



# El Eco de los Mayores



Revista de la Federación  
Territorial de CLM-UDP  
Nº 38 junio - diciembre 2020



# El Eco de los Mayores

# Sumario

Editorial	4
Carta a Coordinadores y Voluntarios de UDP	5
Día Internacional de los Voluntarios	6
Programa de Voluntariado UDP	8
Programa de Podología	12
Programa de Comidas a Domicilio	13
Entrevista a Ramón Munera	14
Yo me cuido x ti. Cuenca	20
La Muerte y la Moda	22
Ganas de vivir de las Personas Mayores	26
Amarga soledad	28
Solidarios	32
Rincón Literario	34
Nuestras recetas	38



# UDP

CASTILLA-LA MANCHA

## **JUNTA DIRECTIVA UDP**

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA  
VICEPRESIDENTE Y TESORERO:  
FERNANDO GARCÍA  
SECRETARIO GENERAL: SEBASTIÁN DEL VALLE

## **VOCALES**

JUAN DEL DUJO  
MIGUEL ÁNGEL MAGÁN  
FERNANDO MARTÍNEZ  
MARUJA JIMÉNEZ  
ANA MARÍA VERA  
LEONOR ELBAL  
CONSUELO CERDÁN  
LAURA ISABEL MARTÍNEZ  
TERESA MATÍAS  
MARÍA TERESA MARTÍNEZ  
AURELIO GARRIDO  
PAQUITA LÓPEZ  
ESPERANZA BERNAL  
VICENTE FUENTES  
JOSÉ GIMÉNEZ  
HERMENEGILDO JÁVEGA

ASOC. PROVINCIAL ALBACETE  
PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR

ASOC. PROVINCIAL CIUDAD REAL  
PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA

ASOC. PROVINCIAL CUENCA  
PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ

ASOC. PROVINCIAL GUADALAJARA  
PRESIDENTE: MARIANO BORDA

ASOC. PROVINCIAL TOLEDO  
PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ

ASOC. PROVINCIAL TALAVERA DE LA R.  
PRESIDENTE: CARLOS RAGA

Federación Territorial UDP de CLM: C/ Mayor, 25,  
entrpl. izq. 02001 Albacete. Telf: 967 52 11 94  
web: [www.udpfclm.org](http://www.udpfclm.org).  
e-mail: [federacion.clm@mayoresudp.org](mailto:federacion.clm@mayoresudp.org)

 **Síguenos en Facebook:** [www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha](http://www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha)

## **Edita:**

**Federación Territorial de CLM-UDP**

## **Consejo Editorial:**

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

## **Coordinación:**

Miguel Ángel Magán Moreno

## **Colaboradores:**

Equipo de Geriátrica del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

M<sup>a</sup> Rosa Castillo

Ernesto García Sánchez

## **Maquetación:**

Almudena del Dujo Vera

**Depósito Legal: AB-199-2004:** La revista no se hace responsable de las opiniones y manifestaciones que sostienen sus autores, sean o no firmados.

Imprenta Gráficas Albacete

Desde estas páginas os animamos a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, vivencias, escritos y relatos.

Podéis enviarlas a:

C/ Muelle, 7  
entrepantalla izq.  
02001 Albacete

También por e-mail:

[magan.fclm@mayoresudp.org](mailto:magan.fclm@mayoresudp.org)  
[adeldujo@mayoresudp.org](mailto:adeldujo@mayoresudp.org)

# Editorial

## ABRAZOS CON EL CORAZÓN

Por Rodolfo López Quílez y M<sup>a</sup> José Selva

Estamos viviendo unos meses muy complicados, tanto para la salud como para otros aspectos de las personas. Han cambiado las formas de saludarnos, de hablarnos, de acercarnos,... y todo eso está teniendo consecuencias en cómo nos relacionamos.

Nos faltan los apretones de manos, las palmadas en la espalda, los achuchones, los besos, los abrazos,... y eso se nota! Nos vemos menos y hablamos menos, tenemos más dificultades para realizar muchas actividades que eran cotidianas, que las hacíamos todos los días y quizás no les dábamos el valor que ahora sabemos que tienen.



Para las personas mayores esta nueva situación puede ser mucho más difícil, hay que sumar todas estas circunstancias a sus complicaciones anteriores, y pueden agravarse aún más. Las personas que tienen más años han vivido momentos muy diferentes y, en ocasiones, muy difíciles; y han sido capaces de salir adelante, de seguir haciendo su vida. La situación actual nos tiene a todos desconcertados y nos desborda al ser algo nuevo y no saber bien cómo hacerle frente.

Hemos tenido que aprender a hacer todo lo que antes hacíamos de forma rutinaria con más precaución y cuidado. Hay que cumplir horarios, distancias y restricciones de todo tipo. Cumplir con estas nuevas normas ha cambiado nuestra forma de vivir, pero tenemos que cumplirlas, hay veces que nos cuesta hacerlo y vemos actitudes y comportamientos irresponsables en algunas personas que son difíciles de justificar. Pero tenemos que entender, que para salir adelante, hay que ser cuidadosos, cumplir las medidas preventivas, ser responsables, tener respeto por uno mismo y por los demás, y tener mucha paciencia.

Esto pasará, terminará, y cuando todo esto se vaya resolviendo y podamos hacer una vida, al menos, parecida a la de antes, en dónde vuelvan los besos, las caricias, los abrazos y las sonrisas de verdad, ... Mientras dure esta situación tendremos que aprender, en la distancia, a escucharnos, a mirarnos a los ojos para entendernos,... a darnos abrazos con el corazón.

Hasta entonces, nos tenemos en el recuerdo de cuando podíamos hacer todo eso sin problemas. Cuidar a los que tengáis al lado, incluso aunque estén en la distancia, llamarlos, hablar con ellos,... mientras tanto... cuidarlos mucho!!!



## A Coordinadores y Voluntarios de UDP

Queremos mandaros un saludo a todos los coordinadores y voluntarios que formáis parte del Programa de Voluntariado Social UDP.

Estamos pasando una mala racha, debido al COVID, que nos hace no poder realizar todas las actividades como en otros años anteriores y limita nuestros servicios.

Esta situación, además de afectar económicamente a nuestra Federación, también afecta a los centros de mayores y club de jubilados, los cuales continúan cerrados.

Esperando que den la orden para que se puedan abrir y pasar a la normalidad, para hacer jornadas y encuentros, para poder estar juntos, poder abrazarnos y darnos calor humano.

Recordad, que todavía no se pueden hacer visitas presenciales a nuestros usuarios. Por lo que hasta nueva orden, estas visitas seguirán siendo sustituidas por llamadas y videollamadas.

- Esperamos que os encontréis bien, y que tengamos paciencia y esperanza en que esta pesadilla pase pronto para poder volver a ser felices todos juntos y retomar nuestras actividades como voluntarios.

Os deseamos desde el corazón que tengáis una ¡Feliz Navidad! Y que el próximo años sea mejor que el que hemos pasado.

Con cariño de Ramón Munera Torres,  
Presidente, y la Junta Directiva de la  
Federación Territorial de Castilla-  
La Mancha UDP.

# DÍA INTERNACIONAL DE LOS VOLUNTARIOS

## LA IMPORTANTE LABOR DEL VOLUNTARIADO EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES

### Consejería de Bienestar Social

---

*Desde el año 1986, cada 5 de diciembre se conmemora el 'Día Internacional del Voluntariado', una efeméride que busca resaltar la importante labor que realizan quienes deciden de forma desinteresada ayudar a las personas y colaborar para hacer de nuestro mundo un lugar mejor.*

*Este año Naciones Unidas hace un reconocimiento al trabajo de las personas y las organizaciones voluntarias que han estado colaborando en la lucha contra los efectos de la COVID-19 y con el lema "Con voluntariado, unidos somos más fuertes", destaca la necesidad de la solidaridad y la cohesión social para hacer frente a esta pandemia.*

---

Las personas y las entidades que realizan acciones de voluntariado lo hacen por mejorar la vida de las personas que lo están pasando peor y que precisan apoyo y acompañamiento personal y humano, también para mejorar la convivencia y el bienestar social y medioambiental. El voluntariado no es una actividad sencilla, aunque es una actividad solidaria que puede resultar gratificante para las personas que la realizan. Trabajar por los demás, ayudar a quien necesita ayuda es tal vez el ejercicio más generoso y el que más dignifica a la condición

humana. Por ello es de justicia que la sociedad y, en nuestro caso, el Gobierno de Castilla-La Mancha aproveche este día para expresar su reconocimiento a las personas que ejercen la acción voluntaria en los diversos ámbitos y lugares de la región.

Quienes ejercen este tipo de acciones, las realizan principalmente para hacer de nuestro mundo un lugar mejor, y sin quererlo se vuelven agentes motivadores, impulsando a otras personas a querer hacerse voluntarias, contribuyendo de esta manera a promover sociedades más justas,

pacíficas e inclusivas.

Las entidades de voluntariado desarrollan actividades de carácter cívico o social en favor de la comunidad y de colectivos que tienen necesidades de apoyo, en el marco de una actividad solidaria. La Consejería de Bienestar Social, a través de sus convocatorias de subvenciones, viene colaborando y apoyando a estas entidades para desarrollar su acción voluntaria. Este año se han subvencionado 47 proyectos a 43 entidades para impulsar la formación y la capacitación de las personas y las organizaciones vo-

luntarias, así como para desarrollar actividades propias de la acción de voluntariado con determinadas personas y colectivos que necesitan apoyo o acompañamiento.

