

Solera



**Revista del Mayor
Puente Genil**
Número 9 - Verano 2007

Solera

Revista del Mayor

Puente Genil
Verano 2007

EDITA:

Concejalía de
Servicios Sociales y Mayor
Ayuntamiento de Puente Genil

CONTENIDOS:

Concejalía de Servicios Sociales
y Mesa Local del Mayor

COORDINACIÓN, DISEÑO Y

MAQUETACIÓN:

María José Díaz (Servicios Sociales) y
Paco Díaz (Gabinete de Prensa)

IMPRIME: Gráficas Belén

Ejemplar gratuito

sumario

- 4 Saluda
- 5 Envejecer, un logro, un triunfo, una ventaja
- 7 Saber envejecer, hombres mayores
- 8 Deporte y Salud
- 12 Paseos guiados por la provincia de Córdoba
- 14 Una lectora especial
- 15 Televisión o diálogo
- 16 Fenómenos meteorológicos adversos
- 17 Clausura de la Cátedra Intergeneracional
- 18 Los meses del año
- 19 Campaña de prevención de los efectos de las olas de calor
- 21 La nutrición en los mayores
- 22 El vínculo afectivo entre abuelos y nietos

Si quieres participar en alguna actividad, solicita información en:

Servicios Sociales

C/ A. Sánchez Cuenca, 6
957609272

Casa de la Cultura

C/ Cruz del Estudiante, 37
957605034

Escuela de Adultos

C/ Cruz del Estudiante, 37
957606693

Casa del Ciudadan@

Los Pinos
957609161

Centro de Día

Los Pinos
957601200



Foto portada:
Luis Lucena





María del Carmen Díaz Cabezas
Concejala de Bienestar Social, Juventud y Mayores

En estos momentos que inicio una nueva andadura como Concejala de Bienestar Social, quiero comenzar agradeciendo a todos los mayores, vuestra participación en cuantas actuaciones y actividades se han realizado, vuestros apoyos y propuestas basadas principalmente en esa experiencia que tenéis y que es un ejemplo para las nuevas generaciones.

Me siento afortunada de continuar al frente de la Concejalía de Mayores. Es mi objetivo proseguir en la línea de **Participación Activa** ya iniciada, pues considero que el trabajo realizado ha sido muy fructífero; ejemplo de ello es, la creación de la Mesa Local del Mayor, El Programa Anual de Mayores, donde se incluyen actividades como la Asamblea, la Semana de Mayores, los Paseos Guiados, la Revista Solera...

En estos próximos años quedan muchos retos por alcanzar. Pondré todo mi esfuerzo especialmente en fortalecer y apoyar la **Autonomía Personal y la Atención a las Personas Dependientes**, a través de un servicio de calidad que sepa dar respuesta a vuestras demandas y necesidades. Trabajaré también intensamente para que Puente Genil disponga de todos los recursos necesarios para esta atención:

- Servicio de Atención Domiciliaria
- Centros de Estancia Diurnos
- Servicio de Comedor a Domicilio
- Servicio de Lavandería a Domicilio
- Plazas Residenciales...

Para conseguirlo necesitaré seguro, vuestro consejo, opinión y participación; por lo tanto os animo a que caminemos juntos en esta nueva etapa.



Envejecer, un logro, un triunfo, una ventaja

Anna Freixas Farré
Universidad de Córdoba

El proceso de envejecimiento en nuestra cultura está poblado de argumentos y pensamientos negativos, centrados en los conceptos de pérdida, soledad y enfermedad, que no se corresponden con la realidad de la importante población de personas mayores que vive durante muchos años con buenos niveles de actividad, independencia y productividad. Estos pensamientos generan sentimientos de temor y rechazo hacia algo que es deseable: vivir muchos años.

Vivimos en un mundo en el que las mujeres constituyen el grueso de la población mayor y para las que envejecer en nuestra sociedad androcéntrica plantea retos que conviene tener en cuenta cuando tratamos de comprender su vida, su salud y su bienestar. Para las mujeres este proceso tiene connotaciones más limitadoras en la medida en que va acompañado del mito de la belleza, del doble código del envejecimiento, que trata de invisibilizarlas en el momento en el que adquieren un mayor dominio sobre su vida, sus deseos y sus posibilidades.

La gerontología feminista tiene como objetivo desvelar el carácter socialmente construido de los significados y valores que rodean la vida de las mujeres mayores, analizar las normas culturales que limitan su vida durante la vejez, examinar detenidamente los antecedentes y las condiciones de la desigualdad en función de la

diferencia sexual e informar sobre sus consecuencias tanto en el desarrollo de las personas y como en la construcción del conocimiento.

La investigación acerca de la vejez y el envejecimiento está constreñida por numerosos estereotipos. Estas potentes imágenes culturales negativas limitan los diseños de investigación e impiden la creación de una realidad potenciadora para una población que cada vez es más numerosa y, además, se encuentra progresivamente en una mejor situación física y mental. Vivimos en una sociedad edadista, en la que los estereotipos acerca de las personas mayores limitan la relación y la atención que se presta, así como las posibles intervenciones que pueden verse sesgadas y limitadas por las ideas negativas acerca de la edad, tanto de las personas que cuidan, como de las propias mujeres mayores

Una ideología negativa y prejuiciosa acerca de las mujeres y los hombres mayores prevalece en la mente de muchas de las personas que hacen investigación gerontológica, cuyos prejuicios edadistas circunscriben la investigación. La gerontología feminista ha documentado la experiencia de las mujeres ancianas, promoviendo interpretaciones más positivas acerca del envejecimiento de las mujeres y ha planteado la necesidad de que se estudien y conozcan con mayor detalle las experiencias personales de las mujeres viejas, revisando las lagunas y las inconsistencias que presenta la investigación gerontológica actual, víctima de la 'ideología de la edad'. Se enfatiza la importancia de plantear preguntas 'nuevas' que reten el imaginario esperable y poder llevar a cabo una intervención empoderadora.



