Coordinan **José Antonio Rabadán y Jordi Sánchez Navas.** losmayoresprimero@novaire.es

Una de las imágenes seleccionadas en la primera edición del concurso Miradas Cómplices, organizado por Novaire. ANTONIO PÉREZ

El ciclo sobre ética y atención a mayores realizado por Novaire nos deja muchas cuestiones para reflexionar y conseguir, como coincidieron todos los ponentes, en que este colectivo disfrute de la vida y cuente con los instrumentos necesarios para vivir, saber vivir y ser feliz.

CONFERENCIAS

Mucho camino por recorrer

VÍCTOR M. ROMERO

Introducir un concepto filosófico en un debate no es sencillo. Pero es necesario. Debido a ello, desde Novaire decidieron profundizar durante su ciclo de conferencias de 2013 en el término «ética» en el ámbito de la atención y cuidado de las personas mayores con el fin de reflexionar sobre su incidencia en la vida cotidiana de los mayores, tocando los ámbitos profesional, público y familiar.

Para ello, ponentes de reconocido prestigio como los filósofos Fernando Savater y José Antonio Marina o profesionales del sector como la presidenta de la Fundación Cuidados Dignos, Ana Urrutia, el director del portal de Inforesidencias, Josep de Martí, y la presidenta de la Fundación Pilares, Pilar Rodríguez, y Álvaro Prieto, director territorial de Alicante de la Conselleria de Bienestar Social , llegaron a la conclusión de que la ética en la sociedad y en cada individuo que la conforma son necesarias para que los mayores sean felices.

Los filósofos Fernando Savater y José Antonio Marina participaron junto a los expertos Josep de Martí, Ana Urrutia, Pilar Rodríguez y Álvaro Prieto en el ciclo Novaire 2013

El encargado de abrir el ciclo Novaire fue Fernando Savater, quien en su ponencia «El sentido de la vida ante la presencia de la muerte» recordó la definición de ética que dejó escrita en su libro Ética para Amador al afirmar que era «el arte de vivir, el saber vivir, por lo tanto el arte de discernir lo que nos conviene (lo bueno) y lo que no nos conviene (lo malo)».

Con esta idea central, el filósofo aseguró que «la muerte no es un riesgo sino una certeza que hace la vida intensa, real y nos hace amar las cosas», por lo que consideró que esta certeza es la que une a los hombres y los hace cómplices, «ayudándonos unos con otros para vivir con intensidad».

Y no sólo durante la etapa de juventud, ya que para Savater la sociedad actual «tiene la anomalía de que observa la vida como un es-

PASA A LA **PÁGINA 2** ►

Un momento del desarrollo del ciclo de conferencias Novaire.

▶ VIENE DE LA **PÁGINA ANTERIOR**

tereotipo de la juventud y que fuera de ella todo es morbo, perdiendo la relación de la vida con el tiempo y con la desaparición de los elementos».

Sobre la vejez, el aprendizaje y sobre todo la felicidad se pronunció José Antonio Marina en su videoconferencia al afirmar que «hay una inteligencia de los niños, una de los adolescentes, otra de los adultos y una más de las personas mayores porque cada momento de la vida tiene problemas diferentes». Tener en cuenta estas inteligencias es fundamental, ya que la función principal de la inteligencia es «facilitarnos conseguir la felicidad».

¿Y qué es la felicidad? Es un concepto vago que para Marina se puede concretar en la «satisfacción armoniosa de tres necesidades o deseos: pasarlo bien, la vinculación social (sentir que podemos hacer algo por los demás) y sentir que se progresa. Y estos deseos o necesidades se pueden dar también y sobre todo en las personas mayores».

De hecho, Marina considera que «el aprender a una edad avanzada es mucho más estimulante que en cualquier otra etapa de la vida», por lo que «si se recupera el interés por aprender se produce un rejuvenecimiento de su capacidad para resolver los problemas que tenemos». Aquí es donde entra, según el filósofo, el papel de la ética, ya que ésta es la mejor de las soluciones que se le ha ocurrido a la inteligencia humana para resolver la felicidad personal y la dignidad de la convivencia.