En este sentido, las organizaciones de voluntariado realizan interesantes proyectos de ayuda a las personas mayores, acompañando a las personas que viven en soledad o sufren alguna enfermedad, así como mediante la realización de actividades con colectivos en situación de dificultad para realizar una vida con auto-

nomía personal y para promover su participación social.

Es necesario destacar que este año ha sido especialmente complicado por la incidencia de la COVID-19 que tanto daño ha causado y sigue ocasionando a la salud y a la propia vida de muchas personas. Una pandemia que está teniendo un impacto mundial y de unas dimensiones preocupantes porque ha afectado ya a 65 millones de personas y ha dejado más de 1,5 millones de fallecidos en todo el mundo. Por eso tiene más mérito si

cabe el papel responsable y la relación de ayuda que se ha establecido, precisamente con las personas más vulnerables y más afectadas por las consecuencias sanitarias y sociales de esta pandemia.

Desde el Gobierno Castilla-La Mancha, con su presidente Emiliano García Page, quiero expresar todo mi agradecimiento y reconocimiento, tanto a las organizaciones como a las personas que ejercen de manera silenciosa y discreta esta impagable labor social.



**Aurelia Sánchez Navarro**  
**Consejera de Bienestar Social de Castilla-La Mancha**

# Informe sobre el desarrollo del Programa de Voluntariado Social UDP en CLM

Desde el programa de voluntariado seguimos trabajando para tratar de paliar los efectos de la soledad, y hoy en día también, los efectos del aislamiento ocasionados por la situación sanitaria actual.

Desde el comienzo del año 2020 y a pesar de la situación sanitaria actual, nuestros 1.527 voluntarios y voluntarias de toda la región continúan activos en la labor de acompañamiento, llevando a cabo más de 29.931 horas de compañía y gestiones.

Como se comentó en otro artículo de la anterior revista, las visitas que requieren la presencia física de las personas voluntarias, han sido sustituidas por espacios virtuales, como llamadas de teléfono o videollamadas de voluntarios a sus usuarios.

Con estas llamadas semanales que cada voluntario realiza a su usuario o usuarios se

pretenden conseguir dos objetivos. Por un lado que nuestro voluntario siga activo en su

en el desempeño de su labor.

Además, se han reto-



labor de ayuda a los demás y tenga una tarea semanal que le proporcione satisfacción. Por otro lado pretendemos que nuestros usuarios tengan la ilusión y esperanza de recibir esa llamada que les transmita no sólo compañía, sino también apoyo y comprensión.

Desde el mes de Julio se ha hecho especial empeño en el seguimiento de los grupos de voluntariado. Apoyando de forma telefónica a todos los grupos que forman parte del programa y resolviendo sus dudas o dificultades

mado los seguimientos de grupo realizados por técnicos del programa, en los que el objetivo fundamental ha sido motivar a todos los asistentes para que continúen con la labor que realizan, apoyándose siempre en el grupo de voluntarios de su localidad, ante las posibles dificultades que pudiesen surgir.

Por último, informar que esta gran familia de voluntarios sigue creciendo, ya que en el mes de octubre se realizó un curso básico en Cuenca, con la participación de 7 nuevos voluntarios.

# Imágenes de los seguimientos del 2020



**Aguas Nuevas 20-feb.-2020**



**Albacete  
26-feb.-2020**



**Pozohondo 10-oct.-2020**

**Minglanilla  
19-oct.-2020**





**Villamalea 19-oct.-2020**



**Ledaña 02-nov.-2020**



**Navas de Jorquera 02-nov.-2020**



**Madrigueras 02-nov.-2020**

# Reconocimiento del Ayuntamiento de Cuenca a los Voluntarios y Voluntarias de la UDP-CLM en Cuenca



Con motivo del Día Internacional del Voluntariado, celebrado el pasado día 5 de diciembre de 2020, el alcalde, Darío Dolz, y las concejales de Servicios Sociales, Esther Barrios, y de Participación Ciudadana y Tercera Edad, Asunción Moriana, durante su visita a la sede de la UDP en la capital, acompañados por el vicepresidente provincial de UDP-Cuenca, Justo Mora, han hecho entrega de un reconocimiento a las 41 personas de la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas San Julián - UDP Cuenca que participan en el Programa de Voluntariado Social de la Federación Territorial de CLM-UDP, por ser "un ejemplo de compromiso social para todos".

Debido a la situación sanitaria no se ha podido ce-

lebrar un acto público y será la asociación la que haga llegar el obsequio municipal, una pieza del ceramista conquense Luis Castillo, a los interesados. Sin embargo, el alcalde ha querido entregar personalmente este presente al matrimonio formado por Herminio Berenguer, de 75 años, y Gloria Jara, de 70, que llevan nueve y siete años respectivamente como voluntarios.

El Programa de Voluntariado Social de la Federación Territorial de CLM-UDP está especialmente dirigido a aquellas personas mayores en situación de dependencia que se encuentran solas y necesitan compañía y, en definitiva, sentirse queridas.

El alcalde ha afirmado que, para el Ayuntamiento de Cuenca, "el Programa de Voluntariado

Social es un motivo de orgullo" y ha puesto de relevancia el hecho de que "personas mayores dediquen su tiempo libre a acompañar y asistir a otros mayores, previniendo la enfermedad más triste de todas: la soledad".

Dolz ha asegurado que los voluntarios y voluntarias de la UDP "son un ejemplo de compromiso social para todos, especialmente para los más jóvenes". Compromiso que "no ha disminuido ni siquiera durante la pandemia", pues a pesar de que la situación sanitaria les impide desarrollar su actividad con normalidad, los voluntarios y voluntarias continúan atendiendo telefónicamente a un centenar de personas.

Es por eso que el Ayuntamiento de Cuenca ha incrementado este año en mil euros el convenio que tiene suscrito con la Unión Democrática de Pensionistas para el desarrollo, entre otras acciones, de este Programa.

Esta información ha sido recopilada de la publicación en la página Facebook del Ayuntamiento de Cuenca.

# Informe sobre el desarrollo del Programa de Podología Itinerante

El programa de podología Itinerante en el Medio Rural es un servicio destinado a la atención y cuidados de los pies de las personas mayores que lo requieran y que no puedan acceder al mismo por no existir en su localidad. De esta forma desde la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha se posibilita que todos los mayores de la región puedan beneficiarse de los cuidados básicos, realizados por profesionales de podología, independientemente de la localidad donde viva.

La quiropodia básica consiste en la eliminación del engrosamiento de la piel, corte y fresado de uñas, exploración biomecánica, revisión de las zonas de apoyo y descarga y al asesoramiento del paciente, para el cuidado personal del estado de salud del pie.

En el año 2020, desde el mes de enero hasta el mes de octubre la Federación Territorial UDP ha realizado 15.625 tra-

tamientos podológicos, de los cuáles 4.569 corresponden a la provincia de Albacete, 5.567 a la provincia de Cuenca y 5.489 a la provincia de Toledo. Se han atendido 367 localidades

Ante la situación que estamos viviendo estos días marcados por la pandemia de la COVID-19, seguimos trabajando para garantizar la mejor atención podológica a todas las personas mayores que así lo demanden. Nuestro objetivo con esta actividad es la promoción y protección de la salud propiciando un envejecimiento sano y saludable.

La Federación Territo-

rial UDP de Castilla-La Mancha, presta el servicio de podología, atendiendo a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y de las Consejerías de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha adaptando y cumpliendo las medidas de prevención, higiene y promoción de la salud, según la necesidad de cada centro y localidad, con el objetivo de atender en condiciones de seguridad a los mayores de nuestra comunidad y a los profesionales que prestan dichos tratamientos podológicos en el contexto de la pandemia de la COVID-19.



# Informe sobre el desarrollo de los Servicios de Comidas a Domicilio para Mayores y Atención Posthospitalaria

Ambos servicios están subvencionados por la JCCM, y se están desarrollando y ejecutando desde el 1 de Febrero de 2020 con normalidad, incluso, ante la actual situación del COVID-19 y la posterior declaración del estado de alarma, ha aumentado el número de solicitudes de personas mayores que demandan el programa de comidas a domicilio ante el riesgo que supone salir a la calle para realizar una gestión tan sencilla como es la compra. En relación a este servicio de Comidas a Domicilio, cabe destacar el incremento de altas nuevas que reciben la comida en su casa. Asimismo, la empresa que realizaba este servicio cerró y desde septiembre de este año es otra quien lo realiza. El servicio de Comidas a Domicilio en Villarrobledo se ha



cancelado debido al alto coste, lo que ha dado lugar a que esa parte del presupuesto se haya destinado a dar más servicios en Albacete capital.

Hasta el día 31 de noviembre se han realizado 13.084 servicios de comidas a domicilio en Albacete, y 1.701 en Villarrobledo, y se han empleado 467 horas para el Servicio de Atención Post Hospitalaria.

Durante el confina-

miento, el Ayuntamiento de Albacete puso en marcha un proyecto similar al nuestro, en el que trabajamos conjuntamente para que los usuarios que teníamos en lista de espera fueran asumidos por la Administración local. En mayo, el Ayuntamiento de Albacete lo dio por finalizado y la Federación Territorial de CLM-UDP asumió estos casos.

A fecha 31/11/2020 no hay nadie en lista de espera.