Para ello es necesario cuestionar nuestras creencias culturales implícitas, poseer una sólida formación gerontológica y feminista que guíe la reflexión y el trabajo y hacer una reflexión crítica de los estereotipos acerca de la vejez

En cuanto a los puntos débiles de las mujeres mayores en nuestra sociedad, debemos tener en cuenta algunos elementos que limitan su posición, como el hecho de que históricamente han dispuesto de pocos recursos económicos y educativos, por lo que en la vejez se encuentran limitadas en este aspecto y en consecuencia carecen de poder político, social, cultural y económico. Otros elementos importantes tienen que ver con su salud, la atención médica poco dedicada y su circunscripción al mundo familiar y de los afectos, de los que, sin embargo, se encuentran excluidas por el doble estándar del envejecimiento que ve con malos ojos que las mujeres mayores tengan relaciones afectivas y sexuales, sufriendo importantes privaciones en el terreno del amor y la sexualidad. Por otra parte son cuidadoras sin contrapartida, nadie las cuida.

Sin embargo, estas mismas mujeres disponen de algunos recursos exclusivos que se convierten en puntos fuertes en su vida de mujeres

mayores. Saben crear redes de amistad, vecindad y comunidad, por lo que compensan algunas de las exclusiones de las que son víctimas. Se mantienen activas y curiosas, aspecto que favorece su salud física y mental. Se interesan por la cultura y asisten a cursos, conferencias, cines y actividades que mantienen su mente despierta y en activo. Mantienen vínculos de intimidad, relación y comunicación. Dominan las estrategias de las oprimidas, con lo que compensan algunas de sus carencias, especialmente las económicas y se benefician de la socialización inversa, aprenden de las personas más jóvenes y se mantienen actualizadas. Tratan de mantenerse sanas y saludables, por lo que cuidan su alimentación y hacen ejercicio.

Planteamos la necesidad de iluminar las desigualdades de género que afectan al ser mayor de manera diferencial a hombres y mujeres de manera que desvelemos la construcción social de los valores culturales que limitan la vida de las mujeres mayores. Siendo importante, para la deconstrucción de los estereotipos que rodean el envejecer, poder negar el carácter inevitable de la dependencia, pobreza, enfermedad en la vejez.

Es necesario que las mujeres mayores tengan una mayor visibilidad social y una progresiva participación en el mundo público, de manera que vaya habiendo imágenes de mujeres mayores en situaciones de poder, éxito y reconocimiento social, que se conviertan en modelos para las jóvenes generaciones, cuya vejez se planteará en condiciones ciertamente muy diferentes a las de las generaciones de sus abuelas.

Se trata, pues, de buscar nuevos modelos para envejecer, definir otros conceptos de belleza que hagan espacio a la existencia libre de las mujeres, más allá de la estrecha medida que impone la sociedad patriarcal; encontrar la medida en sí mismas y en otras mujeres, llevar a cabo los deseos propios, en busca de una vida saludable y divertida que acompañe a las mujeres de larga vida.



Saber envejecer: hombres mayores

Delegación de Bienestar Social

Continuamos la serie de artículos que iniciamos en el número anterior de la revista Solera, dedicando este a los Hombres, ya que el anterior se dedicó a las Mujeres.

En este artículo te proponemos ideas para recuperar aficiones olvidadas, para realizar en casa, para descubrir placeres, para cuidarnos y para saber aprovechar el valor de la experiencia.

Cuando trabajábamos pensábamos en el día que no sonara el despertador, ahora ha llegado el momento y podemos hacer todas esas cosas que por las obligaciones antes no podíamos, podemos recuperar aquellas aficiones olvidadas o podemos descubrir otras nuevas.

¿Y cómo lo podemos hacer?, es difícil que nadie llegue a nuestras casas y nos diga: “¿Te acuerdas de que cuando no estabas jubilado te gustaba hacer tal cosa y no podías?, pues ahora puedes ir a tal sitio y allí puedes”, como eso no va a ocurrir, preguntemos, busquemos información, hablemos con la gente, y cuando nos enfraquemos en una actividad vayamos a nuestro ritmo, sin presiones, sin prisas...

Es también el momento, ahora que tenemos tiempo, de ayudar en casa, mucho de lo que hemos aprendido trabajando lo podemos aplicar en casa, como la organización. Para ello también podemos ir poco a poco, tarea a tarea. Lo de que “eso es cosa de

mujeres” o “eso es cosa de hombres”, se ha quedado antiguo..., hoy en día hombres y mujeres tenemos que aprender a comprar, cocinar, planchar..., porque es necesario para desenvolvernos en la vida diaria.

Además de descubrir aficiones, tareas nuevas en casa, es el momento de descubrir placeres, de reforzar nuestra relación de pareja, si la tenemos, y si no es así, podemos ampliar nuestro círculo de amistades con más personas, la soledad no es buena compañera.

Muchos mayores se ocupan de sus nietos, esta solidaridad con la familia es encomiable, es buena, tanto para los abuelos como para los nietos, pero que no se convierta en una obligación, cuando deja de ser una tarea gratificante se convierte en obligación y entonces ese tiempo que pasamos con los nietos deja de ser agradable.

Dice un dicho gallego “Morrendo e aprendo”, que quiere decir que no dejamos de aprender hasta que morimos, aquí en Puente Genil hay oportunidades de aprendizaje gratificante, en la Escuela de Adultos o en la Cátedra Intergeneracional (Universidad para Mayores) y no solo se aprende, sino que además se hacen amigos, se realizan viajes culturales, se hacen todo tipo de actividades.

