



El Eco de los Mayores

Revista de la Federación Territorial de CLM-UDP
Nº 39 enero - junio 2021



Feliz verano

El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Informe programa Podología Itinerante	5
Informe programa Comidas a domicilio	6
Participación Telemática de la Federación	10
Acabando con la brecha digital	13
Entrevista a Ramón Munera	16
Más unidos que nunca	18
El Geriatra con la UDP	20
Acto en Casas de Lázaro	23
La huella que dejan	24
Resiliencia: el arte de resistir	25
Pandemia criminal	28
En nuestro recuerdo	30
Rincón Literario	32
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.
e-mail: federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook: 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^a 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
adeldujo@mayoresudp.org

Editorial

RESISTIR

Por Rodolfo López Quílez

Este último año hemos tenido que resistir mucho, hasta el punto de que hemos cantado y bailado muchas veces la canción "Resistiré" del Dúo Dinámico, que se convirtió en la canción más escuchada tras muchos años. Pero, a pesar de repetir la letra de la canción hasta la saciedad, resistir no ha sido fácil y muchas personas se han visto superadas o desbordadas por la situación de pandemia que nos ha marcado a todos, que nos ha afectado tan duramente a todos.

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades. Entonces tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos. Todas las personas tenemos la capacidad de sobreponernos a una circunstancia adversa, e incluso poder salir fortalecidos de las complicaciones que nos suceden.

Todos nos hemos enfrentado a situaciones complicadas y de alguna forma hemos podido salir adelante, pensemos en esos momentos, en qué sentimos y qué hicimos para poder enfrentarnos a todos ellos, y ver cómo eso nos puede ayudar a superar la situación que nos está afectando ahora a todos.

Para algunas personas no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Ahora estamos viviendo un momento muy difícil, la situación de la pandemia nos ha puesto a prueba a todos a la vez y afecta a muchos aspectos de nuestra vida.

¿Cómo hemos podido resistir todo lo que ha pasado? ¿Por qué ha afectado más a unas personas que a otras? ¿Qué hemos hecho para aguantar todas las circunstancias que nos han afectado? No es fácil responder a estas preguntas y a otras similares. Desde hace unos años se ha estado hablando de un concepto, de una palabra que hemos escuchado muchísimo en los últimos meses. Ha sido la palabra RESILIENCIA.

¿Qué es eso de la Resiliencia? Lo explicamos con más detalle en el artículo "Resiliencia: el arte de resistir", que encontrarás en esta revista.

Informe sobre el desarrollo del Programa de Podología Itinerante

El programa de podología itinerante, es un programa de atención a personas mayores en el medio rural de Castilla la Mancha, a través del cual se facilita el acceso al servicio de podología a numerosas personas mayores de los municipios de las

provincias de Albacete, Cuenca y Toledo, que requieran atención y cuidados de los pies, mediante la aplicación de curas no quirúrgicas, así como de cuidados e intervenciones de podología básica, realizados por profesionales cualificados.

El tratamiento básico de podología que se ofrece, incluye la exploración primaria del pie, deslaminación de helomas e hiperqueratosis, corte y fresado de uñas, asesoramiento de cuidados básicos y productos farmacéuticos para el correcto estado de salud del pie.



Desde hace más de 20 años, la Federación Territorial de Castilla - La Mancha UDP viene prestando atención podológica en aquellas localidades donde los pacientes no tienen acceso a estos servicios, evitando los desplazamientos que debe realizar la población mayor que reside en estos municipios, para acceder

a los mismos.

Durante el año 2021, desde el mes de enero hasta el mes de mayo se ha atendido la demanda de 10.357 servicios, de los cuales, 3.272 corresponden a la provincia de Albacete, 3.587 a la provincia de Cuenca y 3.498 a la provincia de Toledo.

El programa se financia mediante subvención de la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha y tiene como objetivos, mejorar la situación de salud de las personas mayores y prevenir el empeoramiento de las situaciones de movilidad y salud.

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

Se trata de recursos que complementan al Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD), ambos servicios pretenden facilitar la permanencia en el domicilio y en su entorno social y familiar, así como ofrecer apoyo y asesoramiento a las familias y cuidadores.

Desde la Federación Territorial de UDP se ve necesario y prioritario que las personas mayores reciban, tal y como indica la Sociedad Española de Gerontología, una alimentación acorde a sus necesidades nutricionales, sanitarias, y a su edad, para prevenir la aparición de enfermedades o el agravamiento de las ya existentes, pero en muchos de estos casos, y como consecuencia de la pandemia, ello no se está produciendo.

Durante los meses más duros de la pandemia se produjo un aumento de la demanda de las comidas a domicilio de manera significativa ya que las personas mayores, colectivo más vulnerable y al que más atacó la enfermedad, tenían miedo de salir a la calle.

Nos encontramos con un problema igualmen-

te preocupante como es la atención personal y movilización de los mayores dependientes que han sido dados de alta de un centro hospitalario y la familia carece de los medios o los conocimientos necesarios para realizar estas actuaciones tan necesarias para nuestros mayores para evitar agravamiento de su problemática sanitaria.

Pretendemos ser un puente intermedio en el periodo comprendido desde el momento que a la persona le dan de alta hasta que se tramiten o soliciten ayudas comprendidas dentro del catálogo de prestaciones de la Ley de Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia.

Queremos cubrir una parte importante de las necesidades detectadas en la población pensionista y jubilada mayor de 60 años de la localidad de Albacete, a las que no puede hacer frente la administración pública a través del Servicio de Ayuda a Domicilio, por ello, queremos articular estos dos servicios diferentes pero complementarios entre ellos para afrontar de manera integral las nece-

sidades detectadas y no cubiertas en este colectivo y que consisten en:

COMIDAS A DOMICILIO

Elaboración y distribución en el domicilio del beneficiario de una comida completa, equilibrada y adaptada a sus necesidades nutricionales y de salud. Esta comida consta de un primer y segundo plato, ensalada, pan y postre, y que coincidirá con la comida de mediodía. Se elaborará en instalaciones profesionales y se distribuirá en recipientes adaptados en perfectas condiciones de higiene y seguridad alimentaria. Es un servicio que pretende prevenir y dar respuesta a problemas que guardan relación con una mala alimentación, problemas de salud, falta de movilidad y aislamiento social que presentan las personas mayores, prevenir enfermedades metabólicas y de obesidad que suelen pasar inadvertidas pero que minan la salud.

ATENCIÓN POST-HOSPITALARIA

Este servicio da respuesta a las necesidades de atención personal, aseo personal y de movili-

ción, que surgen tras un periodo de ingreso hospitalario, destinado a personas mayores que optan por permanecer en su hogar una vez que son dados de alta en el Hospital, y que requieren apoyo y atención para

seguir viviendo en su domicilio. La duración es de 20 días de lunes a viernes, pudiendo ser prorrogable en función de la necesidad o tramitación de otros recursos.

Ambos servicios se desa-

rollarán desde Enero hasta Diciembre de 2021 y son subvencionados por la Consejería de Bienestar Social a través de los Programas de Interés General con cargo a la Asignación Tributaria Del IRPF en Castilla La Mancha.

Los datos de estos servicios desde el 1 de enero de 2021 a 31 de Mayo de 2021 son:

COMIDAS A DOMICILIO				
LOCALIDAD	Nº DE PERSONAS ATENDIDAS AL DÍA	Nº DE COMIDAS POR MESES		Nº TOTAL DE COMIDAS DESDE ENERO A MAYO DE 2021
Albacete	87 personas al día	Enero	1.515	7.544 comidas
		Febrero	1.532	
		Marzo	1.716	
		Abril	1371	
		Mayo	1.410	

ATENCIÓN POSTHOSPITALARIA				
LOCALIDAD	Nº DE PERSONAS ATENDIDAS POR MESES		Nº DE HORAS PRESTADAS POR MESES	
Albacete	Enero	3	Enero	25
	Febrero	8	Febrero	67
	Marzo	9	Marzo	91
	Abril	5	Abril	58
	Mayo	7	Mayo	67
Total				308 Horas

REQUISITOS DE ACCESO

Las personas que deseen solicitar estos recursos deben cumplir con los siguientes requisitos:

- 1.** Persona pensionista o jubilada mayor de 60 años.
- 2.** Personas que vivan solas con movilidad reducida.
- 3.** No disponer de familiares directos que les puedan atender, o bien en el caso de tenerlos, estos reúnan una serie de circunstancias sociales por

las cuales se vean impossibilitados de prestarles la atención que requieren.

