



Nº28. AÑO 2020

cuadernos gerontológicos



PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI

Modalidad Universidad

Trabajo Social Gerontológico en Navarra

Ignacio Fernández De Mesa

Premio: Trabajo Fin de Grado

Modalidad Relato

El vuelo de los pájaros

Yose Álvarez-Mesa

Premio en la Modalidad Abierta de Relato Corto

Jugar a campanillas

José Luis Abad Peña

Premio en la Modalidad Senior

In Memoriam

Toda una vida

Accésit en la Modalidad de Periodismo

El poder de una sonrisa

Accésit en la Modalidad de Senior

BREVES

Buenos días, enfermera del Consejo Sanitario, dígame... Zuriñe Zapata Vilches, Maite Fernández Macaya, Alicia Beguiristain Barrientos y Héctor Pardo Bustillos.

Convocatoria Premio Tomás Belzunegui 2020

Edita

SOCIEDAD NAVARRA
DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Dirección

Sagrario Anaut

Comité de redacción

Francisco Javier Alonso
Santiago Garde
Juan Jerez
Cristina Lopes
Camino Oslé
Vincenzo Malafarina
Concepción Molina
Rafael Sánchez-Ostiz
Tomás Yerro

ISSN

ISSN 2659-7284

Depósito legal

NA 1839-1994

Diseño y maquetación

iLUNE.com

SUMARIO

Premios Tomás Belzunegui

MODALIDAD UNIVERSIDAD:

Trabajo Social Gerontológico en Navarra	5
Ignacio López Fernández de Mesa. Premio: Trabajo Fin de Grado	

MODALIDAD RELATO:

El vuelo de los pájaros	13
Yose Álvarez-Mesa. Premio en la Modalidad Abierta de Relato Corto	
Jugar a campanillas	16
José Luis Abad Peña. Premio en la Modalidad Senior	
In Memoriam	20
Toda una vida.	
Accésit en la Modalidad de Periodismo	
El poder de una sonrisa	21
Tomás Belzunegui Arizmendi. Accésit en la Modalidad de Senior	

BREVES

Buenos días, enfermera del Consejo Sanitario, dígame...	25
Zuriñe Zapata Vilches, Maite Fernández Macaya, Alicia Beguiristain Barrientos y Héctor Pardo Bustillos	

CONVOCATORIAS

Convocatoria Premio Tomás Belzunegui 2020	28
Convocatoria artículos Cuadernos Gerontológicos 2021	30



Editorial

El presente número se dedica a los Premios Tomás Belzunegui de la SNGG de la convocatoria 2019 en sus modalidades Abierta, Senior y Universidad. El transcurrir del presente año 2020 está marcado por el impacto de la epidemia de la Covid-19 en todos los órdenes de la vida. Una epidemia que ha impactado sobremanera en las personas mayores y en los dos sistemas de protección social a los que más acuden: sanitario y de servicios sociales. En estos momentos, prima la reflexión sobre lo acontecido y lo que está ocurriendo, pero también es visible una actitud de espera ante el futuro próximo. Parece oportuno, por tanto, mantener la programación de la publicación, disfrutando de la sensibilidad y la lírica de los relatos cortos premiados, así como de los resultados del quehacer investigador “junior” y una reflexión profesional.



TRABAJO SOCIAL GERONTOLÓGICO EN NAVARRA

Gerontological Social Work in Navarre

Ignacio López Fernández de Mesa
Trabajador Social y Cooperante Internacional

Resumen

La población mundial está envejeciendo hasta el punto de convertirse el envejecimiento poblacional en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI. Ante este fenómeno demográfico se requieren respuestas desde diferentes sistemas de protección social para atender a este grupo que crece considerablemente y que es vulnerable a los factores de riesgo de exclusión social.

El objeto de este artículo es mostrar un mapeo que permita conocer no solo el número de profesionales de Trabajo Social existentes en el ámbito de la gerontología en Navarra, sino también la localización y el perfil profesional de este grupo de profesionales, con el fin de ofrecer una aportación a un campo que se encuentra por desarrollar desde la disciplina del Trabajo Social, el Trabajo Social gerontológico.

Palabras clave: Vejez; envejecimiento; servicios sociales; Trabajo Social en Gerontología; Trabajo Social gerontológico.