Es decisión nuestra cómo vivamos estos años, aprovechémoslos, nuestra salud nos lo agradecerá.



Deporte y Salud

Francisco José Berral de la Rosa
Profesor Titular de Universidad y
Especialista en Medicina del Deporte

Todas las personas quieren vivir muchos años pero nadie quiere ser viejo. Parece como si de forma intencionada uno no quisiese saber que significa el envejecimiento, que en definitiva no es más una etapa larga y muy importante en nuestra vida.

De forma casi tradicional, esta etapa se ha excluido del mundo de la actividad física, o se ha dicho que las personas con edad avanzada no tenían posibilidades de afrontar este reto. Dado el envejecimiento progresivo de nuestras sociedades, son muchas las investigaciones y trabajos publicados que desmienten este particular.

Existen multitud de razones por la que la persona mayor debe realizar ejercicio físico regular, que mantenga y mejore su salud. Las investigaciones científicas han acreditado que:

1. Las personas físicamente activas viven más años y los años que viven lo hacen con mayor calidad de vida.
2. El ejercicio disminuyen las posibilidades de padecer diabetes, un infarto de miocardio, un infarto cerebral, un aumento de la tensión arterial, o aumento de colesterol en sangre, o la pérdida de masa ósea, etc...
3. El ejercicio ayuda a dejar el consumo de tabaco, de drogas, de alcohol.

4. Se duerme mejor después de hacer ejercicio físico, se está más feliz y con mejor humor, y se hacen mejores digestiones.

5. Con el ejercicio se entrenan los músculos para las actividades de la vida cotidiana y se evitan dolores articulares, musculares y óseos y la aparición de varices.

6. Una buena forma física permite tolerar mejor el calor y el frío, así como rendir más en nuestro trabajo o actividad diaria.

7. La actividad física nos proporciona una forma de diversión y de pasar unas horas en compañía de amigos. Este punto creo que es fundamental para la salud.

Para poder cumplir estos objetivos es necesario que el ejercicio físico que se realice reúna una serie de características de intensidad, duración y frecuencia:

Intensidad: la necesaria para mantener la frecuencia cardiaca entre el 60 y el 75 % del máximo teórico (220 - edad en años). Lo explicamos con un ejemplo: una persona de 60 años tendrá una frecuencia cardiaca máxima de 220-60=160 pulsaciones por minuto; ahora



calculamos el 60 y el 75 % de 160, que es 96 y 120 respectivamente; por tanto, una persona de 60 años debe mantener su frecuencia cardiaca entre 96 y 120 pulsaciones por minuto.

Duración: mínimo 40 minutos.

Frecuencia: mínimo tres días por semana.

Al mismo tiempo es muy importante recordar que es imprescindible, en personas mayores de sesenta años y que no estén acostumbradas a hacer ejercicio físico, el reconocimiento médico previo al inicio de una actividad deportiva consistente en una entrevista clínica, una exploración física y de ser necesarias unas pruebas complementarias. Las personas mayores que padecen alguna enfermedad y están recibiendo medicación, deben consultar con el médico antes de empezar la práctica regular de alguna actividad física, y sobre todo si responden afirmativamente al menos a una de las siguientes preguntas:

1. ¿Le ha dicho su médico alguna vez que tiene algún problema cardiaco?
2. ¿Le suele doler el pecho o en la región del corazón?
3. ¿Se marea con frecuencia o tiene episodios de desvanecimiento?
4. ¿Le ha dicho su médico alguna vez que tiene la tensión demasiado alta?
5. ¿Tiene más de 65 años y no ha hecho con anterioridad ejercicio físico?



6. ¿Le ha dicho su médico alguna vez que tiene algún problema óseo o de articulaciones que haya empeorado o que pueda empeorar con el ejercicio?

7. ¿Existe alguna otra razón por la que no debería realizar ejercicio?

Puede ocurrir que alguna persona no pueda realizar actividad física, ya sea por enfermedad grave (fundamentalmente cardiovascular) o no controlada (fundamentalmente metabólica) que puede verse complicada por el ejercicio, aunque esto no es lo más frecuente. La inmensa mayoría podrá iniciar sin grandes problemas el ejercicio o deporte que prefiera; algunos directamente y otros después de tratar y corregir alteraciones detectadas por el médico, para poco a poco conseguir mantener la salud y mejorar la calidad de vida.

Con la edad nuestros huesos tienen problemas para reabsorber calcio volviéndose frágiles y proclives a fracturas. Las articulaciones pierden elasticidad y la cantidad de agua de los cartílagos disminuye, favoreciendo los procesos degenerativos como la artrosis y las alteraciones de la columna vertebral. El músculo pierde elasticidad, agua y minerales, se atrofia perdiendo fuerza. Hay un mayor acumulo de grasa subcutánea y aparecen los vicios posturales.

Los estudios científicos realizados en deportistas han demostrado el efecto beneficioso del ejercicio en la densidad ósea, ya que se ha observado que estos tienen mayor porcentaje de densidad en los huesos.

Los estudios con diferentes programas de actividad física demuestran que el ejercicio tiene efecto beneficio en el sistema esquelético de mujeres con osteoporosis. En relación a las mujeres inactivas, que disminuyen la densidad ósea en el mismo período de tiempo, las mujeres físicamente activas aumentan la densidad ósea en una media de 2-5%.

Son muy recomendables actividades como la natación, hidrogimnasia y pedalear en la bicicleta estática. En todos los casos son fundamentales los ejerci-



cios para fortalecer la musculatura, principalmente la del abdomen y la lumbar y evitar siempre ejercicios que requieran flexión de la columna vertebral o torsión del tronco.