- 4.** Apoyo a familias con personas dependientes, con bajos recursos económicos.
- 5.** Personas encamadas o con deterioros físicos o psíquicos.
- 6.** Limitaciones o problemas para la realización de las ABVD.
- 7.** Carecer de recursos económicos y estar en situación de extrema necesidad.

8. Personas con deteriorado estado de salud.

9. Personas mayores de 60 años que hayan estado ingresadas en un centro hospitalario.

10. Residir en el municipio de Albacete.

Todo ello, requerirá de una serie de documentación que será solicitada por la Trabajadora Social de UDP, responsable del programa, previa valoración en el domicilio de la persona solicitante.

CAMBIOS EN LA CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL DE LA JCCM

Bárbara García Torijano ha sido designada como nueva Consejera de Bienestar Social en sustitución de Aurelia Sánchez Navarro, que pasa a desempeñar su nuevo cargo como Senadora Autonómica.

Francisco José Armenta Menéndez ha sido designado como Director

General de Acción Social en sustitución de Gregorio Gómez Bolaños, que pasa a desempeñar su nuevo cargo como Director General de Infancia y Familia.

A todos ellos se les ha enviado por parte de nuestro presidente Ramón Munera, una afectuosa felicitación por

estos nombramientos, deseándoles sinceramente el mayor de los éxitos ante esta nueva etapa.

A continuación reproducimos los escritos recibidos en esta Federación de CLM-UDP de Aurelia Sánchez Navarro, y Bárbara García Torijano.

Queridos amigos y amigas:

Me despido de vosotros después de una etapa de intenso trabajo de colaboración que hemos compartido, con la tarea apasionante de promover el bienestar de toda la ciudadanía y especialmente de las personas más vulnerables.

Han sido seis años plenos en mi vida personal y profesional, en estos intensos años lo que más me ha motivado y llenado de satisfacción es haber podido conocer a tantas entidades sociales y compartir el esfuerzo de tantas personas y familias para mejorar la calidad de vida de los demás.

Me llevo conmigo el proyecto de Bienestar Social que entre todos estamos construyendo, y os animo a continuar con la dedicación y el cariño con el que desarrolláis vuestra imprescindible labor, en la que el Tercer Sector y las entidades privadas sois un aliado indispensable a favor de la inclusión.

Quiero trasladaros mi agradecimiento personal y espero que se cumplan todas vuestras metas y objetivos, tanto personales como profesionales. Os llevaré siempre en mi corazón, el corazón de bienestar social.

Un fuerte abrazo



Aurelia Sánchez Navarro

Estimados/as amigos/as.

En este momento asumo, por encargo del Presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, la responsabilidad de dirigir la Consejería de Bienestar Social, un encargo que asumo con responsabilidad, como reto profesional y con una convicción con mis ideas más profundas, basadas en la igualdad y en la justicia social.

Lo que hagamos a partir de ahora nunca será partiendo desde cero, al contrario, los logros futuros se sustentarán en la tarea realizada por todos los equipos anteriores, y así me quiero referir a cuantas personas han hecho posible la realidad actual. Me refiero a la plantilla de empleados públicos de la Consejería, a los Servicios Sociales de Atención Primaria y también a quienes han ostentado la responsabilidad de la política social con anterioridad.

Ahora bien, nada de lo que se haga, y menos aún en esta Consejería, será posible sin contar con quienes son agentes esenciales, me refiero al Tercer Sector Social de Castilla-La Mancha, a los agentes económicos y sociales, a las entidades sociales, a los colegios profesionales, a las entidades privadas que desarrollan su actividad en el ámbito social y a tantos colectivos que representan a la sociedad en su más puro estado.

Nuestro ámbito de acción puede ser muy grato cuando resolvemos situaciones, pero también muy duro, cuando vemos la crudeza de cada caso. Venimos de un año largo muy angustioso, en el que ciertas situaciones, ya de por sí problemáticas se han visto agravadas por la crisis sanitaria y cuanto ella ha supuesto.

Las desigualdades se han hecho más patentes. Las personas mayores, a quienes todo se lo debemos, han padecido lo indecible, al igual que las personas con discapacidad, en situación de dependencia o en dificultad económica o social. Ahora más que nunca la política social es imperiosa, y nos debemos esforzar en conseguir la mayor eficiencia y eficacia posible. Así nos lo demanda la sociedad.

El Gobierno está comprometido con la recuperación económica y social de Castilla-La Mancha, para ello precisa de la sociedad civil en su conjunto, que representa el alma de la sociedad.

Nada de esto será posible sin vuestro concurso. Por todo ello, me pongo a vuestra disposición desde el primer momento, y os digo con toda claridad que os necesito.



Bárbara García Torijano

PARTICIPACIÓN TELEMÁTICA DE LA FEDERACIÓN TERRITORIAL DE UDP-CLM

Como ya es conocido por todos, la situación de emergencia sanitaria provocada por la Covid-19, ha motivado un cambio en la forma de realizar parte de las actividades previstas por la Federación Territorial de UDP-CLM, sustituyendo, en la medida de lo posible, la forma habitual de actividades presenciales por la realización de estas de forma virtual, habiéndose realizado hasta la fecha, entre otras, las siguientes:

CONVOCADAS POR AYUNTAMIENTO DE ALBACETE:

⇒ Consejo Municipal de Personas Mayores

Temas tratados en diferentes Consejos año 2021:

Proyecto "Soledad no deseada en Personas Mayores".

Presentación y debate del borrador de actividades para el día por "El Buen Trato a las Personas Mayores". Manifiesto y Decálogo.

⇒ Consulta Pública sobre Envejecimiento en Europa.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA UDP-CLM.

El día 25 de marzo de 2021, con la participación de la Junta Directiva de la Federación UDP-CLM. Se celebró de forma telemática la Asamblea General Ordinaria. El Presidente de la Federación, Ramón Munera, informó a todos los participantes de los diversos asuntos relativos a la Federación, siendo debatidos y aprobados por unanimidad, los informes de gestión y actividades correspondientes, con arreglo al orden del día de la Asamblea.



CONVOCADAS POR UDP NACIONAL:

- ⇒ Reuniones virtuales con las asociaciones adheridas a UDP. (Periodicidad mensual).

Información sobre las actividades y proyectos que UDP pone en marcha en 2021.

Encuentro de Coordinadores/as de Voluntariado Social UDP.
Situación Residencias: Actual situación de las residencias de Personas Mayores y los derechos de las personas residentes, organizada por UDP Madrid y Pladigmare (Plataforma por la Dignidad de las Personas Mayores en las Residencias).



- ⇒ Jornada mesa estatal por el blindaje de las pensiones.

ORGANIZADA POR UDP MADRID Y LA FEDERACIÓN TERRITORIAL DE CASTILLA-LA MANCHA UDP.

- ⇒ Encuentro virtual: “Todos merecemos protección frente a la Covid-19. Que nadie se lucre con la pandemia”

Encuentro virtual para abordar la necesidad de garantizar el acceso y asequibilidad de las vacunas y medicamentos tras la pandemia de la Covid-19.

El encuentro contó con la participación de Fernando Lamata, Doctor en Medicina, quien presentó la Iniciativa Ciudadana Europea: “Todos merecemos protección frente a la Covid-19. Que nadie se lucre con la pandemia”, cuyo objetivo es impulsar el acceso de todas las personas a las vacunas frente a la Covid-19 y otros tratamientos.

CONVOCADAS POR JCCM

- ⇒ Proceso de elaboración de la estrategia regional reto demográfico contra la despoblación (ERD) de Castilla-La Mancha.