Abstract

World's population is ageing markedly to the point of becoming the population ageing in one of the most significant social transformations of the twenty-first century. Given this demographic phenomenon, responses are required from Social Welfare Policy and Services in order to attend this increasing group of population, with long term conditions and complex needs which is in social vulnerability, the older people.

The aim of this article is to show a mapping that allows us to know not only the number of Social Work professionals existing in the field of Gerontology in Navarre, but also the location and professional profile of this group of professionals, in order to offer a contribution to a field that is yet to be developed from the discipline of Social Work, the Gerontological Social Work.

Keywords: Old Age; Aging; Gerontology; Social Work in Gerontology; Gerontological Social Work.

INTRODUCCIÓN

El actual envejecimiento poblacional supone uno de los fenómenos sociales más relevantes para nuestras sociedades. En el caso de España, los datos hablan por sí solos. Según estima la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2017), en 2050 España será el segundo país más envejecido del mundo, solo por detrás de Japón. Esto implica que en un futuro las personas mayores conformarán el mayor grupo de personas usuarias tanto de servicios sociales, como del sistema de salud. El aumento de la esperanza de vida de las personas y el descenso de la natalidad ha supuesto una serie de retos, oportunidades y dificultades que requieren respuestas desde los diferentes sistemas de protección social. De entre ellos, los sistemas de salud y de servicios sociales son los más implicados, estando presentes en ambos la figura profesional del Trabajo Social (T.S.).

Siendo conscientes de esta realidad, desde el ámbito del T.S. con personas mayores se visibiliza la necesidad de diseñar actuaciones que mejoren la especialización del ejercicio de Trabajo Social en gerontología social, y el reconocimiento y visibilidad de dicha especialización. Una de estas líneas es reconocer la dimensión numérica de profesionales del Trabajo Social con personas mayores y su distribución territorial.

Por ende y como respuesta a esta cuestión, este artículo tiene como objetivo conocer dónde y cuántos profesionales hay del T.S. que intervengan con personas mayores en Navarra. Ello requiere que se tenga en cuenta la territorialidad como variable de análisis y la delimitación de un perfil profesional básico de profesionales del T.S. interviniendo en el campo de la gerontología.

MARCO CONCEPTUAL

Las personas mayores han sido, históricamente, uno de los grupos más vulnerables ante la pobreza y la exclusión social, por lo que también lo han sido receptores de la intervención sociosanitaria de diferentes profesionales, como asistentes/trabajadores sociales. En las últimas décadas, se ha producido una creciente intervención de trabajadores sociales en cuestiones que afectan directamente a las personas mayores: aplicación de la LAAD, reconocimiento de las

situaciones de discapacidad y/o dependencia, plazas concertadas en centros de día o residencias, SAD, etc. Es por ello que la demanda de formación especializada se está incrementando (Anaut Bravo, 2019). Ahora bien, una primera cuestión es delimitar si es formación en “Trabajo Social en Gerontología” o en “Trabajo Social Gerontológico”.

El Trabajo Social en Gerontología hace referencia a quien trabaja, entre otros grupos o ámbitos, con personas mayores, es decir, no es ni el principal grupo de población al que atiende ni el único. Sin embargo, Trabajo Social Gerontológico es un término que hace referencia a quien trabaja exclusivamente con personas mayores, es decir, conforma una especialización en gerontología desde la disciplina de Trabajo Social (Ray, Milne et al., 2015). Es importante recalcar esta distinción, ya que la utilización de un término u otro puede generar indefinición.

Mientras en el mundo anglosajón y francófono (por ejemplo, trabajos como los de la canadiense Beaulieu, 2016) se emplea el término Trabajo Social gerontológico, en España se sigue empleando el término Trabajo Social en Gerontología, aun cuando sea gerontológico. Esto supone una limitación de partida para el desarrollo de una especialización que, se entiende, ha de redundar en una mayor calidad de la intervención. Es cierto que cada vez se emplea más el término en España de Trabajo Social Gerontológico, tal y como se constata en los trabajos de Martín García (2012).

En cuanto a los países de habla portuguesa, el concepto de Trabajo Social no existe propiamente. En estos países se emplea el término de *Serviço Social* para designar el Trabajo Social, “*os/as profissionais do Serviço Social*” para referirse a trabajadores sociales y, para trabajo social gerontológico, “*O Serviço Social no campo da Gerontologia*” (Granja, B., 2009).