Las revisiones más recientes demuestran la necesidad de incluir en cualquier programa de prevención de osteoporosis la realización de actividades de entrenamiento con pesos suaves para mejorar la fuerza muscular ya que estas actividades están relacionadas con mayores aumentos de la densidad ósea. Además de estos programas específicos existen evidencias de que el estilo de vida (tiempo del día estando de pie, caminando, subiendo escaleras, cargando peso, cuidando de la casa y del jardín) colaboran en la prevención de fracturas por osteoporosis.

Cual es el esfuerzo más adecuado para esta edad? Los programas de ejercicio para la tercera edad, ante todo, deben ser individualizados y dirigidos a trabajar las cualidades físicas, tales como:

-Resistencia: Es la forma de esfuerzo más importante para la persona mayor, produciendo numerosos efectos beneficiosos para la salud. El ejercicio físico de resistencia incluye aquellas actividades que exigen un esfuerzo continuado y de intensidad baja/moderada.

-Coordinación y flexibilidad: La coordinación de los movimientos tiene una gran relación con el cansancio que produce el ejercicio físico. Mejorando esta cualidad se puede conseguir un gran ahorro de oxígeno y de energía y prevenir numerosas lesiones. Lo mismo ocurre con la flexibilidad que se preserva y restaura con ejercicios que estimulan los movimientos en todo el recorrido de las articulaciones (rodillas, codos, muñecas etc.).

En general se puede aconsejar una combinación de: 70% de entrenamiento de resistencia; 20% de coordinación y 10% de fuerza. Son preferibles actividades de ritmo libre en las que la persona pueda establecer la

intensidad del deporte. Esto excluye la mayor parte de actividades competitivas o de equipo; así mismo se evitarán los deportes en los que exista un contacto excesivo con el adversario, pero sin dejar de valorar la existencia o no de práctica continuada de un determinado deporte ya que, en este caso, habrá menos riesgo de lesiones.

El calentamiento

Es especialmente importante. Se debe realizar de forma progresiva sin cambios bruscos, preparando al organismo para el siguiente paso. Esta etapa servirá como prevención contra lesiones innecesarias y dolores musculares. Se estimula el corazón y los pulmones de forma moderada y progresiva y a la vez que aumenta el flujo sanguíneo también se incrementa la temperatura de la sangre y de los músculos de una forma gradual.

El tiempo que debe ocupar el calentamiento dentro de la sesión de ejercicio va a depender en gran medida, de la duración de la misma, pudiendo oscilar entre 5 y 15 minutos, teniendo en cuenta que debe ser más prolongado cuando el ambiente es muy frío.

Un ejemplo de calentamiento consiste en ejecutar a ritmo lento y con pocas repeticiones los siguientes ejercicios:

-Caminata y trote suave, con desplazamiento o sobre el propio terreno.

-Ejercicios de estiramientos de brazos y hombros (círculos con los brazos, adelante y atrás y cruzándolos).

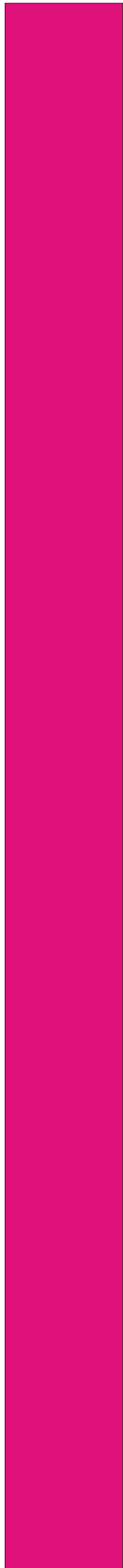
-Flexiones ligeras de piernas.

-Estiramientos de los tobillos.

Al mismo tiempo todos los ejercicios irán acompañados con un buen ritmo respiratorio: inspiración para tomar una postura de extensión y espiración para una postura de flexión.

El enfriamiento o vuelta a la calma consiste en detener la actividad que se está realizando sin cambios bruscos y de forma progresiva, buscando con ello la estabilización de las constantes fisiológicas y psicológicas. Su duración depende del tiempo invertido en las sesiones anteriores, debiendo ocupar unos 5





Teléfonos del Centro Hospitalario de Puente Genil

Soledad - Revista del Mayor - Verano 2007

minutos como mínimo y siempre acompañado de estiramientos.

La realización de una actividad física adecuada y de forma regular, que incluya ejercicios de resistencia y de fuerza, origina una respuesta favorable del organismo, contribuyendo a mejorar significativamente la salud.

Los científicos han concluido que "el ejercicio físico puede relacionarse con una disminución de la mortalidad, independientemente de los factores genéticos".

El Distrito Sanitario Córdoba Sur informa que están operativos los teléfonos asignados para la comunicación directa con la ciudad de Atenas.

Podemos concluir diciendo que con la actividad física no se trata de añadir años a la vida sino de vida a los años.

El Centro Hospitalario de Puente Genil, que se encuentra en el Decálogo: EJERCICIO FÍSICO Y TERCERA EDAD Resolución (Chare).

El ejercicio físico de baja intensidad PREVIENE de enfermedades asociadas con la tercera edad.

El ejercicio físico de baja intensidad MEJORA la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad.

El ejercicio físico de baja intensidad FAVORECE notablemente al músculo y a la coordinación corporal.

El ejercicio físico de baja intensidad tiene un EFECTO MUY POSITIVO sobre el colesterol, disminuyendo los niveles de esta sustancia en sangre.

El ejercicio físico de baja intensidad INFLUYE sobre la tensión arterial, disminuyéndola.