- ⇒ Pacto por la reactivación económica y el empleo de Castilla-La Mancha 2020-2024”

- ⇒ Convocatoria comisión de trabajo eje 7. Sociedad del bienestar.

- ⇒ España puede: plan de recuperación, transformación y resiliencia.

- ⇒ V foro de ciudadanía

CONVOCADA POR LA SECRETARÍA DE LA DIRECCIÓN GENERAL DEL INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES (IMSERSO)

⇒ Reunión informativa turismo social IMSERSO.

Donde se expusieron los planteamientos iniciales del Imsero de cara a este proceso y se establecieron los posibles cauces de participación en el mismo.

CONVOCADA POR CANAL SENIOR

⇒ Jornada sobre Redes Sociales.

CONVOCADA POR GRUPO PREVING

⇒ Dudas sobre las diferentes vacunas frente a la Covid-19

REUNIÓN CON LA CONSEJERA DE BIENESTAR SOCIAL

Con la participación, entre otros, de Ramón Munera, Presidente Regional de la Federación Territorial de CLM-UDP, se celebró en el pasado mes de enero, una reunión con la Consejera de Bienestar Social, Aurelia Sánchez, quién informó de la convocatoria de subvenciones a entidades privadas de iniciativa social, dotada con un presupuesto de 3,1 millones de euros para el desarrollo de programas y servicios de atención a personas mayores, que se publicó el lunes día 1 de febrero en el DOCM.



ACABANDO CON LA BRECHA DIGITAL

Diputación Provincial de Cuenca y UDP

Publicado el día 17/5/2021 en Las Noticias de Cuenca

Fotos: Saúl García



La Diputación de Cuenca y la Unión Democrática de Pensionistas han presentado esta mañana, coincidiendo con el Día Internacional de Internet, el proyecto conjunto que están llevando a cabo para acabar con la brecha digital entre las personas mayores con una inversión total de 60.000 euros.

Un proyecto que incluye la creación de una nueva página web que aglutina todos los servicios que demandan los usuarios, así como la adquisición de una tableta para cada asociación o club de la provincia que les permita a sus asociados hacer uso de esta herramienta.

En este acto de presentación han estado el presidente de la Diputación, Álvaro Martínez Chana; la diputada de Servicios Sociales, Lorena Cantarero; la directora general de Mayores de la Junta, Alba Rodríguez; el presidente de la UDP Cuenca, Heliodoro Pérez; el vicepresidente, Justo Mora; y el técnico que ha desarrollado la web, Fran Casas.

Junto a ellos, representantes de las asociaciones de mayores de localidades como Tinajas, Vara del Rey, Villaescusa de Haro, Casasimarro, Cuenca, Valdetórtola y Solera de Gabaldón que han podido seguir la presentación a través de

una videoconferencia.

El máximo dirigente provincial ha señalado que este proyecto hace "de la necesidad virtud" y se produce después de que las tradicionales ayudas que otorga la Diputación a este colectivo se adaptaran el pasado año para atender a las nuevas necesidades generadas por la pandemia aportando nuevos medios de comunicación.

La directora general de Mayores, Alba Rodríguez, ha destacado el hecho de que la Institución provincial que ponga en marcha este tipo de iniciativas para que, entre todos, "apoyemos la labor que hacen estas orga-

nizaciones de personas mayores que llegan a todos los rincones de la provincia". El Gobierno regional mantiene abiertas varias líneas de ayudas destinadas al envejecimiento activo, incluyendo financiación para mejorar el acceso a las nuevas tecnologías de las personas de tercera edad.

Por su parte, el presidente de la UDP de Cuenca ha agradecido a la Diputación la colaboración en esta iniciativa, sobre todo, en un año complicado como este último para toda la sociedad, pero, especialmente para las personas mayores, que han valorado enormemente las posibilidades



que ofrece estar conectado "y recibir la llamada de un familiar o un amigo".

El creador de la web, por su parte, ha explicado todos los servicios que vienen aglutinados como la petición de la cita previa, la gestión

del servicio de podología y un enlace para llevar a cabo trámites con las administraciones.

No obstante, Fran Casas ha señalado que este espacio virtual busca estar vivo y "seguir creciendo" por eso se va a crear una sección llamada 'tesoros' donde se grabarán a personas mayores de la provincia "haciendo recetas, sembrando tomates o construyendo cestos de mimbre".

En definitiva, ser un canal de comunicación adaptado a las personas mayores que les facilite el día a día y que sirva para mejorar su calidad de vida.

Material Lúdico



Día 12 de mayo, en la Provincial UDP de Cuenca: Entrega de material lúdico por parte de la Diputada de Servicios Sociales, Igualdad y Cooperación al Desarrollo, doña Lorena Cantarero, este material consiste en un parchís, un juego de bolos, un juego de petanca, unas barajas y un dominó.

RECONOCIMIENTO VOLUNTARIAS UDP DE CUENCA

El día 17 de diciembre, la UDP de Cuenca realizó un acto simbólico de homenaje a las voluntarias participantes del Programa de Voluntariado Social de la Federación Territorial de CLM-

UDP, Coral Salcedo, Pilar Pérez, Carmen Carrasco, Carmina Lacort, Isabel Atienza y Adoración Eslava, que se dieron de alta como voluntarias en 2006/2007. Durante este acto se les entregó por

parte del vicepresidente provincial Justo Mora, un detalle en reconocimiento a su labor altruista en favor de los mayores que se encuentran solos y necesitan compañía.



SEGUIMIENTO EN CUENCA

Día 30 de marzo: Reunión de seguimiento con coordinadores del grupo de Voluntariado Social de UDP - Cuenca, con asistencia del Vicepresidente Provincial, Justo Mora.



Entrevista a Ramón Munera

Presidente de la Federación Territorial UDP de CLM

Realizada por **“La Cerca”**

El Gobierno ha acelerado las negociaciones con los agentes sociales en torno a la reforma de las pensiones, que será imprescindible de cara a los fondos europeos.

Por el momento se conocen algunas propuestas del Gobierno anunciadas por el ministro de Seguridad Social, José Luis Escrivá. Entre ellas, la puesta en marcha de un incentivo de 12.000 euros para retrasar la edad de jubilación o la revalorización de las pensiones aun cuando el IPC sea negativo, permitiendo así que los pensionistas puedan ganar poder adquisitivo.

Sin embargo, en medio de estas negociaciones se encuentran los colectivos de pensionistas y jubilados de España que critican que una

vez más el Gobierno “no les tenga en cuenta” y reivindican poder participar en las mesas de diálogo relativas a la reforma de pensiones donde tienen mucho que decir.

Ramón Munera (UDP CLM): “Queremos que el Gobierno nos tenga en cuenta en el Pacto de Toledo y en las negociaciones de la reforma de las pensiones”

Así lo ha trasladado en declaraciones al Grupo Multimedia de Comunicación ‘La Cerca’ el presidente de la Federación Territorial de la Unión Democrática de Pensionistas de Castilla-La Mancha (UDP CLM), Ramón Munera, que ha lamentado que los distintos Gobiernos “nun-

ca nos han tenido en cuenta en el Pacto de Toledo y, por lo que vemos, ahora tampoco darán su brazo a torcer para que estemos en esas negociaciones”.

Munera ha mostrado el rechazo del colectivo de pensionistas y jubilados a la propuesta que plantea el Gobierno en relación al incentivo de 12.000 euros a aquellas personas que retrasen su jubilación, aunque sí apuestan por mantener la revalorización de las pensiones en torno al IPC.

