

¿Civilización adictiva?

Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024



Prestaciones adicionales

Las entidades aseguradoras mejoran su oferta de servicios



A photograph of a father and son looking at a laptop together. The father, wearing glasses and a white t-shirt, is standing and pointing at the screen. The son, wearing a blue denim shirt, is sitting and smiling. The background is a blurred indoor setting.

BBVA

Lo bueno de pertenecer
a **Muface** también lo
disfruta tu familia

Condiciones
especiales
en BBVA para
tus familiares

Descubre las ventajas en
bbvacolectivos.com/7108/famuface

Creando Oportunidades

Equipo de Redacción

Asesor de Comunicación
Agustín Valladolid

Directora
Chus Sáez Valcárcel

Producción
Esperanza Alonso

Teléfono: 91 273 96 96
revista@muface.es

Colaboradores
Ángel Vivas
Daniel Vila
Miguel Núñez
Lourdes S. Villacastín
Natalia Pérez
Aurora Campuzano
J. Barberá
Carlos Barrio
Pepe Varela
J. Carlos Alamo

Edita
Mutualidad General de
Funcionarios Civiles del Estado.
Pº de Juan XXIII, 26
Teléfono 91 273 95 00
28040 Madrid.

Imprime: Rivadeneyra

Depósito legal: M-13019-2012

NIPO: 175-17-001-0
ISSN: 1695-2995

Publicidad: IMP, S.L. Madrid.
Tfno.: 91 350 63 36

Con la colaboración de **BBVA**

La "Revista de Muface" no comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores. Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la revista mencionando su procedencia.

**Descargue en su teléfono móvil
la revista MUFACE**



3 Editorial.

6 **En portada:** Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024.

12 **Actualidad:** España, a la cabeza de Europa en agricultura ecológica.

18 **Noticias MUFACE.**



28 **Educación:** La sabia mezcla de ocio y aprendizaje.

34 **Mayores:** Volver al pueblo.

40 **Salud:** Ruido: la amenaza "silenciosa".

44 **Entrevista cultura:** Jorge Dezcallar.

46 **Reportaje cultura:** 500 años de la primera vuelta al mundo.

48 **Agenda - libros.**

50 **Mutualistas por el mundo:** Pilar Ferrando, secretaria en la embajada de España en Pekín.





Antonio Sánchez
director general de MUFACE

Nuevo impulso, nuevas prestaciones

Hace unos meses, cuando definimos la planificación estratégica de la nueva Mutualidad a la que aspiramos, en la multitud de borradores y versiones que suelen estudiarse antes de elaborar este género de documentos, incorporamos una referencia que, seguramente, pasó desapercibida para muchos, pero que, estoy convencido, tiene una importancia trascendental para entender nuestro proyecto. Efectivamente, incluimos la “relevancia de las personas” como uno de los 12 principios que estaban llamados a “orientar” el diseño y ejecución de los 25 proyectos previstos por el Plan de Impulso. Probablemente alguien pensará que la introducción de este principio obedecía al propósito de seguir una recomendación de manuales al uso de gestión de equipos, o que simplemente “nos hacía quedar bien” para complementar otros principios bien intencionados pero definitivamente más burocráticos y menos innovadores, como los de “simplificación de procedimientos” o “gestión eficiente de los recursos”.

Nada más lejos de la realidad. El Plan de Impulso, desde el principio, se propuso rescatar la esencia de la Mutualidad, con 42 años de historia, y proyectarla al momento actual con una imagen y contenido renovados y de futuro. Y si algo ha caracterizado nuestra tarea durante tantos años es precisamente el componente humano de nuestra atención al público, el servicio al mutualista que se acerca a nosotros en situación de enfermedad, dificultades por razón de edad o vulnerabilidad social y siempre ha encontrado un trato eficaz en la resolución de sus problemas, pero sobre todo empático, personalizado y directo.

En esa misma línea, la sostenibilidad lograda del modelo MUFACE ha de volcarse en beneficio de las personas, los funcionarios que formamos el colectivo. En esta clave han de interpretarse las notables mejoras logradas en este mes.

En primer lugar, se ha acordado que la cirugía robotizada, incorporada como servicio de referencia en este concierto, se aplique en patologías oncológicas graves

(tumor de próstata, renal, endometrio, esófago-gástrico y colo-rectal), lo que supone una ventaja extraordinaria para los mutualistas que se vean en estos procesos. Es una técnica puntera, que venía siendo demandada por sus beneficios en términos de recuperación del paciente, y por fortuna está ya disponible para nuestro colectivo.

En segundo lugar, se ha hecho efectiva la incorporación de las prestaciones adicionales que, a modo de mejora voluntaria, ofrecen las entidades a sus mutualistas adscritos. Se trata, en general, de servicios que las aseguradoras ofrecían en condiciones especiales a sus clientes de pólizas privadas y de las que estaba excluido nuestro colectivo: aplicaciones de telemedicina, historia digital y vida saludable, cirugía de miopía, reproducción humana asistida hasta los 45, conservación de células madre, estudios genéticos para deportistas, pólizas dentales rebajadas... A partir de ahora, todas estas prestaciones estarán a disposición de los mutualistas, en condiciones de gratuidad o de rebaja sustancial, en función de la entidad por la que hayan optado. Se abre un amplio margen, por tanto, para que las entidades compitan por dar unos servicios cada vez mejores a los mutualistas.

El Plan de Impulso, desde el principio, se propuso rescatar la esencia de la Mutualidad y proyectarla al momento actual con una imagen y contenido renovados y de futuro

Como tercera novedad, este mes de junio pasa a ser período de cambio ordinario, en que los mutualistas podrán decidir entre recibir asistencia sanitaria de medios públicos o privados y, dentro de éstos, la entidad concertada de su elección. Esto significa, una vez más, hacer relevantes a las personas, puesto que son ellas, con su opción semestral, quienes han de valorar el nivel de satisfacción con los servicios que reciben y decidir en consecuencia.

Bien puede decirse que el modelo MUFACE ha puesto en el centro a las personas.

“Soy Sandra, soy mutualista y Quiero cuidarme”.

“Con DKV disfruto del mejor cuadro médico para mutualistas, recién ampliado con más de 3.000 facultativos, y tengo acceso a servicios de salud únicos como la línea médica pediátrica o Digital Doctor*, la app gratuita exclusiva para clientes con la que puedo realizar videoconsultas desde cualquier lugar”.

Más información en
dkvseguros.com/mutualistas



Descárgate gratis la app Quiero cuidarme* para conocer tu Índice de vida saludable. **Si te conoces mejor, te cuidas mejor.**

Cuídate mucho

*Servicios gestionados por DKV Servicios SA, entidad que presta y desarrolla los servicios de salud digital para los asegurados de DKV Seguros y Reaseguros SAE.



en portada

Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024

¿Civilización adictiva?

¿Cuáles son las tendencias de las adicciones? Y ¿la de mayor prevalencia de consumo? Dependiendo de lo que hablemos, el uso del móvil o los videojuegos, por ejemplo, ¿estaremos ante una moda o una conducta adictiva? La Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024 se configura como un documento participativo que ha implicado a más de 400 organizaciones y expertos, y ha sido aprobada con el consenso de todas las comunidades autónomas y el Consejo Español de Drogodependencias y otras Adicciones.

Miguel Núñez Bello

Desde el cine –El hombre del brazo de oro, Leaving Las Vegas, Réquiem por un sueño–. Desde la publicidad – Para que no mires atrás (1990) o Atajos (2017)–. Desde la psicología –“No hay ninguna razón por la que no se pueda enseñar a un hombre a pensar”. (B. F. Skinner)–. Desde la ironía –“Dejar de fumar es muy fácil... ¡Yo lo he hecho mil veces!” (Mark Twain)–. Las adicciones se han extendido y expresado desde lo esporádico a lo constante, de las sensaciones a la dependencia en sociedades evolucionadas. Cualquier conducta normal puede convertirse en una conducta adictiva. Tal vez por eso la Organización Mundial de la Salud (OMS) se plantea incluir la adicción a los videojuegos como trastorno mental en la clasificación internacional de enfermedades.

“adicciones sin sustancia”, referidas a las nuevas tecnologías, al juego y a los videojuegos. Igualmente, se pretende detener el consumo de tranquilizantes y somníferos en mujeres, que ya duplica al de los hombres. De hecho, los hipnosedantes son el único consumo de drogas en el que la prevalencia en mujeres es mayor que en hombres. A esto se añade que no existen campañas generalizadas de prevención y sensibilización como sí ocurre con otras sustancias.

La ENA se ha elaborado con un alto grado de participación que ha implicado a más de 400 organizaciones y expertos con el consenso de todas las comunidades autónomas y el Consejo Español de Drogodependencias y otras Adicciones. Con estas medidas innovadoras, España se sitúa en el top ten de los países más avanzados en prevención y lucha contra las drogas, alcanzando

Con estas medidas innovadoras y recogidas en la Estrategia Nacional sobre Adicciones, España se sitúa en el top ten de los países más avanzados en prevención y lucha contra las drogas

La Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024 (ENA) está acordada entre todas las administraciones públicas, las organizaciones no gubernamentales del sector, las sociedades científicas, los centros de investigación y todas aquellas instancias públicas y privadas que forman parte del Plan Nacional sobre Drogas. Los responsables del Plan han considerado como “una estrategia para las personas, las familias y para el conjunto de la sociedad en la que se va a priorizar a los menores, a los jóvenes y a las mujeres, contribuyendo a construir una sociedad más saludable, informada y segura”. Esta estrategia favorecerá actuaciones referidas a la prevención y protección de la salud en el consumo del alcohol en el conjunto de la población y especialmente en los menores, pero entre las principales novedades está la introducción de actuaciones frente a las llamadas

“una evolución positiva de las actuaciones desarrolladas en el campo de la reducción de la demanda y de la oferta. Los tres objetivos fundamentales que contenía: retrasar la edad de inicio, disminuir el consumo y los daños asociados al mismo, se han alcanzado en mayor o menor medida”, señaló el hasta ahora secretario de Estado de Servicios Sociales, Mario Garcés, durante su comparecencia en el Congreso.

Objetivos

Una estrategia en la que, por primera vez, se hace un desarrollo de objetivos en relación a la perspectiva de género y a los mayores de 64 años, consumidores crónicos de la época de los ochenta y noventa con el objetivo de conocer sus actuales necesidades y contribuir a su plena integración. “Es un marco de referencia muy importante en el que la participación de la sociedad civil es

Una Europa sin humos

El tabaco sigue siendo la mayor causa aislada de enfermedad crónica y muertes evitables en la Unión Europea. El actual comisario europeo de Salud y Seguridad Alimentaria, Vytenis Andriukaitis, ha mostrado recientemente su preocupación por la elevada tasa de fumadores en la UE (26%), pero más aún que este porcentaje se esté incrementado cada año en el grupo de edad de 15 a 24 años, situándose en el 29%. Para evitar que “el consumo de tabaco siga siendo una amenaza para nuestras sociedades”, Andriukaitis cree necesaria la aplicación de la Directiva sobre Productos del Tabaco. Con su entrada en vigor, la Unión Europea se convierte en la primera jurisdicción del mundo que crea un marco jurídico para luchar contra el comercio ilícito de tabaco. Una medida que se complementa con la Acción Conjunta sobre el Control del Tabaco que desde finales de 2017 asigna casi “dos millones de euros para contribuir a que los estados miembros apliquen la directiva sobre productos del tabaco durante los próximos tres años”, puntualiza el comisario europeo de Salud y Seguridad Alimentaria. Así, llegaremos a mayo de 2020, fecha prevista también para la prohibición de los cigarrillos mentolados.

La Unión Europea se convierte en la primera jurisdicción del mundo que crea un marco jurídico para luchar contra el comercio ilícito de tabaco

Elena Andradas Aragonés, directora general de Salud Pública, Calidad e Innovación

El Observatorio para la Prevención del Tabaquismo respondió a la necesidad de constituir un órgano referente de la lucha contra la dependencia al tabaco. ¿Qué balance puede hacer?

La creación del observatorio tuvo un papel relevante como punto de encuentro entre los diferentes sectores implicados en la epidemia de tabaquismo sobre todo durante el período de modificación de la Ley 28/2005. Se creó con el fin de contar con un foro de análisis y de debate que sirviera para acercar posturas y generar consensos. De esta manera, se cuenta con una herramienta útil para canalizar las diferentes aportaciones que contribuyan a hacer posible una mejor manera de legislar, estando la Administración pública en mayor contacto con la sociedad.

¿Qué estrategias han sido más acertadas en el campo de la prevención y control del tabaquismo en España?

A nivel global, la medida que siempre ha sido identificada como la más efectiva para luchar contra el tabaquismo es la impositiva, tal y como reflejan los informes al respecto de la Organización Mun-

dial de la Salud y del Banco Mundial. No obstante, esta medida por sí sola no es suficiente y debe ser acompañada por otra batería de acciones, sobre todo regulatorias. Esto, junto con el apoyo a los fumadores que quieren dejar de serlo a través de nuestro excelente Sistema Nacional de Salud o el aumento de la concienciación social, a través de campañas de prevención, ayudan a conseguir los objetivos de las políticas llevadas a cabo.

¿Cree que ha sido consciente la sociedad de la importancia de luchar contra el tabaco?

Sin duda lo es, y prueba de ello es la positiva acogida que tuvo la prohibición del consumo de tabaco en espacios cerrados. Esta medida generó ciertas reticencias, en parte propias de cualquier cambio social como el que se ha experimentado, pero pronto fueron superadas. En ocasiones, la Administración pública va por delante de la sociedad y en el caso de la lucha contra el tabaco creo que las medidas adoptadas han ido acompañando esta evolución social.

¿Sobre qué líneas de prioridades de actuación se trabaja actualmente en prevención del tabaquismo?

Se trabaja en la necesaria implementación de los cambios legislativos adoptados durante el pasado año como consecuencia de la transposición de la Directiva 2014/40/UE, que ha introducido cambios importantes en la regulación de productos del tabaco. En este sentido, se lleva a cabo un mayor control de los mismos mediante obligaciones de comunicación reforzada de aditivos, la prohibición de determinados ingredientes. También se regulan de manera mucho más estricta y atendiendo a criterios sanitarios los cigarrillos electrónicos, sometiendo a limitaciones similares a las ya existentes para productos del tabaco.

A nivel de actuaciones para los ciudadanos, se sigue implantando la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención, dirigida a promover estilos de vida saludables. En relación con la prevención del tabaquismo, se aporta información detallada sobre los efectos nocivos del tabaco y, como instrumento para el programa de deshabituación, se esbozan las razones para abandonar el tabaquismo y se dan las pautas de ayuda para dejar de fumar.

“Avanzar en la prevención y control del tabaquismo requiere del esfuerzo de todos”

Licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid y médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Ha ocupado diferentes cargos, en la Agencia Laín Entralgo de la Comunidad de Madrid fue coordinadora de la Unidad de Evaluación de Tecnología Sanitaria y directora del área de Investigación y Estudios Sanitarios y, desde 2012, subdirectora general de Promoción de la Salud y Epidemiología del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.





“Tendremos que contar con programas de prevención para que la utilización necesaria de las TIC se haga de una manera lógica y razonable, para que no llegue a ser una adicción”;

Felisa Pérez Antón, vicepresidenta primera de la Red de Atención a las Adicciones (UNAD)

fundamental, ya que sigue estigmatizando y culpando a las personas que sufren alguna adicción”, analiza Felisa Pérez Antón, vicepresidenta primera de la Red de Atención a las Adicciones (UNAD).

Adicciones en la Red

Su nombre es aún desconocido. Pero la creciente adicción al uso del teléfono móvil nos pone frente a la “nomofobia”. O, lo que es lo mismo, al miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil. “El tiempo dirá si es una adicción, de momento es prematuro pensarlo”, advierten algunos expertos. La ENA ha incluido recientemente el uso abusivo de las nuevas tecnologías. ¿Podemos pensar que la adicción al móvil e Internet es una moda o un trastorno? En cualquiera de los casos, es evidente que ha condicionado nuestro estilo de vida, la manera de actuar, comunicarnos o pensar. “Tendremos que contar con programas de prevención para que la utilización necesaria de las TIC se haga de una manera lógica y razonable, para que no llegue a ser una adicción”, pero Pérez Antón previene de “un comporta-

miento –de momento– que debe ser trabajado en las escuelas, las familias, la sociedad... Aunque cada vez hay más casos de adicciones al juego a través de Internet”.

Entre las adicciones sin sustancia, la primera sigue siendo el juego (28%), la adicción al teléfono móvil (19%), Internet (15%) y los videojuegos (13%). En este grupo, también existen claras diferencias asociadas al género: entre las mujeres destaca la adicción al teléfono móvil y a las compras, mientras que entre los hombres es más frecuente el juego patológico. En este sentido, y respecto a las adicciones comportamentales, existe un consenso al referirse a que el objetivo no puede ser el abandono del uso de las mismas, “pues no se puede prescindir de los beneficios del acceso a la Red”, sino que la terapia, cuando es necesaria, tiene que ser capaz de facilitarles un uso adecuado, exento, además, de otros riesgos como el acoso a través de Internet.

Perfiles y tendencias

“No asumes que el problema lo tienes tú, piensas que es otro”. La

¿Estamos siendo coherentes?

