatro libros, relativos a Persona y Familia, Sucesiones, bienes y obligaciones.

La Compilación permaneció vigente hasta el 23 abril 1999 en que entró en vigor la Ley de Sucesiones por Causa de Muerte, constituyendo el primer

fruto de una nueva política legislativa en materia civil (cuyo objeto era actualizar, profundizar y desarrollar las normas vigentes) y la mayor innovación del Ordenamiento civil aragonés en muchos años, reduciendo el carácter supletorio del Código Civil español (SERRANO GARCÍA). Pese a la considerable altura técnica del texto compilado, resultaba insuficiente y parcialmente inadecuada para las necesidades y expectativas de los aragoneses.

Por ello, la tarea de desarrollar sistemáticamente el Derecho aragonés, atribuida a las Cortes de Aragón (art. 149.1. 8ª CE), se completó con la Ley de Régimen Económico Matrimonial y Viudedad (2003), la Ley de Derecho de la Persona (2006) y la Ley de Derecho Civil Patrimonial (2010), cerrando un ciclo legislativo de algo más de una década.

Las citadas normas legales (junto a algunos otros menos conocidos) fueron refundidos en un único Texto, el vigente Código de Derecho Foral de Aragón de 2011, que consta de 599 artículos con un orden de exposición de materias parecido al de la Compilación, pero, evidentemente, mucho más amplio y que culmina, por el momento, la reformulación legislativa de nuestro derecho.



DIRIGIDO A LOS **SOCIOS** DE LAS ENTIDADES ASOCIADAS AL **CONSEJO ARAGONÉS DE LAS PERSONAS MAYORES (COAPEMA)**, CON **CARÁCTER GRATUITO**, EN VIRTUD DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN DE ASESORÍA JURÍDICA SUSCRITO ENTRE COAPEMA E ILEX ABOGADOS.



**Usted tiene derecho a los siguientes servicios:**

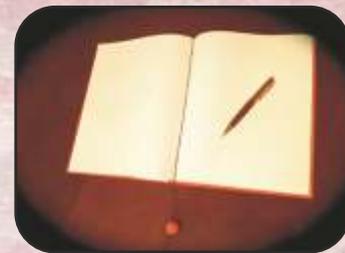
- Consulta en despacho profesional
- Vía telefónica 976 22 33 80
- Servicio 24 h. 649 840 634
- Vía fax 976 21 79 39
- Vía correo electrónico [despacho@ilexabogados.com](mailto:despacho@ilexabogados.com)
- Presencia en domicilio particular

**ILEX ABOGADOS**  
Tel. 976 22 33 80 • Paseo Sagasta, 17 Pral. Izda. • 50008 • Zaragoza  
Visite nuestra página web [www.ilexabogados.com](http://www.ilexabogados.com)  
También en Facebook: [www.facebook.com/ilexabogados](http://www.facebook.com/ilexabogados)



IRENE FRANCISCA BAÑOS GÓMEZ  
Miembro Asociación Aragonesa de Escritores

## “Carolina”



*La entrañable ancianita Carolina,  
había tomado una decisión,  
fingir una salud de hierro.*

*Deseaba con todas sus fuerzas,  
ser una persona autosuficiente  
hasta el final de sus días.*

*Amigas tenía,  
y, felices se encontraban  
en una residencia,  
pero nuestra protagonista  
rara, y diferente se consideraba.*

*¡Ironía de la vida!  
exclamaba Carolina,  
ya que, llena de achaques estaba.*

*Noches solitarias en su cama,  
en la cual apenas moverse se  
atreveía  
por los dolores que en su cuerpo  
sentía.*

*¡Cómo hubiera deseado  
el hombro amado  
en el cual poder descansar!  
y de esta forma  
igual que una niña,  
sus miedos a la enfermedad  
y a la muerte aparcar.*

*Su gato “Manolo”  
le hacía mucha compañía,  
mas también significaba  
una preocupación,  
¿quién y de qué manera lo  
cuidarían si ella fallecía?*

*Carolina, con nadie de esto  
hablaba,  
en la calle prodigaba sonrisas,  
y su vida era un escaparate  
decorado con una apariencia  
de su existencia casi perfecta.*