En este sentido, el presidente de la UDP CLM señala que se trata de una medida positiva “porque los pensionistas hemos ido perdiendo mucho poder adquisitivo, más de un 20%”, aunque sí consideran necesario que la

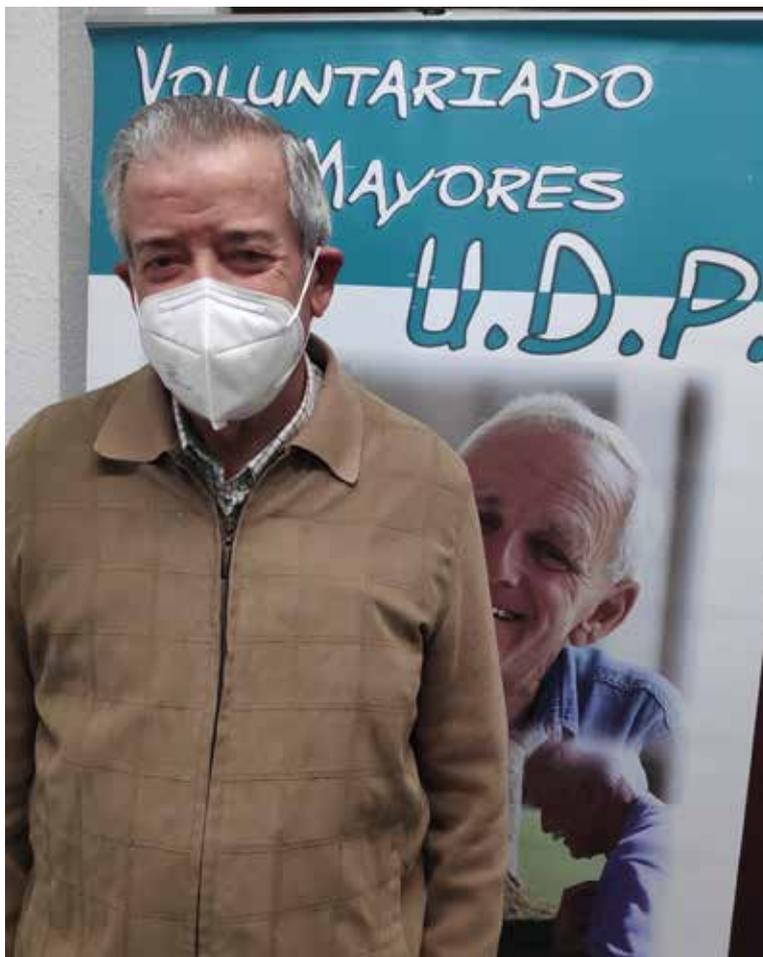
reforma de las pensiones pase por una revalorización "progresiva y no lineal".

Así, y a pesar de que el Gobierno aprobaba a principios del 2021 la revalorización de las pensiones en un 0,9% para las contributivas y del 1,8% para las no contributivas, Ramón Munera ha indicado que "la media es de 1.000 euros, pero hay personas que están cobrando pensiones de 400 o 500 euros que, por mucho que se revaloricen las pensiones, esa cantidad no les supone

nada, y en cambio siguen subiendo siempre a quienes mejor pensión tienen. Nosotros hemos planteado siempre hacer una reforma de las pensiones progresiva, empezando por el que menos cobra y terminando por el que más, pero nunca nos han tenido en cuenta".

Ante esta situación, el presidente de la UDP

de CLM reclama al Gobierno que el colectivo de jubilados y pensionistas esté presente en el Pacto de Toledo y en las negociaciones que se están llevando a cabo con los agen-



tes sociales para la reforma de las pensiones, recordando que existen determinados asuntos relacionados con las pensiones de viudedad, de autónomos, de trabajadores del campo o de empleadas del hogar que también deben tenerse en cuenta, alertando de que se trata de un asunto de suma importancia que, "si no se trata bien,

puede derivar en la ruina del sistema público de pensiones".

De esta manera recuerda que "no solo se trata de los pensionistas que estamos ahora, si no de las próximas generaciones, de nuestros hijos y nietos. Si no vamos preparando un futuro, la situación será muy oscura y queremos que todos los próximos jubilados y jubiladas tengan unas mejores pensiones que las nuestras. El colectivo actual, a pesar de que nacimos en una época de guerra y

posguerra y pasamos por muchas necesidades, no se nos tiene en cuenta, por lo que pedimos que hagan caso a los pensionistas que durante muchos años hemos pasado tanto para conseguir que España vuelva a estar en la situación en la que estaba hace unos años", ha concluido el presidente de la UDP CLM, Ramón Munera.

MÁS UNIDOS QUE NUNCA

Las pasadas Navidades, la Federación Territorial de Castilla - La Mancha UDP puso en marcha la campaña de Navidad "MÁS UNIDOS QUE NUNCA".

En esta campaña participaron más de 70

personas voluntarias del grupo de Albacete, las cuales elaboraron y personalizaron una tarjeta de felicitación navideña para sus usuarios y usuarias de las residencias Paseo de la Cuba, Vital Parque, Alcabala, Alábega y

Núñez de Balboa.

Estas tarjetas navideñas han sido entregadas por Fernando García Segura, Vicepresidente de UDP-CLM y por Ángel Bravo Fraile, Voluntario de UDP.



Residencia de Mayores Vasco Nuñez de Balboa



Residencia de Mayores Vitalparque



Residencia de Mayores Paseo de la Cuba



Residencia de Mayores Vasco Nuñez de Balboa



Residencia de Mayores Alcabala



Residencia de Mayores Alábega

Por otro lado, y dentro del programa de voluntariado, continuamos con los seguimientos de los grupos de personas voluntarias. Estos seguimientos, hasta que puedan ser realizados de forma presencial, se están realizando de forma telefónica por las

técnicos de la Federación.

En estas llamadas, junto con las coordinadoras y coordinadores de grupo se están actualizando la situación de las personas tanto voluntarias como usuarias, así como el registro de

las horas de voluntariado realizadas.

Por último os enviamos todo el reconocimiento y respeto por la gran labor que realizáis. Nos vemos en breve y recordad que debemos estar... **MÁS UNIDOS QUE NUNCA**

COVID-19 ¿Cómo prevenir sus efectos colaterales en adultos mayores?

Autores: María Teresa Tabernero Sahuquillo, Elisa Belén Cortes Zamora, Marta Mas Romero, Pedro Abizanda Soler

¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad por coronavirus actualmente conocida como COVID-19, es una nueva enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 cuya afeción puede dar lugar a síntomas como fiebre, tos y sensación de falta de aire, entre otros. Su contagio se produce principalmente por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan al toser, estornudar, hablar y/o al tocar superficies que puedan estar contaminadas.

Las personas mayores son el grupo más vulnerable ante la infección por COVID-19 ya que suelen presentar un peor pronóstico por factores como la edad avanzada, las enfermedades preexistentes (diabetes, cardiopatías...) o la fragilidad asociada al envejecimiento.

¿Cómo ha afectado el COVID-19 a los mayores?

El riesgo de deterioro físico y psicológico en adultos mayores se ha visto agravado con la llegada del COVID-19. La situación de confinamiento a la que se han visto obligados los mayores, así como la alteración de sus rutinas o el menor contacto con sus familiares, han producido un importante impacto en el bienestar físico y psicológico, dando lugar a reacciones emocionales como el miedo, la ansiedad o la tristeza debido a la incertidumbre que genera la situación. Además, las medidas de distanciamiento social instauradas para evitar el contagio han sido más restrictivas para los adultos mayores y han causado efectos negativos sobre su salud provocando o acentuando la inactividad física, el deterioro cognitivo,

la fragilidad, la soledad y la afectación sobre su salud mental.

¿Podemos prevenir los efectos producidos por la pandemia?

Sí. Los profesionales sanitarios deben implementar de manera prioritaria medidas como la promoción de actividad física, estimulación cognitiva y prescripción social para intentar reducir los efectos negativos de la pandemia. A nivel individual, es fundamental cuidar de uno mismo manteniéndose activo mental y físicamente, llevando una alimentación saludable y descansando las horas suficientes. Además, es fundamental reconocer e identificar las emociones, compartirlas con personas cercanas, generar rutinas y mantener el contacto con amigos y familiares mediante el uso de las nuevas tecnologías y dispositivos electrónicos.

Recomendaciones generales

Aprender a convivir con el virus y afrontarlo es un nuevo reto para los adultos mayores. Para proteger su salud durante la pandemia, recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

RECOMENDACIONES GENERALES

MANTENGA LA MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Use la mascarilla.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Vacúnese.