España es el país europeo con la edad de inicio en el tabaco más precoz y que acumula 52.000 muertes al año relacionadas con el tabaquismo. Responsables y autoridades competentes en materia de salud y prevención coinciden en señalar en que “la epidemia tabáquica llegó a nuestro país más tarde de lo que lo hizo en otros países de nuestro entorno”, lo que no exime de recordar que “las medidas de prevención y control tienen un efecto a largo plazo y por ello se requiere un seguimiento sistemático de los resultados que se están alcanzando”. Sin embargo, ¿qué medidas de regulación del tabaquismo han establecido otros países de nuestro entorno? Implementar el paquete neutro de tabaco como medida eficaz para reducir su demanda es una de ellas. Países como Francia, Reino Unido, Irlanda o Australia ya lo han incluido y esperan conseguir prevenir el inicio del consumo de tabaco y fomentar su abandono.

El uso del cigarrillo electrónico es otro de los debates. Mientras que países como Polonia, Bélgica o Finlandia proponen equiparar la regulación del cigarrillo electrónico con los productos del tabaco, en otros, como Reino Unido su uso se plantea como parte de las políticas para dejar de fumar. Precisamente en este país y en Francia se han incluido medidas de restricción del consumo de tabaco en vehículos privados en presencia de niños. También se contempla en muchos países convertir en espacios libres de humo las instalaciones deportivas... ¿Estamos siendo responsables y coherentes en alcanzar un mismo objetivo?

en portada

confesión más repetida suele ser también tardía. Tampoco te sientes aludido por una campaña que sugiere que “Depende de ti” o que te asegura que “Conocemos las soluciones”. Ni mucho menos incluido en un perfil o una estadística.

La UNAD, la mayor ONG de Europa dedicada a las personas con problemas de adicciones, ha presentado un estudio en colaboración con el Colegio de Sociólogos y el Plan Nacional sobre Drogas para acercar el perfil de las personas que solicitaron atención por problemas de adicciones. En este caso es el de una persona de entre 26 y 44 años, que consume varias drogas y recibe tratamiento principalmente por causa del alcohol. En el caso de los hombres el tiempo de consumo es de más de 11 años y en el de las mujeres, de seis años.

Las más consumidas

Las drogas más consumidas entre las personas que han solicitado ayuda está el alcohol (24%) y, en segundo lugar, la cocaína (23%). Entre las personas que han sido atendidas por primera vez en el último año, la tendencia cambia. Las mujeres superan a los hombres en el consumo de alcohol. Y pese a ello la



perspectiva de psicóloga, experta en drogodependencias y convencida de que todas las adicciones tienen solución, “pero debemos encaminar la estrategia a que la persona también lo vea así, de forma individualizada y, a la vez, llegando a la población más vulnerable”

Leyes del tabaco

El principal logro de la Ley del Tabaco 28/2005 y la posterior Ley 42/2010

La epidemia tabáquica llegó a nuestro país más tarde de lo que lo hizo en otros países de nuestro entorno

red estatal atiende a una mujer por cada cuatro hombres. ¿Es por tanto la gran olvidada cuando hablamos de adicciones? “Existen muchas más de las que estamos tratando porque la accesibilidad y los servicios que hemos puesto a su disposición no han sido buenos para ellas. También se añade que la mujer lleva consigo una mochila llena de estigmas, determinantes sociales que inciden en las adicciones. Por eso creemos que esta Estrategia Nacional sobre Adicciones nos puede marcar esa mirada de género que necesitamos”, expone Pérez Antón desde la

—convertida en una de las más avanzadas de Europa, al proteger a la población no fumadora frente al humo ambiental del tabaco— fue pasar de percibir el tabaco como un hábito normal y socialmente aceptado a asumirlo como un problema de salud. Y así es. España es el país europeo con la edad de inicio en el tabaco más precoz y que acumula 52.000 muertes al año relacionadas con el tabaquismo. Los fumadores jóvenes reciben una especial atención, ya que el tabaco crea adicción y el 94% de los fumadores empieza a fumar antes de cumplir los 25 años.





Gallego, secretario general de la Federación Española de Hostelería, “muchos establecimientos hosteleros se dedicaron a invertir y reorganizar su negocio con el fin de adaptarse a la ley que entró en vigor en 2006, pagando de su bolsillo las obras necesarias para conseguir que todos los clientes estuviesen cómodos en sus locales, tanto los fumadores como los no fumadores. Pero una vez gastado el dinero, había que amortizarlo y en la mayor parte de los casos no se había conseguido todavía cuando entró en vigor la segunda reforma de la ley antitabaco de 2011”.

Caída en la demanda

Desde esta institución, la prohibición del tabaco en los estableci-



El humo que se sigue colando

En poco tiempo, los fumadores han pasado del bar a la terraza. “Y vamos camino de terminar en la calle apurando el cigarrillo”, se muestran quejosos aquellos a los que se les recuerda que la ley del tabaco establecía que las terrazas cubiertas por más de dos paredes serían “espacios cerrados”. ¿Se debería entonces prohibir que se fume dentro? Hay estudios realizados por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) que certifican que más del 80% de las terrazas incumple la normativa. Y eso que España es ejemplo en la lucha contra el tabaco con las leyes aprobadas.

Mientras se busca la coherencia, las terrazas abiertas y cerradas se encuentran con otro problema añadido: en el exterior de los locales se incumple la ley y se alcanzan niveles excesivos de partículas tóxicas, lo que dañaría la salud de los españoles. El nivel medio de las partículas supera los diez microgramos por metro cúbico de aire, justo por encima del umbral considerado perjudicial. Una polémica con la llama encendida.

Entre las adicciones sin sustancia la primera sigue siendo el juego (28%), la adicción al teléfono móvil (19%), Internet (15%) y los videojuegos (13%)

La evaluación de ambas leyes como medidas sanitarias frente al tabaquismo en España y su puesta en marcha ha tenido el respaldo y aceptación por parte de la sociedad, incluida la población fumadora. Se ha avanzado en políticas de prevención y control del tabaquismo, destacando la prohibición de su consumo en espacios cerrados de uso público. La exposición al humo ambiental de tabaco en los locales de hostelería se ha reducido drásticamente, creando espacios sin humo. Ha habido un descenso en la proporción de fumadores, número de cigarrillos consumidos y un aumento del abandono del tabaco. Se ha limitado su publicidad, avanzado en las campañas antitabaco... El impacto económico de la Ley 42/2010, que conllevaba la ampliación de la restricción del consumo de tabaco en el sector de la hostelería, no ha repercutido negativamente en el volumen de negocio de esta actividad económica. Pero ¿cómo se valora desde la hostelería estos últimos años? Desde la aplicación de la ley de 2005, recuerda Emilio

mientos ha significado una caída de la demanda que explican de manera muy gráfica. “Más del 40% de la clientela son fumadores, lo que provoca que su frecuencia a nuestros establecimientos disminuya y no solo eso, sino que su estancia es más corta, lo que trae consigo un porcentaje significativo de menor gasto. Supuso un cambio de hábitos muy importante. Mucha gente fumaba en momentos de relax asociados a pasar un rato en un establecimiento hostelero, una ocasión de consumo que ha quedado suprimida”, reconoce Gallego, que cree que la Ley del Tabaco es mejorable. Debería incorporar lo que se estableció en su momento: la posibilidad de habilitar zonas para fumar dentro del local de espacio reducido, en las que los trabajadores no prestan servicio y a las que los menores tienen prohibida la entrada. “Además, cabe destacar que hubo infinidad de locales que invirtieron dinero y tiempo en esta separación para que más tarde quedase anulada y no se pudiera disfrutar”, sentencia.

Aurora Campuzano

Huelva, con casi 190.000 hectáreas dedicadas a la producción de alimentos ecológicos, es la provincia española que más superficie agrícola dedica a este tipo de alimentos, cada vez más demandados por el consumidor y también más respaldados por las administraciones públicas. De hecho, para la Unión Europea, la producción y el consumo de comida ecológica se ha convertido en una prioridad, hasta el punto de que en el pasado mes de mayo el Parlamento

aprobó una normativa para impulsar este tipo de agricultura y asegurarse de que la comida orgánica de “alta calidad” sea la única que se venda en la UE.

En este contexto, España tiene mucho que aportar: somos el principal productor del continente y el quinto del mundo y, aunque nuestros consumidores no encabezan la lista mundial, hemos sido capaces de liderar el mercado europeo gracias a la puesta en marcha de medidas políticas pioneras. Así, el informe hecho público por Eurostat a finales de 2017, coloca a nuestro país en un pri-

mer lugar, con 2.100.000 hectáreas dedicadas a la producción de este tipo de alimentos y cerca de 40.000 operadores ecológicos, entre agricultores, elaboradores y distribuidores.

Apoyo al sector

La UE define la agricultura orgánica –o agricultura bio– como “una forma de producir alimentos que respeta los ciclos de vida naturales y minimiza el impacto humano sobre el medio ambiente”. Pero ¿todo lo que se nos ofrece como ecológico lo es realmente? ¿Qué tipo de controles

España, con Andalucía en primer lugar, seguida de Castilla-La Mancha y Cataluña, es el país con la superficie de agricultura ecológica más grande de Europa y también el principal productor de este tipo de alimentos, cuyo consumo crece exponencialmente entre los ciudadanos.

España, a la cabeza de Europa en agricultura ecológica

administrativos y sanitarios se aplican a dichos alimentos?

La agricultura ecológica responde a unas características muy concretas. Para empezar, los cultivos se rotan, no se usan pesticidas químicos ni fertilizantes sintéticos, los antibióticos están severamente restringidos y los organismos genéticamente modificados, prohibidos de forma radical. Es un modelo productivo que no solo asegura un buen nivel de calidad a los consumidores, también, y más importante: evita la contaminación de las tierras.

Pero cultivar en este contexto no es fácil. De ahí la nueva normativa europea, que permitirá a granjas y agricultores trabajar en mejores condiciones y responder al merca-

do produciendo más. Por ejemplo, podrán compaginar la producción de alimentos ecológicos y no ecológicos en las mismas instalaciones –siempre que unos y otros estén diferenciados–, y los pequeños productores tendrán oportunidad de realizar la certificación en grupo para ahorrarse tiempo, trámites y dinero en el proceso.

Eso sí, la reciente legislación, que deberá entrar en vigor en 2021, también recoge controles de seguridad obligatorios durante toda la cadena de producción; así, obligará a los alimentos



importados de fuera de la UE a cumplir con los mismos requisitos que los que se generen dentro de

La producción se centra sobre todo en frutos secos, como almendras, vino, aceite de oliva y hortalizas



actualidad

Fernando Burgaz,
director general de la Industria Alimentaria

“Nuestra producción ecológica ofrece alimentos de gran calidad”



Es ingeniero agrónomo por la Escuela Técnica Superior de la Universidad Politécnica de Madrid. Su experiencia profesional se inició en 1978, como profesor en la cátedra de Fitotecnia de esa universidad, labor que compaginó con la de consultor en Medio Ambiente y Ordenación del Territorio. En 1982, se incorpora como funcionario a la Escala Técnica Superior de Organismos Autónomos. En ENESA (Entidad Estatal de Seguros Agrarios), desempeña diferentes cargos hasta 2002, año en el que es nombrado director de esta entidad. Desde 2012, es el director general de la Industria Alimentaria

España es el primer país de la Unión Europea en producción ecológica y el cuarto del mundo. ¿Con qué contamos para situarnos en tan buena posición?

Hay que destacar el hecho de que hayamos sido pioneros en regular la producción ecológica allá por los años ochenta, antes incluso de que Europa se dotase de un marco legislativo común. Ese marco europeo facilitó al productor ecológico español un mercado sin fronteras con una importante demanda. Pero, además, nuestra producción tiene una característica fundamental y muy especial: su diversidad. Tenemos diferentes climas, diferentes culturas y varios agro-ecosistemas y eso nos permite abordar producciones muy variadas. De hecho, este modelo de producción está presente en todas las comunidades autónomas. Añadiría otro factor importante: el apoyo recibido a través de los programas de Desarrollo Rural cofinanciados por la UE (FEADER).

¿Qué introduce el nuevo reglamento de la Unión Europea?

Un cambio conceptual muy importante. Se incrementará el grado de exigencia respecto a los productos importados de países no comunitarios, los productores

“Con la producción ecológica contribuimos a mantener un elevado nivel medioambiental y de desarrollo rural en nuestro país”

de terceros países deberán cumplir la misma reglamentación de producción y de controles que se exige a los productores europeos. Además, el actual sistema de equivalencia reglamentaria deberá evolucionar a lo estipulado en los acuerdos bilaterales entre la UE y países terceros en el marco de un acuerdo comercial, así que los modelos actuales de importación en régimen de equivalencia irán poco a poco expirando.

¿Qué medidas se aplican en España para impulsar este tipo de producción?

El ministerio otorga a este método de producción un enorme valor y por eso ha venido apoyándolo a través de diversas actuaciones, la mayoría de las cuales quedaban recogidas en la Estrategia para el Fomento de la Producción ecológica 2014-2017. A pesar de la positiva evolución del sector, se ha visto que había ciertas tensiones en la cadena de valor entre oferta y demanda que han requerido una renovación y actualización a través de la nueva Estrategia para la Producción Ecológica 2018-2020.

Medidas destinadas a fomentar el consumo interno y a mejorar la comercialización de productos ecológicos, a buscar una mejor vertebración sectorial y a apoyar la producción ecológica en los apartados de ganadería e industria.

¿Qué beneficios aporta el consumo de estos alimentos?

El alimento ecológico es obtenido conforme a un método de producción muy exigente, que debe respetar todos los requerimientos contemplados en la normativa horizontal que afecta a la producción de cualquier alimento y, además, cumplir con unos requisitos específicos reglamentados que combinan las mejores prácticas ambientales junto con un elevado nivel de biodiversidad y de preservación de los recursos naturales. Por lo tanto, son alimentos que, además de ofrecer una excepcional calidad, aportan una adecuada respuesta a la exigencia de un grupo creciente de consumidores. Y, algo muy importante, con la producción ecológica contribuimos a mantener un elevado nivel medioambiental y de desarrollo rural en nuestro país.



Cada vez más demandados por los consumidores

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), con unos 300.000 socios en España, asegura que los alimentos ecológicos son cada vez mejor recibidos por los ciudadanos, aunque sus ventajas nutricionales no están suficientemente demostradas. De hecho, desde la organización se afirma que “los productos ecológicos tienen las mismas características que los no ecológicos, porque los diversos estudios realizados no han encontrado diferencias entre ambos tipos de alimentos”.

Lo que sí reconocen son los positivos efectos medioambientales de este tipo de producción agrícola, “siempre más respetuosa con el medio ambiente que la convencional”. La OCU también afirma que los controles administrativos han surtido efecto, porque “después de un tiempo en el que hubo un gran abuso en el etiquetado, se ha establecido una normativa clara que hoy determina con precisión si estamos ante un producto ecológico o no”.

Sin embargo, la organización alerta de algunos detalles a tener en cuenta: “Las marcas, para intentar diferenciar su producto, pretenden atribuirle a veces características como las de ser natural o artesano, parecidas a las que poseen los alimentos no ecológicos y así hacen pasar por un producto elaborado y no ecológico el que no lo es”.

En cuanto a su precio, la OCU explica que “en España el consumo es aún limitado, sobre todo porque son sensiblemente más caros debido a que los costes de producción son mayores para el agricultor y para la cadena de distribución en general”. Y añade que para favorecer su comercialización “habría que apostar por la proximidad con el consumidor, ya que el coste logístico se lleva una gran parte del coste total del alimento. De esta forma, los productos ecológicos podrían competir mejor con los que no lo son”.

nuestro territorio; se podrá producir más, pero también habrá controles añadidos a los ya existentes.

En España la producción se centra sobre todo en frutos secos, como almendras, vino, aceite de

salud y calidad de vida. De ahí que siga creciendo cada día el número de ciudadanos que optan por este tipo de alimentos –considerados más sanos–, sumándose de este modo a modelos de consumo

Este tipo de dieta solo es más saludable que la tradicional si es equilibrada, y no por el simple hecho de ser ecológica

oliva y hortalizas, cultivos todos ellos que “reciben ayudas por hectárea cultivada a través de los programas de Desarrollo Rural y las ayudas a la conversión y el mantenimiento que varían según el cultivo y la Comunidad Autónoma”, señala Víctor González, representante de la Sociedad Española de Agroecología (SEAE). El resultado es “un sector consolidado que vive de este modo de producir y que es rentable”.

No para todos los bolsillos

¿Somos lo que comemos? Parece ser que sí. De hecho, los estudios más recientes vinculan nuestra dieta alimenticia con los índices de

basados no solo en productos ecológicos, sino también en dietas vegetarianas o veganas.

Aun así, queda bastante camino por recorrer si queremos dar el siguiente paso y situarnos también a la cabeza del consumo, porque apostar por los alimentos ecológicos no está al alcance de todos los bolsillos. Pueden resultar caros si se comparan con los obtenidos a través del proceso convencional: productos tan básicos en nuestra cesta de la compra como las naranjas, los tomates o las patatas pueden llegar a triplicar su precio si están acompañados de la etiqueta ecológica correspondiente.

Además, no todo lo que se nos



ofrece como ecológico lo es; de ahí que haya que vigilar con esmero el etiquetado que identifica estos productos. En la Unión Europea esos alimentos están regidos por normas específicas y se les asigna un símbolo distintivo obligatorio bajo la denominada “euro-hoja”. Su etiqueta ha de reflejar la lista estándar de ingredientes y valores nutricionales, el nombre del productor, del procesador o distribuidor que manejó el producto por última vez y el número de código de la autoridad de certificación nacional, entre otros requisitos.