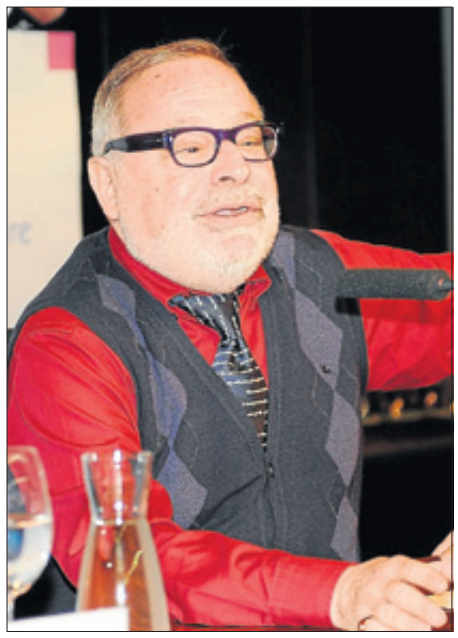
Debido a ello, la sociedad actual debe aprender a envejecer y considerarla una actividad importante de los seres humanos. «Para ello hay que saber cómo mantener al máximo las posibilidades de una vida autónoma, útil y aprender cosas», explica José Antonio Marina, al tiempo que lamenta «el gran bajón que se produce en muchas personas que se jubilan porque tras dejar esa ocupación social tienen la sensación de desaparecer». Sin embargo, hay una solución: aprender otro tipo de vida.

La necesidad de aprender está presente en todas las etapas de la vida, facilitando junto con la inteligencia lograr la felicidad durante la vejez

En muchas ocasiones, según José Antonio Marina, «el mejor sitio para aprender o vivir esta nueva etapa es en una buena residencia, que le ofrezca oportunidades». Y lo compara con la escuela y los niños desde el punto de vista de que la sociedad «tiene que darles la oportunidad porque son dos edades de la vida en la que las personas están en una situación de indefensión».

Sobre el papel de los centros para mayores, la mesa redonda de la jornada profesional del Ciclo Novaire titulada «Cuestiones éticas derivadas de la atención a los mayores», los ponentes Ana Urrutia y Josep de Martí coincidieron en que el actual modelo normativo y de relación entre la administración y la empresa que presta el servicio está basado en la «desconfianza», algo que hay que eliminar para crear puntos de complicidad que tengan como protagonista a las personas mayores. No obstante, para Josep de Martí la «obligación de los poderes públicos es garantizar que nadie quede por debajo de un mínimo ético y el reto del Estado es garantizar dónde está ese mínimo ético».

Por su lado, la mesa redonda titulada «La atención gerontológica centrada en la persona» y en la que participaron el director territorial de Alicante de la Conselleria de Bienestar Social, Álvaro Prieto, y la presidenta de la Fundación Pilares, Pilar Rodríguez, concluyó que «los centros para mayores deben ser espacios para vivir, no para dormir. Debe aglutinar excelentes niveles de comunicación e información entre los usuarios y los empleados, con un ambiente que genere un proyecto común y de vivencias».



1 **Fernando Savater.** Filósofo y escritor

«El cuerpo no está asegurado. En la vida nos tenemos que ayudar unos a otros. Todos somos cómplices en la lucha contra la desaparición del cuerpo. Y eso es lo que dice la ética. No promete la salvación. Lo importante es saber si hay vida antes de la muerte, viviendo con intensidad, sabiendo que hay algo».

2 **Ana Urrutia.** Presidenta de la Fundación Cuidados Dignos

«Yo abogo por integrar en el cuidado de las personas mayores a la familia, pero escuchando lo que dice el usuario y siendo desde los centros proactivos. Se puede hacer una relación de consenso».

3 **Álvaro Prieto.** Director territorial de la Conselleria de Bienestar Social de Alicante

«Apostamos por un modelo de atención nuevo centrado en la persona más que en los recursos y cuyos tratamientos estén basados en el trabajo integrado de todos los participantes».

4 **José Antonio Marina.** Filósofo y escritor

«Mi experiencia me dice que muchas veces las personas mayores están mejor en una residencia. La familia no debe sentirse mal por esta decisión. Para satisfacer a estas personas en una edad de indefensión, la sociedad les debe ayudar con estos centros».