# Entrevista a Ramón Munera

## Presidente de la Federación Territorial UDP de CLM

Realizada por **“La Cerca”**

El 1 de octubre se conmemoró el Día Internacional de las Personas Mayores, que tiene como objetivo, reivindicar el papel de este colectivo en la sociedad y destacar la necesidad de crear políticas que beneficien a los miembros de la tercera edad para que estén mucho más tiempo activos dentro de la sociedad.

Una celebración que ha tenido un significado más especial este 2020 al haber sido el colectivo de las personas mayores el más castigado por la pandemia de coronavirus, representando la mayor tasa de mortalidad.

En los meses más duros de pandemia, se ha visto cómo muchas personas mayores fallecían en centros o residencias en soledad y otros se han quedado sin recibir las atenciones y servicios que prestan organizaciones como la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha debido a las limitaciones de movimientos, restricciones de visitas en estos centros y

medidas de seguridad como la distancia social, etc.

Durante una entrevista concedida al Grupo Multimedia de Comunicación ‘La Cerca’, el presidente de la Federación Territorial UDP de Castilla-La Mancha. Ramón Munera, ha valorado la situación vivida por el colectivo de mayores durante la pandemia, indicando “nos hemos ido deshumanizando, cada cual hemos ido a lo nuestro, no nos ha importado el problema de los demás, y a parte, a estas personas, las hemos abandonado”.

Así, ha explicado que, durante la pandemia, los voluntarios y voluntarias de la UDP de Castilla-La Mancha han seguido prestando atención de manera telemática o a través del teléfono, aunque determinados servicios que requieren presencialidad quedaron suspendidos, retomando su actividad en el mes de junio. Así, la UDP continúa en estos momentos prestando el servicio de podología en aquellos municipios que cuentan

con el consultorio de salud operativo, el servicio de comida a domicilio, que se presta en la provincia de Albacete y la atención post-hospitalaria. Sin embargo, se han tenido que cancelar todos los talleres que la UDP venía llevando a cabo.

A pesar del trabajo realizado durante estos meses, Ramón Munera ha lamentado que, debido a las consecuencias de la pandemia, las personas a las que atiende la UDP “no han recibido visitas, ni esos besos y abrazos que les dan nuestros voluntarios. Eso se ha perdido durante la pandemia, es una de las cosas que nos va a costar recuperar y muchos de ellos ya no están con nosotros...”.

Con respecto a la situación vivida en las residencias de mayores, en las que se ha registrado un volumen muy alto de fallecimientos entre usuarios, Ramón Munera no considera que se hayan cometido “fallos” sino que esta situación se ha dado “debido a la falta



de experiencia ya que la pandemia nos ha pillado a todos por sorpresa, nadie ha sabido qué había que hacer, cómo y para qué. La pandemia ha afectado más a las personas mayores porque tienen más patologías, y no ha dado tiempo a

nada. Hay un número muy alto de personas fallecidas pero la situación, poco a poco, se ha ido solventando”.

En este sentido, el Presidente de la Federación Territorial de la UDP de Castilla-La Mancha, indi-

ca que “nadie ha actuado de mala fe, la situación se ha dado por que no se sabía actuar, yo estoy en contacto con las residencias, directores generales y delegados de las provincias y puedo asegurar que están muy afectados debido a la impotencia y la situación de estos meses”.

Así, Munera considera que, tras la experiencia vivida durante los meses anteriores, las residencias y las personas encargadas de prestar atención a los usuarios están tomando “muchas precauciones” y las medidas correctas para evitar contagios.

## Garantizar la prestación de servicios a personas mayores de las zonas rurales

Uno de los principales objetivos de la UDP de Castilla-La Mancha, por el que lleva luchando años, es el de garantizar la prestación de servicios a personas mayores de las zonas rurales que, en muchas ocasiones se ven desprotegidas y sin medios.

“A los pueblos pequeños, aldeas y pedanías deben llegar ayudas de comidas a domicilio, servicios sociales, limpieza, aseo personal, servicio de teleasistencia, medios de co-

municación que permita a las personas mayores estar informados y saber dónde tienen que acudir para que les asistan. Así, el miedo a estar en soledad será menor”, ha señalado Munera. Destacando que, además, es necesario reconducir el servicio de atención sanitaria que se presta en estos pequeños municipios y la implantación del servicio de fisioterapia, para lo que propone la puesta en marcha de vehículos itinerantes que atiendan

a los usuarios que lo necesiten, evitando el desplazamiento de los mismos a otras localidades.

En este sentido, Ramón Munera ha recordado que Castilla-La Mancha es una de las regiones más avanzadas en servicios itinerantes, destacando los talleres de memoria y los programas de gimnasia preventiva adaptada que han tenido muy buenos resultados entre los beneficiarios.

## La UDP de C-LM pide a las administraciones que sigan apoyando a los mayores

Preguntado por las principales reivindicaciones de la UDP de Castilla-La Mancha a las administraciones públicas, Ramón Munera ha pedido que sigan manteniendo las ayudas económicas para garantizar la prestación de los servicios a los usuarios. Así, se ha referido al apoyo que la UDP de Castilla-La Mancha sigue recibiendo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, diputaciones y ayuntamientos.

“Nosotros seguimos trabajando por las personas mayores y para ello pedimos que no dejen de darnos ayudas para poder llevar todos los servicios al colectivo de personas mayores ya que tenemos que darnos cuenta que tenemos que convivir con el virus”, ha indicado. En este sentido, Ramón Munera ha lanzado un mensaje de “responsabilidad”

al colectivo juvenil, ins-tándoles a “pensar en la familia, padres y abuelos” para protegerlos y evitar contagios: “si pensarán en ellos, no harían muchas cosas”.

El presidente de la Federación Territorial de la UDP de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, también forma parte del Consejo Estatal de Personas Mayores, órgano consultivo del Gobierno, ha pedido que se retomen estas consultas en las que se trasladaba a los responsables políticos las principales demandas del colectivo en materia de dependencia, sanidad o pensiones: “Llevamos más de un año sin mantener ningún tipo de reunión y no sabemos por dónde vamos”.

Así, en relación con las pensiones, la UDP a nivel nacional ha reivindicado

un Pacto de Estado para reformar el sistema público de pensiones y que las nuevas medidas se puedan incorporar a los Presupuestos Generales del Estado que ya se están preparando. En este punto, el Presidente de la Federación Territorial de la UDP de Castilla-La Mancha, Ramón Munera, ha indicado que, la situación económica derivada del coronavirus ha vuelto a poner el foco en las pensiones ya que, gracias a ellas, viven muchas familias: “Si nos tocan las pensiones es cuando ya se hundirá totalmente la cosa. De las pensiones está viviendo mucha gente, hijos, nietos...rara es la familia que no cuente con miembros a los que se tenga que apoyar económicamente a través de las pensiones para que sigan comiendo...”, ha señalado.



## 25 años de Voluntariado Social de la UDP de CLM

La pandemia del coronavirus ha obligado a cancelar los actos conmemorativos del 25 aniversario de Voluntariado Social de la UDP en Castilla-La Mancha.

El Programa de Voluntariado Social comenzó en 1995 a raíz de un grupo de personas sensibilizadas con las necesidades de las personas mayores y con el objetivo de reducir la lacra social que padecen: la soledad no deseada.

Se constituía así el primer grupo de Voluntariado Social de la Federación Territorial de Castilla-La Mancha UDP que, a día de hoy cuenta con más de 2.000 voluntarios re-

partidos en 100 grupos, 500 asociaciones adheridas y 70.000 socios. Un programa que mantiene el objetivo inicial de “complementar con



calor humano” la labor realizada por los profesionales que atienden a las personas mayores.

Desde sus inicios, la UDP de Castilla-La Mancha ha formado a más de 4.500 voluntarios y voluntarias que dedicaron 2.000.000 de horas a

más de 6.500 usuarios y usuarias de residencias, centros de día y domicilios particulares, procurándoles gracias a su compañía, una mejor calidad de vida. Una labor que, además, realizan de manera completamente altruista, sin abandonarla en momentos tan complicados como los vividos durante la pandemia.

Así, Ramón Munera ha querido reconocer la importante labor social que realizan los voluntarios y voluntarias de la UDP de Castilla-La Mancha, “el alma de la organización, que luchan en contra de la soledad de las personas mayores”.

### “Nos marginan, pero podemos aportar muchas cosas a la sociedad”

Así el Presidente de la Federación Territorial de UDP de Castilla-La Mancha en este pasado 1 de octubre en el que se conmemoró el día internacional de las personas mayores, reiteró que debemos seguir reivindicando el papel de este colectivo en la sociedad: “Nos marginan, piensan que somos un

estorbo para la sociedad. A los mayores les digo que no pierdan la esperanza ni la ilusión, que sigamos trabajando por y para los demás, sin esperar nada a cambio, si no nos ayudamos entre nosotros no va a venir nadie a hacerlo, que vean que nosotros también estamos en la sociedad y podemos

aportar muchas cosas. El sustento de las familias es a través de los mayores y ahora, con la pandemia, más todavía. No podemos encerrarnos en nuestra casa y no salir, si seguimos trabajando podemos llegar a conseguir un mundo mejor y más solidario”, ha concluido.