Pero ¿son más saludables?

Como explica Lola Cabañas, miembro del grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid y experta nutricionista, “solo son alimentos ecológicos aquellos que respetan los ciclos naturales sin alterarlos artificialmente, lo que los lleva a tener bajos los niveles de contaminación, porque no han sido expuestos a ningún tipo de pesti-

No todo lo que se ofrece como ecológico lo es, hay que vigilar con esmero el etiquetado

cida o sustancia química que no sea natural y tampoco han sido modificados genéticamente”. Además, “son productos fáciles de identificar porque son más feos estéticamente, suelen tener deformaciones y, aunque son más caros, tienen un sabor más auténtico”, apostilla esta experta.

Pero realmente ¿son más sanos? Cabañas no se atreve a dar una respuesta tajante: “Son un poco más sanos, pero sobre todo cuentan con mayores valores nutricionales, porque son algo más ricos en vitamina C y en minerales como el hierro y el magnesio; y, en el caso específico de las carnes y pescados, cuentan con omega 3”.

En todo caso, Cabañas asegura que este tipo de dieta solo es más saludable que la tradicional “si es equilibrada, y no por el simple hecho de ser ecológica”. Los parámetros que podemos utilizar para

averiguarlo son sencillos: “La mitad de nuestra dieta diaria debe contener verduras y hortalizas; una cuarta parte cereales y/o legumbres; y la otra cuarta, proteínas bajas en grasas. Si se pierde esta proporción, por muy ecológico que sea el menú, no podremos sumarnos a sus beneficios”, explica.

El anuario *El mundo de la agricultura ecológica. Estadísticas y tendencias emergentes 2018*, que se presentó en la feria internacional BioFach, refleja que la superficie eco en Europa ya alcanza los 13 millones de hectáreas. *Los expertos coinciden en que este tipo de producción aportará muchos beneficios a la sociedad y al medio ambiente* e incluso soluciones a los problemas de empleo a los que nos enfrentamos. España tiene aquí una excelente oportunidad para el progreso.

MÁS DE DIEZ AÑOS, DANDO DESCANSO A LOS MUTUALISTAS. 50% DTO.



FIBER CELLIANT 26 Cm.

CELLIANT-TM: La última tecnología desarrollada y aplicada a los materiales de descanso. Aumenta los niveles de oxígeno en sangre.

-Mejora la circulación sanguínea. -Regula la temperatura corporal. -Mejora la calidad del descanso. -Reduce el dolor.

Muchas dolencias mejoran. Libera la electricidad estática, alivia el estrés, fatiga, cansancio, inflamaciones, artritis reumatoide, artrosis degenerativa, cefalea, lesiones nerviosas, neuralgias, dolor de espalda, bursitis, luxaciones, ciática.

Avalado por Certificados Clínicos.

GELFRESH 27Cm.

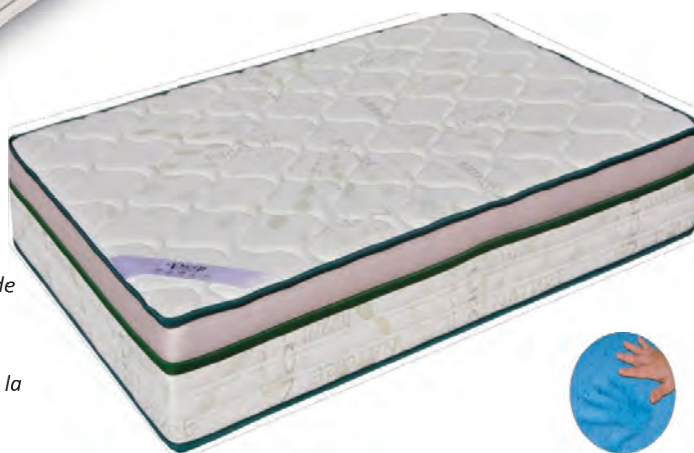
Dormir en una nube

Gelfresh: Núcleo 100% natural, aceite de la flor de la Malva. Especial Alérgicos. Fibra Ignífuga. El tejido **INTENSE**. Gracias a sus filamentos de carbono, descarga la electricidad estática que se acumula en nuestro cuerpo, ayudando a un descanso más profundo. Repele el polvo, ideal para personas asmáticas.



VISCOGEL NATURE 26 Cm.

ViscoGel Nature: Sensación de frescor retardando la absorción de calor corporal. Disipa la concentración de puntos de calor en la zona de contacto manteniendo una temperatura más uniforme. Maximiza la transpiración, elimina la humedad y evita la sudoración y olores ayudando al descanso prolongado y sin interrupciones.



50%

	VISCO FIBER CELLIANT 26 +/- Cm. DE ALTO		VISCO NATURE GELFRESH 27 +/- Cm. DE ALTO		VISCOGEL NATURE 26 +/- Cm. DE ALTO	
	PVP	MUTUALISTAS	PVP	MUTUALISTAS	PVP	MUTUALISTAS
90 x 180/190/200	1.146 €	573 €	790 €	395 €	600 €	300 €
105 x 180/190/200	1.316 €	658 €	892 €	446 €	676 €	338 €
135 x 180/190/200	1.596 €	798 €	1.098 €	549 €	834 €	417 €
150 x 180/190/200	1.770 €	885 €	1.214 €	607 €	924 €	462 €



Confianza

FABRICAMOS TODAS LAS MEDIDAS: (ALTO/ANCHO/LARGO) - GESTIONAMOS ENTREGA Y RETIRADA DEL USADO.

TELÉFONO DE INFORMACIÓN Y PEDIDOS: 955.513351

Identifíquese como Mutualista. IVA y portes incluidos. Pago en 6 meses sin recargo, con tarjeta 5% más de descuento.

Extensible a familiares y amigos. Con toda confianza.



El incentivo de las prestaciones adicionales

Las entidades aseguradoras mejoran su oferta de servicios

El plan de mejora del servicio al colectivo protegido de MUFACE contempla una amplia oferta de prestaciones adicionales por parte de las entidades aseguradoras firmantes del nuevo Concierto de Asistencia Sanitaria 2018-2019. Tanto Asisa como SegurCaixa Adeslas, DKV e Igualatorio Cantabria han presentado un listado de servicios complementarios, tales como pólizas de seguros para familiares, estudios genéticos y prestaciones de telemedicina que supondrán una mejora notable del objeto del concierto.

Carlos Barrio

Las cuatro entidades aseguradoras firmantes del Concierto de Asistencia Sanitaria para 2018-2019 han presentado una serie de servicios y prestaciones adicionales que ya han sido evaluados por MUFACE aplicando determinados baremos, tal como quedó establecido en la cláusula 6.3.5 y en el anexo 8 del texto suscrito el pasado 27 de diciembre de 2017.

Estos servicios suponen un incentivo económico en aras de una mayor

competitividad entre las distintas entidades aseguradoras, incidiendo en un mejora notable del objeto del concierto. Máxime cuando, entre las novedades de este, se ha fijado el establecimiento de dos periodos –enero y junio– para el cambio ordinario de entidad (incluidos los que estén adscritos al INSS), lo que amplía notablemente las posibilidades de elección de los mutualistas.

Esta oferta, a cuyo cumplimiento se le ha asignado un 10% del llama-

do Incentivo Anual de Calidad (IAC) para cada año de vigencia del concierto, supone una cantidad global de 3.525.260,76 euros.

En lo que respecta a las prestaciones adicionales ofertadas por las entidades aseguradoras, pueden dividirse en tres grandes apartados: asistenciales (tales como cirugía refractiva, estudios biométricos y genéticos, y distintos aspectos de la medicina reproductiva), pólizas de seguros (bucodentales y de asisten-

Prestaciones Adicionales

PRESTACIONES ADICIONALES		
	GRATUITAS	CON REBAJA SUSTANCIAL (>/= 15%)
ADESLAS	Servicio de orientación médica	Póliza dental
	Segunda opinión médica	Cirugía refractiva
	Portal de prevención y gestión de enfermos crónicos	Póliza salud para familiares (menores de 44 años)
ASISA	Doctor virtual (consulta online)	Póliza dental
		Cirugía refractiva
		Congelación ovocitos en condiciones distintas al concierto
		Conservación de células madre
	Estudio biométrico de la pisada	Reproducción asistida (aumento edad inseminación artif.)
DKV	Asesoramiento médico a distancia (consulta online)	Póliza dental
	Plataforma salud digital (+ app Quiero cuidarme)	Póliza salud para familiares
	Carpeta Salud y Laboratorio	Renta hospitalización (cobertura gastos extraordinarios)
	Historial clínico digitalizado	
	Digital Doctor	
IGUALATORIO CANTABRIA		Póliza salud para familiares
		Reconocimientos médicos
		Reproducción asistida (fecundación in vitro de gametos propios hasta 42 años y óvulos donados hasta 45 años)
		Reconocimientos médicos
		Estudio de la pisada
		Congelación ovocitos en condiciones distintas al Concierto

Todas las entidades han estado muy implicadas en ofrecer prestaciones complementarias para la mejora de la asistencia sanitaria

cia a familiares) y tecnológicas (telemedicina). En el cuadro adjunto se detallan las prestaciones adicionales que son gratuitas y aquellas a las que se les ha aplicado una rebaja sustancial igual o mayor del 15%.

Pólizas de seguros

Los mutualistas se verán beneficiados, por ejemplo, de una rebaja sustancial –igual o superior al 15%– en la contratación de la póliza de segu-

ro dental por parte de Asisa, Adeslas y DKV. Igualatorio Cantabria no ofrece este descuento, aunque sí dispone de una póliza dental para quien quiera contratarla, no solo titulares mutualistas. “En las prestaciones adicionales se contemplan rebajas sustanciales en la contratación de las diferentes pólizas, que pueden ser franquiciadas o no, de reembolso o de cualquier otro tipo”, aclara Carmen Marcos, subdirectora

adjunta del departamento de Prestaciones Sanitarias de MUFACE.

La entidad cántabra y DKV también ofertan una rebaja sustancial en la contratación de pólizas de seguros de salud para familiares. En Adeslas, esta rebaja solo se aplica a menores de 44 años. Asisa también tiene este tipo de seguro de salud aunque no se ha incluido como prestación adicional al no poder ofrecer una rebaja sustancial.



Asistenciales

En los servicios complementarios de carácter asistencial destacan distintas prestaciones en el ámbito de la reproducción humana asistida. Asisa ofrece incrementar la edad de 38 a 42 años en técnicas de inseminación artificial con semen de pareja, y de 40 a 42 años con semen de donante, así como diversas técnicas de fecundación in vitro. También prevé descuentos sustanciales en conservación de células madre y una rebaja mayor del 15% en congelación de ovocitos. Este último descuento también lo contempla Igualatorio Cantabria. “La reproducción asistida está contemplada en el concierto en determinadas condiciones de edad o de salud, así como la criopreservación y mantenimiento de gametos y del tejido ovárico para uso diferido cuando se vayan a someter a tratamientos médicos y/o quirúrgicos que puedan afectar de forma importante a su fertilidad. Lo que se oferta en las prestaciones adicionales son otras condiciones diferentes, como el aumento de la edad, o casos de parejas sanas que quieran dejar para más adelante el tratamiento de fertilidad”, añade Marcos. En este apartado, también Igualatorio Cantabria ofrece rebajas



sustanciales para la fecundación in vitro con gametos propios hasta los 42 años y con óvulos donados hasta los 45. Es decir, contempla sendos aumentos de la edad respecto a lo establecido en el concierto.

Otra prestación adicional de Asisa, en este caso gratuita, consiste en la elaboración de estudios biométricos de la pisada, tanto para deportistas –sobre todo atletas–, como para cualquier tipo de paciente que pueda tener patologías en el pie, y así saber si necesitan plantillas o requieren otras terapias. Igualatorio Cantabria ofrece una rebaja sustancial en el estudio estático y dinámico de la pisada.

En lo que respecta a estudios preventivos, esta misma entidad ofrece rebajas sustanciales en los estudios genéticos de nutrición y lesiones

deportivas. “Con ellos se intenta saber si existe una predisposición para determinadas lesiones musculares en deportistas, o bien qué tipo de nutrición puede incidir en un mayor rendimiento dentro de cada disciplina”, explica la responsable de MUFACE. En el apartado de oftalmología, la cirugía refractiva con láser para corregir defectos tales como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo cuenta con descuentos sustanciales por parte de Asisa y Adeslas e Igualatorio Cantabria.

Asisa también propone una rebaja en los estudios genéticos sobre hipertensión, mientras que Igualatorio Cantabria contempla un amplio espectro de descuentos en reconocimientos médicos, con exploraciones complementarias e informe clínico con valoración global.



Fotografías robot Da Vinci realizadas en Clínica Moncloa

Las tres principales entidades ofrecen gratuitamente asesoramiento médico a distancia, por teléfono o chat

Algunas entidades han ofertado servicios específicos, como el portal de prevención y gestión de enfermos crónicos que prestará gratuitamente Adeslas y que incluye, como mejora de lo estipulado en el concierto, planes de salud a disposición del mutualista para la prevención y mejora del estilo de vida, con asesoría general sobre alimentación y ejercicio, entre otras.

DKV ofrece una rebaja sustancial

para la llamada “Renta hospitalización”, que contempla la cobertura de gastos extraordinarios derivados o relacionados con una hospitalización, tales como traslados, manutención del acompañante, cuidado de niños o ayuda doméstica, hasta un máximo de un año en cualquier hospital.

Telemedicina

En lo que a prestaciones de ámbito tecnológico se refiere, las tres princi-

pales entidades ofrecen gratuitamente asesoramiento médico a distancia, ya sea por teléfono o chat. “Todo cuanto abarca la telemedicina es muy importante, ya que se ofrece tanto a mutualistas como familiares la asistencia por otras vías que no sean la consulta médica tradicional, lo que supone una mayor facilidad de acceso, rapidez y, sobre todo, mucha más tranquilidad para el paciente”, dice Carmen Marcos. Doctor Virtual se llama el servicio online gratuito que ofrece Asisa. Adeslas destaca por su servicio de segunda opinión médica, también gratuito, que proporciona a los mutualistas un asesoramiento independiente, por canales no presenciales, valioso para tomar decisiones complejas. Cuentan para ello con un programa que da acceso a expertos médicos de prestigio nacional e internacional. Una vez finalizado el proceso, el mutualista recibe un dossier con la opinión de estos expertos.

DKV oferta gratuitamente una plataforma tecnológica integral para el cuidado de la salud a distancia que incluye funcionalidades de autocuidado de salud y hábitos saludables. Un servicio que se complementa con las apps Quiero cuidarme y Digital doctor. Esta última es mucho más que una aplicación móvil de videoconsulta médica o chat, pues cuenta con un revisador de síntomas que permite obtener una orientación médica de forma privada y sin esperas.

“Cabe destacar que todas las entidades han estado muy implicadas en ofrecer prestaciones complementarias para la mejora de la asistencia sanitaria –concluye la subdirectora adjunta de Prestaciones Sanitarias de MUFACE–. Incorporan técnicas bastante novedosas, como los estudios genéticos para deportistas, y es muy acertado que faciliten los aumentos de la edad en la reproducción asistida, dado que cada vez se está retrasando más la maternidad. También son importantes las mejoras en asistencia, sobre todo en lo referido a las pólizas dentales y los seguros sanitarios para familiares”.

Cirugía robótica concertada

A este amplio paquete de servicios adicionales hay que añadir las innovaciones médicas que aporta la cirugía robótica, ya incluidas dentro de la Cartera de Servicios del vigente Concierto de Asistencia Sanitaria y que cubren mediante esta técnica las siguientes intervenciones:

Cirugía Urológica

Cáncer de próstata: prostactomía radical.
Cáncer renal: nefrectomía parcial.

Cirugía ginecológica

Tumoración de endometrio: histerectomía total.

Cirugía general y de aparato digestivo

Tumor gástrico: Cirugía esófago-gástrica.
Tumor colo-rectal: cirugía colo-rectal.



Reunión de directores provinciales en Madrid

Durante el mes de junio, MUFACE reunió en la sede del Instituto Nacional de Administración Pública (INAP) a todos sus directores provinciales.

Entre otros asuntos, en el encuentro se abordó el Plan de Mejora de Farmacia, las prestaciones adicionales incorporadas al concierto 2018-19 y los nuevos servicios puestos a disposición de los mutualistas, en especial aquellos que se prestan a través de sede electrónica y que suponen una notable simplificación de trámites.

Los responsables provinciales de la Mutuality fueron informados

del calendario de implantación de la Receta Electrónica Privada, así como del desarrollo de las gestiones que se están realizando para el acceso a la Receta Electrónica Pública por parte del colectivo de mutualistas residente en cada una de las comunidades autónomas.

La reunión también sirvió para intercambiar criterios sobre la mejora organizativa de las oficinas de MUFACE, a partir del estudio-piloto realizado conjuntamente



por el Servicio Provincial de Jaén y la Unidad de Apoyo de la Dirección General. Los directores de los servicios provinciales de Alicante, Murcia y Zaragoza compartieron con los presentes sendos trabajos realizados sobre buenas prácticas y polivalencia. Asimismo, se analizaron las novedades del Reglamento de Protección de Datos, de reciente entrada en vigor.