5 **Josep de Martí,** Director del portal Inforesidencias

«En España estamos acostumbrados a crear leyes zombis, que son aquellas que no se aplican, pero se aplica algo parecido. Hay que crear una ley específica sobre incapacidades y sustituir la actual que está basada en una del siglo XIX para los psiquiátricos»

6 **Pilar Rodríguez,** presidenta de la Fundación Pilares

«Los centros para mayores deben ser espacios para vivir, no para dormir. Deben aglutinar excelentes niveles de comunicación e información entre los usuarios y los empleados, con un ambiente que genere un proyecto común y de vivencias».

CONCLUSIONES DEL CICLO NOVAIRE

- La ética, tanto personal como profesional, debe impregnar todos los sectores en el campo de la atención a los mayores: trabajadores, administración pública, empresas, familiares y las propias personas mayores.
- Las personas deben saber utilizar la ética para sacar conclusiones de la muerte, pero no como algo a lo que temer, sino como algo que se debe compartir y superar.
- Hay que cambiar el estereotipo de que la vida es lo que hemos vivido en la juventud. Lo importante es saber que hay vida antes de la muerte, habiéndola vivido con intensidad.
- Hay que cambiar con la mayor rapidez posible la normativa actual de atención a los mayores, que no soluciona la problemática de las personas. Si no se hace ahora, con cerca de un 16% de la población mayor de 65 años y las perspectivas de un futuro más envejecido, habrá que hacerla rápido y mal.
- La normativa está basada en la preexistencia de una desconfianza con las residencias. Es un sistema sancionador y sospechoso. Hay que eliminar esta desconfianza existente en la base de la normativa para trabajar con complicidad entre todos los agentes implicados.
- Los poderes públicos deben garantizar que ninguna persona quede por debajo del mínimo ético para vivir. El reto es determinar dónde está ese mínimo ético. Y este esfuerzo lo tiene que hacer el Estado.
- Es imprescindible una mejor planificación de la atención sociosanitaria. Para ello hay que estudiar las características y necesidades de la población, integrando a las estructuras sociosanitarias y poniendo a las personas como protagonistas y actores principales.
- La implicación de la familia es fundamental en el tratamiento y la asistencia de las personas mayores. Sin embargo, todos los servicios deben tener en el centro a las personas mayores.
- Las centros para mayores deben ser espacios para vivir, no para dormir. Debe aglutinar excelentes niveles de comunicación e información entre los usuarios y los empleados, con un ambiente que genere un proyecto común y de vivencias.
- Las personas mayores deben de recuperar el interés por aprender, lo que produciría un rejuvenecimiento de su capacidad para resolver los problemas. Esta pasión por aprender nos va a dar una mejor posición para solucionar nuestras metas.
- Hay que aprender a envejecer y saber cómo mantener al máximo las posibilidades de una vida autónoma y útil, aprendiendo constantemente. Y esto debe ir unido con un aumento de la responsabilidad de las personas mayores.

CREEMOS EN EL FUTURO

Tribuna

Guillermo Bell
Director General de Novaire

Hay un proverbio holandés que dice que «cuando soplan los vientos de tempestad unos corren a refugiarse… y otros construyen molinos». Vivimos desde hace ya demasiado tiempo en medio de una tempestad económica y social que está poniendo en riesgo el modelo de sociedad que teníamos y que creíamos indestructible. Ante esta situación tenemos dos alternativas: refugiarnos en nosotros mismos esperando que pase el temporal o afrontarlo de cara, construyendo molinos para intentar sobrevivir aprovechando todas las oportunidades que se nos presenten. Dentro de la tempestad en Novaire apostamos por la segunda alternativa. Hoy menos que nunca debemos dejarnos llevar por el pesimismo y la apatía; al contrario, tenemos que seguir creyendo en nosotros mismos y en el futuro.

Los ciclos de conferencias Novaire forman parte de esta actitud. La calidad de vida de las personas mayores sigue siendo un reto en nuestra sociedad. Y en estos momentos corre más riesgo que nunca de quedar aparcado en los debates políticos y sociales, porque parece que son más importantes para todos cuestiones como la independencia de Cataluña o el debate de los bloques de Gibraltar. En Novaire creemos firmemente que los derechos de las personas mayores deben estar en primera línea en el debate político sobre el diseño de la sociedad española del siglo XXI. Para ello, además del trabajar día a día en darles el mejor servicio en nuestros centros, creemos que es necesario promover foros de debate en los que podamos reflexionar sobre todas las cuestiones que les envuelven: su salud, su economía, su necesidad de cuidados, sus deseos, sus preocupaciones.