## Reuniones de la Federación Territorial de CLM-UDP con la Administración

Durante este año 2020, como viene siendo habitual, la Federación Territorial de CLM-UDP ha celebrado diversas reuniones con la Administración, tanto con la JCCM, como con Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos de la región, en la medida que nos han permitido las normas dictadas durante la pandemia provocada por el covid, (de forma presencial en las realizadas antes del mes de marzo, y con la utilización de medios telemáticos a partir de esa fecha).

Durante el desarrollo de las reuniones presenciales, se les hizo entrega de una Memoria de la Federación Territorial de UDP-CLM, donde se relacionan todos los Programas y Servicios llevados a cabo por esta Organización durante el pasado año 2019.



**Diputación Provincial de Ciudad Real**



**Ayuntamiento de San Clemente**



**Reunión con el Director General de Voluntariado**



**Reunión con la Consejera y Viceconsejera de Bienestar Social**



**Reunión con la Directora General de Mayores**

# Voluntarios de UDP en Cuenca

## “Yo me cuido x ti”

UDP-CLM en Cuenca, colabora y participa en la campaña “Yo Me Cuido X Ti” de la Diputación Provincial de Cuenca para concienciar a los jóvenes ante el COVID.

Esta Campaña fue presentada por el Presidente de la Diputación Álvaro Martínez Chana a los medios de comunicación el pasado día 12 de noviembre, y nace con el objetivo de concienciar a los jóvenes de la importancia de aplicar las medidas sanitarias ante el Covid, buscando su complicidad para proteger a las personas mayores. Está centrada en la idea de que, “si yo me cuido, estoy cuidando a las personas de mi entorno más cercano, especialmente a las personas mayores”, estando su eje central formado por tres simples gestos: [#yomelavoxti](#) [#yomeseparoxti](#) [#yometapoxti](#) [#YoMeCuidoXti](#)



Las creatividades realizadas para esta campaña, tanto la cartelería como los vídeos, se han realizado gracias a la colaboración de la **Federación UDP** y de jóvenes de Cuenca, en lugares emblemáticos de la capital. Además, en esta presentación han estado dos de los actores participantes como son Gloria y Herminio (coordinadores del grupo de voluntariado social de UDP-CLM en Cuenca), que han servido para ejemplificar los grupos poblacionales a los que va dirigida esta campaña.



Esta información ha sido recopilada de la publicación en la página Web de la Diputación Provincial de Cuenca.

# La problemática de España: ALEXITIMIA, me faltan las palabras

Ernesto García Sánchez

La situación que se vive en España actualmente en diversos aspectos es angustiosa, a mi juicio; y como mínimo, incómoda o desagradable. Por ejemplo: a) durante varios días ando llamando a una clínica para pedir cita, recibiendo respuesta de un contestador que indica reiteradamente: "todos nuestros operadores están ocupados" sin lograr mi propósito durante varias jornadas; lo mismo ocurre con los centros médicos públicos desde donde se pasan consultas "a distancia" mediante citas telefónicas a medio y largo plazo; b) en diversas oficinas bancarias se encuentra la nota que indica: "esta oficina está cerrada temporalmente", lo que nos obliga a dedicar el tiempo a deambular sin rumbo; c) No digamos nada –por no ofender– de los Organismos oficiales, algunos con decenas de empleados, en los que la atención personal ha dejado prácticamente de existir, partiendo de esa reiterada e incómoda remisión a la "cita previa"; d) es muy preocupante observar por todas partes esos carteles de "se vende", "se traspasa", relacionados con centros de trabajo o de comercio que han

sucumbido después de toda una vida; e) resulta fatigoso soportar a todas horas los medios de comunicación discutiendo sobre el mismo tema causante, origen o tapadera de tantos desmanes: *el maldito coronavirus, COVID, 19.*

El objetivo de esta reflexión no tiene carácter político, sino lingüístico y hace referencia a ese raro y extraño término que conozco ahora, después de tantos años: se trata de lo que los psiquiatras denominan "**alexitimia**", - del griego *ale-*, un prefijo que indica negación; *lexis*, que significa palabra y *thymos*, que significa emoción.

La **alexitimia** es la incapacidad para expresar con palabras sus propios sentimientos. En realidad, los alexitímicos parecen carecer de todo tipo de sentimientos, aunque el hecho es que, más que ausencia de sentimientos, lo que hay que hablar es de una incapacidad de expresar las emociones. Los psicoanalistas fueron los primeros que advirtieron de este tipo de personas a quienes resulta difícil prescribir un tratamiento porque no proporcionan sentimien-

tos, fantasías ni sueños de ningún tipo; no aportan ninguna vida emocional interna acerca de la cual poder hablar.

Pues bien: ni más ni menos, este es el caso de quien suscribe este texto, cuando diariamente se encuentra con este tipo de vida que nada tiene que ver con la que hubo de disfrutar durante más de setenta años, es decir, cuando la seguridad era habitual en todos los rincones y casi todo lo que acontecía era lo previsible. Téngase en cuenta que si hacemos caso a las conclusiones de la "Pirámide de Maslow", las necesidades de protección y seguridad se encuentran inmediatamente después de las fisiológicas y con mayor relevancia que las propias necesidades sociales, la autoestima o las de autorrealización. Y que en este caso, se produce la indudable existencia de sentimientos, pero no resulta sencillo ni perfectamente definido si se trata de miedo, ira, inseguridad, rebeldía, enfado, incredulidad, desasosiego o sencillamente cansancio.

Lo cierto es que me faltan palabras para expresarlo. Me confieso alexitímico.

# LA MUERTE Y LA MODA

Por José Francisco Roldán Pastor  
Comisario jubilado del Cuerpo Nacional de Policía

Se ha celebrado un juicio por lo que parece asesinato. Una joven de Albacete fue designada por la inquina de un hombre preñado de odio y venganza. Esperamos la máxima retribución penal para un crimen habitual en estos tiempos.

En nuestra capital asistimos a esa maldita lacra, aunque en cotas muy reducidas comparando la media nacional y entidad de población. Siempre hubo crímenes en España, pero no con tanta cantidad y calidad como ahora. La llegada masiva de tantos modos de vivir y morir ha producido una ampliación del catálogo macabro para ultimar la existencia humana. Jamás como en estos últimos años tantas noticias de sucesos han protagonizado informativos de ámbito nacional, sobre todo en televisión, donde determinados espacios de debate o entretenimiento se recrean, muchas veces

en exceso, con detalles que no aportan más que morbo y audiencia de espectadores enganchados sin control. La hemeroteca hispana destaca noticias sobre crímenes, aunque no todos. Había cierto pudor oficial para mostrar fotografías o determinados aspectos de esos sangrientos episodios.

Un redactor del diario Madrid, Eugenio Suárez Gómez, en mayo de 1.952 fundó el semanario de sucesos El Caso, que recogía noticias relacionadas con muertes violentas dedicándole todo el espacio preciso para textos y fotografías especialmente crudos. Significó un descubrimiento y éxito editorial. Había un público fiel que buscaba el lado oscuro de una sociedad aparentando normalidad. Los grandes crímenes de Albacete fueron recogidos en esas páginas del horror. Los redactores de El Caso vinieron a la Comisaría de Al-

bacete para conocer detalles y llevarse fotografías. Por eso tuvieron repercusión nacional el Crimen de La Juana, Crimen de La Pajarita, Crimen de La Pulgosa, como otros similares de antes y después.

Las otras víctimas de la tragedia, familiares de autores y fallecidos, debían someterse a esa difusión, que no hacía más que reeditar su pena. La muerte en sucesos comunes no estaba de moda. Los asesinatos terroristas acaparaban todas las páginas. Ahora, cuando tratamos de explicar lo que pasó, hay personas que no sienten arañados sus sentimientos; las familias afectadas por muerte y moda, a pesar de proteger a los suyos del odio, no pueden ignorarlo.

Sí es bueno aclarar a los que ahora blanquean terroristas que la parte de los muertos obvió su venganza. Esas familias, que lloran a sus ausentes, sufren

la victimización política mostrando una dignidad que no es siempre correspondida.

El Caso desapareció en septiembre de 1.997. Ya no tenía sentido buscar un semanario de sucesos cuando la difusión se extendía a todo tipo de medios informativos diarios. Poco a poco, ese tipo de muertes, se puso de moda. En los telediarios, un gran porcentaje de noticias macabras ocupaban espacio. El tiempo para sucesos obligaba a buscarlos donde hubiera; si faltaban españoles, se recuperaban imágenes del mundo. La moda fue colocando a la muerte justo en el momento de comer

o cenar transformando una tragedia personal y familiar en otro episodio de ficción. Con la cuchara en la mano éramos capaces de contemplar cómo un tipo apuñalaba al policía antes de ser abatido a tiros. Aparecieron en la primera línea informativa los crímenes machistas o de género, y se apoderó de la moda ese tipo de crimen. La realidad regala espacios audiovisuales. La tragedia ajena supone una coartada para conseguir audiencias y beneficios publicitarios. Los medios informativos designan reporteros de la muerte de género, con las variables atroces sobre niños. Una retahíla macabra para

entretener las mañanas y, especialmente, el almuerzo familiar.

Cuando la chica de Albacete fue asesinada, las grandes cadenas de televisión llamaron a la Comisaría de Policía recabando datos para informar; sin embargo, cuando se les decía que esa mujer no era pareja del criminal, sino su cuñada, dejaban de tener interés. Curioso modo de valorar una noticia de alcance. Mismo asesino, misma víctima, mismo crimen y circunstancias, pero no estaba de moda. En estos días se ha celebrado el juicio. No tiene interés nacional. Esa muerte no está de moda.