Primer año del Plan de Impulso

Durante la jornada, el director general de MUFACE, Antonio Sánchez, realizó un balance del primer año de implantación del Plan de Impulso, destacando, entre otros hitos, el fortalecimiento orgánico de la Mutualidad, la consolidación, a nivel legal, de los derechos de los mutualistas de opción pública, así como la del modelo de colaboración público-privada, reflejada en las importantes mejoras presupuestarias y asistenciales incluidas en el concierto 2018-19.

Sánchez confirmó que ya están en marcha los 25 proyectos previstos en el citado plan e informó sobre el buen ritmo de los trabajos desarrollados para la implementación de la Receta Electrónica Privada, así como de la marcha de las gestiones para el acceso de los mutualistas a la receta pública.

Por último, el director general, que anunció que tras el verano MUFACE contará con nueva web e imagen corporativa, solicitó la activa colaboración de todos para mejorar las ratios de utilización de la sede electrónica de la Mutualidad.

En el encuentro se ha abordado el Plan de Mejora de Farmacia, las prestaciones adicionales incorporadas al concierto 2018-19 y los nuevos servicios puestos a disposición de los mutualistas a través de sede electrónica

Prosiguen los encuentros con las comunidades autónomas

La Dirección General de MUFACE sigue desarrollando una estrecha colaboración con las comunidades autónomas; para ello, el director general, Antonio Sánchez, ha mantenido sendas reuniones de trabajo con la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León y con el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra con el objeto de impulsar la implementación de la Receta Electrónica Pública en ambas regiones.

Durante la visita a Valladolid, el director general saludó a los funcionarios y fue informado por su directora, Isabel Fábregas, de diversos asuntos relacionados con el mutualismo administrativo en Castilla y León. En el encuentro con los responsables del Departamento de Salud navarro, y acompañado por la directora provincial, Maite

López de Goicoechea, y su antecesor en el cargo, Fernando Calavia, Sánchez se reunió con los funcionarios que trabajan en la sede de MUFACE en Pamplona.

Oficina en el Exterior

Asimismo, Antonio Sánchez, acompañado de la secretaria general del organismo, Myriam Pallares, y de la directora del departamento de Prestaciones Sanitarias, Patricia Orden, han visitado la Oficina de Personal en el Exterior en el Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación. En la reunión han expuesto las mejoras del nuevo concierto en el exterior, intercambiando impresiones con el personal sobre el desempeño de sus funciones, sus necesidades y las mejoras recogidas por el Plan de Impulso de la Mutualidad.



Servicio Provincial de Murcia

Objetivo: facilitar la vida a los mutualistas



Atiende a un colectivo de más de 53.000 personas entre titulares y beneficiarios, donde los docentes son los más numerosos. Un total de 20 trabajadores públicos, entre funcionarios y personal laboral, conforman el Servicio Provincial de Murcia.

La geografía de esta Comunidad Autónoma y su magnífica costa, desde San Pedro del Pinatar hasta Águilas, pasando por el Mar Menor, Cartagena y Mazarrón, la convierten en un destino idóneo para el descanso vacacional y muchos mutualistas disfrutan de ello. “Esto hace que aumente el trabajo de manera considerable en vacaciones y fiestas, lo que conlleva planificar con antelación las necesidades del servicio”, señala su directora provincial, Maravillas Blanes.

El funcionamiento diario es similar al del resto de servicios provinciales: gestionar los procedimientos admi-

nistrativos, proporcionar talonarios, atender solicitudes de todo tipo de prestaciones, afiliación, alta y baja de beneficiarios... Su directora, sin embargo, destaca que el eje fundamental del mutualismo administrativo es la asistencia sanitaria. “Los problemas que se plantean son siempre muy humanos y, con frecuencia, graves. Ahí es donde tratamos de añadir ese plus de cercanía y empatía en el que estamos convencidos que debemos trabajar”.

En primera línea

“La labor principal de la gestión de un Servicio Provincial es la aten-

ción al público”, apunta Blanes. “Estamos en la primera línea de contacto entre el organismo y el mutualista”, por lo que “el personal es consciente que de la eficacia y calidad de nuestro trabajo dependen las sensaciones positivas y negativas. En definitiva, sabemos que tenemos una obligación que consiste en simplificar y agilizar los procedimientos, facilitando la vida a los mutualistas”.

La directora destaca la capacidad de adaptación de la organización y sus trabajadores a los cambios, así como su afán de superación. Estar al día ha supuesto adaptarse a las



Ángel Miguel Carrión, afán de superación

"Han pasado más de 42 años y recuerdo como si fuera ayer mi primer día en MUFACE, con tan solo 18 años y la ilusión del primer trabajo". Ángel Miguel Carrión recuerda la andadura: "Un local cedido por la antigua Mutualidad de Enseñanza Primaria y la plantilla formada por tres personas". Un montón de instrucciones del director general García Pascual para un proyecto por el que, "debido a nuestra inexperiencia, pasamos por momentos difíciles, dudas, inseguridad y la presión del breve tiempo para afiliar a un nutrido número de funcionarios que querían realizar su alta". Colas muy largas de futuros mutualistas y el agradecimiento a la ayuda de la Policía Nacional para mantener el orden. En la actualidad, con 60 años ya cumplidos, Carrión se reafirma en su "ilusión diaria por poder trabajar en un lugar como este" y más que nada "por la suerte de tener a mi lado a un grupo de personas inigualables".

novedades en la gestión. "Es el caso de nuestro trabajador más veterano, que ha pasado de las fichas manuales a realizar su traba-

jo a través de todas las aplicaciones disponibles de la Mutualidad: Mercurio, firma electrónica, Geiser, Sigma..., de ahí que le hayamos

apodado cariñosamente como 'Geiserman'.

Nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías también supusieron una revolución, una nueva manera de trabajar, tanto en las aplicaciones internas como en las diseñadas hacia el exterior: solicitud de talonarios de recetas a través de la app de MUFACE o la consulta de la revista de MUFACE a través de la web. "Nuestros mutualistas inmersos en la Administración electrónica han experimentado un cambio de mentalidad en cuanto a la evidencia de la mejora cuantitativa y cualitativa; además, cada vez se realizan más trámites y se solicitan otros nuevos, como la receta electrónica, lo que demuestra que nuestro colectivo está preparado para el nuevo reto", explica Blanes. Por ello, la modernización tecnológica se ha convertido en uno de los ejes que inspiran los 25 proyectos puestos

FÉNIX DIRECTO

Oferta especial para funcionarios

Consíguela en el teléfono exclusivo

902 300 206

(914 326 988 si tienes tarifa plana)

o entra en

fenixdirectofuncionarios.com

Tu Seguro a TERCEROS CON ASISTENCIA EN VIAJE

desde

114€



desde

200€

Servicio Provincial de Murcia

en marcha en el actual Plan de Impulso de MUFACE”.

Variedad de anécdotas

Por otra parte, la atención al público supone vivencias y gran cantidad de anécdotas, señalan los trabajadores de este Servicio Provincial. “Una de ellas tiene que ver con la revisión de recetas habituales, donde se observó un gran número de recetas firmadas como ‘Dra. Susy’. Una vez comprobado, la ‘doctora’ era el acrónimo de los médicos ‘sustitutos’. Unos mutualistas obsequiosos que nos regalan poemas o bizcochos caseros... En otra ocasión, actuaciones sanitarias: una compañera se atragantó con un caramelo, una mutualista se percató y, sin pensárselo, le realizó la maniobra de Heimlich, consiguiendo un final feliz”.

También recuerdan un episodio muy jocoso: “Ante la pregunta del funcionario sobre el resguardo de talonarios (R4) cumplimentado y firmado para solicitar otro, ‘¿Ha traído el R4?’, el mutualistas contestó: ‘No, he venido en Vespa’”. Además, rememoran escenas entrañables, “como cuando descubrimos entre un catálogo de una entidad médica 500.000 pesetas de las de antes, y el profundo agradecimiento del mutualista al recibir en su casa por parte del funcionario el dinero extraviado”.

Los trabajadores de esta unidad hacen gala de una intensa actividad y siguen poniendo el énfasis, a pesar de los años, “en el mantenimiento del espíritu de MUFACE”. “Y todo ello se refleja –en palabras de Blanes– en la gran familia que formamos, que determina un sentimiento común y el orgullo de pertenecer a este organismo”.

“Tratamos de añadir ese plus de cercanía y empatía con el que estamos convencidos que debemos trabajar”



Maravillas Blanes,
directora provincial

“Tengo el sentimiento de pertenecer a una gran familia, la de MUFACE”

Esta madrileña, licenciada en Derecho (E-1) por la Universidad Pontificia de Comillas, recuerda que en las pruebas orales de acceso al Cuerpo Superior de Administradores Civiles del Estado le tocó precisamente la defensa del Régimen Especial de Seguridad Social de los Funcionarios Civiles del Estado. Y ahí comenzó su relación con MUFACE. Hoy es la veterana de los directores provinciales y desde 1991 está ligada a la Región de Murcia.

¿Qué valoración hace del capital humano del Servicio Provincial?

Es extraordinario el grado de implicación, de compromiso y de profesionalidad. Me siento muy orgullosa de dirigir un equipo de personas que trabaja con cariño, y que tiene el sentimiento de pertenecer a una gran familia, la de MUFACE.

Es la decana de los servicios provinciales. ¿Qué destacaría al respecto?

Principalmente, la capacidad de adaptación de la organización y sus trabajadores a los cambios de la sociedad y de la propia Administración. Una evolución siempre positiva hacia la consolidación del modelo MUFACE a lo largo de los años. Y, como afirma nuestro director general, el organismo vive hoy momentos de renovación, estabilidad y apoyo institucional al modelo.

¿Qué valora más de su trabajo?

Realizarme como persona y como profesional siendo servidora o gestora de servicios públicos, con todo lo que eso implica. Satisfacción personal y laboral por ayudar a personas, en ocasiones con problemas graves. Y su respuesta inmediata, una sonrisa, un abrazo..., no hay nada que compense más.

¿Qué retos se plantea?

Los cambios son rápidos y hay que responder a las demandas. Tenemos que estar atentos a los nuevos requerimientos de nuestro colectivo y adaptarnos para seguir siendo un organismo de referencia dentro de la Administración española.

¿Qué hitos han marcado su carrera profesional en MUFACE?

El recuerdo cariñoso y de profunda admiración para José Antonio Sánchez Velayos, mi primer director general, para muchos el gran artífice de la primera reforma y maestro de muchos. Y la magnífica labor de todos los directores y directoras generales con los que he trabajado. Ha sido una suerte trabajar con personas que han llegado a ocupar cargos en las más altas instituciones del Estado, como Ana María Pastor, actual presidenta del Congreso. Y un cariñoso y grato recuerdo de todos los trabajadores que han pasado por este Servicio Provincial; sin ellos, los éxitos no se hubieran alcanzado.

Pelucas Cabello R

Casa fundada en 1969

Especialistas en pelucas y sistemas
capilares para alopecias oncológicas

Pelucas confeccionadas con
gran calidad en micro fibras
y en pelo natural.
Frontales indetectables y
volúmenes muy naturales

Turbantes máxima calidad
de tejidos y diseños
muy actuales.

Maquillaje especial cejas

Extensiones 100% pelo natural

Atención personalizada

¡Descuento especial
Funcionarios MUFACE!

C/ Magdalena, 36
28012 Madrid
info@cabellor.com
www.cabellor.com
Att. al cliente 91 369 24 23



Actividades escolares en vacaciones

Los meses del verano son sinónimo de vacaciones y relajación; sin embargo, en lo que a los escolares concierne, muchos especialistas creen que una serie de actividades de repaso y afianzamiento de lo estudiado durante el curso constituye una fórmula adecuada para complementar las horas interminables del verano, la época de descanso más larga del año, de ahí la importancia de compaginar ocio y aprendizaje.

La sabia mezcla de ocio y aprendizaje



Daniel Vila

Cuando se echan encima los días posteriores al final del curso académico, el debate se intensifica. Las ganas de disfrutar de los niños crecen a la misma velocidad que las dudas de los padres. ¿Es necesario seguir aprendiendo durante las vacaciones? ¿Este es un periodo exclusivo de diversión? ¿Qué hacer con los escolares durante estos meses? ¿Es bueno mantener el hábito de traba-

jo o es preferible una desconexión?

Lo cierto es que son muchas las familias partidarias de que el largo periodo estival no se convierta en un punto de ruptura, en una brusca interrupción de los hábitos de trabajo y estudio, algo en lo que están muy de acuerdo numerosos psicólogos y especialistas, quienes recomiendan dedicar parte del tiempo de vacaciones a “mantener lo aprendido”, es decir, no todo

Para disfrutar de estas actividades es necesario partir de los intereses de los niños y niñas

puede ser diversión y disfrute en estas semanas. En atención a objetivos puramente académicos parece recomendable mantener una serie de pautas de trabajo y estudio. “Se trata de que los alumnos no pierdan los hábitos adquiridos y se reincorporen a las clases en septiembre con toda normalidad”, apunta más de uno.

Enseñanzas positivas

“Los seres humanos nunca dejamos de aprender; hay que propiciar el modo de que esas enseñanzas sean positivas y sumen en el desarrollo y proyecto de vida de las personas”. Lo dice Ana Cobos, profesora del Departamento de Didáctica y Organización Escolar de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga. Desde su punto de vista, las vacaciones constituyen un buen momento para que las familias organicen el ocio de sus hijos y estos tengan oportunidades de aprender cosas que a lo largo del curso no están tan disponibles. “Por ejemplo, actividades deportivas, culturales o de convivencia en entornos donde se pueda disfrutar más de la naturaleza y de la convivencia con la familia y los amigos”.

A este respecto, el presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, Juan Antonio Planas, aconseja que todo el alumnado –aunque sean niños muy pequeños– tenga ocasión de asistir a campamentos o similares. En este sentido, destaca la importancia de que estén al aire libre, que aprendan a compartir, a relacionarse con otros alumnos de su edad, que realicen actividades que durante el curso escolar apenas pueden hacer y, sobre todo, que aprendan hábitos de autonomía. “Es bueno para los niños y adolescentes –apunta–,

La familia, agente socializador

“La familia sigue siendo el principal agente socializador”, manifiestan a coro los especialistas; por eso, muchos son partidarios de que los escolares pasen “tiempo de calidad” con sus padres, que realicen actividades con ellos, más que desempeñar multitud de tareas propiamente académicas. Por ejemplo, es buen momento para acercarse a las raíces familiares, descubrir el mundo rural, conocer tradiciones que se van perdiendo poco a poco y disfrutar de la compañía de padres y abuelos.

“Los padres son quienes más influyen en cuestiones tan importantes como la creatividad, la autoestima, el altruismo, la empatía y otras cualidades emocionales”, apunta Juan Antonio Planas. Desde su punto de vista es muy importante para el desarrollo armónico de la personalidad del alumno hacer una escucha activa, compartir determinadas aficiones, realizar excursiones, ver películas juntos... Ana Cobos cree que las familias no deben dejar que los aprendizajes en periodos estivales “se produzcan de forma azarosa, sino que deben ser dirigidos, aunque sea de forma muy suave”, explica.

También es básico desarrollar la motivación y la autoestima. “Cuando percibe que su familia le da una creciente autonomía, que le aplaude sus pequeños avances, que le permite ciertas experiencias, que progresivamente le da más responsabilidad, también crece su autoestima y confianza en sí mismo. Esta aseveración –dice Planas– también se cumple en sentido inverso, es decir, he observado que cada vez más se da el caso de familias sobreprotectoras que no dejan ‘crecer’ a sus hijos”. Ocurre lo mismo con la lectura. La mejor estimulación es ver a los propios padres leyendo, comentando determinadas lecturas, fomentando desde la más tierna infancia cuentos y libros adaptados a la edad de sus hijos. Habituar a los hijos todas las noches a leer un cuento conjuntamente antes de dormirse es el mejor modo de fomentar esta afición tan saludable.



pero también para sus madres y padres. Estos periodos de actividades al aire libre se pueden aprovechar para desarrollar más la observación, el contacto con la naturaleza y juegos cooperativos y deportivos: juegos de adivinanzas que sirven para desarrollar la observación y el vocabulario, inventar canciones, cuentos, realizar puzzles y un largo etcétera”.

Cobos recuerda que para disfrutar aprendiendo es necesario partir de los intereses de los niños, a quienes muchas veces las familias, con su mejor intención, inscriben

en actividades que no les suscitan el menor interés. “Por eso hay que preguntarles sobre lo que desean hacer en su tiempo libre, por sus preferencias, porque a partir de ahí se generará la motivación intrínseca por la actividad y puede que incluso se descubra una afición o vocación que podrá acompañarle toda la vida”, señala esta profesora, que preside la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España.

En lo que muchos psicólogos y orientadores se ponen de acuerdo es en la necesidad de aprovechar

Se trata de que los alumnos no pierdan los hábitos adquiridos y se reincorporen a las clases en septiembre con toda normalidad

estas fechas para huir de Internet, el móvil, las pantallas y las TIC en general. “Niños y adultos debemos habituarnos a momentos de desconexión total. En la playa, en la piscina o en la montaña, estar varias horas sin consultar el *smartphone* es aconsejable para todas las edades”, sostiene Planas.