En definitiva, la necesidad de especialización en gerontología desde el Trabajo Social resulta por la especificidad de los sujetos de atención y de los sistemas de protección social implicados. Se está avanzando en la reflexión conceptual y en la propuesta de modelos de intervención social desde el Trabajo Social. No obstante, según la bibliografía consultada, falta fomentar la especialización formativa y laboral en gerontología desde el Trabajo Social.

METODOLOGÍA

La ausencia de datos desagregados sobre el tema objeto de estudio marca la elección de una metodología cualitativa. Las técnicas aplicadas para la elaboración de la investigación han sido: revisión bibliográfica, grupos focales de trabajo y entrevistas breves, telefónicas o/y por correo electrónico.

Los contactos con profesionales se han realizado a través de la intermediación del Foro de Trabajo Social, promovido por la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología y el Colegio Oficial de Trabajo Social en Navarra. El mismo Foro, compuesto por un total de 13 profesionales del Trabajo Social que trabajan con personas mayores, se convirtió en grupo focal.

En colaboración con el citado Foro, se cerraron las siguientes preguntas de investigación¹:

- Dónde intervienen profesionales del Trabajo Social (T.S.):
 - › En qué ámbitos y sectores.
 - › En qué servicios y entidades.
 - › Zonificación y localización de los servicios donde intervienen.
- Qué titularidad tienen los centros en los que intervienen.
- Quién los gestiona.
- Con cuántos/as profesionales de T.S. cuenta el centro.
- Qué cargo y función desempeña la figura profesional del T.S.
- Qué jornada laboral tiene.
- Cuáles son las funciones del profesional del T.S.: atención directa, coordinación, gestión y dirección.

Con todo lo anterior, se estructura el estudio teniendo en cuenta los sistemas de protección social directamente implicados y sus principales servicios:

I. Sistema de Salud.

- a) Centros de Salud.
- b) Clínicas/Hospitales.

II. Sistema de Servicios Sociales.

- a) Servicios Sociales de Base, Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD).
- b) Residencias y Centros de Día.
- c) Otros Servicios Sociales Especializados.
 - Entidades/Instituciones/Fundaciones.
 - Centros de día.
 - Jubilotecas.

III. Política de Vivienda.

A esa estructura de servicios se añade en el estudio el criterio de territorialidad, permitiendo así detectar posibles diferencias y desequilibrios territoriales en la Comunidad Foral de Navarra. Se toma como referencia el mapa de las áreas y zonas del sistema de servicios sociales de Navarra (Plan Estratégico de Servicios Sociales de Navarra, 2008, p.20):

- I. Área Noroeste. Zonas Básicas: Altsasu, Elizondo, Doneztebe, Etxarri Aranzatz, Irurzún, Leitza, Lesaka, y Ultzama.
- II. Área Noreste. Zonas Básicas: Aoiz, Burguete, Isaba, Salazar, Sangüesa.
- III. Área de Pamplona y Comarca. Zonas Básicas: Pamplona, Barañain, Burlada, Berriozar-Antsoain, Cizur, Huarte, Noain, Orkoien y Villava.
- IV. Área de Estella. Zonas Básicas: Allo, Ancín Amescoa, Los Arcos, Estella, Lodosa, Puente la Reina, San Adrián, Viana y Villatuerta.
- V. Área de Tafalla. Zonas Básicas: Artajona, Carcastillo, Olite, Peralta y Tafalla.
- VI. Área de Tudela. Zonas Básicas: Buñuel, Cascante, Cintruénigo, Corella, Valtierra y Tudela.

Sobre esta base se elabora el listado de centros de atención a personas mayores y se procede a llamar por teléfono a los centros de atención primaria y especializada de servicios sociales y de salud. Se mantienen entrevistas cerradas, en su mayoría telefónicas, con profesionales del T.S. o personal de administración. Las preguntas se ciñen a las preguntas de investigación expuestas.

¹ Para cumplir con la normativa sobre protección de datos y el principio de confidencialidad nominal, no se han indicado datos que permitan la localización de profesionales concretos.

Tabla 1: Número de contactos realizados con los diferentes centros que atienden a personas mayores en Navarra

	Centro Salud	Hospital	Residencia	Otros	Total
Entrevistas telefónicas	57	13	78	18	166
E-mail	—	—	13	15	28
Entrevistas personales	—	—	—	1	1

Fuente: Elaboración propia.