*El destino le concedió  
larga vida,  
y su felino “Manolo”  
se fue antes que ella.*

*Carolina, tardó muchos años  
en ser ella misma,  
su mejor amiga.*

*A lo largo de la vida  
tuvo tiempo para devorar  
muchos libros.*

*Consiguió reflexionar,  
sobre el saber perdonarse,  
y perdonar a los demás.*

*Comprendió el ímpetu  
de la juventud,  
y la ingenuidad de los mismos,  
creyendo poder radicar  
la injusticia en este mundo.*

*Debía de ser así,  
de lo contrario  
no se hubiera producido  
avance alguno.*

*A los dieciocho años  
la vida es un regalo  
y la vejez una quimera,  
ya que para un joven  
diez años son equivalentes  
a medio siglo para los mayores*

*Carolina, logró su objetivo  
por algo bruja era,  
supo con antelación  
el día de su muerte,  
invitando a los suyos  
a un chocolate con churros,  
suspendiendo la merienda  
porque la muerte  
vino a buscarla a ella.*

*La ancianita dejó de respirar  
nada más acabar esta frase:  
¡Mucho han avanzado las nuevas  
tecnologías,  
pero hijos míos sigue habiendo  
guerras!*

*El éxito de esta mujer consistió,  
en que a pesar de hospitales  
y operaciones  
a su casa volvía,  
y con la ayuda de una asistenta  
consiguió perseverar  
en no perder su intimidad,  
idiosincrasia, rarezas,  
y todo lo que algunos seres  
humanos  
defienden hasta el final  
para bien o para mal:  
“SER ELLOS MISMOS*

## El derecho aragonés de ayer y de hoy explicado por el Justicia de Aragón

Fernando García Vicente, invitado por el club de análisis y debate sobre temas aragoneses, Aragón Siglo XXI, y acompañado en la mesa por el director general de Relaciones Institucionales del Gobierno de Aragón, Enrique Giménez Allueva, reunió a un nutrido grupo de personas en el salón de actos del Centro Joaquín Roncal de Zaragoza.

En la primera parte de su intervención, El Justicia realizó un recorrido histórico del Derecho Aragonés, desde El Fuero de Jaca y otros semejantes dictados en la Edad Media para atraer y asentar población tras la Reconquista, hasta la reciente aprobación del Código de Derecho Foral de Aragón, en 2011.

De los primeros tiempos, el Justicia destacó el carácter liberal de nuestro Derecho, "que permitía todo lo que la ley no prohibía" favoreció el desarrollo de la agricultura, la ganadería y los oficios, hasta el punto de que fue ampliamente copiado por los vecinos navarros y de San Sebastián "que venían a Jaca a estudiarlo"

Junto a los Fueros, Fernando García Vicente destacó la importancia práctica de las Observancias del Justicia de Aragón, escritos que recogían la jurisprudencia de esta Institución que, con frecuencia, aplicaba la costumbre para resolver los conflictos y que resultaban de gran utilidad.

La segunda parte de la conferencia, estuvo dedicada a repasar aspectos prácticos del Derecho aragonés que regula las relaciones privadas: vecindad, régimen económico matrimonial y sucesiones. Fue este último asunto el que

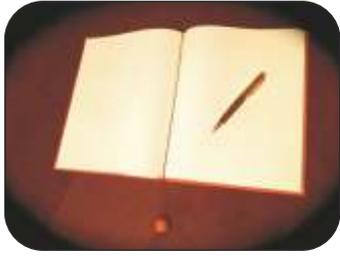
animó el coloquio posterior ya que se sucedieron numerosas preguntas y reflexiones sobre la viudedad en Aragón, la legítima, la posibilidad de dejar todo a un hijo y nada a los demás, etc. La cita, que comenzó a las 19,00 horas, terminaba pasada las 20,30, con muchas preguntas y dudas en el tintero, señal de que el Derecho Aragonés está más vivo que nunca.