El ejercicio físico de baja intensidad AUMENTA el desarrollo de la caja torácica y de los pulmones.

El ejercicio físico de baja intensidad MEJORA al músculo del corazón y a las arterias.

El ejercicio físico de baja intensidad BENEFICIA al sistema nervioso y los aspectos psicológicos.

El ejercicio físico de baja intensidad es la mejor alternativa para el CONTROL del Sobrepeso y Obesidad.

El ejercicio físico de baja intensidad...



Paseos guiados por la provincia de Córdoba

Durante esta primavera se han realizado cuatro paseos guiados a otras tantas localidades de la provincia de Córdoba: Aguilar, Montilla, Moriles y Priego.

Esta actividad forma parte del Programa Comunitario de Mayores que desarrolla la Delegación de Servicios Sociales y Mayores del Ayuntamiento de Puente Genil, y tiene como finalidad impulsar el acceso de los mayores a los bienes culturales.

El proyecto se inició en 2006, realizando los paseos por Puente Genil. Este año, la Mesa Local del Mayor, propuso que los paseos se

realizaran fuera de nuestra localidad, para conocer otras ciudades, que aunque cercanas en la distancia, sin embargo no se conocen.

Todas las visitas han sido guiadas, conociendo de mano de profesionales estos cuatro pueblos.

De tal forma que de Aguilar visitamos la Plaza de San José, original por su forma ochavada u octogonal, la Torre del Reloj, el Paseo de las Coronadas, las impresionantes fachadas de la calle Arrabal, la Placilla Vieja y la Parroquia del Soterraño.

En Montilla nos detuvimos a ver el convento de Santa Clara, el Museo Histórico y la Casa de las Aguas (Museo





Garnelo). Como dato de interés destacar que Garnelo fue un pintor maestro de Picasso y de Dalí.

En Moriles visitamos el museo del vino donde se degustaron gachas típicas de este pueblo y una bodega donde nos invitaron a degustar sus mejores caldos y en la que amablemente nos explicaron el proceso de elaboración del vino, aprendimos que los barriles que están abajo son los más antiguos, tienen el mismo nombre de esta revista, "solera", por estar precisamente en contacto con el suelo.

El recorrido de Priego fue el más largo, por eso dedicamos mañana y tarde para ver la Plaza de la Constitución, el Centro Cultural Adolfo Lozano Sidro, donde están ubicados el Museo Histórico Municipal, el Museo Adolfo Lozano Sidro y el Museo del Paisaje Contemporáneo Español, las Iglesias de San Francisco y de la Aurora, las Carnicerías Reales, el Barrio de la Villa y el Adarve, el Castillo, la calle Río, el Museo Casa-Natal D. Nieto Alcalá Zamora y Torres (presidente de la segunda República), la Fuente del Rey y la Fuente de la Salud.



Una lectora especial

Ángeles Amber
Revista Solera

Despacito, con cara de gran concentración, doña Quiteria pasaba las páginas de la “revista del corazón” atrasada. De vez en cuando alguna de las clientas de la peluquería echaba un vistazo y hacía un comentario de lo visto.

Doña Quiteria respondía adecuadamente, porque no se perdía una sola emisión de TV que tratase de cotilleos.

Conocía todos los trapos sucios de los famosos, todos los comentarios impertinentes, los líos de las numerosas pilinguis que, por H o por B, iban adquiriendo notoriedad y chupando cámara como locas.

Y gracias a esa fidelidad a los espacios televisivos más ordinarios, tenía fama de enterada entre todas las señoras que acudían a peinarse en su peluquería habitual.

Había que oír los comentarios de aquellas “intelectuales”, calificando a la chusma presentada por los audaces “paparachi”.

Denostados o defendidos, según los gustos, los personajes y personajillos de la revista hojeada, daban pie a largas conversaciones, mientras se esperaba el turno para que el peluquero o sus ayudantes emprendiesen la tarea con cada cabeza.

Como decía doña Quiteria a su culta nuera, cuando ésta le reprochaba su interés por aquella basura, habiendo espacios culturales tan educativos.

-Hija, yo no ofendo a nadie presenciando estas emisiones, y no serán tan malos, cuando tienen “tan altos niveles de audiencia” (lo había oído hacía poco y le sonaba muy bien repetirlo).

Y así, criticando la operación de ésta, la separación del último ligue de aquella o el embarazo de la de más allá, llenaba la pobre señora las tediosas hora de su ocio.

Una mañana, en la peluquería habían comentado la boda de un torero, padre soltero él, cuando unas de las clientas del salón le puso a doña Quiteria una revista abierta ante los ojos.

Por favor, léame esto, que no he traído las gafas...

Doña Quiteria tragó saliva y a la vista de la fotografía, hizo su propia composición de lugar, pronunciando con soltura: “Jesulín de Ubrique, saliendo de su finca, acompañando por su reciente esposa, asegura que muy pronto volverá a los ruedos...”

Otra clienta, asomada por encima del hombro de la lectora, comentó irónicamente:

Se ve que tiene usted mucha imaginación y poca alfabetización. Los pies de las fotos están cambiadas. En esta revista ocurre con frecuencia. Aquí, concretamente, dice, ni más ni menos: “Vino, el exnovio de Marujita Díaz, afirma que la quería mucho, porque le recordaba a su abuelita”.



Televisión o diálogo

Valeriano Cuenca Estepa
Revista Solera

Soy un ciudadano jubilado de la aldea de El Palomar, escribo este párrafo para recordar una vez más mi juventud. Como también pienso que lo harán todos los mayores, con una edad similar parecida a la mía.

Recuerdo mi juventud, cuando no había televisión, ni radio, ni luz eléctrica en muchos sectores, ni cuarto de baño, ni lavadoras, ni otras muchas cosas que hoy tenemos para confort y bienestar de nuestra vida.