Después de contactar con todos los centros de atención primaria de servicios sociales, se replica con los distintos de centros, procediendo como se recoge en la tabla 1. Desde el Foro se completará la información recogida en la web del Gobierno de Navarra sobre el sistema de servicios sociales y el sistema de salud, además de revisar y aportar informaciones no cubiertas en las entrevistas.

RESULTADOS

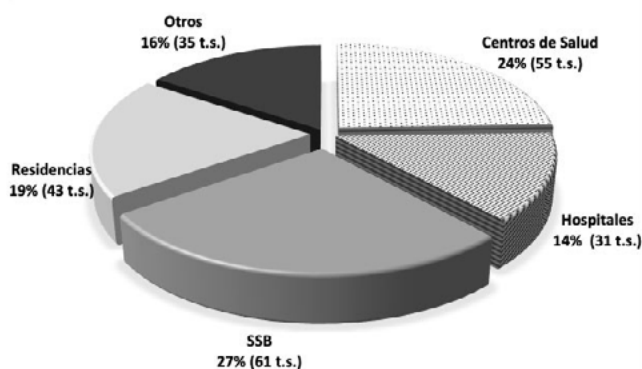
El colectivo de personas mayores forma, posiblemente, el grupo más numeroso atendido por los sistemas de salud y servicios sociales. Este hecho conlleva contactos periódicos con diferentes profesionales, en distintos escenarios y con intensidades variables

1. La presencia de profesionales del T.S. en los sistemas de salud y de servicios sociales y su perfil laboral

Como resultado del estudio, el número total de profesionales en todo el territorio de la Comunidad Foral de Navarra que mantienen contactos técnicos con personas mayores es de 225 profesionales. Su distribución territorial va a estar marcada por las características geográficas y demográficas de la Comunidad Foral.

En lo referente al Sistema de Salud, la presencia de profesionales de T.S. se produce en sus dos niveles: Atención Primaria (centros de salud) y Atención Especializada (clínicas y hospitales). Se han localizado 55 profesionales en el primer nivel y 31 profesionales en el segundo. Por tanto, se ha recogido un total de 86 profesionales del T.S. interviniendo con personas mayores en el Sistema de Salud. En

cuanto al Sistema de Servicios Sociales, en el nivel primario o básico, hay un total de 61 profesionales, mientras que en los Servicios Sociales Especializados la cifra asciende a total de 78 profesionales del T.S.

Figura 1: Distribución porcentual de profesionales del T.S. en Gerontología, en Navarra por lugares de trabajo

Fuente: Elaboración propia.

Pasando a la clasificación entre profesionales del T.S. en Gerontología (que trabajan ocasional o frecuentemente con personas mayores), y profesionales del T.S. Gerontológico (que trabajan exclusivamente con personas mayores) se identifica una clara división de perfil profesional entre profesionales del Sistema de Salud, como del Sistema de Servicios Sociales Especializados.

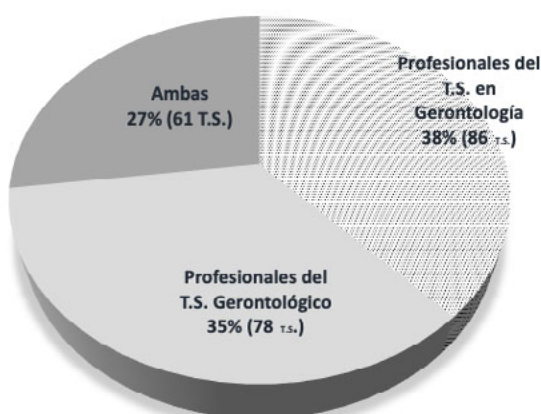
Se observa que el total de profesionales del T.S. en el Sistema de Salud trabaja, no exclu-

sivamente, con personas mayores. Por lo que no se demanda una especialización gerontológica a sus profesionales. Es por ello que se les podría clasificar dentro del colectivo de profesionales del T.S. en Gerontología.

Por su parte, en el nivel primario o básico del Sistema de Servicios Sociales, se comprueba que el programa de Servicios Sociales de Base no es exclusivo para personas mayores, si bien la mayoría de demandantes lo son. Por estas características, a este grupo de profesionales se les podría denominar tanto de una manera como de otra. En cuanto los Servicios Sociales Especializados, se comprueba que el 100% de profesionales trabajan exclusivamente con personas mayores, por lo que habría que definirlos como profesionales del T.S. Gerontológico.