Pie de Foto: El presidente del Club Siglo XXI, Silvano Cortés Gómez; el Justicia de Aragón, Fernando García Vicente, y el director general de Relaciones Institucionales del Gobierno de Aragón, Enrique Giménez Allueva

**RADIO TAXI**  
**75**  
 976  
**757575**  
**COOPERATIVA**

**NUESTRO COMPROMISO:  
 ¡¡¡DAROS EL MEJOR SERVICIO!!!**



Luis Picó Landívar  
Hogar IASS "Boterón" Zaragoza  
Taller PIE (Piensa, Imagina, Escribe)

## Los mayores jubilados reflexionan sobre el futuro de las pensiones

Se dice que en esta vida incierta y azarosa "Hay que nadar y guardar la ropa" pues, aunque moralmente estamos obligados a decir lo que pensamos nos perjudique o no, para evitarlo a veces echamos mano de los aforismos o refranes castellanos para suavizar nuestros criterios y así no herir susceptibilidades de los que nos llevan la contraria... aunque en el fondo estén de acuerdo de que no todo relacionado con las pensiones va bien.

En momentos de dificultades nuestros antepasados decían "Mi burra la necesito para subir cuestras arriba, para bajarlas me basto solo."

Vivimos los jubilados momentos de muchos ajustes en el presupuesto doméstico, hay quien se preocupa de reducirnoslo más, sin tener en cuenta los problemas familiares que los abuelos y abuelas nos encargamos de remediar mejor o peor con nuestra reducida pensión, por cierto que nos dicen que no perderemos poder adquisitivo a pesar de la inflación que ya se deja sentir y que se avecina no parará hasta que algún brillante economista la bautice, por ejemplo ¿cómo asentamiento de los mercados?. Sin repercusión para los pensionistas.

Podemos decir: "Que la distancia de los que nos gobiernan es el preámbulo del olvido". puesto que nos ofrecen mucho, prometen más, olvidan pronto".

Nuevamente sale o sacan a la palestra de las noticias," Los PACTOS que deberían llamarse prórrogas, demoras o quizá ¿acuerdos en diferido? ¿Hasta cuándo? ¿Hasta el Deceso?"

"Los INTERESES CREADOS condicionan las promesas y deseos de los hombres y mujeres de buena voluntad, que hay muchas y de gran valía, pero que son neutralizadas con la química de los grandes agentes corrosivos."

"La verdad absoluta nunca ha sido encontrada, ¿Dónde está?" Desde luego no la tienen los que gobiernan".

"Vive y deja vivir, pero no a costa de los demás." Lo deberían pensar los que nos administran nuestros derechos.

"El MAYOR es sabio en experiencia, pero muy escéptico por contaminación en desengaños y mentiras." El que piense otra cosa, sin duda es una gran persona, pero con una ingenuidad a prueba de realidades negativas.

Las noticias y opiniones que recibimos cotidianamente, nos hacen recordar algunas de las expresiones de SANCHO PANZA, que harto de incumplimientos de promesas y mandar en su Insula Barataria sin que nadie le hiciera caso, decidió pedir: Dame un queso, una cebolla, una hogaza de pan y con mi Rocín y mi bota de vino de Cariñena, seré feliz sin prebendas, agasajos, y recetas médicas y olvidarme de cuentos, la vida tengo que vivirla sin sobresaltos y para ello no necesito más que paz y alimentos sanos y diarios. Esto es lo único que deseamos los Mayores jubilados que ya no podemos acceder a los planes de pensiones porque nuestros ingresos no nos lo permiten y porque otros suman tantos años que no da más de sí el tiempo condicionado por los captadores de este sistema tan desinteresado.



Fray Luis Urbano, 40 - 50002 ZARAGOZA  
T. 976 42 46 91 M. 659 19 37 33  
✉ graficasesar@gmail.com



María Aladrén Rodrigo  
Licenciada en Psicología

# ¿CREES EN TÍ?

Tras los resultados del examen, la profesora quiso saber los motivos del suspenso de sus alumnos, la respuesta de Antonio fue que, a diferencia de otras veces, no había estudiado lo suficiente y que para el próximo control esperaba sacar una buena nota, sin embargo, Juan contestó que siempre suspendía esa asignatura porque la señorita le tenía manía, además de que el test fue muy difícil y tuvo mala suerte.

La AUTOEFICACIA es la creencia sobre la propia capacidad para realizar una conducta. Tiene que ver con la autoestima, la confianza en uno mismo y su historia personal.