# Estar solo, Sentirse solo. (2ª parte)

Por Rodolfo López Quílez. Psicólogo

## Como intervenir ante la soledad del mayor: estrategias y recursos para vencer la soledad.

Podemos encontrar los **recursos personales** de cada persona que le harán enfrentarse a la adaptación y aceptación de la viudedad si se da esta situación, también la posibilidad de poder realizar actividades fuera de la vivienda habitual, o si es una persona que puede realizar las tareas domésticas con normalidad, o recibir y atender visitas en el domicilio, o si es capaz de utilizar medios como la televisión, la radio, la lectura... para el entretenimiento y la compañía.

Los **recursos familiares** disponibles son muy importantes pues están relacionados con el apoyo material y emocional de los hijos, el papel de otros familiares como hermanos, sobrinos,...y las visitas y ayudas que estos familiares realizan, o las comunicaciones telefónicas que hacen, en resumen, todo lo que tiene

que ver con la convivencia con la familia.

Y están los **recursos sociales** relacionados con el apoyo social que proporcionan las amistades, las relaciones vecinales, la participación en actividades sociales. Las relaciones sociales positivas son clave a la hora de retrasar el envejecimiento.

## Cómo salir al paso de la soledad de los mayores

Un recurso para salir al paso de la soledad puede ser el mundo de las amistades. No falta quien recurre a ellas y gestiona así la soledad que no colma con las relaciones familiares. No obstante, a veces la desconfianza en las amistades por el temor a que trasciendan públicamente las cuestiones más íntimas provoca que en muchas ocasiones las personas mayores solas vivan su sufrimiento en silencio y sin desahogarse con nadie.

Las estrategias para

afrontar la soledad son diferentes en función de los recursos al alcance de las diferentes personas y de la sensibilidad e intereses diferenciados. No obstante, el desarrollo de actividades domésticas, la televisión, la radio, el retorno o aumento de las prácticas religiosas, las comunicaciones telefónicas, los centros destinados especialmente para mayores (clubs o centros de día), la participación en actividades culturales, turísticas o de ocio y mucho más raramente las segundas parejas, constituyen recursos que salen al paso de la necesidad de vivir estimulado y no sucumbir en la soledad.

No es menos importante el recurso a actividades de **voluntariado**, donde la solidaridad y el deseo de ayudar a otros se vuelve también hacia uno mismo, favoreciendo la necesidad de sentirse útil en relación con otras personas y significativo para quien puede estar en situación de mayor vulnerabilidad. Entrar en

la dinámica del voluntariado a muchas personas les provoca también las actividades propias de pertenecer a un grupo e integrarse en una estructura que le proporciona una serie de vínculos sociales previos al ejercicio del voluntariado, destinados especialmente a

proximidad de los nietos, constituye un modo privilegiado de cualificar las relaciones y salir al paso de la posible soledad. Pero salir al paso de la soledad no es exclusivamente una responsabilidad de la persona mayor o de la familia, sino de la sociedad en su conjunto



la coordinación y la formación.

El **asociacionismo** y el **voluntariado** son buenas alternativas para combatir la soledad en personas de edad avanzada. Muchas asociaciones están constituidas por mayores, realizan acciones de voluntariado, llevadas a cabo por los propios mayores, y ofrecen también el acompañamiento de voluntarios a aquellos mayores que no pueden participar por dificultades de movilidad u otros impedimentos.

Y, sin duda, el rol de abuelo, para quien lo es y lo puede ejercer por la

porque corresponde a todos considerar el problema con responsabilidad.

Algunas asociaciones y fundaciones apuestan por impulsar herramientas de participación ciudadana como el **voluntariado intergeneracional y de acompañamiento afectivo**; regenerar los lazos vecinales en los barrios, y dar poder a las personas mayores como activos de la sociedad cambiando su imagen de que ya no son capaces y útiles.

También proponen **fomentar la construcción e interrelación con las**

**redes de apoyo**, ampliar los ámbitos de actuación de los programas de voluntariado y los recursos de atención comunitaria, aumentar la implicación de las Administraciones Públicas, que deben favorecer programas amplios de acompañamiento y seguimiento, en colaboración con organizaciones sociales y otros agentes, formar a los profesionales y cuidadores, y facilitar las iniciativas que buscan aumentar el "capital social" que pueden ser las personas mayores, creando redes de amistad, con programas de voluntariado o programas intergeneracionales.

Un ejemplo que todos conocéis es la labor que se realiza desde el **Voluntariado Social de UDP Castilla La Mancha**, que cumple 25 años acompañando a personas en situación de soledad no deseada. En estos momentos de dificultades sanitarias y restricciones en el contacto y en las relaciones sociales se está realizando, en vez de un voluntariado presencial, un voluntariado telefónico y online. Continúan haciendo labores de compañía y calor humano a las personas usuarias a las que visitan normalmente en sus domicilios, a través de las llamadas telefónicas o conexión online.

# Ganas de Vivir en las Personas Mayores

Por Ernesto García Sánchez

“Llegar a viejo”, produce miedo a la mayoría de las personas. Y ante la pregunta por lo que más se teme de esa etapa de la vida, se escuchan respuestas como: la soledad, el abandono por parte de la familia, la pobreza, las enfermedades, la discapacidad, la pérdida de autonomía. Pero, además, la vejez está asociada a la muerte y a la incertidumbre final. No digamos nada en este aspecto, cuando hablamos de un tiempo como el que vivimos, tan próximo a una de las catástrofes más espantosas que recuerda la Humanidad, que ha afectado especial y cruelmente a la vejez y ha sido provocada por el coronavirus tiñendo de luto los primeros meses del año 2020.

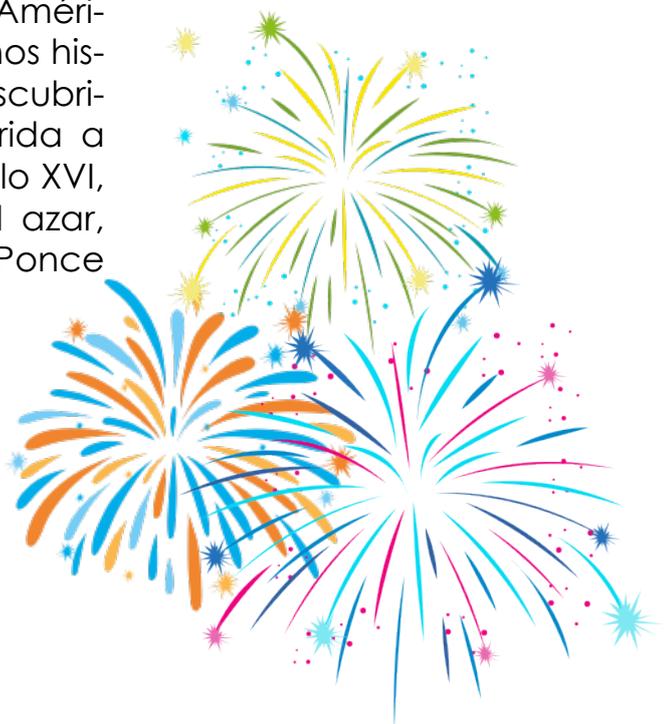
Estos temores al envejecimiento no se corresponden solo con nuestro tiempo, sino que han acompañado al hombre desde los inicios de su existencia y podrían explicar los intentos por hallar la fuente de **la**

**eterna juventud.** Dos mil quinientos años atrás, el historiador Herodoto señala, ante la admiración de unos visitantes por la longevidad del emperador, que se debe a una fuente singular, “cuya agua pondrá al que se bañe en ella más empapado y reluciente que si se untara con el aceite más exquisito, y hará despedir de su cuerpo un olor de viola finísimo y delicado”... **la eterna juventud.**

El retrato de Dorian Gray, novela de Oscar Wilde, es otra muestra del afán del ser humano por permanecer joven y resistirse a la vejez y a la muerte. En América, afirman algunos historiadores, el descubrimiento de la Florida a comienzos del siglo XVI, fue resultado del azar, cuando Juan Ponce de León buscaba la isla donde según los indígenas encontraría **la fuente de la eterna juventud.** Y en una novela reciente se

afirma del protagonista (Florentino Ariza) que “había gastado mucho dinero, mucho ingenio y mucha fuerza de voluntad para que no se le notaran los setenta y seis años...”

Hasta el presente, los intentos de hallar la fuente de **la eterna juventud** han fracasado. Por lo tanto, para los seres humanos, envejecer no es una opción sino un destino implicado en el hecho mismo de existir: vivir es envejecer. Y la vejez misma continúa siendo el proceso de hacerse cada vez más viejos, hasta el momento definitivo.





Si esto es así, la alternativa no puede ser otra que aprender, desde la niñez, a envejecer. Asumir que somos seres envejecientes y participar activamente en la construcción de una sociedad para todas las edades, contribuyendo a la eliminación de los prejuicios y los preconceptos frente a la vejez y al envejecimiento.

Gerofobia, gerascofobia, gerontofobia y viejismo (ageism, en inglés), son palabras empleadas para designar el miedo a la vejez. Ninguna de ellas aparece registrada en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, pero acercándonos a los medios interesados constatamos su actualidad e importancia. Con estos términos se hace alusión, de una parte, al miedo por la propia vejez y, de otra, a las actitudes negativas y el rechazo hacia las personas viejas, como consecuencia de estereotipos y preconceptos sobre la vejez, que trataremos más adelante.