Atendiendo a lo expuesto, la figura 2 muestra una distribución bastante equitativa entre las tres opciones de especialización del total de profesionales del T.S., si bien adquiere mayor representación un trabajo no en exclusiva con personas mayores.

Figura 2: Distribución porcentual de especialización entre profesionales del T.S. que intervienen con personas mayores en Navarra



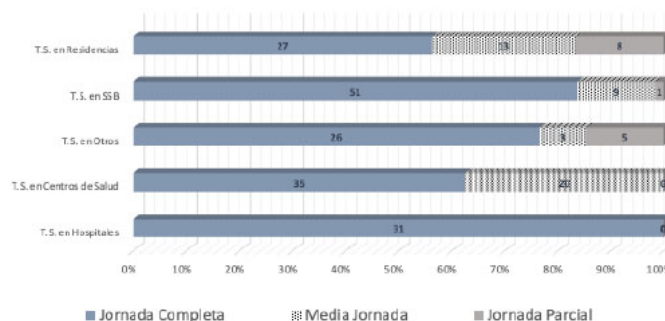
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a titularidad se refiere, de los 187 centros de atención sociosanitaria de personas mayores en los que actualmente se encuentran profesionales del trabajo social, 124 son de titularidad pública y el resto, 63 centros, son de titularidad privada. Por tanto,

más del 60% de profesionales del T.S. interviniendo con personas mayores están presentes en centros de titularidad pública. Este es un ejemplo del nivel de desarrollo de los sistemas públicos de salud y de servicios sociales en la C.F. de Navarra. No obstante, la titularidad pública tiene mayor relevancia en el sistema de salud que en el de servicios sociales, indicando diferencias en la universalidad del acceso y uso (Anaut, 2019).

Un dato a tener en cuenta del perfil profesional es la jornada laboral. Del total de 225 profesionales del T.S. en Gerontología, 164 cuentan con jornada completa (73%), 45 con media jornada (20%), y 14 con jornada parcial (7%). En la figura 3 quedan de manifiesto diferencias entre las jornadas completas en hospitales y clínicas (100%), algo más del 80% en los SSB y entre el 56% y 60% en residencias y centros de salud.

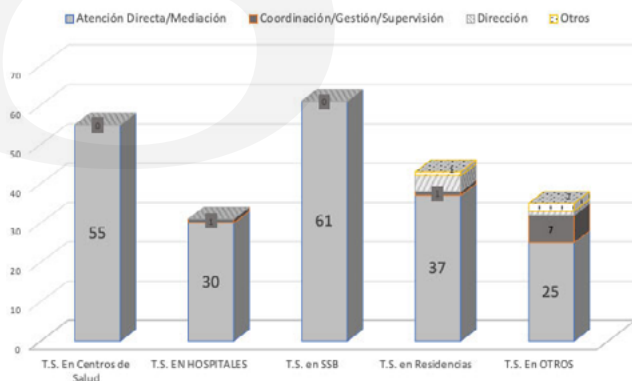
Figura 3: Distribución porcentual de la jornada laboral de profesionales del T.S. según centros



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la función/cargo que desempeñan profesionales del T.S. se puede apreciar en la figura 4 que predominan la atención directa y mediación, sobre todo en el ámbito público. Sin embargo, en el ámbito privado se presenta más variabilidad en cuanto a cargos y funciones. Así, en las residencias un 10% de profesionales del T.S. ejercen el cargo de dirección, mientras que el resto desarrollan labores de comercialización, visibilización de la entidad y supervisión. En cuanto a fundaciones, asociaciones, centros de día y jubilotecas, un 20% de profesionales en este ámbito se dedica a tareas de supervisión y coordinación.

Figura 4: Profesionales del T.S. Gerontológico según funciones/cargos desempeñados en Navarra



Fuente: Elaboración propia.