MANTÉNGASE CONECTADO CON SU ENTORNO SOCIAL

- Hable diariamente con sus familiares y/o amigos
- Si dispone de dispositivos electrónicos como ordenadores o tablets, úselas para hacer videollamadas.
- Informe de su estado de salud a familiares y/o amigos. Si se encuentra mal, avíselos o contacte con su centro de salud.
- Evite la sobreexposición a la información.

CUÍDESE Y MANTENGA UNA VIDA SALUDABLE

- Siga una alimentación variada y equilibrada, especialmente alimentos proteicos como huevos, lácteos, carnes y pescados.
- Mantenga sus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Haga actividad física a diario. Puede consultar ejercicios adaptados en casa aquí: <http://vivifrail.com/es/documentacion/>

¿Cuándo consultar con su médico?

Cuando se tenga conocimiento de que ha tenido un contacto estrecho con una persona portadora del virus, es decir, si se ha estado más de dos horas en contacto o más de quince minutos a menos de un metro de distancia, sobre todo si tiene una edad superior a sesenta y cinco años y padece enfermedades crónicas o debilitantes. Debe consultar si presenta síntomas como dificultad respiratoria, fiebre alta, tos, dolores musculares, malestar generalizado. También debe hacerlo si se siente más cansado, triste, desanimado y decaído de lo habitual, presenta pérdida de apetito, problemas de sueño, pocas ganas de vivir u otros pensamientos negativos, ya que las consecuencias del COVID-19 pueden ir más allá de los síntomas físicos y deben ser evaluados.

¿Por qué es importante vacunarse contra el COVID-19? ¿Qué vacunas hay contra el COVID-19?

Las vacunas son la clave fundamental para

El Geriatra con la UDP



frenar la pandemia y para disminuir la gravedad y la mortalidad entre la población, sobre todo entre los adultos mayores.

Las vacunas contra el COVID-19 han demostrado ser seguras y eficaces, logrando reducir de manera sustancial la probabilidad

de contraer el virus y de enfermar gravemente por esta causa, incluso si se contrae. Además de protegernos a nosotros mismos, al vacunarnos protegemos a las personas de nuestro alrededor sobre todo a las de mayor riesgo. De ahí, que sea de vital importancia el vacunarse. Actualmente en Es-

paña, disponemos de cuatro vacunas: Pfizer-BioNtech, Moderna ARNm-1273, Oxford-Astrazeneca y Janssen. Todas ellas ya están siendo administradas con el objetivo de conseguir la inmunización total de la población. Desde el Servicio de Geriátrica de Albacete, se ha realizado un estudio sobre la inmunidad de los adultos mayores tras la vacunación contra el COVID-19 y se ha comprobado, que la vacuna es segura y que hasta el momento, los que la reciben crean anticuerpos contra el virus independientemente de la edad y de cualquier otra característica individual, protegiéndoles ante la enfermedad.



Acto en Casas de Lázaro



El día 26 de febrero se celebró en Casas de Lázaro (Albacete) un Acto Institucional y Mesa de Trabajo con asistencia de la Consejera de Bienestar Social, Aurelia Sánchez Navarro, durante la visita a los Servicios Sociales del municipio de Casas de Lázaro, en la provincia de Albacete, quien informó entre otros asuntos, que el Gobierno de Castilla-La Mancha

ha atendido a más de 31.000 personas mayores a través del Servicio de Podología Itinerante en el medio rural durante el año 2020.

A este acto también asistieron, la alcaldesa de la localidad, María Eugenia Cuartero, la Delegada de Bienestar Social en la provincia, Antonia Coloma, y la Directora de la Residencia de Mayores de

Alcaraz. En representación de la Federación Territorial de UDP-CLM, asistió su Vicepresidente, Fernando García Segura, quien durante su intervención informó a los asistentes de los Programas y Servicios que UDP está realizando con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores y Dependientes de los diferentes pueblos y ciudades de CLM.



La huellan que dejan

La huella que nos dejan los compañeros que se nos van, con el coronavirus, o con otros motivos.

Arsenio Rada. Belmonte

Han dejado en mi una profunda huella, todos los compañeros que se han marchado al otro mundo con el coronavirus o con otras enfermedades, se nos han ido varios, siendo en lo más profundo de mi corazón la falta de todos, en especial la de dos compañeros de la directiva. Ricardo Huerta González (EL GUINDA) Y Julián González Alcázar (BOTILLO).

Ricardo se dedicó junto a su esposa durante varios años a la animación del hogar, poniendo música todos los sábados para que todos los socios se lo pasaran bien bailando, los primeros que rompían el hielo eran El y su señora, con más de ochenta años tenían una vitalidad demoledora, siempre animando a los más jóvenes para que empezasen a bailar. A pesar de su edad se tomaba la preocupación de tener los mejores discos para complacer a sus compañeros, siempre lo

dieron todo por servir a los socios del hogar, no faltaban ningún sábado; vale la pena tener en la directiva personas como estas.

Julián Botillo, otro hombre de directiva, con la ilusión puesta al servicio de los demás, siempre dispuesto a preparar los salones para hacer cualquier tipo de actividad, trabajador, responsable, buen conversador, a pesar de haber estudiado en la universidad de la vida tenía unos conocimientos superiores de todos los temas, yo con mi buen humor le llamaba, el sabio, porque siempre tenía una respuesta preparada, dominaba todos los temas de actualidad.

Cuando nos tomábamos un café o un refresco siempre decía: "que bien vivimos, vamos a aprovechar estos momentos que luego en un minuto te cambia la vida", (que razón tenía), a él se la cambió un ictus que lo mandó a una silla de

ruedas, así paso una temporada, si tenía buen humor, que no se le pasaba ningún acto sin estar presente.

El coronavirus se lo ha llevado, que en paz descanse, fue un buen socio del hogar y sobre todo un gran directivo, con personas como estas se puede estar muy satisfecho porque nunca te fallan.

Desde estas humildes líneas invito a todos los socios a tomar parte activa en todos los actos, nadie somos prescindibles, pero todos somos necesarios.

"Si vale la pena vivir es para poder servir, el que vive para ser servido, no le vale la pena haber nacido."

Palabras de Don José María Pemán.

En nombre de todos los socios de este hogar les doy las gracias a estos distinguidos hombres por sus servicios prestados, Q.E.P.D.

RESILIENCIA:

el arte de resistir

Rodolfo López Quilez, pedagogo y psicólogo

¿Qué es la Resiliencia? Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, y tener la posibilidad de poder salir fortalecidos de ellas. Implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. Las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para desarrollar al máximo su potencial.

La Resiliencia no es una cualidad innata, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. Es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo a seguir, mien-

tras que otras han encontrado el camino por sí solas, aprendiendo a enfrentarse a lo que les ha tocado vivir.

Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos



de nuestros hábitos y creencias. Las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí mismos y han desarrollado

las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

¿Cómo podríamos ser más capaces frente a la adversidad? Hay cosas que podemos hacer para minimizar los factores de riesgo e incrementar los protectores en las situaciones de estrés y sufrimiento. Necesitamos fortalecer las cualidades que nos permiten una adaptación positiva en una situación de adversidad o sufrimiento. Probablemente tengamos desarrolladas más unas cualidades que otras, lo ideal sería equilibrar o reforzar aquellos aspectos que necesitamos sin tratar de abarcar todos, y lo que es muy importante, a nuestro ritmo. Estos cambios necesitan comenzar quizás por el primero de ellos, conocernos un poco mejor para saber cómo afrontamos las situaciones dolorosas o traumáticas.

Cualidades o atributos de la persona resiliente

• **Autoconocimiento:** conocer cuáles son nuestras principales fortalezas y habilidades, así como las limitaciones y debilidades, poder trazar metas más objetivas y realistas e identificar los aspectos en los que podemos mejorar es un camino directo a fortalecer nuestra autoestima y autoconfianza. Saber pedir ayuda cuando se necesita nos permite mejorar la capacidad de reconocer y expresar las emociones. Sobre todo en momentos en que estemos sufriendo, esta es una buena forma de afrontar situaciones dolorosas. También nos permite identificar emociones de rabia o enfado que nos estén haciendo comportarnos de una forma poco saludable.