La esperanza de vida ha aumentado considerablemente en todos los países. Cada vez hay en el mundo un mayor

número de personas mayores y estas vivirán más años, es decir, el envejecimiento poblacional es un desafío al que los individuos, el Estado y la sociedad deberán responder. Y aquí no podemos dejar de hacer referencia a la desconcertante desproporcionalidad de muertes originadas por el "dichoso" coronavirus que ha afectado a una cantidad desproporcionada e insoporrible de personas mayores.

**Las ganas de vivir** se han definido como la valoración subjetiva acerca de que los beneficios de la vida superan a las adversidades; algo que cada persona interioriza y determina su talante ante la vida. Se enmarca en las teorías del bienestar y representa el componente conativo de las actitudes positivas hacia la propia vida. Se concibe como un factor interno y estable que hace que la persona sea prototípicamente positiva hacia la vida y desee seguir viviendo pese a la adversidad sobre la base del **optimismo**, cuyo

alto nivel se vincula con mayores puntuaciones en bienestar, significando una tendencia relativamente estable para sostener expectativas positivas respecto al futuro. El optimismo se asocia a un mejor estado de ánimo, mayor longevidad y satisfacción con la vida, actuando como factor de protección sobre problemas de salud y una mayor resiliencia ante su pérdida, con una mayor implicación en conductas saludables.

Dentro de nuestras posibilidades, como personas mayores, se encuentra la de potenciar todo aquello que nos hace sentir bien, fomentando con el optimismo y entre otras, las diez emociones positivas que nos presenta la Teoría del bienestar, a saber: alegría, diversión, gratitud, orgullo, esperanza, amor, serenidad, sobrecogimiento, inspiración, interés.

Todas ellas pueden ser cultivadas.

# Amarga soledad

Por Mari Carmen García

Esta es la historia, ¿qué digo historia? Es el breve resumen de la melancolía que habita en el corazón de una mujer sencilla, eso, sencilla y valiente, que puso el corazón en manos de su hijo, un hijo que, pronto, la dejó sumida en la soledad.

Su cuerpo menudo, ya mermado por culpa de la edad apenas la mantiene erguida en el sillón que convive con ella últimamente. Sus facciones afables y dulces suavizan la triste expresión de rostro poblado de arrugas, de esos surcos profundos que se han ido dibujando con cada preocupación y día de cansancio.

Sus pequeños y verdes ojos se hunden entre los párpados y muestran una mirada limpia, pura, serena, inocente y llena de sabiduría. Allá, en el fondo de ese mirar claro, un halo de bondad da fe de la grandeza de su corazón.

Nunca se quejó, jamás un gemido salió de su garganta, mas su sonrisa, una auténtica sonrisa siempre se sujetaba en sus delgados labios.

Sus días lentos y tediosos pasan melancólicos y agrios, pues una soledad

pétreo es hoy su compañera.

Sólo de vez en cuando, Carmela, la anciana que ocupa la habitación del final del pasillo le regala unas horas de compañía cuando pasea con su andador para desentumecer las piernas.

Las noches sombrías, las interminables noches, dan paso a la aurora, que con su tenue y mágica luz inunda poco a poco las cuatro paredes de la habitación. Una vez ya ha amanecido, el sol extiende sus rayos, calentando su piel y sus huesos quebradizos. Llega el día y con él otra vez la soledad, otra vez esa sensación de vacío que le perturba la paz interior.

Hoy, después del desayuno y de su aseo, la han levantado.

Sentada frente a la ventana, recostada en su silla de ruedas, perdida la mirada en la lejanía y en sus ojos unas lágrimas que resbalan por la mejilla, con unos sollozos contenidos, la mujer, ya anciana, recuerda para sí su vida.

Era muy joven y madre soltera, estaba sola en la vida, sin familia que la am-

parara, sin amigos... ¡Qué años tan duros, tan implacables!

Solo mirando la carita de aquel pequeño lograba sacar fuerzas para seguir adelante.

Cuántos cacharros fregó a lo largo de su vida, miles al cabo de tantos años; desgastó sus uñas quitando el tizne a las sartenes, haciendo mil coladas inacabables en aquellas losas de madera desgastadas, donde nunca se acababa de frotar, como si toda la ropa existente sobre la tierra tuviera que lavarla ella.

Cuántas noches sin dormir, cuantas lágrimas junto a las del pequeño, en tantas noches de calenturas y toses. Cuántas filigranas para poder acabar el mes.

Siempre llevaba con ella al pequeño. Después de arreglarlo y amamantarlo, lo envolvía en una raída mantilla y dentro del cestillo de pleita la acompañaba como un ato más de su vida.

El crío fue creciendo, era listillo y despierto, vivaracho, audaz y risueño. Su madre veía el mundo a través de su hijo y para

ella era lo único verdaderamente importante en la vida.

Llegado el momento no dudó aquella madre en deshacerse de la casucha que heredó del abuelo, con las "perras" de la venta, su zagal podría estudiar y hacerse "un hombre de provecho".

Pasaron los años y el crío aprovechó los estudios pagados con el sudor y el trabajo de su madre. Siempre lo apoyó, siempre lo arropó, siempre estuvo para él, para su nuera, para sus nietos, para todos..., siempre ayudando, siempre echando una mano.

Ahora es ella la que necesita ayuda, aunque seguramente no por mucho tiempo, pues su cuerpo está casi roto, deteriorado de tanto gastarlo, herido por la enfermedad y la lucha de tantos años. Y ahora... ¿dónde está su hijo?

Llora en silencio mientras recuerda su vida y resuenan en sus oídos las últimas palabras de su muchacho: "Tendrás que quedarte aquí, en la residencia; no voy a hipotecar mi ida por ti".  
¡Cómo duelen a veces las palabras! Pero duelen más los hechos, sin lugar a dudas.

Que después de tantos

apuros, tantas calamidades y tanto esfuerzo, no signifiquen nada en la vida de los tuyos; que una madre pueda ser mayor carga que una hipoteca.

Pero ella fue madre, con mayúsculas. Hizo lo que tenía que hacer, "ser madre", que no es otra cosa que querer sin medida, sin esperar nada a cambio, hasta hipotecó su vida por la de su hijo.

Hoy es Navidad y en las habitaciones de arriba se oye mucho ruido, algarrabía, risas, jaleo; las ancianas tienen visita. Han venido a verlas familiares y algún amigo, a pasar un rato con ellas y... lo mismo, hasta les traen algún regalillo.

Pero ella no recibe visitas. Desde el día que la dejaron en aquella residencia parece como si el mundo se hubiera olvidado de ella.

Nadie: ni el hijo, ni la nuera, ni los nietos.

Sólo las palabras amables de la enfermera la sacaron de su silencio. Es una profesional como la copa de un pino y una buena persona. Se quedó con ella un buen rato y, al menos, por unos minutos, olvidó su amargura.

Cuando se marcha la enfermera, ella, la anciana, vuelve a perder su mirada

a través de la ventana y vuelven a ella, de nuevo, los recuerdos,

Mas... ¿De quién es esa carita redonda que vergonzosamente se asoma por la puerta?

Es la nieta de Carmela. La anciana la mira sorprendida. La pequeña entra en la estancia, llega junto a la ventana y a la mujer viejecita con los ojos húmedos y la tristeza en su cara, la cría esboza una gran sonrisa, coge la mano temblorosa de la anciana y deposita en ella, con dulzura, dos figurillas de mazapán del bueno, de mazapán de Toledo.

Luego, sin mediar palabra, la chiquilla sale corriendo y desaparece por el pasillo.

La anciana sonrío, se pone el dulce en la boca y mientras lo paladea lentamente piensa en sus adentros: "que Dios te lo pague, chiquilla".

Vuelve la cabeza y pierde de nuevo la mirada a través de la ventana.

Fuera, en la calle, el frío, los coches, las personas, las prisas, las compras, los guardias, los albañiles con sus cascos, el cartero con su cartera, un hombre apuesto que se parece a su hijo, unos críos gritando, los bares, las casas, el ajetrete, la vida dando vueltas las personas viviendo...

# Investiga y Descubre la Policía

Por José Francisco Roldán Pastor  
Comisario jubilado del Cuerpo Nacional de Policía

La eficiencia, eficacia y compromiso de los fiscales y jueces de instrucción es imprescindible.

A estas alturas, dejando a un lado ejemplos lamentables, que tanto juego dan a los medios de comunicación, el compromiso de quienes protagonizan la persecución del delito es indiscutible. Los resultados operativos de la policía española son envidiados en muchos lugares del mundo, como tantos paradigmas de lo mejor.

Nuestro espíritu crítico, autodestructivo, que es objeto de reproches, no tiene más función que superarnos más que nadie, con la rémora tradicional de la falta de recursos. Podríamos elucubrar sobre las consecuencias de una generosa aportación legal y oficial a la investigación policial y, por supuesto, a la judicial.

Muchos creemos que las instancias políticas, administradoras de los dineros del Estado, temen a una justicia lubricada de personas y recursos. No es complicado suponer que algunos de esos representantes de todo menos del pueblo terminarían ocupando más celdas, y por

más tiempo. Los sabios del derecho cuestionan la resistencia política para no promulgar una novedosa Ley de Enjuiciamiento Criminal (1882).