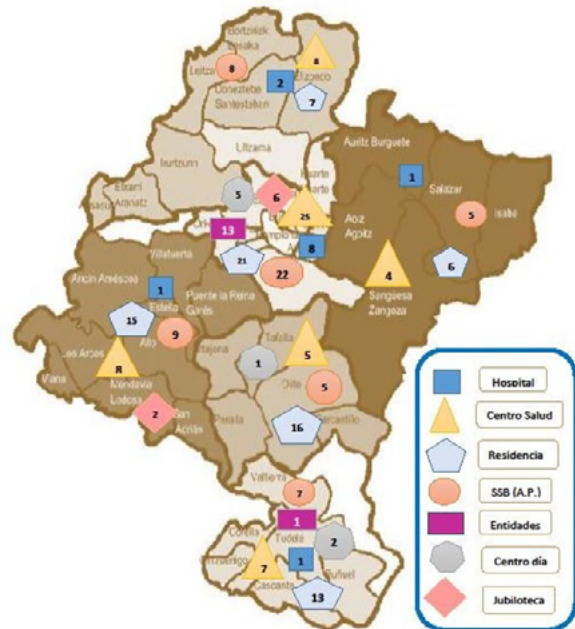
Por tanto, hay poca variedad de cargos y funciones en el ámbito público, tanto en el Sistema de Salud como en los Servicios Sociales de Base. En cambio, la figura profesional del trabajo social en los servicios sociales especializados comprende un amplio abanico de cargos y funciones a desempeñar, que incluye puestos directivos, como es el ejemplo de puestos directivos en residencias o profesionales del ejercicio libre del trabajo social.

2. Distribución territorial de profesionales del T.S. en Navarra

Al igual que la población en Navarra está distribuida de forma desigual por todo el territorio, el conjunto de profesionales del T.S. también lo está. Esta realidad, en primera instancia, ha sido válida hasta fechas recientes. Sin embargo, no tiende a recoger el peso, los porcentajes, de personas mayores. Así, las áreas rurales, en particular las poblaciones con menos de 3000 habitantes, disponen de menor dotación de diferentes profesionales cuando sus necesidades van más allá del número de personas empadronadas.

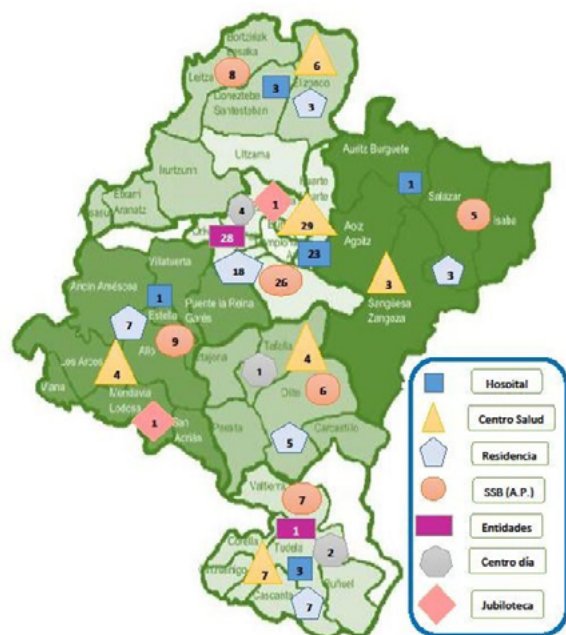
En los siguientes mapas queda evidenciada esta realidad. Tanto en el número de centros como en el número de profesionales de T.S. se registra un sobredimensionamiento en el Área de servicios sociales de Pamplona y la Cuenca. Asimismo, en la misma área la diversificación de servicios es la más alta, quedando las áreas Noreste, Noroeste y Tafalla con tan solo cuatro modalidades de centros.

Figura 5: Mapa de centros de servicios de atención sociosanitaria a personas mayores en Navarra



Fuente: Elaboración propia.

Figura 6: Mapa de profesionales del T.S. en servicios de atención sociosanitaria a personas mayores en Navarra



Fuente: Elaboración propia.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos dan a conocer los principales rasgos que definen el perfil profesional y dónde se encuentran los profesionales del T.S. que atienden a las personas mayores en Navarra. Ahora bien, esta es una fotografía fija del primer semestre de 2019 que, por diferentes motivos, puede verse modificada, tal y como ha puesto de manifiesto la epidemia del Covid-19.