Desde hace cuatro años en Novaire organizamos un ciclo anual de conferencias en el que intentamos tratar de una manera profesional todas estas cuestiones. Hemos contado con políticos en activo con la máxima capacidad de decisión, filósofos, sociólogos, exministros, psiquiatras, economistas, técnicos sociales y sanitarios, incluso artistas de varias artes diferentes, que nos han ofrecido su visión sobre el mundo de los mayores y su futuro. Pero para nosotros no es suficiente. Todavía quedan muchos retos por resolver, muchas preguntas por contestar. Por eso seguiremos, un año más, buscando respuestas en nuestro Ciclo Novaire 2014.

Como dice otro sabio proverbio, esta vez africano, «si piensas que eres demasiado pequeño como para hacer una diferencia es que no has dormido nunca con un mosquito en la habitación». En Novaire somos conscientes de nuestras limitaciones pero también de nuestras posibilidades. Por eso precisamente seguimos esforzándonos, día a día y ciclo a ciclo, en seguir construyendo molinos.

CONSEJOS SODEXO PARA LA CALIDAD DE VIDA

7 tips para estómagos delicados

Felicidad Martínez
NUTRICIONISTA

El ardor o acidez de estómago es un problema bastante habitual. Esta sensación de ardor tan molesta, puede evitarse siguiendo una serie de pautas dietéticas y posturales como las que indicamos en el cuadro de la derecha.

Está demostrado que manteniendo estas medidas, resumidas en siete apartados, reduciremos las molestias producidas por la acidez de estómago mejorando así nuestra calidad de vida y disfrutando del placer de comer.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

sodexo SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA

- **Hay una serie de alimentos que pueden provocar la acidez. Se deben evitar alimentos como el chocolate, la pimienta o especias, la menta, las grasas, el café y las bebidas alcohólicas.**
- **No saltarse comidas. Es mejor realizar ingestas más pequeñas pero de manera más frecuente.**
- **En caso de obesidad, perder peso.**
- **Dejar de fumar.**
- **Evitar llevar ropa muy ajustada a la altura de la cintura.**
- **Dormir con cierta inclinación. Elevar la cabecera de la cama unos 10 cm. Se trata de conseguir una inclinación de todo el tronco, por eso se aconsejan camas articuladas o colocar tacos de madera en las patas delanteras de la cama.**
- **Evitar acostarse justo después de cenar. Lo ideal es esperar entre esperar 2 y 3 horas.**

INFORMACION

Editorial Prensa Alicantina, S. A.
COORDINAN José Antonio Rabadán y Jordi Sánchez Navas
losmayoresprimero@novaire.es

Obras son amores

CARMEN BALCELLS

Premiada a los 84 años por toda su carrera

▶ La agente literaria Carmen Balcells es Premio Especial «El Ojo Crítico» 2013 con el que el programa cultural de Radio Nacional homenajea a toda su trayectoria profesional. Durante seis décadas esta mujer ha apostado y defendido a los numerosísimos y brillantes escritores a los que ha representado, algunos como Mario Vargas Llosa, Gabriel García Márquez, Camilo José Cela y Pablo Neruda.

PAUL MCCARTNEY

Nuevo disco a los 71 años

▶ Desde el año 2012 el que fuera cantante y bajista del mítico grupo de rock de The Beatles, Paul McCartney, ha estado preparando el decimosexto disco de su carrera. Un trabajo que llega con aires renovados y tras seis años sin editar nada nuevo, el ex Beatle de 71 años se atreve con doce sencillos inéditos que fueron presentados en octubre.

DISCURSO DE LA SAGRADA FAMILIA

El Papa defiende el rol de los mayores

▶ «Pero pensamos también en los exiliados que pueden estar dentro de las mismas familias: los ancianos, por ejemplo, que a veces son tratados como presencias molestas. Muchas veces pienso que una señal para saber cómo va una familia es ver cómo se tratan en la misma a los niños y a los ancianos», ha afirmado el Pontífice en su discurso del 29 de diciembre.