• **Empatía:** es la capacidad de entender al otro y ponernos en su lugar, comprender sus sentimientos, a través de comprender los propios. Cuando tenemos empatía, el flujo de dar y recibir afecto en las relaciones con los demás es mayor, lo que incrementa nuestra red social de apoyo.

• **Autonomía:** creencia de que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor, perdiendo el temor a que las cosas suceden por injusticia o causas ajenas a nuestro control. Esto va a hacer más fuerte a nuestra autoestima y nos va a movilizar hacia la resolución de conflictos que de otra forma se enquistan en el tiempo.

• **Afrontamiento de la adversidad:** podemos hacerlo con humor, ser capaces de reírnos de la adversidad y sacar una broma de las situaciones difíciles nos ayuda a superarlas y mantenernos fuertes y optimistas ante la incertidumbre. La creencia de que uno puede

aprender con sus experiencias, sean éstas positivas o negativas nos permite seguir creciendo y madurando a lo largo de la vida. Enfocarnos hacia lo positivo de las circunstancias que nos ocurren y evitar la queja constante.

• **Conciencia del presente y optimismo:** es el hábito de vivir en el aquí y ahora, en el presente, sin que las culpas del ayer o la incertidumbre del futuro enturbie el momento que estamos experimentando. Disfrutar de los pequeños detalles y no perder la capacidad para asombrarse ante la vida; así es más fácil enfocarse en los aspectos positivos que nos ofrece cualquier situación, complicada o no.

• **Flexibilidad:** ser flexibles no implica que renunciemos a nuestras metas, supone una gran capacidad de lucha, pero cuando esta deja de tener un sentido, puede cambiar el rumbo sin necesidad de sentirse mal por haber abandonado su objetivo inicial. Es muy valiosa la capacidad de escucha, crecemos en relación con los demás, el aislamiento social favorece que nuestro pensamiento pierda flexibilidad o perspectiva.

• **Sociabilidad:** saber cultivar y valorar las amistades. Rodearse de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida, crear una sólida red de apoyo que nos pueda ayudar a sostenernos en los momentos más difíciles. Cuando pasamos por un suceso potencialmente traumático el primer objetivo debe ser superarlo; ser conscientes de la importancia del apoyo social y no dudar en buscar ayuda profesional cuando se necesita.

•**Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre:** una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida, porque solemos tolerar mal la incertidumbre. Una forma de ganar seguridad en nosotros mismos y vivir con menos tensión emocional es precisamente, aprendiendo a lidiar con la incertidumbre, para que nos cause el menor malestar posible.

•**Cuidarse más y mejor:** no caer en la apatía, ni descuidar las necesidades básicas, es normal “dejarse un poco” cuando llega una tragedia: cuidar menos la alimentación, dejar de hacer ejercicio, cambiar los hábitos de sueño,... es importante hacer todo lo contrario. Centrarse en construir habilidades que permitan nutrirse como persona, incluso aunque estés preocupado y te cueste mucho. Buscar tiempo para realizar actividades de las que disfrutes, y al cuidar tus propias necesidades mejorará tu salud en general y también tú actitud ante las dificultades.

•**Aceptar nuestra propia vulnerabilidad:** permitarnos equivocarnos y asumir que todos tenemos derecho a sufrir. No significa ignorar el problema, significa entender que la vida muchas veces nos juega una mala pasada, y que los contratiempos serán pasajeros y transitorios. Vendrán tiempos mejores. Míralo todo con cierta perspectiva. Cuando nos toca pasar por momentos duros, difíciles, dolorosos y complicados hay que intentar ver la situación dentro de un contexto más amplio y mantener una perspectiva y visión a largo plazo, nunca a corto plazo, de esta forma lo sucedido nos parecerá menos grande de lo que en principio parece.

•**Cultivar la Inteligencia Emocional:** aprender a reconocer, aceptar y gestionar las emociones que sentimos, lo cual implica aprender a identificar sus señales en nuestro cuerpo y escucharlas con atención, darnos cuenta de cuáles son nuestras formas de comportamiento automático ante las cosas que nos ocurren.

Para finalizar, quizás nos vendría bien hacernos algunas preguntas, no tendrán una respuesta clara y definitiva, podrían ir cambiando nuestras respuestas en diferentes momentos, pero sí que nos las podríamos hacer para ir reflexionando sobre ellas, y pensar sobre las cosas que nos han ocurrido en los últimos meses:

¿Qué nos ha servido y nos ha ayudado?

¿Qué hemos tenido que aprender, incluso inventar, para pasar estas situaciones tan difíciles? ¿Qué actividades agradables hemos hecho en esos momentos tan complicados? ¿Qué hemos hecho para ayudarnos, tanto a nosotros mismos

como a los demás? ¿Qué valor le hemos dado a las pequeñas cosas que hemos podido hacer en esta época? ¿Qué fortalezas tenemos ahora, después de ir afrontando estas adversidades que hemos sufrido?



Pandemia criminal

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

En España, lamentablemente, por obra y gracia de grupos de presión alardeando de legitimidad ética se está polarizando nuevamente el pensamiento. Malvados, para los que la ciudadanía es un tablero de juego, siguen haciendo sangrar sentimientos y no dudan en adoctrinar mentes cortas de conocimiento ignorando que las manipulan. En esos grupos organizados existen psicópatas maniobrando a los que meten el morro en un atroje para mascar influencia y dinero. Los que acaparan la supuesta verdad absoluta babeando almíbar no tienen más interés que asegurarse el futuro.

En estos días de tragedia colectiva, donde la enfermedad está produciendo muchas y dolorosas ausencias, los reproches se disparan mientras otros edulcoran amarguras; los jugadores sociales mueven sus fichas humanas para darse jaque. Entre ventiladores irradiando miserias, la gente buena, preñada de generosidad y sacrificio, sigue tapando grietas por donde se es-

capa la vida. Mientras la lucha contra un virus concentra el esfuerzo en todo el mundo, hay quien sigue su dinámica global propiciando la pandemia criminal.

Los virus cibernéticos destrozan esos organismos electrónicos que permiten mantener el pulso social y económico del planeta. Bandas lideradas, también, por psicópatas empeñados en sacar beneficio aprovechando debilidades de los sistemas.

Entre los distintos procedimientos para asaltar bolsillos de internautas aparece lo que se conoce como sextorsión. Desde algún punto desconocido del mundo recibiremos un mensaje de correo electrónico, habitualmente en inglés, indicándonos nuestra contraseña, lo que supone la primera sorpresa. En un tono irónicamente amable, nos informarán que esa contraseña la obtuvieron colocando un malware en el sitio web pornográfico donde, según nos dicen, hemos entrado. Es un dato aleatorio con el que esperan acertar en

muchos destinatarios. El remitente explicará que habrían logrado recoger imágenes de lo que aparecía en pantalla y de quien estaba mirándola. Al mismo tiempo, copiaban todos sus contactos de Messenger, Facebook y correo electrónico. Así, tenían una grabación, a pantalla dividida, con las imágenes pornográficas y lo que estaba haciendo quien observaba. Si no quería que se difundiera esa grabación a sus contactos debía pagar una cantidad de dinero. El pago debería ser con Bitcoin a la dirección que incorporaban en el mensaje. El extorsionador cibernético puede o no disponer de ese material visual, en eso arriesga, pero cuenta con que un porcentaje de los destinatarios tengan dudas y teman la difusión entre familiares y amigos. Obtener la contraseña no es complicado si en cualquier ordenador se ha quedado un malware malicioso, como consecuencia de haber efectuado alguna descargas de demos y algún enlace sobre el que se haya pinchado de un correo spam.

Para luchar contra esa extorsión los especialistas del Cuerpo Nacional de Policía suelen aconsejar que se avise a todos los contactos de Messenger diciéndoles que si reciben una comunicación suya no la abran porque lleva un virus que puede afectar a su PC. Informarles que se va a dar de baja durante una semana. Debe resetear el ordenador de fábrica. Por supuesto, hay que cambiar de dirección y contraseña.