Asimismo, se ha constatado en el trabajo de campo que hay cierto desconocimiento en los interlocutores de los centros sobre la titularidad, la financiación y gestión de servicios sociales especializados como las residencias, centros de día y jubilotecas/kas. Ese desconocimiento de quienes trabajan en ellos (no siempre profesionales del T.S.) se traslada hacia el conjunto de la sociedad, quedando invisibilizados tales datos, además, en sus webs. A esta misma conclusión han llegado las profesionales del Foro de Trabajo Social de la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología.

En relación al sistema de salud, se encuentran varias disfunciones, pero éstas hacen referencia a una cuestión muy diferente. Según la normativa de la Ley de Zonificación Sanitaria de Navarra (Ley Foral 22/1985), el cálculo de profesionales que atienden en los centros de salud se calcula por el número total de habitantes de la localidad o localidades adscritas a dicho centro, sin llegar a valorar las necesidades y la intensidad de la demanda de grupos concretos, como el volumen de población mayor de la zona. Por tanto, la atención profesional desde T.S. resulta escasa para el nivel de demanda.

Con los resultados obtenidos, es posible afirmar que existe una desigual distribución territorial de profesionales del T.S. como consecuencia del desequilibrio territorial de la población y del reparto de los servicios sociosanitarios. La atención especializada muestra mayor desigualdad en su distribución por cuanto la elección de su ubicación está marcada por el criterio de concentración. En cambio, el nivel primario, tanto en el sistema de salud como en el de servicios sociales, cuenta con profesionales del T.S. presentes por todas las áreas, zonas y localidades.

Por último, una cuestión que queda abierta para el debate en el ámbito académico como

en el profesional es la de ajustar la terminología que se ha de emplear: Trabajo Social en Gerontología o Trabajo Social Gerontológico. Tanto la literatura científica consultada como los debates suscitados en el seno de participantes en el presente estudio, no parecen tener claro cuál es la denominación más adecuada. La realidad es que se emplean indistintamente. No obstante, se ha constatado que en el mundo anglófono la preferencia es por el Trabajo Social Gerontológico, mientras que en España se emplea Trabajo Social en Gerontología. La limitada formación especializada en este punto puede dar alguna luz a este empleo indistinto de terminología en Navarra y en el conjunto de España. No es una cuestión de segundo orden, sino una tarea pendiente.

BIBLIOGRAFÍA

- Abellán García, A. (2008). Las personas mayores en España. Informe 2008. Madrid: IM-SERSO, 2 vols., p. 474.
- Aguirre Oraa, J.M. (2007). *Reflexiones antropológicas y éticas sobre la vejez*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Anaut Bravo, S. (2009). Participación y Ocio de las personas mayores en las residencias. En Giró, J. (dir.), *Envejecimiento, tiempo libre y gestión del ocio*. Logroño: Universidad de la Rioja.
- Anaut, S., y García, A. (2015). Desigualdades territoriales: una realidad de largo recorrido. Laparra Navarro, M., et al. (coord.). *La desigualdad y la exclusión que se nos queda. II Informe CIPARAIS sobre el impacto social de la crisis, 2007-2014*. Barcelona: Bellaterra.
- Anaut Bravo, S. (2019). El Sistema de Servicios Sociales en España. Pamplona: Thomson Reuters Aranzadi.
- Alberich Nistal, T. (2010). *Población mayor y cambios sociales. Apuntes sociológicos*. Madrid: Dykinson S.L. (pg. 17-48).
- Beaulieu, M. (2016). *Rôles et défis actuels des travailleurs sociaux en Gérontologie dans le réseau public du Québec*. Quebec: Université de Sherbrooke.
- Carrasco del Río, F., y Zamanillo, T. (1998). Las personas mayores. *Documentación Social*. Madrid: Gráficas Arias Montano.

Fernández-Ballesteros, R. (2017). *La Psicología de la Vejez*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Federación Internacional de Trabajo Social (FITS) (2014). *Definición global del Trabajo Social en Melbourne*. Melbourne: Asamblea Internacional del Trabajo Social.

Filardo Llamas, C. (2011). Trabajo Social para la Tercera Edad. Málaga: *Documentos de Trabajo Social - Revista de Trabajo y Acción Social*.

Giró Miranda, J. (2004). *Envejecimiento y sociedad: una perspectiva pluridisciplinar*. Logroño: Universidad de la Rioja. Páginas 157-177.

Granja, B., y Pereira, F. (2009). *Serviço Social e Gerontologia. Articulações e Fronteiras*. 3ème Congrès de l'AIFRIS. Hammamet.