Mayores en la red

▶ **www.imserso.es**

El Imserso es la Entidad Gestora de la Seguridad Social para la gestión de los Servicios Sociales complementarios de las prestaciones del Sistema de Seguridad Social, y en materia de personas mayores y personas en situación de dependencia.

AGENDA

▶ EXPOSICIÓN

Esencia y memoria, del artista Saorín

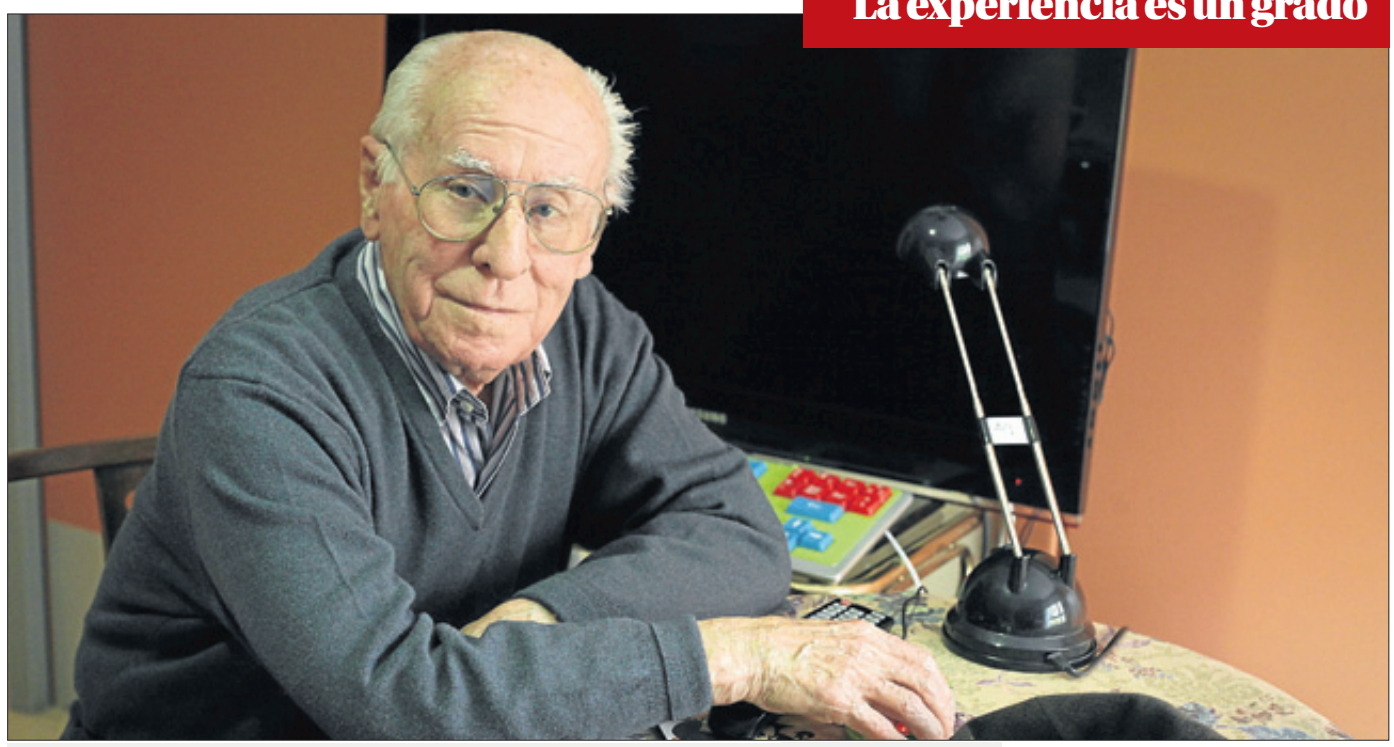
▶ Hasta el 26 de enero de 2014 se puede visitar en el MAHE de Elche la muestra «Esencia y memoria» del artista ilicitano Saorín, que aborda la poética de los objetos cotidianos que forman parte de nuestras vidas.