Como digo, no había nada de esto que comento anteriormente, pero sí había mucho diálogo en la familia, que es lo más importante. El diálogo genera mucho amor, mucha fraternidad, mucha amistad y mucha relajación.

Lo que hoy hay es mucho estrés y mucha ansiedad, con tanta televisión y tantos programas. Sin embargo, no hay que olvidar que hoy en día se vive mucho mejor que en aquella época, pero que también es verdad que, en aquellos tiempos, la vida también era bonita y también nos divertíamos a nuestro modo.

Termino deseando a todos los lectores mucha felicidad, mucho amor y bien estar y que disculpen si a alguno de los lectores se ofende en algo de lo que cuento en este artículo.

Centro de Día de Mayores

Puente Genil

PRESTACIONES A TRAVÉS DE TARJETA 65

SERVICIO DE COMEDOR

Titulares de Tarjeta 65

Ser socio del Centro de Día de Mayores

El precio para titulares de Tarjeta 65 verde es de 4,30 euros día.

El precio para titulares de Tarjeta 65 oro será de 2,15 euros día.

El menú incluye dos platos, pan bebida y postre.

El servicio de comedor ofrece un almuerzo por día.

También podrán hacer uso del comedor los socios que no tengan tarjeta que pagarán igual que los titulares de Tarjeta Verde.

SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICA

Las personas titulares de Tarjeta 65, que además sean socios del Centro de Día de Mayores, podrán consultar sus dudas jurídico legales a un abogado de forma totalmente gratuita. La cita se pedirá en el Centro de Día de Mayores.

TALLERES

Informática, Bolillos, Bailes de Salón, Tai Chi, Pintura al Óleo, Sevillanas y Estética.

Centro de Día de Mayores
Pinares San Rafael, s/n
Teléfono: 957601200



Fenómenos Meteorológicos Adversos

Cuadernos de Protección Civil N° 3

La predicción de lluvias intensas con antelación y el inmediato aviso es una importante medida de prevención, teniendo en cuenta que durante el final del verano y el otoño y especialmente en el área mediterránea, suelen presentarse precipitaciones intensas, que a menudo hacen su aparición de forma súbita.

Si estas precipitaciones tiene una duración corta o media y afectan a áreas geográficas pequeñas y dispersas, pueden originar problemas locales (daños agrícolas, inundaciones de viviendas, llegada violenta de agua por una torrentera que normalmente está seca, etc.)...

PREVENCIÓN

Al acercarse la temporada de lluvias es necesario revisar el estado que presenta nuestra casa, el mobiliario, y las instalaciones, así como los riesgos o peligros que puedan presentarse en los alrededores, con el fin de detectar y reducir los mismos.

La temida humedad suele ser provocada por la pérdida de agua de una tubería o por un mal drenaje de ventanas y puertas. Por otro lado las goteras en techos que dan a los terrados suelen deberse al paso del agua a través de una grieta o al desprendimiento o rotura de una teja.

Es conveniente que los canalones por los que se evacuará el agua en caso de lluvias, así como la superficie del tejado, se mantengan limpios y libres de residuos como hojas o tierra. Para que las tejas se mantengan en óptimas condiciones, es necesario eliminar de vez en cuando el musgo y líquenes que con el paso del tiempo surgirán y permanecerán encima de las tejas, pudiendo producir humedades.

El mantenimiento nunca lo realizaremos nosotros mismos, sino que acudiremos a profesionales en la materia. No se puede olvidar que los tejados se encuentran a una altura considerable y es necesaria cierta experiencia para realizar trabajos en ellos, sobre todo teniendo en cuenta la inclinación, y que las medidas de seguridad son de obligado cumplimiento.

RECOMENDACIONES:

- Detecte y/o limpie aceras y alcantarillado, elimine obstrucciones de tierra, desechos y hojas de árboles que impidan el fácil discurrir de las aguas. Si existen anomalías avise a AQUALIA o al Ayuntamiento.

- Revise los dispositivos de saneamiento y evacuación de aguas, con especial atención a canalones, desagües, registros, etc.

Los tejados serán accesibles, para su conservación y limpieza por personal especializado.

Para más información:

www.112emergencias.es



Lucena acogió el acto académico

Clausura de la Cátedra Intergeneracional

El martes 12 de junio, a las 20 horas, en las instalaciones del Complejo "La manzana de Adán" de Lucena tuvo lugar el acto de clausura del curso académico 2006-07 del programa provincial de la Cátedra Intergeneracional profesor "Francisco Santisteban" de Estudios Universitarios de Mayores de la Universidad de Córdoba.

A la clausura del curso, que correspondía en esta ocasión a la vecina localidad de Lucena, asistió la concejala de Servicios Sociales y Mayor, acompañada de varios alumnos en representación de la cátedra de Puente Genil.

La ceremonia se inició con la lectura de la memoria del curso académico 2006-07 por el coordinador provincial de la Cátedra José Cosano Moyano, a la que seguirá la lección

magistral de clausura de curso a cargo del catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad San Pablo CEU, José Peña González sobre "La reforma de la Constitución Española ¿Urgente y necesaria?".

Prosiguió la entrega de diplomas y la intervención de alumnas de la 6ª promoción quienes pronunciaron unas palabras en nombre de sus compañeros. Cerraron las intervenciones del director de la Cátedra Antonio López Ontiveros, la delegada de la Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social Victoria Fernández Domínguez, el alcalde de Lucena José Luis Bergillos López y el vicerrector de Estudios de Postgrado y Formación Continua José Carlos Gómez Villamandos.

¿Quieres colaborar con Solera?