Las personas con alta autoeficacia, harán que sus metas sean sólidas, persistan ante los obstáculos y afronten los problemas de una manera adecuada. Por el contrario, los individuos con baja autoeficacia, pensarán que no son capaces, sus retos personales serán pobres y evitarán enfrentarse a los problemas.

Las investigaciones en psicología indican que varios factores parecen estar asociados a los problemas de autoeficacia, siendo los siguientes:

**La percepción de incontrolabilidad:** La imposibilidad de modificar un evento aversivo desarrolla desconfianza en uno mismo.

**El problema de la evitación,** la cual impide que el organismo esté expuesto el tiempo suficiente para vencer el miedo o solucionar el problema de que se trate.

**El Estilo Atribucional:** Se refiere a la forma con la que solemos explicar las cosas que suceden a nuestro alrededor y las que nos suceden a nosotros mismos. Clasificándose en:



-Atribuciones situacionales globales. La explicación de un hecho concreto se generaliza a otros.

-Atribuciones situacionales específicas. No se establece conexión entre la causalidad de un hecho o situación concreta y otras situaciones de nuestra vida.

-Atribuciones temporales estables. La causa de lo que sucede se percibe como inmutable, repitiéndose en el futuro.

-Atribuciones temporales inestables. La causa se interpreta como una situación "hoy, ahora", y no se relaciona con ningún espacio temporal, ni pasado ni futuro.

-Locus de control interno: el motivo del éxito o fracaso es ubicado o percibido como algo interno a la persona, que confía en sus habilidades, esfuerzo y persistencia en una tarea para llegar a un resultado deseado, lo cual induce a pensar que éstos pueden ser controlables, por lo que es posible hacer algo.

-Locus de control externo: cuando el individuo percibe que los resultados

dependen de causas o factores externos, como pueden ser la suerte y el destino, se asume que éstos no dependen de uno sino de algo exterior a él.

Se ha observado que las personas con problemas de autoestima suelen desarrollar el siguiente estilo atribucional:

Ante situaciones positivas (un logro o un éxito): atribuciones externas, específicas e inestables. Es decir, que ante algo que he logrado o realizado de forma positiva se piensa que es debido al azar o la suerte (externo) y que ha ocurrido puntualmente y no se repetirá (específica e inestable).

-Ante situaciones negativas (fracasos) atribuciones internas, globales y estables. Es decir, ante un fallo me digo que es debido a mi incapacidad o inhabilidad, que ocurrirá en más situaciones y que nunca cambiará.

Reflexiona y mira tus creencias acerca de tus logros y fracasos y a que los atribuyes.

Visita la web

[aladrenpsicologia.wix.com/maria](http://aladrenpsicologia.wix.com/maria)

# Menú de invierno

José Luis Gil Serrano  
Secretario COAPEMA  
Le encanta cocinar



## TOMATES RELLENOS DE ARROZ



### INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

8 tomates maduros.  
150 gr de arroz.  
3 cebollas,  
1 vaso de caldo de pollo.  
Aceite de oliva.

Sal, pimienta molida y perejil picado.

### PREPARACIÓN:

Cortar la base, parte inferior, de los tomates, reservando las tapas, retirar la pulpa del interior con un cuchillo afilado o una cucharita, picarla y reservarla. En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva rehogar a fuego lento durante unos 15 minutos, la cebolla picada muy fina, o hasta que quede muy pochada, añadir el arroz, saltearlo tres minutos a fuego lento, sin parar de remover, agregar la pulpa de tomate y el caldo de pollo, remover bien y dejar cocer, tapado, unos 10 minutos. Pasado ese tiempo apartarla sartén del fuego y añadir una cucharada de perejil picado, salpimentar y rellenar los tomates con la mezcla, cubrirlos con las bases y colocarlos en una fuente de horno con un poco de agua en el fondo, rociarlos con aceite de oliva, taparlos con papel de aluminio y hornearlos unos 30 minutos a 180°C. Terminada la cocción retirar el aluminio y dejar hornear otros 30 minutos, o hasta que queden tiernos. Servir calientes con el jugo de cocción.