Jamás pagar porque seguirán pidiendo dinero. Esa actividad de controlar o dominar ordenadores a distancia puede alcanzar a empresas y administraciones, que se verán gravemente afec-

tadas por la destrucción de sus archivos o daños en sus sistemas operativos.

No avisan, sencillamente se apoderan del sistema y piden dinero para devolverlo. No hay imágenes que difundir ni afectan a la imagen del destinatario, sin embargo, puede causar una catástrofe en las empresas que no se han preparado con medidas de seguridad.

Los virus pueden colocarse para obtener dinero o, simplemente, dañar sin pedir nada a cambio. Las infecciones suponen sorpresa y traición, que tienen más eficacia cuando el paciente no está prepa-

rado. Las agresiones cibernéticas mutan para tratar de superar las barreras que se interponen, como los virus que afectan a la salud de los seres humanos.

Los técnicos trabajan intensamente en procedimientos de protección y métodos para que sus efectos sean menos dañinos. Los informáticos se especializan en seguridad para construir cortafuegos. Ejemplo para quienes deben prevenir y contrarrestar los efectos de otros virus de origen animal. El enemigo, en el lado oscuro de la fuerza, es otro humano que genera virus para provocar lo que llamamos pandemia criminal.



En nuestro recuerdo

En este artículo, queremos hacer un reconocimiento especial a Isabel Aguilar Lozano, quien fue voluntaria del grupo de Albacete desde el 8 de mayo del año 1997 y coordinadora de este mismo grupo desde el año 2000. Isabel participó de forma activa y responsable en numerosas actividades de la Federación Territorial de Castilla- La Mancha UDP.

A continuación os presentamos la carta dirigida a esta Federación, tras el fallecimiento de Isabel, enviada por sus hijas.

Albacete, a 11 de diciembre de 2020

Estimado Ramón, Presidente UDP:

Hemos recibido su carta dándonos el pésame por el fallecimiento de nuestra madre Isabel Aguilar.

Queremos agradecersele de todo corazón. Mi madre trabajó muy a gusto como voluntaria en la UDP, tanto visitando a los usuarios, como en la coordinación y en el coro.

Creemos que es una labor muy de agradecer "los mayores necesitan poco, pero ese poco lo necesitan mucho".

Sus hijas nos sentimos muy orgullosas de que nuestra madre haya pertenecido a esta Asociación que se dedica a trabajar por las personas mayores, ella misma nos decía que había recibido mucho de la Asociación.

Les animamos a seguir en ese trabajo y para nosotras esta Asociación es una referencia muy bonita que nos transmitió nuestra madre.

A pesar de la situación en la que nos encontramos por el virus, les deseamos una Feliz Navidad con mucho cuidado.

Atentamente
Maribel y sus hermanas.

UN AÑO DE PANDEMIA

Fernando Martínez Pérez

Se ha cumplido más de un año desde que llegó esta maldita pandemia de la Covid-19, con la que llevamos padeciendo toda la población mundial, desde principios del año 2020, y esperemos que con las vacunas, dentro de unos meses podamos atajar este maldito virus, que tanto mal está haciendo en todo el mundo.

Pero para eso debemos de ser conscientes, y acatar todas las normas que manden las Autoridades Sanitarias y Gubernativas, porque como no hagamos caso, será mucho más complicado vencer al Coronavirus.

Y más si hay retrasos con las vacunas, como está pasando con la de la farmacéutica AstraZéneca, así mal lo vamos a llevar. Esperemos que con las otras vacunas de las demás compañías farmacéuticas, no pase lo mismo que con la de AstraZéneca.

De todas las maneras, lo que sí tenemos que ser es lo más prudentes que podamos con no ponernos en riesgo de contagiar, o ser contagiado. Esta puede ser la fórmula para acabar con esta maldita pandemia, que llevamos más de un año arrastrando con tanta ansiedad y tanta incertidumbre que no nos deja vivir tranquilos.



El otoño de nuestra vida

Segunda López Moratalla. Madrigueras

Hemos vivido primaveras en toda su espléndida belleza, hemos corrido por prados verdes, hemos bailado a la luz de la luna.

Hemos vivido la pasión y el amor de ardientes veranos, hemos formado un hogar, una familia, hemos luchado, hemos crecido, evolucionado.

Hoy hemos llegado al otoño de nuestra vida ¡que bella estación! en todos los sentidos.

Hoy es tiempo de disfrutar de la serenidad y la paz del alma.

Hoy valoramos los tesoros que nuestro corazón ha ido atesorando, reflexionamos, meditamos, disfrutamos más contemplando el cielo.

Disfrutamos más de nuestra pareja, de nuestros hijos, de nuestros nietos a los que adoramos y tantas alegrías nos dan, valoramos más la amistad.

Hoy somos más sabios, cada día vamos subiendo un peldaño, y conforme vamos subiendo, a nuestros pies se extiende un inmenso valle lleno de belleza y riqueza espiritual.

Hoy es tiempo de recoger los frutos, que día a día, a lo largo de la vida hemos ido sembrando.

Hoy es tiempo de gozar serenamente de todo y de todos.

Hoy más que nunca debemos mirar hacia dentro y contemplar la belleza de nuestra alma.

Ha llegado el momento de disfrutar de nuestro ser.

El Abuelo y su perro

Celestina Martínez Olivares. Motilleja

No hace mucho tiempo, paseando por el camino durante una mañana soleada de primavera, encontré una pequeña casa donde vivía un abuelito acompañado de su perro. Después de saludarnos me invitó a pasar a su hogar y nos sentamos frente al fuego de la chimenea. Sobre una alfombra azul dormitaba su pequeña mascota, era un perro negro de orejas marrones. Tenía una curiosa mancha blanca en el pecho que se asemejaba a una pajarita de traje de gala. El perro transmitía felicidad y paz.

El anciano se inclinó sobre la mesa camilla y tomó un álbum para mostrarme fotos familiares. En ellas se veía a su padre haciendo pleita con esparto verde. Su madre aparecía cosiendo un delantal. También se veía a su mujer, sus hijos, su pueblo y su campo.

Le pregunté dónde estaba su familia y, sacando un pañuelo blanco del bolsillo de su pantalón, se limpió los ojos y me dijo:

-Se fueron todos, solo yo quedo con mi perrete Rúper, rezando cada día más para encontrarme con ellos en el cielo.-

Me levanté y lo abracé con fuerza.

-Venga a casa conmigo – le dije.

-No puedo – me contestó – Este es el sitio donde vendrán a buscarme.

Ese día lo pasé con él, también el siguiente, el otro y el otro.

Han pasado ya dos años y los tres hemos formado una nueva familia, llenando de cariño nuestras almas solitarias.



Juegos de Infancia

Rosa M^a Castillo. Cenizate

La imaginación de Juana, volaba como un halcón cuando jugaba a las casicas (1). Unas veces lo hacía con sus amigas, proyectando planes sobre papás y mamás, otras jugaba a escuelas y maestras, a médicos y a enfermeras... También lo hacía sola, era entonces cuando sacaba a la única muñeca que tenía para jugar con ella. Envuelta en una telilla vieja, la arropaba, la mecía y hacía como que amamantaba a la bebita hasta dejarla dormida. Para ello, le cantaba viejas canciones que había aprendido de su madre y su abuela. Recuerdo que la llamaba Margarita, como una prima lejana de su padre que vivía en Valencia y que venía a visitarlas en verano, pasando con ellas el mes de agosto. Juana nunca mostraba la muñeca a sus amigas, la guardaba celosamente como si temiera que fueran a hacerle daño. La única persona que la conocía, porque se la regaló ella, era su madre que, a veces, la miraba disimuladamente mientras jugaba limpiándose los ojos con un pañuelo blanco que siempre llevaba en el bolsillo de su delantal. Cuando alguna de sus amigas

la sorprendía jugando con ella y le pedía conocerla, la tapaba más aún, negándose a ello.