Si estás interesado o interesada en participar en esta revista, puedes ponerte en contacto con algún miembro de la Mesa Local del Mayor, o dirigirte a los Servicios Sociales Comunitarios, en la calle Concejal Antonio Sánchez Cuenca. Te atenderá (María José Díaz).
Teléfono: 957609272 Fax: 957609273
e-mail: es@imsc.aytopuentegenil.es

Esperamos tus artículos



Curiosidades

Los meses del año

Juan de la Villa
Revista Solera

Día a día vemos escritos en el calendario los nombres de los meses del año: enero, febrero, marzo... Pero ¿cuál es su origen?. Vamos a verlo. Para empezar digamos que "calendario" es palabra derivada del latín calendae, nombre con el que los latinos indicaban el primer día del mes.

"Almanaque", en cambio, procede del hispanoárabe manah, equivalente a parada de un viaje, signo del zodiaco y, finalmente, calendario. Las diversas significaciones se explican suponiendo que el Sol se detenía en doce lugares durante su viaje anual. Estos lugares, relacionados con los signos del zodiaco se llaman "casas".

El año se divide en doce meses con nombres de origen muy claro, todos procedentes del latín:

ENERO deriva de Ianuarius, es decir, mes de Jano, viejo dios, tal vez de origen etrusco, símbolo del sol y de la luna y que tenía dos caras.

FEBRERO era el mes de la purificación, Februus, de Februarius. En su segunda quincena se celebraban las fiestas Lupercales, con solemnes purificaciones de los vivos y conmemoraciones de los difuntos.

MARZO estaba dedicado a Marte, el dios de la guerra, el antiguo Ares de los griegos, y en la primitiva

Roma el año empezaba precisamente este mes. No debe olvidarse que, según la tradición, Marte era el padre de Rómulo, fundador de la ciudad.

ABRIL es el mes en que se abren Aprilis, las fuerzas de la naturaleza para la evolución de los vegetales. Es el mes de la primavera, en que la potencia genérica se abre con mayor intensidad en los hombres y las mujeres.

MAYO conmemoraba a Maia, hija de Allante, madre de Mercurio y símbolo de la festividad de los cereales.

JUNIO es el mes al que se le atribuyen dos orígenes distintos; según unos descendían de Juno, la reina del Olimpo, esposa de Júpiter. Según otra versión el nombre procede de Lucius Iunius Brutus, quien capitaneó la revolución que destronó al último rey de Roma e instauró la República.

JULIO es conocido por estar dedicado a Iulius Caesar, nacido de un parto difícil provocado por una operación, que aún se practica hoy y que por ello se llama "cesárea". (Ésta es la versión más conocida; pero es falsa. La palabra "cesárea" viene del verbo caedere, que significa cortar, y en realidad se ignora cómo nació Julio César).

AGOSTO estaba, en cambio, dedicado a César Octavio Augusto, primer emperador de Roma.

Y en cuanto a los demás nombres que siguen tienen un origen basado en adjetivos numerales.

SEPTIEMBRE procede de septem, es decir siete porque era el séptimo mes cuando, como ya se ha dicho, el año empezaba en marzo.

OCTUBRE tiene su origen en el prefijo octo, que significa ocho.

NOVIEMBRE, procede de novem, igual a nueve.

DICIEMBRE, procede de decem, que significa diez.



Campaña de Prevención de los efectos de las Olas de Calor

Protección Civil

Cuando hace calor y en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora y refresca el cuerpo. No obstante, los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal

El Ayuntamiento de Puente Genil y su Servicio de Protección Civil pone en marcha desde junio una Campaña de Prevención de los Efectos de las Olas de Calor, diseñada para afrontar los posibles riesgos para la salud que pueden suponer las altas temperaturas que se registran en verano

La Campaña cuenta con la colaboración de diferentes Servicios Municipales y de la red de Salud Pública de la Junta de Andalucía y permanece operativa hasta el 30 de septiembre.

Este dispositivo especial prevé la constitución de una comisión, coordinada por el Servicio de Protección Civil que integre a los responsables de las instituciones y unidades implicadas, como la Delegación de Servicios Sociales, Delegación de Seguridad, Egemasa, Cruz Roja.

La Campaña tiene como objetivo, "disminuir el efecto del calor sobre la mortalidad de los ancianos, especialmente, y de otros grupos de riesgo". Además de los ancianos, entre la población de riesgo, es decir,

la más vulnerable a los efectos negativos del calor, figuran las personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias.

La Campaña se estructura en tres actuaciones: la detección precoz de la ola de calor, el sistema de vigilancia y la propia activación de la alerta para afrontar la situación. El despliegue del dispositivo de alerta implica la movilización de los recursos sociosanitarios que coordina el Servicio de Protección Civil.

Recomendaciones para prevenir los efectos de la ola de calor

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas, especialmente si son mayores, enfermos crónicos o niños.

¿Qué es un golpe de calor?

Un golpe de calor es el riesgo más grave de una exposición prolongada al calor, es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato. Se reconoce por:

La temperatura del cuerpo, que puede ser muy alta, hasta de 40°C. Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor). Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa. Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

En espera de que llegue el servicio de urgencias, refrésquele rápidamente el cuerpo mediante sábanas mojadas, abanicos o cualquier otro método. Mantenga a la persona tendida y continúe refrescándole el cuerpo de la forma que le sea posible.



Recuerde

Las habitaciones de la casa deben disponer de persianas o toldos en las ventanas o balcones. El frigorífico debe estar en perfecto estado de funcionamiento.

Es importante que conozca los lugares refrigerados más próximos a su domicilio donde pueda ir en caso de necesidad, tales como hipermercados, grandes superficies, cines, centros públicos (bibliotecas, centros de día...).