A pesar de los parches forzados por el progreso, podríamos hacer un monólogo y deleitarnos con el contenido de muchos artículos. Alguno plantea el plazo para entregar un detenido con arreglo a lo que tardaba una caballería en llegar a la cabecera del partido judicial.

Pero mientras llega una ley adaptada a los tiempos, debemos soportar la obsesión de controlar la actividad de los policías, que investigan, esclarecen y detienen a los delincuentes, algo que diversos medios de comunicación siguen obviando. Adjudican el mérito a fiscales y jueces de instrucción, que bastante tienen con seguir el ritmo de los agentes de la Ley, porque son profesionales comprometidos contra el delito; la gran mayoría, sin duda.

Los problemas aparecen cuando, además de las limitaciones legales –trasnochadas-, para que la

Policía sea más eficaz, aparece el controlador de derechos que adapta la investigación a su horario, ideología o particular modo de administrar la carga de trabajo.

No es posible imaginar que se pierdan elementos de investigación, como datos e indicios imprescindibles para lograr el objetivo deseado, porque una persona duda, cuestiona, deja pasar el tiempo o niega la necesidad de respaldar las operaciones de quienes sí están comprometidos con su trabajo, cansado y desagradecido.

No debemos tener dudas sobre la capacidad y profesionalidad de nuestra Policía, por encima de muchos otros servicios oficiales, y no es momento de relacionar. Las suspicacias favorecen, por omisión, la actividad de los delincuentes, que están perfectamente formados para esquivar la Ley y a quienes pretende hacerla cumplir.



# MAYORES EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

**Cristina Martínez Martínez**

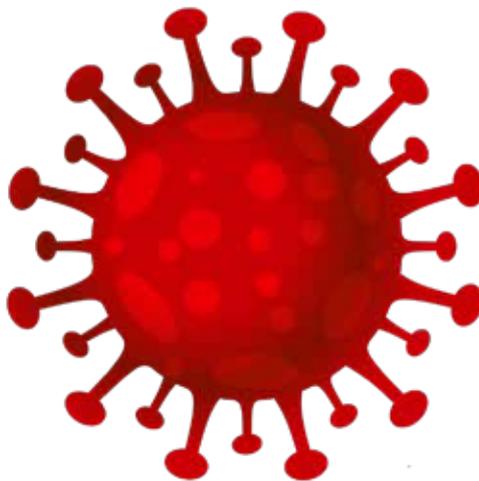
Coronavirus, esa palabra de 11 letras que comenzamos a escuchar vagamente a principios de este año en los informativos como una enfermedad que atacaba con dureza a la ciudad de Wuhan (China) y que, por desgracia, se ha vuelto vox populi en el mundo entero y más concretamente en nuestro país desde hace algo más de ocho meses.

El coronavirus se ha convertido en nuestro día a día; todo gira en torno a él, viendo como nuestra ilusión y expectativas se han truncado de un plumazo.

El mundo entero se paró, los comercios cerraron, los parques y las calles quedaron desiertas, las aulas se vaciaron y con ello se apagó el bullicio y algarabío típico de la gente.

De un día para otro nuestras vidas cambiaron de forma radical y lo

que acostumbrábamos a hacer de manera casi mecánica y sin darle demasiada importancia se convirtió en algo prohibido. Vimos como nuestros movimientos quedaban reducidos a lo esencial. Pero lo más duro fue el no poder reunirnos, besar, tocar, ni abrazar a nuestros seres queridos esa es la cara más cruel del virus.



Se me parte el alma ver como la soledad, esa palabra maldita que acecha a tanta y tanta gente en nuestra sociedad y que se ceba especialmente con los mayores y más vulnerables iba ganando cada vez más terreno gracias

al coronavirus.

Ahora más que nunca es tiempo de reflexionar y tener más presente si cabe a nuestros mayores; porque ellos lo dieron todo por nosotros y qué menos que devolverles una pequeña parte de su esfuerzo dándoles algo que no cuesta dinero pero que tal vez sea el mayor de los tesoros y es nuestro amor y compañía.

Confío en que cuando en un futuro, espero que no muy lejano, volvamos a la normalidad esta situación tan difícil nos haya dado una lección y aprendamos a valorar las pequeñas cosas de la vida; una mirada, una risa, un beso, un abrazo. Antes de todo esto éramos ricos y no nos habíamos dado cuenta. Porque la mayor riqueza la albergamos en nuestro corazón nutriéndolo de buenas acciones hacia los demás.

# Solidarios

Sebastián del Valle

Desde el confinamiento en el mes de abril, ya han pasado casi ocho meses. Los voluntarios de la Unión Democrática de Pensionistas UDP seguimos activos con nuestros usuarios.

Cada semana nos comunicamos con ellos por teléfono, la verdad, no es lo mismo hablar por teléfono, que comunicarnos personalmente.

Pues, la compañía hace el roce, la visita es más agradable, echamos de menos la tertulia, el café de media tarde, los juegos en la sala, el bingo, el dominó, la baraja, especialmente los paseos por los jardines, bajo la sombra de los árboles, tomando el sol.

Pero, dada la triste situación es mejor prevenir, DIOS quiera que esta pandemia termine pronto.

A la entrada, sobre una alfombra con un recipiente con desinfectantes pisamos y con frascos de geles para las manos, guardando las distancias, y con las mascarillas, son las normas.

Mi usuario soltero, la verdad el buen hombre lo está pasando muy mal, todo el día en su habitación, tan solo sale de ella en las horas de comedor, con la única compañía de la televisión y su pequeña radio, ¡como el resto de todos los residentes!

Echa de menos los paseos, las presencias de los familiares, los amigos, los voluntarios, los abrazos, los apretones de manos.

En nuestras visitas, tras despedirnos con una sincera sonrisa en agradecimiento, nos dejan siempre una pregunta, ¿vas a venir a verme otro día? Y nuestra respuesta es, ¡si DIOS quiere volveré!

Hace unos días, me pidió un pequeño favor, quería hablar conmigo, me dijo; te doy un número de teléfono y tú llamas, respondí no te preocupes que voy a llamar.

El número pertenecía a dicha Residencia, para pedir una cita en Recepción, y así lo hice, me dieron cita para la semana siguiente.

El hombre me encargó que recogiera sus gafas y las llevara a la Óptica, pues, las patillas que apoyan en la nariz, estaban desgastadas y le causaban malestar.

Al comentar el problema del usuario en Control, me dijeron, le comento a esta persona que baje, tú las recoges, y las llevas a la Óptica.

En pleno Agosto, a medio día cogí sus lentes y me acerqué a la Óptica más cercana y le cambiaron las patillas ¡por cierto fue gratis! Un buen detalle de

dicha Óptica, en menos de una hora se las llevé.

Son pequeños favores de los que nos sentimos orgullosos los voluntarios de la UDP.

Después de seis meses nos volvimos a ver, ¡aunque fueron unos minutos! Guardando las distancias y con las mascarillas, lo primero que hicimos fue un saludo dándonos el codo y con una dulce sonrisa me recibió, se bajó su mascarilla, con una sonrisa de oreja a oreja, mostrándome su nueva prótesis.

El buen hombre llevaba mucho tiempo esperándola, alimentándose a base de purés y cosas blandas, durante ese tiempo, adelgazó.

Ahora ya ha empezado a comer mejor y poco a poco se va adaptando a ella, se sentía feliz.

Con un toque de codos y una sonrisa de agradecimiento nos despedimos repitiéndome la palabra, gracias, muchas gracias.

Este es nuestro premio, el agradecimiento ¡con un hasta pronto!; y rogándole a DIOS de que termine pronto esta Pandemia.

Mientras tanto, seguiremos comunicándonos por teléfono y así hacer más llevadero nuestro cometido.

# La figura del Voluntario

**Fernando Martínez Pérez**

"Ejercer como voluntario no puede hacerse como uno quiera, tiene que ser de forma reglada bajo una organización que esté autorizada para hacer el Voluntariado, en nuestro caso la Federación Territorial de Castilla-La Mancha de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP)."

"Las personas mayores han cambiado mucho con respecto a la imagen que tenemos de nuestros abuelos

y abuelas, que con sesenta y cinco años parecían muy mayores, ahora los que se jubilan continúan activos, su aspecto físico ha mejorado mucho y la esperanza de vida es mayor. La incorporación de la mujer al trabajo y la vida social hace que, en el Voluntariado y otras actividades de UDP, sean más numerosas las mujeres que los hombres."

"En las visitas de los Voluntarios/as hacemos

compañía a los Usuarios, conversar con ellos, les contamos lo que ocurre fuera de la residencia porque lo desconocen por su inmovilidad, aportándoles ganas de vivir. Los Usuarios necesitan convertir los pensamientos negativos, que suelen tener por su exclusión social, en pensamientos más positivos, que hacen que estén deseosos de que les visitemos nuevamente".



## La divertida Doroty

Rosa M<sup>a</sup> Castillo

Desde niña, Doroty, había sido una persona alegre y divertida; abierta siempre a la comunicación y el buen hacer. Su sonrisa a flor de piel y su encanto personal le habían dado la oportunidad de tener siempre a su lado gente como ella.

Aquella tarde, se arregló cuidadosamente para asistir, en casa de una amiga, a una sesión de tuppersex. Patricia, su amiga, había invitado a Nuria, "la chica de la maleta roja" para que las informara, detalladamente, de las últimas novedades sexológicas de la vida moderna. Ésta, encantada, porque era su medio de vida, les dio cita aquel día.

