

# Sesenta

*y más*

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES.  
SECRETARÍA GENERAL  
DE ASUNTOS SOCIALES.

IMSERSO



NÚMERO 224 FEBRERO 2004



## Reportaje

Un nuevo concepto  
de cuidados  
paliativos

## Calidad de vida

El amor verdadero  
no entiende de edad

## La Noticia

Simposio  
Internacional sobre  
Políticas Sociales

Número 224 / Febrero 2004



## CONSEJO EDITORIAL

Antonio Lis Darder, Adolfo Gallego Torres, José Carlos Baura, Ernesto García Iriarte, Manolo Domínguez, Francisco Cánovas Sánchez, Angeles Aguado, Amparo de Rus e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

José L. González Cañete, Araceli del Moral y Milagros Juárez.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## PORTADA

Archivo.

## ADMINISTRACIÓN

M<sup>a</sup> Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Juan Manuel Villa, Rosa López Moraleda, Noelia Calvo, Beatriz Blanco, Patricia Pérez-Cejuela, Ana Bartolomé, Francisco Romero y Rodrigo Rubio.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, José L. González Cañete y Araceli del Moral.

## EDITA

Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).  
Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/ Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid.

## DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imserso>.  
<http://www.imsersomayores.csic.es>

## REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/v a Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.

## PUBLICIDAD

RECORD. Tel.: 91-428 03 07.

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO: 209-04-004-6.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 71.000 ejemplares.

## IMPRIME

Altair Quebecor  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 895 79 15.

## 6 LA NOTICIA

Simposio Internacional sobre Políticas Sociales.

## 8 REPORTAJE

Un nuevo concepto de cuidados paliativos.

## 14 ENTREVISTA

Carmen Iglesias Cano, directora del Centro de Estudios Constitucionales y miembro de la Real Academia de la Lengua.

## 18 A FONDO

Servicios Sociales para personas mayores.

## 24 EN UNIÓN

Luis Pineda, presidente de la Asociación de Usuarios de Servicios Bancarios.

## 28 ACTUALIDAD

## 31 CUADERNOS

Simposio Internacional: Las Políticas Sociales ante los Retos de la Nueva Sociedad.

## 40 EL IMSERSO EN MARCHA

Discriminación de los mayores en el empleo.

## 42 CALIDAD DE VIDA

El amor verdadero no entiende de edad.

## 48 INFORME

Medicina de familia: 25 años al servicio de la salud.

## 54 MAYORES HOY

Agapito Almería: Músico e inventor.

## 58 CULTURA

Camino de Santiago: Milenario Peregrinaje.

## 62 MAYOR GUÍA

## 66 OPINIÓN



14-17 Entrevista



18-23 A Fondo



31-36 Cuadernos

Las colaboraciones firmadas expresan exclusivamente la opinión de sus autores sin identificarse en todos los casos con la línea editorial de la revista. La revista no se compromete a publicar ni a mantener correspondencia sobre los originales que se envían.

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09



# Memoria y emociones en las personas mayores

## ¿Por qué dejamos de reír los mayores?

**E**l manido dato del envejecimiento de la población se refleja una vez más en un municipio como Ponferrada donde el 24% de la población tiene más de 60 años, motivo por el que desde hace dos años, desde el Ayuntamiento se han puesto en marcha “aulas de memoria”.

Entre las actividades que se realizan en estas aulas están las charlas coloquio; precisamente en una de estas charlas se da el dato de que un bebe se ríe 300 veces al día mientras que una persona mayor ríe, si es simpática, cuatro veces al día. Surge entonces una pregunta entre el público: ¿por qué dejamos de reír los mayores? Esta pregunta es recogida por los profesionales allí presentes para reflexionarla y el resultado de esta reflexión nos ha parecido que vale la pena compartirlo con el mayor número de personas.

Desde la Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Ponferrada y en colaboración con la Universidad de León se toma la iniciativa de organizar un curso dirigido a estudiantes no habituales: las personas mayores. El objetivo es dar respuesta a dos de las quejas más frecuentes: los fallos de memoria y el bajo estado de ánimo; para esta última les teníamos una sorpresa preparada.

Paso ahora a dar cuenta de las **aportaciones más interesantes del curso:**

Según el Dr. Tomás Ortiz la memoria no podemos decir que se



La actividad congregó a numerosos mayores que encontraron en la risa el mejor remedio para el envejecimiento.

localice en una parte específica del cerebro sino que depende de la tarea que ejecutamos para que se haga presente en uno u otro lugar.