Derecho al descanso

Eso sí, también están quienes opinan que niños y niñas tienen el mismo derecho a descansar que los profesores y los padres, es decir, “tienen derecho a un verano sin obligaciones”. La ingeniera de Telecomunicaciones Eva Bailén recogió firmas hace un par de años pidiendo la racionalización de los deberes ante la



“impotencia” que decía sentir por ver cómo su hijo, de diez años, tenía que dedicarle tres horas diarias a hacer todo tipo de ejercicios en casa. Su campaña en Change.org fue un éxito y recogió más de 220.000 rúbricas. Autora del libro *Cómo sobrevivir a los deberes de tu hijo*, esta madre es contraria a cualquier tipo de actividad académica en periodo vacacional. “Aprovechemos el verano –explica Bailén en uno de sus artículos sobre el tema– para que aprendan lo que les gusta, lo que les interesa y lo que tiene

La organización del tiempo

El mejor instrumento de que disponen las familias para organizar estos periodos es la información que facilitan los tutores y orientadores de los centros. La labor de estos últimos es vital para determinar qué aspectos deben ser reforzados, afianzados o ampliados durante el periodo vacacional de los escolares. Un aspecto sobre el que se suele hacer bastante hincapié es en el equilibrio entre descanso, ocio y trabajo, y que alumnos y alumnas no se vean superados por sobrecargas, especialmente si son de carácter académico. También es clave la organización del tiempo, elegir el horario -mañana o tarde- para realizar según que tareas, aunque siempre es más adecuado dedicar el primer tramo de vacaciones a desconectar y reservar las semanas previa al inicio del nuevo curso para iniciarse en las pautas de estudio. Por otro lado, los expertos recomiendan que a la hora de diseñar estas actividades se tenga en cuenta las preferencias de niños y niñas, más que las necesidades de los padres. En muchos casos se trata de favorecer la sociabilidad, para lo que suelen ser muy recomendables deportes de grupo como fútbol o baloncesto, o conceptos de esparcimiento más amplios como los campamentos, donde se alterna lo lúdico con lo formativo, el deporte con las actividades culturales y creativas; en estos espacios, la ausencia de los padres hace que muchos alumnos “despierten” y comiencen a desarrollar una autonomía propia.

sentido en su día a día. O, simplemente, dejemos que jueguen a su aire con otros niños en el parque, en la piscina, que monten en bicicleta, que salgan y vivan fuera de las cuatro paredes de casa”.

“Si el alumno no ha superado el curso con éxito y tiene la posibilidad de recuperarlas en septiembre, es conveniente que prepare dichas materias, pero a la vez que combine el trabajo con actividades

educación

Juan Antonio Planas

presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía



“Lo que no se estimula desde la infancia es difícil que después se ponga en marcha”

Juan Antonio Planas es fundador y presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía y también ha sido responsable de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España. Con 35 años dedicados a la docencia y la orientación, actualmente es jefe del Departamento de Orientación del IES “Tiempos Modernos”, de Zaragoza.

¿Es bueno mantener el hábito de trabajo durante el verano o es preferible una desconexión, hayan o no aprobado el curso?

Antes que nada, que gustaría decir que en materia de educación las cosas no son blancas o negras, sino que hay muchos matices de grises. En respuesta a la pregunta, mi visión es que nada más terminar las clases conviene una desconexión total con las tareas escolares. Pero el verano es demasiado largo e independientemente de si han aprobado o no, conviene que no pierdan el hábito de leer todos los días un tiempo. Desde finales de agosto hasta empezar las clases en septiembre sí que hay que aumentar el tiempo dedicado a tareas de tipo intelectual. Además de practicar la lectura, conviene que todo el mundo escriba “a mano”, pues la neuropsicología está demostrando la conexión cerebral de la motricidad fina. Se memoriza mucho mejor aquello que se ha escrito a mano que lo que escribimos con un ordenador o simplemente se ha leído.

En función de la edad y el nivel que cursan, ¿cómo deben enfocarse las actividades y, en su caso, los deberes para los meses de verano?

Es aconsejable que las tareas de escritura y de mayor exigencia intelectual se aborden a primeras horas de la mañana. El hábito lector es mejor dejarlo para las últimas horas de la tarde-noche. Cuando los niños son pequeños, la lectura comentada

“El aprendizaje es sumamente necesario para un cerebro en crecimiento”

con la madre o el padre antes de dormirse es muy aconsejable. También recomiendo que, a todas las edades, durante el verano haya una hora razonable de levantarse. No es nada positivo acostarse unos días muy tarde y levantarse igualmente tarde. Es mucho mejor mantener cierta rutina –con flexibilidad– a la hora de levantarse pronto, ayudar en las tareas domésticas e implicarse en rutinas de creciente responsabilidad.

Creo que es mejor practicar actividades intelectuales durante los dos meses y medio que duran las vacaciones estivales, pues aquello que no se practica se atrofia. Además, lo que no se estimula desde la infancia es muy difícil que después se ponga en marcha. Dedicar cada día un tiempo al aprendizaje es sumamente necesario para un cerebro en crecimiento.

Entre los padres están aquellos creen que sus hijos tienen derecho a un verano sin obligaciones y otros que consideran que deben estar ocupados con todo tipo de tareas. ¿Cuál es su visión al respecto?

En el punto medio está la virtud. Hay que buscar un tiempo de actividades dirigidas. Sobre todo si los padres tienen obligaciones familiares. Pero también hay que garantizar un espacio y tiempo sin tales “obligaciones”. Y también hay que considerar que todos los días deberían

seguir manteniendo ciertas tareas familiares, como ordenar su habitación, colaborar en la limpieza de la casa, hacer la compra...

En todo caso, es totalmente desaconsejable dejar esa completa libertad para que el niño o adolescente organice su tiempo vacacional a su antojo y sin ningún tipo de regulación. Mientras los hijos permanecen en el domicilio familiar, aunque sean mayores de edad, deben someterse a un horario y a unas normas que deben delimitar los padres.

¿Qué tipo de actividades serían las idóneas para compaginar ocio y estudio, diversión y esfuerzo?

En verano aconsejo que todo el alumnado, aunque sean niños muy pequeños, tengan ocasión de asistir a campamentos o similares. Lo importante es que estén al aire libre, que aprendan a compartir y a relacionarse con otros alumnos de su edad, que realicen actividades que durante el curso escolar apenas pueden hacer y, sobre todo, que estén un tiempo alejados de sus familias. Así aprenden hábitos de autonomía. Estos periodos de actividades al aire libre se pueden aprovechar para desarrollar más la observación, el contacto con la naturaleza y otras actividades de juegos cooperativos y deportivos.



Los expertos recomiendan dedicar parte del tiempo de vacaciones a mantener lo aprendido

de ocio, pues el curso es largo y en el verano hay que recargar las pilas para el curso siguiente”, apunta Ana Cobos, que recomienda conectar estas actividades con los aprendizajes escolares, como observar la naturaleza y relacionarla con lo aprendido en ciencias, cocinar en casa y relacionarlo con química, leer, ver cine, teatro, hacer deportes y actividades saludables “y así

un largo etcétera de actividades interesantes con las que divertirse y afianzar lo aprendido”.

En cualquier caso, parece existir un consenso generalizado sobre la “enorme diferencia” que se produce en otoño entre los alumnos que han disfrutado de una ociosidad ilimitada y aquellos que han practicado alguna rutina de trabajo en vacaciones. Como subraya Francis-

co Javier Angulo, orientador en un centro madrileño, “hay que afrontar el nuevo curso sin sobresaltos. Lo que está claro es que septiembre supone un cambio muy brusco y si no se está lo suficientemente entrenado, se corre el peligro de quedarse atrás”.

BBVA

“Volver con mil y una anécdotas que contar”

Por ser de Muface, tienes hasta **12.000 €* sin cambiar de banco.**
Sin necesidad de abrir una cuenta.



Solicítalo en bbvacolectivos.com/2087/muface

Creando Oportunidades



El papel de los jubilados en la despoblación

Volver al pueblo

Al llegar a la jubilación, muchas personas deciden regresar a su pueblo para disfrutar de una vida más relajada con los familiares y paisanos que dejaron al emigrar en busca de un futuro mejor. Sin embargo, son pocos los que se animan a residir todo el año en su municipio. La carencia de servicios, principalmente asistenciales y de salud, impiden el asentamiento de este colectivo que contribuye a evitar el despoblamiento. Los expertos en desarrollo rural coinciden en señalar que es necesario solventar sus necesidades e incluirlos en las agendas políticas y de los grupos locales para evitar que los pueblos pierdan población.

Lourdes S. Villacastín

U n 55% de las personas del mundo vive actualmente en la ciudad y en 2050 se prevé que sea el 68%, según los informes de Naciones Unidas. España no es ajena a esta realidad y desde los

años cincuenta del siglo XX ha visto cómo sus pueblos se han ido quedando sin habitantes por la falta de expectativas para los jóvenes. Castilla y León y Aragón son las comunidades más afectadas, aunque el

despoblamiento de las zonas rurales es un problema que atañe a todo el territorio peninsular. El fenómeno no tiene solo que ver con la emigración, sino también con la caída de la natalidad en nuestro país.

En la actualidad, muchas zonas rurales se sostienen gracias a los mayores y a los jubilados que deciden regresar a sus lugares de origen para disfrutar de su nueva vida pese a que son pocos los que se empadronan o apuestan por vivir más de seis meses en ellos. Los hijos, la falta de asistencia médica, las condiciones de las viviendas y la escasez de actividades sociales son algunas de las razones esgrimidas para no asentarse definitivamente pese a la tranquilidad y bienestar que para ellos supone vivir en un entorno más plácido y conocido.

Entre varios municipios

José Valencia es un buen ejemplo de la nueva generación de jubilados que viven a caballo entre varios municipios de Gran Canaria. En 2010 se retiró de la enseñanza y desde entonces disfruta de largas temporadas en su pueblo natal de La Aldea, una localidad de más de 7.700 habitantes, y en Santa Brígida, con más de 18.200 residentes y a escasos 18 kilómetros de la capital donde también tiene casa, cuando no está viajando fuera. "Prefiero estar en mi pueblo y en la playa que en la capital", afirma contundente. En La Aldea disfruta de su afición a la pintura y de su familia y amigos, participa de las actividades culturales y forma parte del Consejo Cultural del Patrimonio Intangible que analiza cómo se desarrollan las fiestas patronales para que no pierdan su sabor.

María Sánchez tiene 90 años y está viuda. Vive habitualmente en Madrid y suele pasar cuatro o cinco meses en Pedro Bernardo, una localidad abulense que no llega a los 1.000 habitantes. "Me gustaría vivir allí porque vivo muy tranquila, estoy llanita y salgo enseguida a la calle; no tengo que bajar escaleras, como en Madrid, donde vivo en un cuarto sin ascensor, y, además, todo el mundo me conoce". Su vida social no es muy activa, pero cada día que sale a la compra o acude el domingo a la parroquia viene a casa con un sinfín de historias



promueve el desarrollo rural integral y sostenible, actuando, además, como interlocutor ante las administraciones europea, estatal y regional. Actualmente, está compuesta por 180 grupos de acción local localizados en Andalucía, Aragón, Castilla y León, Canarias, Cataluña, Cantabria, Islas Baleares, La Rioja, Extremadura, Murcia y País Vasco que promueven actividades de diversa índole relacionadas con el asociacionismo, la agricultura, la artesanía, la educación, las nuevas tecnologías, la

Los expertos aseguran que los mayores generan consumo y actividad económica a su alrededor

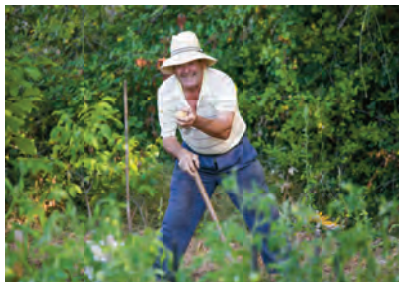
sobre las personas que ha saludado. "Soy muy mayor para quedarme sola -vive con una hija-. En invierno, además, en el pueblo no hay nadie", afirma resignada.

Impulso rural

La Administración europea, nacional y regional, así como diversos colectivos, llevan años trabajando para impulsar las zonas rurales con el fin de evitar su despoblamiento como es el caso de la Red Española de Desarrollo Rural, una asociación sin ánimo de lucro que desde 1995

ganadería, el turismo, el ocio, el medio ambiente, el patrimonio, la cultura, los productos y servicios locales y la gastronomía.

Para evitar la despoblación, la Administración Pública y los colectivos han apostado siempre por atraer al mundo rural a familias y parejas jóvenes. Sin embargo, en los últimos tiempos se habla también de fijar residentes independientemente del ciclo vital en el que se encuentren las personas a la vista de sus nuevos pobladores. Y en este nuevo enfoque se inclu-



La España rural en cifras

En España existen 8.124 municipios, de los cuales 4.998 tiene menos de 1.000 habitantes, según los datos de 2018 del Instituto Nacional de Estadística. Las comunidades con mayor número de municipios de estas características son Castilla y León (2.003 municipios), Castilla-La Mancha (641) y Aragón (627). Por contra, Canarias (1), Región de Murcia (3) e Islas Baleares (6) son las que menos número de municipios tienen de ese tamaño. Con menos de 100 habitantes, hay registrados en España 1.319 pueblos distribuidos en diversas provincias; la mayoría de ellas pertenecientes a las comunidades de Castilla y León, Aragón, Castilla-La Mancha, La Rioja, Madrid, Cataluña, Navarra y Comunidad Valenciana. En ellos vive un total de 75.939 personas; apenas un 0,16% de los más de 46,5 millones de habitantes empadronados en el Estado a 1 de enero de 2017. De entre 101 y 500 habitantes, hay registrados 2.653 pueblos. En ellos reside un 1,4% del total de la población de España -664.122 personas-. Zamora y Salamanca son las dos provincias españolas con más población residiendo en estos núcleos. 44.784 y 54.109 personas, respectivamente. De entre 501 y 1.000 habitantes, hay contabilizados 1.007 municipios. En ellos habitan 724.667 vecinos.



yen los jubilados que regresan al pueblo, que, aunque no activan la natalidad, sí fomentan el consumo y la actividad económica.

Prestar atención

La geógrafa Erica Morales Prieto, cuya tesis de fin de carrera en la Universidad de Valladolid analizó los nuevos pobladores en el medio rural de Castilla y León en las últimas décadas, señala que no se trata de movimientos de gran entidad, pero “por escasos que sean, han de tenerse en cuenta” en las políticas de desarrollo local. “Nos están indicando que existe un cambio de tendencia, una vuelta al medio rural, y no solo por parte de la población más joven, sino de personas de avanzada edad en busca de calidad y de un modo de vida más económico debido a las bajas pensiones”, afirma en relación a los jubilados que optan tanto por vivir de forma autónoma en una casa familiar heredada o comprada, como aquellos que se asientan en las residencias de la Tercera Edad que hay en los municipios rurales.

En su opinión, las deficiencias que existen en el medio rural, y las necesidades que presenta este colectivo, “fundamentalmente asociadas a la necesidad de disfrutar de determinados servicios sanitarios, que en el medio rural son



escasos e ineficientes, así como a la falta de acceso a las comunicaciones o las malas condiciones son factores que disminuyen las perspectivas de que se asienten”.

Morales participa actualmente en varios proyectos relacionados con la Tercera Edad y el territorio rural de Castilla y León. Como técnica del clúster AEICE (Agrupación Empresarial para la Construcción Eficiente) colabora junto al clúster SIVI (Soluciones Innovadoras para la Vida



Independiente) en el proyecto *Age Friendly Environments*, que busca mejorar la calidad de vida de las personas y potenciar la accesibilidad a partir de entornos físicos amigables; y también en la iniciativa Duero Douro, cuyo objetivo es maximizar el desarrollo económico y social del tramo que transcurre desde Soria a Oporto para incrementar la calidad de vida de sus habitantes, fijar población y reforzar su identidad territorial. Asimismo, participa en un proyecto dirigido

hacer comunidad. Ese capital social que hoy en día llamamos resiliencia", indica el doctor en Economía, mientras señala que, además, contribuyen al enraizamiento de las nuevas generaciones en el entorno rural cuando se quedan al cuidado de los nietos en verano "y los dejan sueltos por el pueblo".

Sáez plantea que la Administración tiene que desarrollar políticas y ayudas que faciliten que los mayores habiten en los pequeños municipios: mejorar la habitabili-

Estrategia para la despoblación

Desde 2017, el Gobierno de España se ha marcado el reto de evitar la despoblación en las zonas rurales. Para ello creó el Comisionado para el Reto Demográfico, que también trata de impulsar políticas para incrementar la población. A cargo de dicha entidad, incluida dentro del Ministerio de la Presidencia y para las Administraciones Territoriales, está Edelmira Barreira. Entre las medidas estratégicas que se han incluido en los Presupuestos Generales de 2018 para fomentar la residencia en los espacios rurales de menos de 5.000 habitantes, figura la extensión de la banda ancha en todos los municipios de 2018 a 2021, así como una rebaja fiscal para los autónomos que decidan instalarse en dichos territorios. También facilidades económicas para que los jóvenes compren y rehabiliten viviendas.

En comunidades como Aragón y Castilla y León, con graves problemas de despoblación, también se han puesto en marcha observatorios para impulsar las áreas rurales y combatir la pérdida de población. Precisamente a finales de mayo tenía lugar en Soria un encuentro europeo de la comunidad científica para analizar las políticas que se pueden poner en marcha al respecto. Se trata del programa Espon, financiado por el Fondo de Desarrollo Rural Europeo (Feder). Soria también será el próximo mes de noviembre el punto de encuentro para la II Feria para la Repoblación de la España Vacía (Presura) tras el éxito de la primera convocatoria, en la que diversos colectivos presentaron las oportunidades que ofrecen los espacios rurales, así como las iniciativas que hay en marcha.