En caso de calores intensos las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y recibir ayuda diariamente de la familia y vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Protéjase del calor

No salga a la calle en las horas más calurosas del día. Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería....No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor. Si tiene que salir permanezca a ser posible a la sombra.

Si puede elegir, opte por la mañana temprano o las últimas horas de la tarde. Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra y vístase con ropa ligera de colores claros. Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.

Refrésquese

Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca. Si en su domicilio no hay un sitio fresco o con aire acondi-

cionado acérquese, al menos durante dos o tres horas, a un centro refrigerado, cercano a su domicilio (centro comercial, centros de la tercera edad, biblioteca...).

Dúchese frecuentemente durante el día o refrésquese con paños húmedos.

Atención

Una persona que sufre un golpe de calor, se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente.

Llame cuanto antes al 112.

Beba líquidos e ingiera alimentos con frecuencia. Beba bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed. Esta recomendación es la más importante. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Puede utilizar si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.

No consuma nada de alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación. Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos. Evite beber líquidos excesivamente fríos.

Evite las comidas calientes, copiosas y de digestión lenta. Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gaspachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.



La nutrición en los mayores

Más de una cuarta parte de la población mayor de 65 años tiene problemas de nutrición, pero la percepción subjetiva de casi el 90% de estas personas es que está bien nutrido, según los resultados de un estudio nutricional sobre personas mayores.

El estudio Plenafur, que pretende la educación nutricional de los mayores, fue presentado por el presidente del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, quien destacó que casi un 4% de las personas mayores sufre desnutrición y un 22% tiene riesgo de padecerla.

Además se informó de que existen notables diferencias en nutrición en las provincias españolas y de que en algunas como Soria, Cáceres, Segovia y Burgos los mayores de 65 años muestran menos del 1% de desnutrición, mientras que en Orense este porcentaje se eleva hasta el 8,6%, seguido de Almería, con un 7,7%, y Valladolid y Guadalajara, con un 7,3%.

Otro dato conocido en el estudio es que el 21% de la población encuestada revela haber tenido una menor ingesta de alimentos en los últimos tres meses, bien por pérdida de apetito u otros motivos.

En relación con el peso, un 5,6% de los mayores asegura haber adelgazado más de tres kilos en los últimos tres meses y un 15,6% reconoce una pérdida de peso entre 1 y 3 kilos, una bajada de peso superior en las muje-

res. Además el 29,8% de los mayores de 65 años presentan obesidad, con un índice de masa corporal igual o superior a 30, que se presenta con mayor frecuencia en mujeres, un 32,6% frente a un 25%.

Sobre los hábitos dietéticos se detecta que beben pocos líquidos y que ingieren poca fruta y verdura, y que solo un 17% hace dos comidas completas cada día.

Un 10% de esta población no consume productos lácteos diariamente, algo más de un 16% no toma huevos y legumbres al menos dos veces por semana, y un 16% no ingiere carne, pescado y aves cada día.

Especialmente grave es que más de un 64% de las personas mayores asegura que bebe menos de 5 vasos al día de líquidos, y que un 16,7% no consume frutas y verduras al menos dos veces al día.

Sobre el estado de salud de los mayores, más del 74% de los mayores no ha tenido ninguna enfermedad importante y el 90% no tiene lesiones cutáneas.

Y en relación con los medicamentos, del estudio se desprende que más de un 57% de los mayores toman más de tres fármacos al día.

En el estudio participaron 3.500 farmacéuticos de toda España y tiene como objetivo el asesoramiento de los mayores sobre una adecuada alimentación.



El vínculo afectivo entre abuelos y nietos

Al vínculo afectivo entre abuelos y nietos se le conoce por la abuelidad. Es saludable que los abuelos acompañen a los padres en la crianza de sus hijos, pero siempre desde una postura de colaboración, transmitiendo sus experiencias, conocimientos, manteniendo el hilo conductor que une las generaciones de una misma familia, recobrando la memoria histórica.

Su compromiso es a partir del afecto, la colaboración y el respeto por las decisiones que llevan adelante los padres.

Solamente en caso de necesidad extrema, por ausencia o muerte de los padres, el abuelo debe tomar la responsabilidad de hacerse cargo, educar, mantener, formar a los nietos. El cuidado obligatorio y cotidiano de los nietos influye negativamente sobre la persona mayor, aunque a simple vista parezca lo contrario.

El esfuerzo en cumplir ese rol que ya superó al criar sus propios hijos lo aísla de su realidad, debilita sus fuerzas y energías.

Esta situación se agrava cuando el adulto mayor tiene problemas de salud que deben ser atendidos, el estrés que la obligación cotidiana le crea altera su salud física y psíquica. Por el contrario en muchas situaciones, estando sano y en la plenitud de sus fuerzas, debe declinar sus proyectos personales ante las necesidades de hijos y nietos.

En todas las etapas de la vida, deben considerarse siempre los tres aspectos que abarca la salud: físico, psíquico y social.

No debe ser diferente este principio en la vejez, por el contrario, en esta etapa aparece una necesidad de reencuentro de la persona consigo misma, para la que necesita su tiempo, y una necesidad de vivir intensa y plenamente.

Cuando la abuelidad se ejerce sin la atadura de la obligación del cuidado cotidiano de los nietos, durante las horas en que los padres permanecen trabajando fuera de la casa, la relación entre abuelos y nietos es fuente de alegría y cariño.

Lo valioso del vínculo, es que carece de los conflictos propios de los vínculos entre padres e hijos. Abuelos y nietos se aceptan tal como son, sin condiciones.

Se transforma en una sana relación, beneficiosa para ambas partes, basada principalmente en el amor y la libertad.