La anfitriona de la casa, aconsejada por la vendedora, preparó te, café, copas y unos dulces hechos a base de chocolate, canela y otros afrodisíacos apropiados para la ocasión.

La experiencia fue inolvidable, rieron animadamente, pasando una velada de lo más agradable. Nuria, era una chica desenvuelta y dicharachera que, sin salirse de

las buenas maneras y con cierta gracia fue exponiendo su mercancía, hablando con franqueza y sin pelos en la lengua, de aquellas cosas que para las asistentes siempre habían sido tabú. A todo ello se fueron sumando las anécdotas personales que cada una de ellas fue contando, entre rubor y sonrisa.

Una vez terminada la reunión, Nuria, satisfecha con la venta realizada, se ofreció con amabilidad a llevar a las contertulias a sus respectivas casas, en su propio vehículo. Éstas, muy agradecidas, aceptaron encantadas el ofrecimiento de la muchacha, continuando durante el trayecto con las graciosas bromas de la tarde; tal vez influenciadas por la ingestión de lo preparado en la merienda.

Doroty, era viuda desde hacía unos años, aunque últimamente no estaba sola en casa. Un inquilino muy querido para ella, la acompañaba, aliviando sus momentos de soledad.

Después de dejar una nota sobre el taquillón

de la entrada, diciendo que se iba a la cama sin cenar, porque había merendado y que en la nevera tenía cena para él, se retiró a su habitación. Permaneció leyendo durante un buen rato, sin concentrarse apenas en la lectura; su pensamiento se hallaba preso todavía en la tertulia de la tarde. En un impulso espontáneo, dejó el libro sobre la mesita de noche y fue al tocador, donde había dejado la bolsa con las cremas y artilugios que había comprado a Nuria. Después de tumbarse en la cama, parsimoniosamente, para experimentar con ellos sensaciones nuevas, recordó que no había echado el cerrojo a la puerta de su cuarto y se levantó para cerrar. Con cierta lentitud, tratando de disfrutar al máximo el momento y recordando una película porno que había visto en televisión, conectó en su radiocasete música dulce y sensual. Se desnudó y se metió en la cama, para adoptar gestos y posturas, según la orientación de la monitora del tuppersex. ... En uno de aquellos movimientos, el larguero de la cama cedió de un lado y Doroty

cayó estrepitosamente al suelo. Empezó a reírse a carcajadas, mas, cuando sus grandes ojos negros descubrieron otros ojos que la observaban con asombro, temor y deseo. Exclamó.

-¿Y tú quién eres? ¿Qué haces debajo de mi cama...? ¿Acaso un ladrón...? ¿Se puede saber, qué haces aquí y cómo has entrado?

-Lo siento señora, me venían siguiendo y no tuve más remedio que refugiarme aquí. La ventana estaba abierta y... bueno, cuando pensaba irme llegó usted y no tuve más remedio que esperar a ver si por fin se dormía. ¿Has escuchado mis jadeos, y lo has presenciado todo...No es así?

-Bueno... yo no quería; todo ha sido fortuito...lo siento, no era mi intención importunarla, pero... si quiere...puedo ayudarla, la deseo ardentemente y... un polvito...

-Sal de aquí inmediatamente, ¡sinvergüenza! ¡Cómo te atreves! Sal de aquí, si no quieres que llame a la policía y te denuncie por allanamiento,

robo y violación.

-Te arrepentirás, lo hago bien, un día de vida es vida...

-Sal de aquí, cretino, si tendrás la cara dura... ¿Qué te has creído?... ¡No, no, por la puerta no, sal por la ventana, no quiero que nadie sepa lo que ha pasado aquí esta noche. ¡Fuera, fuera, márchate! Y que no te vuelva a ver más por aquí...menudo susto me has dado...!!



Al otro lado de la puerta.

-¿Pasa algo, abuela? ¿Qué estás haciendo? ¿Hay alguien contigo...? No será que no le dije a mi padre, cuando me vine a estudiar a Madrid- con la abuela no, papá, es un rollo, pero él, erré, que erré. ¡Abuela! ¡Abuela! Abre la puerta!

No me gusta que cierres por dentro...Algún día te dará un "jamacuco" y no habrá quien te ampare... Nada no hay manera... ¡Haz el favor de bajar el volumen, la música no me deja estudiar...!! Mario golpeaba con fuerza la hoja de madera de la habitación de su abuela Doroty, sin resultado.

-No me cabe la menor duda de que para escuchar el disco se ha quitado el audífono del oído, lo escucha mejor sin él...

Paciencia, Mario, fúmame un cigarrillo, sólo será, como siempre, mientras dure la grabación.

La anciana dormía plácida y felizmente cuando sonó el timbre del teléfono, despertándola de su cálida ensoñación. Era su hijo Andrés quien la llamaba, como cada mañana, para darle una buena noticia, al comunicarle, alegremente, que Mario, su nieto, iría a vivir con ella, para estudiar en Madrid. La mujer sonrió divertida y pensó. "A veces los sueños suelen ser premonitorios... Esta vez, si ocurre, no rechazaré la invitación...un día de vida es vida...y... después de todo, el intruso no estaba nada mal.

# LA META DESEADA

No cojas los vericuetos  
para llegar a la meta,  
ve directo  
a dónde vas  
porque el tiempo  
es tan fugaz  
que se pasa  
y no la encuentras.

Ve directo a dónde vas,  
camina y haz tu vereda  
y si el camino  
es angosto  
y cuesta llegar a ella  
no te rindas,  
no te vuelvas  
quédate quieto un instante,  
descansa  
que el descanso  
te da fuerzas;  
ayudando a meditar  
sobre lo que has de encontrar  
a ese lugar  
donde llegas.

Y que la suerte  
camine contigo  
en la dirección tomada,  
porque sin ella  
llegar  
no significa alcanzar  
aquello que tú esperabas.

Rosa M<sup>a</sup> Castillo

## La GOLONDRINA (anónimo)

Verso recitado por Laura Utiel Martínez de 94 años. Madrigueras

Golondrina, ¿estás cansada, qué te has parado en mi reja?  
¿no vuelas alborozada en busca de tu pareja

que estará desconsolada?,  
¿o es que te agrada gozar  
del fresco aire, el blando beso?

¿o es que quieres endulzar  
con tu armonioso trinar

las tristes horas del preso?  
no te marches golondrina,  
aún hay sol en la montaña,

mientras la tarde declina,  
trina, trina, golondrina,  
y al pobre preso acompaña.

Oye golondrina hermosa,  
tú que estás libre y con brío,

¿quieres volar presurosa  
y a una viejecita llorosa  
entregarle un beso mío?

Cruzaras en raudo vuelo  
montañas, ríos y valles,  
y en el madrileño suelo,

llorando con desconsuelo  
quizás a mi madre halles.

No le digas que he llorado,  
no le digas que estoy triste,  
dile que, aunque encarcelado,

sonreía esperanzado,  
la tarde que tú me viste.

Cuelga en tu balcón tu nido,  
y con tu dulce cantar

cuando con rostro afligido  
recuerde a su hijo querido  
no le dejarás llorar.

Aún hay sol en la colina,  
el campo pierde el color  
mientras la tarde declina,  
vuela, vuela, golondrina  
déjame con mi dolor.



# Nuestras recetas

## Mantecados

**Dulca casero que se hacía en las casas por Navidad.**

### INGREDIENTES

700 gr de harina  
400 gr de manteca de cerdo  
4 huevos  
1 cucharada de zumo de limón  
1 sobre de levadura  
Canela en polvo

### ELABORACIÓN

En un bol ponemos la harina mezclada con la levadura apartamos unas 3-4 cucharadas.

Hacemos un hueco en el centro de la harina, ponemos la manteca de cerdo que ha de estar blandita, fuera de la nevera un par de horas antes, el azúcar, el zumo de limón y los huevos previamente batidos.

Amasamos todo durante unos 10 minutos hasta que quede todo bien integrado y quede una masa firme y lisa.

Formamos una bola, lo envolvemos en film transparente, lo dejamos en la nevera 1 hora.

Pasado este tiempo lo sacamos y estiramos con un rodillo hasta dejarla de 1 cm. de grosor.

Cortaremos los mantecados con unos moldes o cortapastas, con las formas que más nos gusten. En estas fechas los podemos hacer con formas de arbolitos, corazones....

Los iremos poniendo en una bandeja de horno forrada con papel para horno.



Los hornearemos con el horno precalentado a 150°C unos 30 minutos o hasta que se doren. (no deben dorarse mucho, el horno debe estar muy suave para que no se queden duros).

Cuando estén los sacaremos del horno y antes de que se enfríen, los rebozaremos en azúcar y canela, han de estar calientes para que se pegue el azúcar.



Todas las comodidades en el corazón de la ciudad



Reserva a través de nuestra web y estarás en el centro de Albacete con todas sus comodidades.

Tanto el Hotel Europa como el San Antonio cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. **Nuestros servicios incluyen:** Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

Contamos además con **salones para todo tipo de eventos y celebraciones** con capacidad para 700 personas.



Wifi



Servicios



Celebraciones

Amplio parking

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



C/ San Antonio 39.  
Tel 967 24 15 12  
recepcion@heur.e.telefonica.net

C/ San Antonio 8.  
Tel 967 52 35 35  
recepcion@hsanantonio.e.telefonica.net





**Feliz Navidad y  
Prospero Año 2021**