El éxito de una población rural no está en tener más habitantes, sino en que sus habitantes vivan a gusto

por el profesor Galo Sánchez Sánchez, de la Universidad de Salamanca, para conocer la oferta de ocio relacionada con el ejercicio físico en los municipios de Salamanca y elaborar una guía de buenas prácticas para promover esta actividad, teniendo en cuenta que se trata de un indicador muy importante para el bienestar de las personas.

Morales señala que existen actualmente diversas estrategias, políticas y medidas, así como iniciativas y proyectos, para apoyar e incrementar la calidad del entorno rural, mejorar la vida de los mayores y, por ende, atraer a nuevos pobladores, pero no suelen ser realistas cuando se plasman en el papel.

El director de la cátedra sobre Despoblamiento y Creatividad de la Universidad de Zaragoza, Luis Antonio Sáez Pérez, sostiene que los mayores, independientemente de la situación de autonomía en la que se encuentren, son generadores de economía en los municipios pequeños tanto en el comercio minorista y farmacéutico, en el ocio, en la rehabilitación y mantenimiento de viviendas, como en la promoción de trabajo de empleados del hogar y asistentes, entre otros servicios. "También de cosas menos medibles como ser los motores de asociaciones culturales, de pensionistas y de

dad de las casas con energía sostenible y barata para pasar los duros inviernos; desarrollar el mundo de la domótica y la telemedicina para favorecer la vida autónoma; la movilidad fuera del territorio con el transporte colaborativo; y el acceso a Internet y a la banda ancha, porque hoy en día "es un bien de primera necesidad como el agua corriente o el control de los vertidos". También favorecer la creación de empresas de servicios sociales, "dignificar el trabajo de las personas que cuidan a los mayores", y que se utilicen los recursos existentes para la formación y la socialización con diversas actividades y con personas de diversas edades para que los pueblos no se conviertan en guetos.

Mayores más vitales

El director de la primera y única cátedra en España relacionada con la despoblación cree que las zonas rurales mantienen a los mayores más vitales, ya que se encuentran en un entorno más saludable al estar en contacto con la naturaleza y en espacios menos contaminados, además de lo que supone desde el punto de vista mental relacionarse, "hablar y cotillear" y mantener la red de amistades que, a su vez, "refuerza el sistema". No obstante, advierte que para vivir en

mayores

Aurelio García Bermúdez,
presidente de la Red Española de Desarrollo
Rural (REDR)

“Si en los pueblos hay que hacer frente a muchas carencias de servicios, en el caso de los mayores se multiplican”

Aurelio García Bermúdez sostiene que los mayores son un pilar fundamental en las familias y en el tejido socioeconómico de las zonas rurales, pero la falta de servicios –principalmente sociales y de salud– impide que el colectivo fije en ellas su residencia. En su opinión, es necesario solventar esos problemas e incluir a los mayores en las políticas de desarrollo local para evitar el despoblamiento de los municipios.

¿Qué papel desempeñan los jubilados que regresan a sus lugares de origen en la vida de los municipios pequeños?

En primer lugar, son fundamentales como pilares de las estructuras familiares. No solo son un apoyo para su familia, sino que aportan una visión única y original: tradiciones, conocimientos..., en todo el tejido socioeconómico de los territorios rurales. Constituyen un fuerte elemento de cohesión intergeneracional, son transmisores de valores y de experiencias inmateriales cuyo valor es incalculable.

¿Cuáles son los problemas de este colectivo en estos entornos?

Especialmente, como en el resto del medio rural, son problemas vinculados a la falta de servicios. En el caso de los mayores, la situación se agrava porque necesitan aún más cuidados sociales y de salud. También, debido al éxodo rural, sobre todo de los más jóvenes, en demasiadas ocasiones los mayores del medio rural tienen que hacer frente a la soledad y el aislamiento. Dentro de esa falta de servicios encontramos todo tipo de obstáculos: escaso o nulo acceso a un transporte de calidad, malas comunicaciones y conexiones telefónicas, falta de servicios comerciales básicos, así como

“Hace falta una visión firme y convencida de que es posible hacer del medio rural un lugar ideal para vivir, especialmente para los mayores”

acceso a bancos o cajeros, falta de seguridad... Por decirlo de algún modo, si los habitantes del medio rural tienen que hacer frente a muchísimas carencias de servicios, en el caso de nuestros mayores la dificultad se multiplica.

El envejecimiento activo es uno de los retos. ¿Es posible en las zonas rurales?

Sí, por supuesto. Es más, la calidad de vida que aportan las zonas rurales (entornos menos contaminados, mejor calidad del aire, menor estrés, vínculos sociales y familiares más arraigados) puede ser de hecho una oportunidad y un incentivo para potenciar el envejecimiento activo en los pueblos. Sin embargo, no podemos olvidar que para que esto sea posible, antes es necesario asegurar muchos de los servicios antes mencionados, cosa que, hasta ahora, no ha ocurrido. Solo podemos impulsar el envejecimiento activo en el medio rural si acompañamos este esfuerzo con una dotación de servicios digna.

¿La formación de mancomunidades es la alternativa más factible?



Es una alternativa, pero no la única. Hemos visto proyectos de todo tipo, como servicios móviles de asistencia sanitaria o entidades bancarias, por ejemplo, que acortarían distancias y solucionarían muchos problemas que padecen nuestros mayores en el medio rural. Desde REDR creemos que para solucionar los problemas del medio rural debemos apostar por nuestros territorios, no darles la espalda. Es necesaria una mayor financiación, mejor coordinación, una apuesta por las entidades locales como los grupos de Acción Local, que conocen de primera mano la realidad rural porque llevan más de dos décadas trabajando por un desarrollo sostenible de los pueblos. No hay una sola solución, pero sí hace falta una única visión firme y convencida de que es posible hacer del medio rural un lugar ideal para vivir, también – y especialmente– para los mayores y jubilados.

¿Qué políticas se deberían activar para retener a los mayores y fijar a la población más joven?

Desde REDR, llevamos muchos años pidiendo que se reactive la

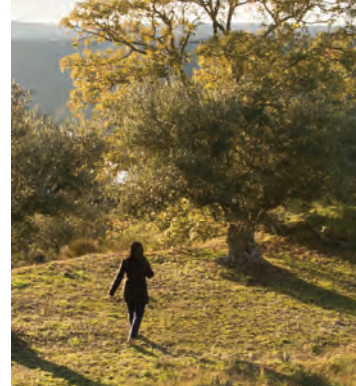
Ley de Desarrollo Sostenible del Medio Rural de 2007. El propio Congreso aprobó en 2017 una moción en la que se instaba al Gobierno a reactivarla, una propuesta para enfrentar el reto demográfico y la lucha contra la despoblación con una política de Estado para el desarrollo rural sostenible. Es necesario que las instituciones europeas, nacionales y regionales incluyan políticas transversales de apoyo a mayores en todos los programas de Desarrollo Rural, algo que a día de hoy no se hace. Además, sería necesario reforzar la metodología LEADER –iniciativa europea para movilizar y fomentar el desarrollo rural–, gestionada por los grupos de Acción Local, que tan buenos resultados ha dado en las últimas dos décadas. La mitad de los municipios españoles –más de 4.000– están en riesgo de extinción, ya que se enfrentan a la situación de quedar totalmente despoblados a medio y largo plazo.

poblaciones pequeñas hay que tener también una mentalidad determinada, ya que en los pueblos toca a veces ser el protagonista sin quererlo. “Como falles tú, el santo va cojo”

Pequeños proyectos

También es de la opinión de que cada municipio es un mundo, y que no se pueden aplicar las mismas medidas en uno que en otro, como si fueran “mundos estancos”, para afianzar población o para impulsar el desarrollo local. Y en este sentido cree que a veces los pequeños proyectos hacen más que las grandes infraestructuras y las rebajas fiscales que, en ocasiones, se proponen para ello.

Luis Antonio Sáez asegura, sin embargo, que pese a las políticas que se impulsen en los entornos rurales para evitar la despoblación, esta se mantendrá en los próximos años debido a que no existe, ni existirá crecimiento de población en nuestro país. “Menos en África,



el resto de los países occidentales va a dejar de crecer en población. Hay que aceptarlo como que te van a salir canas o arrugas. Lo que hay que hacer es conciliar nuestras preferencias con la realidad”. Para el experto, ponerse el objetivo de incrementar el número de habitantes es un falso objetivo, porque no se va a seguir creciendo. Y afirma que “el éxito de una población rural no está en tener más habitantes, sino en que los que vivan allí estén a gusto”, en clara referencia a los pueblos que se han convertido en dormitorio por estar al lado de la ciudad. Asimismo, cree que no se pueden convertir en guetos. “Ni de inmigrantes, ni de personas de una edad, ni porque haya más ricos o más pobres”.



Génesis
La decisión inteligente

NO HAY NADA COMO SENTIR QUE TODO ESTÁ BAJO CONTROL.

No necesitas controlarlo todo para tener todo bajo control. Si dejas tu seguro en las mejores manos, podrás olvidarte de las preocupaciones y empezar a disfrutar de lo que más te gusta. En Génesis podemos hacerlo por ti.

Te ofrecemos la cobertura que mejor se adapta a ti, siempre con la protección más completa.

Y ahora, por ser empleado y/o afiliado de MUFACE, disfrutarás de las mejores condiciones, ofertas y descuentos especiales.

¡PIDE AHORA TU PRESUPUESTO PERSONALIZADO!



91 273 79 91



www.genesis.es/muface



Para más información contacta con
alba.saavedra@libertyseguros.es

Es necesario solicitarlo en el proceso de contratación, LIBERTY SEGUROS, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. Domicilio Social: Paseo de las Doce Estrellas, 4, 28042 Madrid, Reg. Merc. de Madrid, Tomo 29777, Secc. 8ª, Hoja M-377257, Folio 2, CIF: A-48037642. Liberty Seguros, Compañía de Seguros y Reaseguros S.A., es la entidad aseguradora de los productos comercializados bajo la marca Génesis.



Ruido: la amenaza “silenciosa”

Unos nueve millones de españoles conviven a diario con la contaminación acústica

En torno a 130 millones de personas, según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), están expuestas a niveles de ruido por encima del límite de los 65 decibelios (dB). En nuestro país, el segundo más ruidoso tras Japón, unos nueve millones de personas padecen la contaminación acústica, cuya principal consecuencia, aparte de la hipoacusia y la sordera, son los problemas de corazón. La buena noticia es que la mitad de todos estos casos podría prevenirse.

J. Barberá

No se ve, no se huele y, a veces, como las emisiones de baja frecuencia, ni se siente. Nos referimos al ruido: un tipo de contaminación que tiene más consecuencias negativas para la salud de lo que parece. Si establecemos como límite de ruido patológico los 65 decibelios (dB), aunque ahora la Unión Europea ha reducido ese límite hasta 55 dB durante el día y 45 dB durante la noche, más de nueve millones de españoles estarían en riesgo serio de sufrir trastornos auditivos y otros problemas de salud. Un país, el nuestro, que es el segundo más ruidoso del mundo después de Japón, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En Europa, la OMS calcula que existen casi 100 millones de habitantes sometidos a ruido excesivo y, en todo el mundo, unos 360 millones están afectados por este tipo de contaminación. Contaminación que no solo se produce en los países desarrollados, sino, sobre todo, en los que están en vías de desarrollo. De hecho, estos países soportan niveles de 75 a 80 dB durante las 24 horas del día. Como se destaca desde esta organización en un informe de 2011, a la contaminación acústica no se le presta la debida atención y, sin embargo, el 40% de la población de los países de la Unión Europea (UE) está expuesto a nive-

les de ruido de tráfico superiores a 55 dB, lo que se ha traducido en la pérdida de 61.000 años de vida saludable por incapacidad (DALY). Por eso, no es extraño que la contaminación acústica sea una de las mayores preocupaciones de salud en las áreas urbanas de los países desarrollados.

La contaminación acústica es un enemigo, valga la paradoja, silencioso, en cuanto a que casi no se le presta atención como elemento patológico. Eso es así porque hablamos de un contaminante que necesita poca energía para ser emitido, no deja residuos ni se acumula en el medio como el CO₂, por ejemplo,



Más de 1.000 millones de jóvenes en el mundo están en riesgo de sufrir pérdida auditiva por exceso de decibelios en los lugares de ocio y por uso de auriculares en receptores de música o *smartphones*

aunque sí se acumula en el organismo humano. Por otro lado, tiene un radio de acción limitado, no se transmite a través del aire o el agua, y se percibe por el oído, lo que lleva a subestimar su amenaza que, en el caso del agua, por ejemplo, dispararía las alarmas con su olor, sabor o mal aspecto.

Estragos en la salud

Sin embargo, produce tantos estragos o más sobre la salud que la contaminación química. De hecho, el Observatorio de Salud y Medioambiente de la Comunidad de Madrid estima que se podrían prevenir 312 muertes anuales entre los mayores de 65 años con solo reducir en 0,5 decibelios (dB) los niveles de ruido diario medio anual por tráfico. De ellas, 145 serían por causas cardiovasculares y otras 97 por causas respiratorias.

Como suele ser habitual, niños y ancianos son los más afectados por exposición a contaminantes, pero en este caso, se les une el grupo de los adolescentes y jóvenes formando la base de un formidable iceberg. La

OMS calcula que existen más de 1.000 millones de jóvenes en el mundo que están en riesgo de sufrir distintos niveles de pérdida auditiva por exposición a un exceso de decibelios en los lugares de ocio, por el uso de auriculares en receptores de música y *smartphones* y por frecuentar bares, discotecas y eventos deportivos que emiten altísimos niveles de ruido.

Pero ¿qué efectos nocivos tiene y cómo actúa el ruido sobre el organismo humano? A nivel auditivo, produce pérdidas paulatinas no solo de la capacidad de oír, sino de entender lo que se oye. Entre las causas no auditivas, la más relevante es el incremento en el riesgo de padecer accidentes cardio y cerebrovasculares. Numerosos estudios han demostrado ya que la contaminación acústica eleva la tensión arterial y la arteriosclerosis, además de producir estrés a través de la activación de distintas hormonas que estrechan el calibre de los vasos sanguíneos, entre otras varia-

Niveles de ruido

¿Cuánto ruido podemos soportar sin que sea perjudicial? De manera general, 85 dB durante ocho horas y 100 dB no más de 15 minutos. Pero ¿sabemos el ruido que emiten las fuentes con las que convivimos?

De 10 a 30 dB. Este nivel de ruido se considera bajo y es el que se produce, por ejemplo, en una conversación en una biblioteca o en *sottovoce*.

De 30 dB a 50 dB. Este es el ruido que se produce en una conversación normal.

De 55 a 75 dB. Ya se considera un nivel de ruido importante, y más teniendo en cuenta que el límite patológico está en 65 dB, que es precisamente el ruido que emite una aspiradora, una batidora o una tele con el volumen alto.

De 75 dB a 100 dB. Es un nivel alto de ruido que puede producir molestias. Un atasco de tráfico son 90 dB, una sirena de ambulancia y una taladradora de calle puede estar por encima de los 100 dB.

De 100 dB a 120 dB. Es un nivel muy alto. Dentro de una discoteca estamos a unos 110 dB, las taladradoras generan 120 dB, igual que el claxon de los vehículos o un concierto de rock.

A partir de 120 dB. El oído humano entra en el umbral del dolor y hay riesgo de sordera. Es, por ejemplo, el ruido del despegue de un avión a menos de 25 metros, o el de un petardo que estalla cerca.

El sonido o el ruido se vuelve perjudicial a partir de los 75 dB y aparece dolor a partir de los 120 dB, aproximadamente (depende de la sensibilidad de cada persona). El oído necesita algo más de 16 horas de reposo para compensar dos horas de exposición a 100 dB y si se llega a los 180 dB incluso puede llegar a causar la muerte.

salud

María José Lavilla,
presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL

“Hay que hacer dieta contra el ruido”

María José Lavilla, presidenta de la comisión de Audiología de la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL) y jefa de la Unidad de Implantes Cocleares e Hipoacusias del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza, señala que no solo hay que evitar exponerse a cierto nivel de decibelios en el día a día, sino comprometerse a no emitirlos. En cuanto a las personas mayores, recomienda tomar medidas en cuanto aparecen los primeros síntomas de hipoacusia para evitar su aislamiento del entorno social y prevenir el deterioro cognitivo.



La contaminación acústica es un enemigo, valga la paradoja, silencioso, pero ¿realmente es una amenaza para la salud?

Por definición, el ruido es un sonido desagradable y molesto que es potencialmente nocivo para la audición. Pero, además, incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, insomnio y estrés; asimismo, produce problemas psicológicos y dificulta el aprendizaje, la atención y la memoria en los niños. La OMS calcula que por el ruido los europeos pierden cada año 1,6 millones de años de vida saludable: años potenciales de vida perdidos por muertes prematuras junto con años no disfrutados por tener un estado de salud deteriorado.

¿Cuál es la percepción que los españoles tienen sobre el ruido?

En España, uno de cada cuatro habitantes está expuesto a niveles de ruido patológico, según el último informe de la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA). Además, casi un 30% de los hogares españoles declara sufrir molestias por ruidos generados en el exterior de sus viviendas y un 50% señala al ruido como principal condicionante de su descanso nocturno, aunque solo un 7% utiliza tapones para dormir.

¿Qué consecuencias específicas

para el oído tiene el ruido?