También nos aclaró el catedrático a qué se debía la expresión: “lo tengo en la punta de la lengua”; parece que se activan zonas motoras de nuestro cerebro antes de activarse las áreas encargadas de procesar los nombres y esto hace que aunque tengamos conciencia de lo que queremos decir, la orden de ejecutar el nombre tarda porque nuestras neuronas han decidido dar un rodeo. Recomendaba que en

estas situaciones no tratemos de forzar la respuesta “ya saldrá”; es como cuando uno ve cerca la otra orilla pero el caso es que hay que atravesar el río.

Indicó tareas de movimiento para mantener una memoria sana como pasear, bailar, realizar algún deporte.

El Dr. Félix López en su intervención sobre la afectividad nos orientó acerca de cómo superar la soledad. Comenzó exponiendo que hay dos tipos de soledad: social, pérdida de amigos aunque en el caso de las mujeres ésta se da en menor

medida porque la educación hizo que “su patria sea su casa y su mundo la cocina”, es decir, no había tiempo para la sociabilidad.

La otra soledad, que es la que más sufren las personas mayores, es la emocional, la pérdida de los padres, pareja, hermanos, amigos. Se siente como la falta de vínculos con personas que sabemos que son incondicionales justo cuando más las necesitamos.

Nos sugería el ponente la importancia de participar en actividades grupales por ser un camino que nos lleva a restablecer las necesidades afectivas básicas.

Otro de los temas que se abordó fue el tratamiento no farmacológico de la memoria. El Dr. Pedro Montejó y Mercedes Montenegro, autores del programa de memoria “UMAM”, resaltaron la importancia de realizar actividades cognitivas para mejorar la memoria: de trabajo (haciendo cálculo), la inmediata (reproducir listas de nombres), de conocimientos (lo que hemos aprendido de historia), de sucesos (de qué habló el informativo), remota (recuerdos de hace tiempo), reciente (lo que ocurrió la semana pasada), de habilidades (nadar, montar en bici), espacial (localización en un mapa), de caras (identificar fotos), etc.

---

## Mientras que un bebé ríe 300 veces al día, una persona mayor, si es simpática, ríe sólo cuatro veces al día

---

La Dra. M.<sup>a</sup> Carmen Requena, autora del programa de memoria “Memoria Mejor”, destacó que además de realizar actividades cognitivas es importante realizar actividades emocionales que mejoren el estado de ánimo y repercutan en una mayor memoria: realizar tareas



**Representantes municipales y de la ULE inaugurarán el curso sobre “Memoria y emociones en las personas mayores.”**

satisfactorias, identificar momentos del día donde nos sentimos bien, visualizar imágenes agradables de nuestra biografía, estimular los sentidos con sensaciones agradables como admirar un paisaje, oír música, saborear un plato, oler un perfume, el aire en la cara, asistir a un grupo de iguales, no acabar el día sin decir en algún momento ¡qué bien, qué satisfacción!

Finalmente, otro de los temas que se trató fue la importancia de la risa para mejorar tanto la memoria como el estado de ánimo, la

conferencia fue a cargo de M.<sup>a</sup> Cruz García y nos sugirió que a través de la risa movilizamos las células de nuestro sistema digestivo, circulatorio y respiratorio. Además la risa segrega endorfinas, sustancia que actúa en la sensación del bienestar.

Reír no produce arrugas pues a pesar de movilizar la musculatura facial, se producen unos estiramientos compensados de todos los músculos de la cara, que en lugar de provocar flacidez, los estimula y tiene un efecto tonificante y antiarrugas. Se vincula el sentido del humor con la longevidad, ya que la risa produce una mejora general del sistema inmunitario con lo que se incrementan las defensas contra las enfermedades.

La risa era la sorpresa de este curso al que asistieron 300 personas mayores de 60 años. Se convirtió en el mejor de los regalos ¿quién ha dicho que los mayores no se ríen?, 300 sonrisas al unísono nos confirman que es posible un cambio.

Concluimos diciendo que la clave del curso se resume en la palabra: Movimiento. “Sólo lo que está muerto no cambia, y tú estás vivo” (Paulo Coelho).

**Carmen Requena**  
**Dra. en Psicología**  
**Directora del curso de verano:**  
**“Memoria y emociones en las personas mayores”**