## GARBANZOS CON BOGAVANTE



### INGREDIENTES:

400gr, de garbanzos  
1 bogavante  
100gr, de calamar  
100gr, de gambas  
150 gr, de almejas  
1 cebolla pequeña  
1 puerro  
1 zanahoria  
Aceite de oliva  
1 vasito de vino blanco  
1 copa de brandy  
Sal, laurel y azafrán.

### PREPARACIÓN:

Mantener los garbanzos en remojo (agua fría) unas 10 horas antes de su cocción. En una olla a presión cocer los garbanzos durante ½ hora, cubiertos de agua con una hoja de laurel, la cebolla pelada y entera, el puerro, la zanahoria y un poco de sal, pasado ese tiempo sacar los garbanzos del agua, escurrirlos, pasar 1 litro de caldo escurrido a una cacerola y cocer durante unos 5 minutos el bogavante entero. Pelar las gambas y junto con el calamar troceado, freír en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva, durante unos 5 minutos, seguidamente agregar la copa de brandy y un vaso de caldo de la cocción, dejar cocer a fuego lento un par de minutos. En una sartén con un chorrito de vino blanco abrir las almejas. Trocear el bogavante, ya cocido, e incorporar-

lo a la cacerola, junto con los garbanzos, el contenido de la sartén de las gambas y el calamar y el de la sartén de las almejas, dejar cocer todo a fuego lento unos 10 minutos con unas hebras de azafrán tostadas y comprobar el estado de sazón. Servir caliente y bien caldoso.

## BIZCOCHO DE CHOCOLATE



### INGREDIENTES:

(Para 4 personas)  
1 taza de harina.  
1 sobre de levadura en polvo.  
4 huevos.  
1 taza de azúcar.  
½ vaso de leche.  
25 gr de cacao en polvo.

### PREPARACIÓN:

En un bol montar las claras a punto de nieve y seguidamente incorporar el azúcar al hilo, sin parar de batir hasta que el azúcar este bien integrado y disuelto, seguidamente agregar las yemas y batir de nuevo. Tamizar la harina junto con la levadura e incorporarla en bol, mezclar rápidamente y añadir el cacao, disuelto en leche con anterioridad y volver a mezclar hasta que todo esté bien conjuntado. Repartir la mezcla en cuatro moldes individuales previamente, engrasados con mantequilla y un polvo de harina e introducirlos en el horno, precalentado a 200°C durante 8 minutos. Servir espolvoreados con azúcar glas.

# Las Ruedas

CATERING



## Nuestros servicios:

### *Empresas*

Todo tipo de eventos relacionados con la empresa:  
congresos, ferias, presentaciones de productos,  
cenas de gala, incentivos

### *Celebraciones Familiares*

La comodidad de celebrar su fiesta  
familiar en donde usted desea:  
cumpleaños, bodas, comuniones....

### *Concentraciones*

Da igual el número de comensales, que haya  
que montar o no carpa, que se disponga de mesas o sillas:  
disponemos de todo lo necesario. Infórmate.

### *Congresos*

### *Incentivos*

### *Convenciones*

### *Reuniones de Empresa*

### *Cenas de Gala*

### *Cócteles y Buffets*

### *Inauguraciones*

### *Bodas, Comuniones y Fiestas Privadas*

### *Actos Sociales*

### *Escuelas*

### *Residencias*

### *Bautizos*

### *Bodas*

### *Servicio exclusivo para Peñas*

### *Menús para celíacos*

### *Menús para diabéticos*

### *Catering Las Ruedas*

### *Comidas populares de todo tipo.*

*Podemos realizar la comida o cena que necesite:  
paellas gigantes, ranchos, asados....*

*Da igual el número de comensales o el tipo de menú.*

*Pida presupuesto sin compromiso.*

Ctra. N-122, km 61.7  
50549 Borja (España)  
(+34) 976 85 26 06  
(+34) 670 357 319

 /catering.las.ruedas

PAQUETES ESPECIALES PARA MAYORES

# Balnearios de Aragón

[www.balneariosdearagon.com](http://www.balneariosdearagon.com)

 GOBIERNO  
DE ARAGON



DESDE 1969  
Balneario Serón

DESDE 1969  
Balneario Sicilia



ALHAMA  
DE ARAGON

902 104 841

976 848 220

976 883 225

902 25 25 22

978 78 18 18

976 848 071

976 848 011

974 550 111

976 879 239