El llamado traumatismo acústico puede ser agudo y crónico. El agudo es la pérdida auditiva repentina causada por la exposición a un ruido de muy corta duración pero intenso, como el de un petardo. Por debajo de los 85 dB no hay riesgos y por encima de 115 dB siempre hay daño. El crónico, o hipoacusia inducida por ruido, es gradual y paulatino, consecuencia del ruido ambiental o laboral de intensidad relativamente alta.

¿Cómo ha cambiado en los últimos años el concepto de contaminación acústica en el ámbito laboral?

“La presbiacusia (término parecido al de presbicia que tiene que ver con la vista cansada) se ha adelantado 20 años por la sobreexposición al ruido”

Hace años, se hablaba solo del problema como riesgo laboral; sin embargo, esto se ha generalizado entre la población. Tanto es así que la presbiacusia (término parecido al de presbicia que tiene que ver con la vista cansada) se ha adelantado 20 años por la sobreexposición al ruido, de tal manera que los trastornos que antes se sufrían a

los 60 años de edad, ahora se sufren a los 40.

¿Son los reproductores de música, junto con el tráfico rodado, uno de los inductores de esta “nueva contaminación acústica”?

Así es. El hábito, sobre todo de nuestros jóvenes, de escuchar música a alta intensidad es muy perjudicial para el oído, entre otras cosas. Por eso es importante no escuchar música con auriculares más de una hora a más del 60% del volumen máximo (la regla del 60/60) y recordar que los insertores tienen mayor riesgo que los auriculares. Asimismo, es razonable no escuchar la música a mayor volumen del estándar.

dar mínimo de salida automático del reproductor y no sobrepasar nunca los 100 dB.

¿Los daños del ruido son acumulables y permanentes?

El ruido puede dañar nuestra audición de manera permanente e irreversible en función de la intensidad a la que nos exponamos y del tiempo.

po de exposición. En una primera fase, la sordera es moderada, solo de frecuencias agudas (altas frecuencias), y se puede revertir, pero luego el daño es irreversible, afectando a las frecuencias medias y bajas llegando en una fase terminal a ser una sordera severa.

¿Qué consecuencias puede tener en las personas mayores?

Lo primero que suelen notar es que oyen, pero no entienden, debido a que no se suelen perder todos los sonidos a la vez. Se pierden primero los sonidos agudos y luego el resto. Eso provoca que dejen de participar en reuniones familiares o de grupo, que no sigan las conversaciones, con lo cual dejan de hacer vida social. Si el problema avanza, ya no entienden la televisión ni la radio. Todo ello genera depresión, tristeza y aislamiento social. De hecho, existe una relación directa entre hipoacusia y demencia precoz.

¿Qué se puede hacer al respecto?

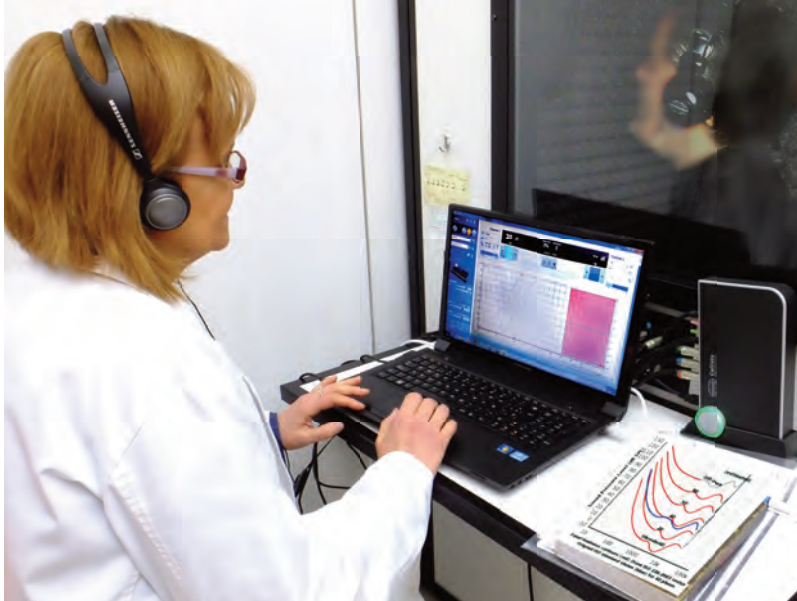
La recomendación es consultar al especialista al menor síntoma y optar, si es necesario, por la adaptación de audífonos para conseguir el doble objetivo de oír y entender.

¿Qué recomendaciones se hacen desde la SEORL?

Nosotros aconsejamos hacer "dieta contra el ruido", modificando nuestros hábitos y dosificándolo. Esto se consigue no solo disminuyendo el ruido que soportamos, sino también el que generamos. Comprando electrodomésticos silenciosos, reduciendo al máximo la velocidad de los coches en las ciudades, disminuyendo el tiempo de escucha con volumen alto, alejándonos de las fuentes de ruido (cada metro que nos alejamos disminuye seis dB la intensidad del ruido).

¿Algún consejo mas?

Sí. Evitar, en lo posible, la ingesta de medicamentos de uso cotidiano, como los antiinflamatorios no esteroideos (incluida la aspirina) y el paracetamol, ya que tomados de manera prolongada dañan la audición.



Es preciso cambiar la mentalidad sobre el ruido, entendiendo que ya no es solo un problema de salud laboral sino un problema ambiental

bles que tienen que ver con la aparición de infartos de miocardio. Según datos del Informe de Ruido y Salud DKV-GAES, en las zonas ruidosas, por cada decibelio por encima de los 65 dB, se incrementan los ingresos hospitalarios en un 5,3%, especialmente por causas cardiovasculares.

Cristina Linares, investigadora del departamento de Bioestadística y Epidemiología de la Escuela Nacional de Sanidad, quien, junto a otros investigadores, realizó en 2016 un completo informe sobre el efecto del ruido urbano, en concreto en Madrid, añade que un estudio realizado en Francia sobre 2.000 personas sometidas a niveles de ruido superiores a 85 dB mostró que los expuestos presentaban un 12% más de problemas cardiovasculares, un 37% más de problemas neurológicos y un 10% más de problemas digestivos. Otro estudio similar, realizado con personas en las proximidades del aeropuerto de Los Ángeles, mostró un aumento del 18% sobre la media de enfermedades vasculares con resultado de muerte. Asimismo, ya existen datos epidemiológicos que relacionan el ruido ambiental con la aparición de problemas psiquiátricos.

Educación y empleo

Por si estas razones no fueran suficientes para que tomemos muy en serio esta amenaza, la contamina-

ción acústica también tiene consecuencias para la educación y el empleo. Distintos estudios, uno de ellos realizado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, demostró que los niños que estudian en colegios que están cerca de una carretera, industria, estación o de una fuente de ruido contaminante aprenden más tarde a leer, son más agresivos, se reduce su concentración y su atención y manifiestan mayores niveles de fatiga. En Madrid, por ejemplo, que es una de las ciudades más ruidosas de España, cuatro de cada diez colegios se encuentran expuestos a niveles excesivos de ruidos.

La buena noticia es que se puede prevenir y que esta prevención tiene premio. Como se afirma en el informe sobre ruido realizado por la Escuela Nacional de Sanidad, la reducción de 1dB en los niveles de ruido diurno en Madrid se traduciría en una disminución de la mortalidad por causas cardiovasculares de 284 personas al año y de 184 por causas respiratorias.

Finalmente, también es preciso cambiar la mentalidad sobre el ruido, entendiendo que ya no es solo un problema de salud laboral sino un problema ambiental y, por tanto, que ha pasado de afectar a un grupo reducido de trabajadores a ser un problema de salud pública que implica a millones de personas.



Jorge Dezcallar

“Hemos hecho guardia en garitas muy raras”

Jubilado de una larga carrera en la diplomacia (la carrera por excelencia), Jorge Dezcallar, que también fue director del Centro Nacional de Inteligencia (CNI), publicó en 2015 un libro de “recuerdos selectivos” de esa amplia experiencia vital y profesional, con un título significativo: *Valió la pena*. Saca ahora *El anticuario de Teherán* (Península), más inclinado a lo vital que a lo profesional, ágil mezcla de anécdota y categoría que no desdeña el humor.

Ángel Vivas

No hay una división cronológica ni temática entre ambos libros.

Los dos son biográficos, porque no invento nada. El anterior estaba más centrado en la diplomacia y mi trabajo al frente del CNI. Este trata más de vivencias, de situaciones con las que me he encontrado en mi vida de diplomático, pero no necesariamente relacionadas con el trabajo diplo-

mático. Quería hacer un libro de memorias que no fuera aburrido, un poco anglosajón, contando cosas que me han ocurrido y que puedan tener interés. Esencialmente, es un homenaje a la profesión. Intento explicar lo que hacemos los diplomáticos por encima de los tópicos.

Como que la diplomacia es educación y descanso.

Hay tantos... Que los diplomáticos son más peligrosos cuando trabajan que cuando se divierten, etc. Intento decir en qué situaciones nos encontramos, qué cosas nos pasan. Y que la parte del cóctel y las recepciones es la peor, porque sigues trabajando cuando te apetecería estar en casa, pero es en esas reuniones donde consigues un teléfono que te interesa, un contacto.



"Viajar no es un destino sino otra forma de ver el mundo"

"Desconfío de la gente seria. Como dice el israelí Amos Oz, ningún fanático tiene sentido del humor"

Inocencio Arias cuenta que persiguió a Kofi Annan a los urinarios del Bernabéu para arrancarle allí un cargo para el español Miguel Ángel Moratinos.

Yo no he hecho eso, pero he sacado a un ministro de una mezquita para resolver el problema de un empresario español al que habían estafado en Marruecos.

En Marruecos, cuenta en el libro, el embajador español es alguien importante.

En Marruecos, España es una gran potencia. El embajador tiene una capacidad de acceso a centros de poder que no tiene en Estados Unidos. Allí, son siempre China e Israel los países influyentes y luego algún otro dependiendo del momento.

Puede decir usted lo de Don Juan: "yo a los palacios subí, yo a las cabañas bajé".

Así es. He comido en la vajilla del zar Nicolás II y con los dedos sobre una hoja de higuera, entre indios americanos y prefiriendo no saber lo que estaba comiendo; he dormido en un hotel cochambroso invadido de cucarachas y en una cama de George Bush, he estado en cumbres políticas y en campos de refugiados. Hemos hecho guardia en garitas muy raras.

Y estuvo cerca de asistir a una

impagable reunión de bandas mafiosas rivales que se sometían al arbitrio de gente de los servicios secretos italianos.

Me pareció que no debía estar en aquella reunión, pero me he arrepentido. Debió de ser fascinante. No se puede estar en todo.

Lo que está claro es que aquello de Pascal de que todos los males del hombre proceden de no saber permanecer solo y tranquilo en una habitación, no va con usted.

Creo que la soledad electiva, no la impuesta, es el mayor lujo en esta época. Pero a mí me gusta estar con gente, soy gregario, término que en español es negativo, pero no lo es en inglés. No estaría toda la vida en la misma casa, saludando al mismo portero; he preferido cambiar de ambiente, cultura y, no de amigos, porque esos se mantienen siempre, pero sí de conocidos. Soy enormemente curioso y el mundo está lleno de gente interesante. Y como dice Tennessee Williams, viajar no es un destino sino otra forma de ver el mundo.

Entre la muchísima gente interesante que llena su libro, elogia la inteligencia de Andreotti y la elegancia de Mandela.

Andreotti era tremendamente inteligente; siempre frotándose las manos, encorvado, con la

mirada baja, solía dar la solución a los problemas que los demás no eran capaces de resolver. Mandela tenía un porte, una elegancia, un señorío y una talla moral que impresionaban mucho. Llenaba con su presencia.

Dice que los americanos no escuchan a nadie, creen que lo saben todo.

Bush iba como el Llanero Solitario. Obama dejó de hacerlo y Trump ha vuelto a las andadas.

Peor, incluso, más aislacionista.

Sí, no escucha ni a los propios.

Y que a los alemanes conviene tenerlos entretenidos.

Creo que sí, porque son demasiado serios. Yo desconfío de la gente seria. Como dice el israelí Amos Oz, ningún fanático tiene sentido del humor.

No espero que nos diga nada de su etapa en el CNI, pero díganos algo del "pequeño Nicolás".

Es un producto de la picaresca nacional, que enlaza con el Buscón y el Lazarillo; es un personaje al que no daría ninguna importancia. Él se la da a sí mismo y hay quien se la da, pero dudo mucho de que el CNI haya contado nunca con él para nada. Cuando el CNI busca gente, busca gente seria. En el buen sentido de la palabra.

Cuando el mundo se cerró

500 años de la primera vuelta al mundo



Ángel Vivas

Hace ahora 500 años, se sentaron las bases para que el mundo se cerrara al comprobarse empíricamente la esfericidad de la Tierra. Fue con ocasión de la primera vuelta al mundo, aunque el propósito no fuera exactamente ese. En 1518 se firmó en Valladolid la capitulación que daba luz verde a la expedición propuesta por el portugués Fernando de Magallanes para llegar a lo que se llamaba la Especiería, la tierra de las preciadas especias, por la ruta de Poniente.

Decía Proust que alrededor de su casa había dos caminos opuestos para ir de paseo. Y empezaba a relatar todo lo que ocurría si iban “por el camino de Swann”. Muchas páginas más adelante, cuando ya casi el lector no recuerda ese inicio (es Proust), explicaba que, yendo por el otro lado, el camino de Guermantes, “el paseo era largo y había que tener confianza en el tiempo”. Las rutas de los descubrimientos –que, a fin de cuentas, era también ir “en busca de”– fueron algo parecido varios siglos antes de que se escribiera la famosa *Recherche*. Se trataba de ir –a las Indias, a la Especiería– por el otro lado, el del mar, el de Poniente, y confiando en el tiempo. En ambos casos, fue un extranjero, poco apreciado en su país, el que se acercó a Castilla en busca de patrocinio para su proyecto. Habían pasado 26 años

desde la gesta de Colón. Ahora era un portugués, Fernando de Magallanes, que ya había ganado fama y experiencia navegando por el Índico. Pero Magallanes, de personalidad algo difícil, estaba resentido con su rey al no percibir suficientemente recompensados sus servicios. Y puso un argumento tentador sobre la mesa: que, según la división del Tratado de Tordesillas, las islas de la Especiería se encontraban en la parte correspondiente a Castilla y no a Portugal, y, en consecuencia, el monopolio de las especias debía corresponder a aquella. La empresa, además, estaba sólidamente respaldada desde el punto de vista de la cartografía, la cosmografía y la documentación. De modo que, en marzo de 1518, se firmaron las capitulaciones por las que se aprobaba la expedición. Desde Portugal se trató de entorpecer la empresa, pre-

sionando a Magallanes y presentando argumentos ante la corte española, desde la que se hizo todo guardando la más escrupulosa vigilancia a la legalidad internacional que representaba el citado Tratado de Tordesillas. Así, las capitulaciones prohibían a los expedicionarios entrar en aguas portuguesas. Otro detalle del cuidado con que se planificó todo fue la minuciosa contabilidad que se aplicó a los víveres, las armas y el material en general.

Cinco naves desde Sevilla

En agosto de 1519 zarparon cinco naves de Sevilla con alrededor de 250 hombres (las cifras varían según las fuentes). En una de ellas, la *Concepción*, iba como maestre un marino de Guetaria, nacido en 1476, que ya había estado en Italia con el Gran Capitán y participado, diez años antes, en la empresa de Argel, pro-



“Fue la mayor epopeya de la historia de la navegación mundial a lo largo de todos los siglos”, ha dicho Felipe VI



movida por el cardenal Cisneros: Juan Sebastián Elcano, un nombre que iba a entrar en la historia. La expedición cruzó el Atlántico, llegando a la altura de Río de Janeiro y siguiendo hacia el sur.

En noviembre del año siguiente encontraron el ansiado paso al sur del Nuevo Mundo, que daba a un océano de aguas tan tranquilas que no dudaron en llamarlo Pacífico. El paso tomaría el merecido nombre de Estrecho de Magallanes. Para entonces, se habían perdido dos naves: la *Santiago* y la *San Antonio*, que desertó, regresando a Sevilla. Adentrados en el Pacífico, pese a los buenos vientos, abundaron las penalidades, de las que el italiano Antonio Pigafetta dejó una vívida crónica: cuatro meses sin reponer la despensa, escorbuto, una dieta de agua pútrida, galletas que eran como polvo mezclado con gusanos, cuero, serrín y, los más afortunados, ratas que se pagaban a alto precio; el hedor insoportable de la orina de rata...

Las islas de los Ladrones

En marzo de 1521 llegaron a unas islas que llamaron de los Ladrones (las actuales Marianas) por la cleptomanía de los indígenas. Días des-

pués, descubrieron el archipiélago de San Lázaro, llamado, más tarde, de las Filipinas. Recuperaron la salud, la energía y la tranquilidad y se dedicaron a actividades comerciales, de evangelización superficial, anexión de islas e intervención en las querellas locales. En abril de ese año murió Magallanes; en mayo se desguazó otra nave, la *Concepción*. En noviembre alcanzaron lo que llamaban el Malu-

La expedición Magallanes-Elcano cerró el mundo, comprobó empíricamente su esfericidad y supuso la primera globalización

co o la Especiería, estableciendo contacto con los rivales portugueses. La penúltima nave, la *Trinidad*, se quedó en el puerto de Tidore para ser reparada. Alcanzada la meta propuesta, que no era dar la vuelta al mundo, sino encontrar esa ruta occidental a la Especiería, se

trataba de volver a España. Elcano decidió seguir adelante por el océano Índico en vez de desandar el camino. Esa última parte, protagonizada por una sola nave, la *Victoria*, con pocos y agotados tripulantes, en una navegación a vela con fuertes vientos de cara, fue aún más meritoria que todo lo anterior. En septiembre de 1522, alrededor de 20 supervivientes, “en camisa y descalzos, con un cirio en la mano” (Pigafetta) entraban en una iglesia, cumpliendo la promesa que habían hecho en los momentos de mayor angustia. Habían dado la primera vuelta a un mundo que ya no sería igual desde entonces.