Un día, fui con mi madre a visitar a la abuela de Juana, que estaba enferma y la encontré jugando a las muñecas. Me sorprendió verla tan tapada y pregunté:

—¿Está enferma tu muñeca...?

—No. — contestó, Juana.

—Entonces... ¿Por qué la tapas tanto...? ¡Ah! Ya sé, no quieres que le dé el sarampión.

—Eso es, si le da el aire en la cara puede coger la epidemia...

— Qué buena madre eres, Juana, cómo sabes cuidar de tu bebé!

—dije yo, convencida de lo que me decía.

Juana, con sus enormes ojos negros, se quedó mirándome fijamente, como si tuviera algo importante que decirme y no se atreviera a hacerlo por temor a no ser comprendida. Dejó a su muñeca sobre una teja

de barro cocido, que hacía las veces de cuna, la mecía unos segundos y después pidió silencio para no importunar su tranquilo sueño. Jugamos a otras cosas, mientras nuestras madres y su abuela hablaban de temas de mayores. Fuimos muchas veces más a ver a su abuela, que al final acabó muriéndose la pobre; pero nunca, nunca, Juana, quiso enseñarme su muñeca. Esto me hizo pensar que, o era muy fea muy fea, o muy vieja muy vieja y por eso no se la enseñaba a nadie, o tal vez sólo estaba en su imaginación y en aquel envoltorio no había nada más que trapos viejos.

Pasó el tiempo y nos hicimos mayores. Yo me casé y tuve hijos. Ella se casó y también fue madre. Aquellos juegos de infancia, el tiempo los hizo realidad. Nuestra amistad continuó, como había continuado la de nuestras madres y con el paso de los días se acrecentó. Nos veíamos muchas veces. En los pueblos pequeños esto es normal. Siempre que nos encontrábamos en la tienda, el mercado o cualquier otro lugar salían a relucir los recuerdos de la infancia;

serían cosas de la edad, no cabe duda... Lo que sí es cierto es que nunca nos afligían estos recuerdos, al contrario, nos reíamos recordando aquellas vivencias, no tan lejanas.

Un día le contaba que lo que más había echado de menos en la infancia eran los libros y que para matar aquel gusanillo un vecino amigo me guardaba la hoja del "ABC" (que no el periódico entero, porque se utilizaba para mil cosas en las casas) en la que venía un espacio titulado "Y poesía cada día" que yo, como recuerdo grato, aún conservo. Y después, salieron a relucir los juegos de nuestra infancia y por supuesto su misteriosa muñeca.

—Eran tiempos duros, —dijo ella— tenemos que reconocerlo, no había de nada en las casas... ¡Qué mal lo tuvieron que pasar nuestros padres para sacarnos adelante!...

—Éramos felices a nuestra manera, claro... como no conocíamos nada mejor, aceptábamos las cosas sin protesta ni pesar, la gente entonces era muy humilde.

—Demasiado. Tú dices que echabas de menos los libros, yo también; pero hay

algo que tuve en falta tanto o más que los libros... ¡una muñeca!

—Perdona, Juana, ¿tú no tenías una muñeca que llamabas Margarita y que tapabas siempre con esmero para que no le diera el sarampión...?

—No, Mari, no. Lo que llevaba en mi envoltorio, no era precisamente una muñeca, aunque en mi corazón y ante la carencia de ella, llegó a serlo para mí.

—¿Y qué era...?

—Mi madre, cansada de oírme lloriquear por aquel patio grande de mi casa, pidiéndole insistentemente una muñeca y ante la impotencia cruel de no podermela comprar, lió, en el raído lienzo de una chambera, el viejo mocho de una escoba de cerrillo que había sobre el alféizar de la ventana y me lo entregó diciendo:

—¡Toma hija! Sueña con esto, no puedo comprar ahora una muñeca, lo haré después, otro día; pero entretanto, sueña hija mía, sueña... tan importante como el deseo cumplido es una realidad soñada, la imaginación y la conformidad, son el refugio de los de a pie... No quiero verte llorar nunca más por es-

tas cosas, quiero verte siempre alegre, "la sonrisa es una línea curva que lo endereza todo".

—Entonces... aquello, ¿sólo era un mocho de escoba?... ahora comprendo...

—Sí. Por eso la ocultaba siempre, no quería que las demás niñas os rierais de mi muñeca... la quería demasiado.

Me alegré de que Juana, por fin, hubiera podido sacar de su corazón aquella espinita que llevaba clavada desde hacía tantos años. Sus enormes ojos negros me miraron como aquel lejano día, en el que no pudo decirme lo que sentía, sólo que esta vez, se asomaba abierta a ellos la humedad de un ligero y sereno llanto, como algo que calma interiormente, cuando por fin, se puede compartir lo que nos parecía inconfesable. En ese momento, alguien me llamó, cogiéndome del brazo.

—¡Juana, Juana!... Qué alegría me da verte... Oye, ¿estás llorando?

No contesté, pero era cierto, en mis ojos había llanto, porque Juana era yo.

(1) Casicas: juego infantil al que jugaban principalmente las niñas.

MALDITO CORONAVIRUS!!

¡Maldito Coronavirus,
qué pandemia tan letal!
Tenemos que guardarnos bien
que a cualquiera nos puede tocar
Aunque este virus criminal
parece que, con quien se ha ensañado
es con la tercera edad.

Gente humilde y trabajadora,
honradas a carta cabal,
Que juntos colaboramos
para poner a España donde está
Mejor dicho dónde estaba,
porque cuando pase la pandemia
veremos cómo quedará.

Solo nos faltaba “Filomena”
para acabarlo de arreglar
y los políticos que no tienen unanimidad,
la culpa de todo es siempre de los demás.

Parece mentira de gente formada,
que no comprendan la realidad
¡Qué se dejen ahora de partidismo!
y vayamos a todos a la par,
contra este virus criminal
que está asolando a la humanidad.

José García García. Molinicos

AMOR

Amar, no es buscar la felicidad de uno mismo, sí no la de el ser al que se ama.

Amar, no es buscar que te haga, aquel que quieres, feliz, sí no conseguir que sea, éste, feliz ante tí.

Sí la persona que quieres, feliz, a tu lado está, la felicidad que siente, en tí se reflejará.

Sí tú amas a una persona, para que te haga feliz, no es amor, es egoísmo, aquello que habita en tí.

El amor, es otra cosa, es hacer sin interés, feliz al que está a tu lado, y serás feliz con él.



ODIO

El odio es un veneno para el ser humano, no dejes que ocupe un lugar en tú corazón, sí lo consigues, te sentirás más feliz.

El odio, engendra rencor, el rencor, engendra rabia, la rabia, engendra dolor, y con el dolor se marcha, de nuestro lado el amor.

¿Como puede el ser humano, engendrar tanto rencor, y expresarlo a los demás, sin pensar en el dolor, que les pueda ocasionar, y sin darse cuenta que a él, también le llega a afectar?.

Ángel Martín "Sopas". Navalcán

Nuestras recetas

Perdices a la Toledana

Esta receta de perdices a la toledana está destinada a una persona que, por un lado, le gusten las perdices en escabeche, pero no le apetezca comerlas como tal.

INGREDIENTES PARA 6 (1 perdiz por persona)

6 perdices
½ litro de aceite de oliva virgen extra
¼ litro de vinagre de Jerez
400 ml de vino blanco
500 g de cebolla
2 cabezas de ajo
3 hojas de laurel
Pimienta en grano
Sal



ELABORACIÓN

Bridamos las perdices y las ponemos a remojo en agua fría durante 12 horas. Después las escurrimos y ponemos a hervir partiendo de agua fría, de nuevo, hasta que empiece el punto de ebullición. En ese momento, sacamos y reservamos.

En una cazuela ponemos el aceite, el vinagre, el vino, la cebolla, el laurel, los ajos y la sal. Añadimos las perdices y cocinamos tapadas durante 45 minutos desde que empiezan a hervir.

Las podemos dejar de un día para otro tapadas y en frío, con las pechugas para abajo y las cebollas por encima. Después calentamos y servimos.



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



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