▶ PROYECCIÓN EN CLUB INFORMACIÓN

El filme «Despedidas», de Yojiro Takita, el próximo 16 de enero

▶ Incluida dentro del Segundo Ciclo de Cine Espiritual, esta cinta fue la ganadora del Óscar 2009 a la mejor película extranjera. Aborda con emotividad y sutileza la dialéctica entre la vida y la muerte.

La experiencia es un grado



Miguel Ruiz

«El aburrimiento es lo peor que nos puede pasar»

▶ EXEMPRESARIO DE ALICANTE Y USUARIO DE NOVAIRE ALICANTE CONDOMINA

«Me parece mal que las personas no tengan nada que hacer, envejecen, se quejan y maldicen. Hay que tener un objetivo»

FOTO DE **ISABEL RAMÓN**

TEXTO DE **VÍCTOR M. ROMERO**

Da la mano fuerte, muy fuerte, a sus 94 años, rompiendo cualquier idea preconcebida sobre él y su edad. Algo que se vuelve a producir al escucharle hablar con locuacidad. Y es que Miguel Ruiz es el reflejo de la experiencia y la sabiduría. La experiencia del trabajo constante de la juventud en la que «me dedicaba completamente a la empresa». Y la sabiduría adquirida después de su jubilación, forzosa, de que todas las personas tienen que ser activas, hacer cosas y no quedarse paradas. «Empecé a disfrutar durante mi vejez», afirma Miguel Ruiz

P ¿Por qué dice que en su vejez comenzó a hacer las cosas que realmente le gusta?

R Yo viví la Guerra Civil Española justo después del Bachiller y después no pude estudiar como muchos otros. Me dediqué a trabajar en la empresa familiar y después en muchas otras de sectores como el turismo, el transporte o la perforación de pozos, área en la que trabajé para una empresa americana y después fundé la mía. En esos años, hasta que el Gobierno español prohibió la perforación de pozos en España y tuve que cerrar la empresa, mi vida había sido trabajar. Con esta jubilación «forzosa» a los 63 empecé a hacer cosas por entretenimiento y porque me gustaban. No podía haberlas hecho antes.

P ¿Cómo cuáles?

R A la Universidad fui por primera vez con 60 años, poco antes de jubilarme. Pero una vez jubilado siempre he ayudado y formado parte de clubes y asociaciones deportivas de Alicante: tiro olímpico, esgrima, hípica,... He sido siempre una persona muy inquieta y aún lo sigo siendo. Empecé a pintar con 70 años (en su habitación de Novaire tiene varios de sus cuadros) y todos los días ando tres kilómetros, hago pesas, voy a clases de música, astronomía e historia, así como de informática.

P ¿Y cómo vive con tanta actividad?

R ¿Cómo viviría sin esa actividad? Veo muchas personas mayores como yo que no tienen nada que hacer. Se aburren, se quejan y maldicen. Y eso es lo peor que nos puede pasar y que le puede pasar a una persona. ¿te imaginas estar 12 horas al día sin hacer nada? Ahora que no tenemos motivos profesionales tenemos que buscar actividades que nos entretengan y que nos sean favorables. Si no tuviera nada que hacer la vida sería un calvario y todos los talleres de Novaire nos dan la oportunidad de ser activos. ¿Qué cómo vivo con tanta actividad? Pues muy feliz.

Novaire, diez años marcando tendencias

■ Novaire celebrará este año su X aniversario desde la apertura de su primer centro en San Vicente y su inicio en la tarea de cuidado de personas mayores en situación de dependencia a través de su red de centros residenciales y centros de día. Para ello se celebrará diversos actos y programaciones dirigidas a usuarios, familiares, personal, prescriptores y vecinos de las localidades en donde están sus centros. Novaire es, en cuanto a ocupación de plazas, la mayor organización de servicios sociosanitarios para personas mayores de la Comunidad y tiene más de 1.100 trabajadores. Novaire dispone de once centros con 1.540 plazas residenciales y 330 plazas de centro de día, ubicados en Alcoy, Alicante (dos), Cocentaina, El Campello, Elche (dos), Elda, Santa Pola, San Vicente y Vila-real. Sus centros forman parte de la red de accesibilidad social de la Generalitat y están concertados con la Conselleria de Bienestar Social.

novaire
centros para mayores
2004 - 2014
10 años marcando tendencias