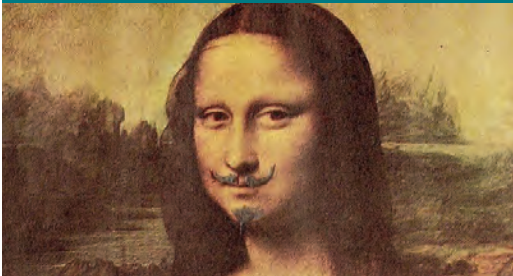
“La expedición Magallanes-Elcano -ha dicho el rey Felipe VI- fue la mayor epopeya de la historia de la navegación mundial a lo largo de todos los siglos, que ya nunca se

podrá repetir ni superar”. Contribuyó a mejorar las artes de navegación, la construcción naval y la logística, y supuso la primera globalización. En su Vº centenario, congresos, exposiciones y publicaciones la van a recordar desde ahora y en los próximos años.

Ángel Vivas

ARTE

Visionarios. En el paréntesis entre dos matanzas que fueron los años de entreguerras, los artistas dieron su particular respuesta. A la locura bélica respondieron con la crítica al mundo que la había permitido. En esa crítica destacaron surrealistas y dadaístas, que buscaron en el absurdo, lo irracional e inconsciente las raíces de su arte. Duchamp, Magritte, Dalí, Max Ernst, Man Ray, Picabia... son nombres que destacan en aquella constelación de visionarios. A ellos y otros colegas está dedicada la muestra "Revolucionarios del siglo XX", que puede verse en el madrileño Palacio de Gaviria hasta el 15 de julio. 180 obras, procedentes del Museo de Israel agrupadas temáticamente en un espacio diseñado por Óscar Tusquets.



Marc Chagall fue un visionario que, sin integrarse en ningún movimiento, asimiló algunas características de cubistas, expresionistas o surrealistas. Pero por encima de sus postulados (formas geométricas, uso del color, el mundo de los sueños...), Chagall impuso su impronta personalísima, en la que hay una huella profunda del arte popular ruso y sus raíces judías. El Museo Guggenheim presenta, hasta el 2 de septiembre, "Chagall. Los años decisivos, 1911-1919", periodo que comprende sus primeros años en París y su retorno a Rusia; es decir, formación, contacto con las vanguardias y recuperación de su mundo más propio.



agenda



MÚSICA

Schubertiada es ya una cita clásica del verano. La principal novedad de este año es que ha ampliado sus sedes; además de la habitual de Vilabertrán, habrá conciertos en Figueres, Saint-André de Sorède, Sant Quirze de Colera y Castelló d'Empúries. Del 12 de julio al 2 de septiembre, una fiesta musical única con obras de Schubert, Bach (suites para violonchelo), Bee-

ethoven, Haydn... a cargo de intérpretes locales e internacionales de primera fila, como la cantante Sarah Connolly o el pianista Igor Levit.

ESCENA

El primer tercio del siglo XX asistió en España a un auge de lo que Andrés Amorós llamó en un libro *Luces de candilejas*. *Intermedios* ofrece en el Espacio de Creación Contemporánea de Cádiz, hasta el 16 de septiembre, un recorrido por el mundo



de los actores, bailarines, escenógrafos, directores de escena, payasos y otros oficios de los espectáculos populares (baile, circo, cuplé, revis-

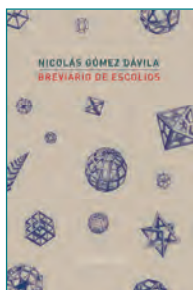
ta, cabaret, cine...). Carteles, fotografías, títeres, vestuario, películas... acercan al visitante a aquellas expresiones que tuvieron entonces su particular edad de plata, en la que no faltó la experimentación y el intercambio de lenguajes y formas de expresión.



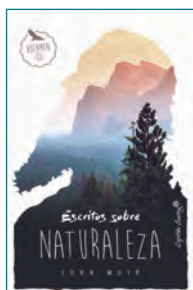
HISTORIA

Renovado hace tres años, el Museo de Historia de Madrid, menos conocido de lo que debiera, es uno de los activos culturales de la capital que merece una visita de vecinos y turistas. Entre sus muchas piezas destacadas, una *Alegoría de Madrid de Goya* y el llamado *Modelo de Madrid*, una maqueta considerada una joya a nivel mundial.

libros


INTELIGENCIA DESTILADA.

Arquetipo de escritor secreto, el colombiano Nicolás Gómez Dávila (1913-1994) da la impresión de haberse pasado la vida leyendo a los grandes pensadores y reflexionando sobre lo leído. El resultado fueron los miles de aforismos que escribió, y de los que la editorial Atalanta publica ahora una excelente selección: *Breviario de escolios*. Pesimista, crítico inmisericorde de la modernidad, reaccionario lúcido, leer esos escolios en los que resuenan Montaigne, Schopenhauer, Borges o Cioran es una fiesta del espíritu.


MADRE NATURALEZA.

Vagabundo, montañero, naturalista, explorador, promotor de los parques naturales de EE.UU., heredero de Thoreau y Emerson, John Muir fue un pionero del activismo medioambiental que ganó para esa causa a políticos, incluyendo al presidente Teddy Roosevelt. Escritor de prosa clara, vívida y directa que traslada la "infinita tormenta de belleza" del medio natural. *Escritos sobre naturaleza* (Capitán Swing) recoge textos autobiográficos que son una excelente muestra de su estilo e intereses.


CAPITANES INTRÉPIDOS.

El experto en historia naval Agustín R. Rodríguez González rescata en *Señores del mar* (La Esfera de los Libros) a *Los grandes y olvidados capitanes de la Real Armada* (tal es el subtítulo del libro): un conjunto de esbozos biográficos de gente como Urdaneta, Garibay, Oquendo y otros, que, a lo largo de cinco siglos, destacaron como estrategas, exploradores, técnicos y científicos. Un libro de historia tan ameno como oportuno.


HISTORIA MILITAR DE ESPAÑA.

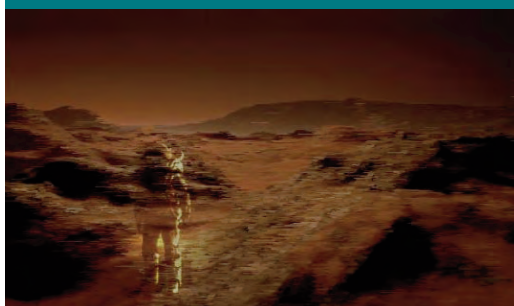
Con la publicación del noveno volumen, culmina la monumental *Historia militar de España*, auspiciada por el Ministerio de Defensa y la Academia de la Historia (con el patrocinio de la Fundación Ramón Areces), en la que el académico Hugo O'Donnell ha coordinado el trabajo de 170 autores. Una obra de referencia esencial, el relato, desde la prehistoria, de los hombres de armas que han protegido esta península y medio mundo durante tantos siglos.

Ciencia



Tierra, Marte, universo.- La Biblioteca Nacional dedica la muestra "**Cosmos**" (hasta el 9 de septiembre) a la visión que los humanos han tenido del universo a lo largo de los siglos, desde los antiguos griegos que acuñaron la propia palabra. Lo que incluye la Tierra, la vida que alberga y la ciencia desarrollada para entender todo eso. Las más de 200 piezas que la componen recogen obras –primeras ediciones, la mayoría– de Euclides, Arquímedes, Copérnico, Kepler, Galileo, Newton o Darwin, los cuadernos de Leonardo da Vinci, cuadros del Prado, una maqueta del telescopio que Carlos III encargó para el Observatorio Astronómico de Madrid, esferas armilares, maquetas de barcos y de aviones, mapas antiguos...

Tras pasar, con gran éxito de público, por la Fundación Telefónica de Madrid, la exposición "**Marte, la conquista de un sueño**" llega al Museo de las Ciencias de Valencia. Con un tratamiento riguroso pero pensado para el gran público, se muestran las características del planeta, las misiones científicas que lo están estudiando y –*last but not least*– lo que Marte ha supuesto en el imaginario colectivo, a través de libros y películas, alimentando sueños de conquista o pesadillas de invasión extraterrestre.





“China está cambiando a pasos agigantados”

Mutualistas por el mundo

Pilar Ferrando, secretaria en la embajada de España en Pekín

Llegó a China por primera vez en 1981 y trabajó como auxiliar administrativa en la embajada en Pekín hasta 1986. Pilar Ferrando también ha prestado sus servicios en Washington, en Lima, en la delegación de la OTAN en Bruselas y en la de la ONU en Ginebra, entre otros destinos. Ahora ha vuelto a Pekín.

Carlos Barrio

“**E**l cambio que se ha producido en China desde que estuve en los años ochenta hasta ahora ha sido espectacular. Se nota que se ha convertido en una gran potencia”, dice Pilar Ferrando, una auxiliar administrativa madrileña que tiene recorrido más mundo que muchos embajadores. Acaba de volver a la capital de la República Popular como secretaria del embajador, Alberto Carnero, en el cargo desde octubre de 2017.

“No he parado de hacer trámites de todo tipo desde que he llegado, empezando por buscar un apartamento, pero me ha dado tiempo de ver que están cambiando a pasos agigantados”, afirma. Valga un ejemplo: “Casi todo el mundo usa el móvil, hasta para pagar en los comercios. Además, ahora hay varias aplicaciones de diccionarios que son una grandísima ayuda para los extranjeros. Nos superan con creces en cuestiones de tecnología”. A Pilar siempre le ha gustado el idioma chino. “Lo estudié en Ginebra y también en Madrid. Tengo un nivel intermedio, que para ser chino no es gran cosa, lo justo para defenderme. Mi intención es quedarme aquí unos años para perfeccionarlo”.

El apartamento donde vive, “en un piso 26 y con buenas vistas”, le sale

por un precio “parecido al de cualquier gran capital del mundo”, con el valor añadido de que puede ir andando a su trabajo en la embajada. “Un pequeño lujo, pues el tráfico aquí es horrible”, añade. Sí ha notado “un aumento considerable de la contaminación” en la capital china, cuya población ya supera los 21 millones de habitantes. “Uso una mascarilla lavable, mejor que las de usar y tirar”.

Occidentalización

De la idiosincrasia china asegura que “son gente muy sociable, en eso se parecen mucho a los españoles. Cualquier evento lo celebran en un restaurante. Eso sí, comen a las once y media de la mañana”. Apasionada

ideales para acompañarlos con una cerveza”. En su día a día, eso sí, se hace “comida española. Venden incluso aceite de oliva”.

Las grandes multinacionales, incluida una de moda española, ya han tomado las principales calles de la capital, “pero aún hay buenas tiendas de ropa autóctona, como el qipao típico de las mujeres”.

Pilar ya conoce, desde hace años, gran parte del país. “He estado en Shanghái, que me pareció impresionante, Hong Kong, Cantón, Xian, en el Tíbet...”. De la capital recomienda, aparte de la visita obligatoria a la Gran Muralla, “la Ciudad Prohibida, aunque está muy masificada; el Palacio de Verano, el Templo del

“Usan el móvil hasta para pagar en los comercios”

de su gastronomía, “sobre todo la del norte”, asegura que Pekín se ha occidentalizado bastante: “Ya se ve más pan, en detrimento del arroz, y toman mucho café, frente al té tradicional. Pero siguen cocinando muy buen pescado, como la anguila, y exquisitas verduras con todo tipo de salsas. Cerveza ya tenían, y muy buena, pero también se ve que empiezan a disfrutar del vino”. Añade un descubrimiento reciente: “Unos cacahuets con guindilla,

Cielo, los hutongs, esos edificios bajos en los callejones del casco viejo, y uno que a mí me encanta, el Templo de la Nube Blanca, taoísta. Hay mucho por descubrir”.

Todavía conserva amigos de cuando estuvo destinada en los años ochenta. “Poco a poco iré retomando los contactos. He vuelto con la intención de pasar aquí una buena temporada”. En febrero empezó el año del Perro. Aún le queda mucho horóscopo chino por vivir.



En Asisa somos expertos en cuidarte. Por eso sabemos asegurar mucho más que tu salud.

Lo único que nos importa en Asisa es cuidarte, y llevamos más de cuatro décadas ofreciéndote una asistencia sanitaria privada de la máxima calidad. Pero sabemos que aunque la salud es lo más importante, no es lo único que garantiza tu tranquilidad. **Por eso te ofrecemos una amplia gama de productos pensados específicamente para ti por ser mutualista.**

ASISA ESTRELLA

FUNCIONARIOS

Para extender a tu familia tu protección de mutualista.

Desde
22,49€
persona/mes*

*Prima válida para 2018 y para hombre o mujer de 5 a 20 años. Las primas tendrán un incremento del 5% en Barcelona y Baleares. Impuestos no incluidos (actualmente el 1,5% de la prima para el Consorcio de Compensación de Seguros).

ASISA DENTAL / DENTAL FAMILIAR

FUNCIONARIOS

Para cuidar tu sonrisa y las sonrisas que más quieres.

Asegurados desde
5,25€
persona/mes*

* Primas válidas para 2018 y para pago anual. Impuestos no incluidos (actualmente el 1,5% de la prima para el Consorcio de Compensación de Seguros). Gratuito para hijos de asegurados hasta el 31 de diciembre del año en que cumplen 8 años.

ASISA VIDA TRANQUILIDAD

Para garantizarte el pago de un capital en caso de fallecimiento.

ASISA ACCIDENTES / ACCIDENTES PLUS

Para que puedas adelantarte a cualquier situación.

ASISA HOSPITALIZACIÓN

Para asegurar tu tranquilidad en los momentos clave.

ASISA DECESOS

Para que vivas con la tranquilidad de tenerlo todo previsto.

Asisa **Contrata**
900 10 10 21

asisa.es
902 010 010

asisa

Sabemos cómo cuidarte



“Lo bueno
de pertenecer
a Muface son
cosas como
estas”

Hipoteca desde
**euríbor
+0,85**

TIN **0,66%**

TAE Variable **1,16%**

Y además, te ingresamos **821,47 €**

Descubre las ventajas en bbvacolectivos.com/2087/muface

Creando Oportunidades

Para residentes y al menos un titular tiene que pertenecer al colectivo indicado. Sujeto a aprobación de BBVA. Financiación hasta el 80% de tasación, o el valor de compraventa si es inferior, 40 años de plazo para 1ª vivienda; 70% de tasación, o el valor de compraventa si es inferior, y 25 años de plazo para 2ª vivienda; con garantía de hipoteca. La edad de los titulares más el plazo del préstamo no superará los 70 años. **Condiciones:** Tipo inicial y revisiones anuales al euríbor 1 año más diferencial del 0,85% hasta el 1,85% en función de bonificación por contratación opcional y mantenimiento de domiciliación continuada de nómina mínima de 600 €. Debe estar al corriente de pago y/o deudas con Grupo BBVA en el momento de revisión. Obligatoria cuenta en BBVA y seguro de daños con cualquier aseguradora por el valor del inmueble tasado a favor del banco. Diferencial en cada revisión será 1,85% y se aplicará **bonificación** si cumple las condiciones de vinculación.

Comisión amortización parcial exenta, y total 0,50% primeros 5 años y 0,25% a partir del sexto. Comisión por riesgo de tipo amortización parcial/total del préstamo, hasta un máximo del 1% del capital pendiente en el momento de la cancelación. **Ejemplo:** titular de 27 años, préstamo 150.000 € a 25 años (300 cuotas). Cumpliendo todas las condiciones: tipo fijo inicial y revisiones anuales al euríbor + 0,85%. TAE Variable 1,16%, cuota/mes 542,65 €. Coste total préstamo 22.401,03 €, importe total a reembolsar 172.401,03 €. Incumpliendo condiciones: euríbor + 1,85%, TAE Variable 2,07%, cuota/mes 608,63 €. Coste total préstamo 41.402,29 €, importe total a reembolsar 191.402,29 €. TAE Variable para euríbor 1 año publicado BOE 02/06/2018 (-0,188%) y bajo hipótesis de que no cancela total/parcialmente y que los índices de referencia no varían. TAE variable variará con revisiones del tipo de interés. Comisión de apertura 0,25%. Gastos estimados: registro 195,20 €, gestoría 435,60 €, AJD varía por Com. Autónoma, ej. Madrid 1.563,75 €, tasación 356,95 €, seguro multirriesgo del inmueble sin cobertura de contenido 300 €. Además, se tiene en cuenta la bonificación de 821,47 € que abona el banco. Riesgo de pérdida de vivienda en caso de incumplimiento. Titulares y garantes responderán con sus bienes presentes y futuros salvo limitación en el contrato. Aseguradora: BBVA Seguros SA DGSFP C502, Mediador: BBVA. MEDIACIÓN, OBS Vinculados SA, DGSFP OV0060. Con seguro responsabilidad civil y capacidad financiera. Consulta en bbva.es