Jiménez Lara, A. (1990). *La Tercera Edad en España. Necesidades y Demandas*. Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.

Katz, D., Piaget, J., Inhelder, B. y Busheman, A. (1968). *Psicología de la vejez. Psicología de las edades: del nacer al morir*. Madrid: Ediciones Morata S.L.

Martín García, M. (2012). *Trabajo Social con personas mayores. Teoría y práctica del Trabajo Social Gerontológico*. Madrid: Consejo General del Trabajo Social.

Legislación Sanitaria de Navarra (1985). Ley Foral 22/1985, de 13 de noviembre, de Zonificación Sanitaria de Navarra. BON N.º 140 - 20/11/1985.

Naciones Unidas (2002). *Plan Internacional de Acción sobre el Envejecimiento*. Nueva York: UN.

OECD (2017). *Preventing Ageing Unequally*. Paris: OECD Publishing.

Ray, M., Milne, A., Beech, C., E. Phillips, J. et al. (2015). *Gerontological Social Work: Reflections on its Role, Purpose and Value*. Oxford: British Journal of Social Work.

Sánchez Ballesteros, G. (2012). *Trabajo Social en Gerontología*. Madrid: Tucci Publishing.



El vuelo de los pájaros

Yose Álvarez-Mesa

Premio en la Modalidad Abierta de Relato Corto

Me gustan las cosas suaves. Su voz, por ejemplo. Cuando habla parece como si el vuelo de los pájaros me acariciara la nuca. Como si el viento me rozara los tímpanos con un tacto a campanillas. Como si el rocío del amanecer se me posara en los labios. No es que hable muy a menudo. Solo cuando cree que tiene algo importante que decir. A mí me parece que tiene tanto en su interior que echar afuera... Pero ella dice que no, que no, que no, que luego todo se sabe, y no hay quien la saque de ahí. Yo quisiera conocer hasta lo más recóndito de su memoria, pero no me lo pone fácil, no, qué chica enigmática.

Es una criatura. Solo tiene sesenta años. A los sesenta yo todavía andaba en la adolescencia, loca de mí. Pero han cambiado tanto las cosas en estos diez años... Me pregunto por qué le gusta mi compañía, si soy un carcamal a su lado, con la etiqueta de vieja escrita en la frente. No eres vieja por tener los años que tienes sino por haber tirado la toalla, Galatea, me dijo en cuanto vio mi actitud ante la vida. Una se vuelve vieja cuando deja de tener proyectos, sueños, ilusiones, sentenció dejándome sin respuestas. Siempre me desarma con sus apreciaciones. Ha vuelto mi existencia del revés en cuatro días y me ha hecho recoger la toalla y secarme con ella las pesadumbres y guardarla después a buen recaudo.

Es ciega. Pero ve más allá de los paisajes. Y guarda en sus ojos la luz del universo. Me di cuenta la primera vez que la vi. Mis ojos están

vacíos, decía. Una de sus pocas equivocaciones (no suele equivocarse): yo pude ver en ellos las mil tonalidades que se le escapaban por entre las pestañas y que anegaban todo cuanto estaba cerca. Desde entonces no deseo otra cosa que esa cercanía, para llenarme con los suaves matices que desprende cuando me mira. Porque me mira, sí. Y puede verme mejor que nadie, puede verme con visión panorámica si lo desea, tiene ese don.

Me gustan las cosas suaves, como sus manos. Cuando me toca se me suaviza hasta el corazón, este corazón siempre en estado de alerta. Noto su fortaleza en mi estatura y el peso de las contrariedades se me hace más liviano. No es que me toque mucho. Solo lo suficiente para llenarme con sus texturas y que eche de menos sus manos en cuanto se separan de mí. Sus manos contienen el sosiego. Amasan serenidades en sus ratos libres y las expanden a su alrededor con un chasquido de los dedos. Son como de miel silvestre. Como de musgo, de terciopelo, de popurrí de pétalos lloviendo en mi piel.

Cuando llegué ya me di cuenta de que este lugar iba a ser un sitio de contrastes. Me vendieron la moto del paraíso, pero no me parecía un paraíso ser vieja y estar todo el día temblequeando. El doctor Cuevas me quitó la tontería en un momento. Déjese de victimismos, Galatea, ni es la persona más desgraciada de la tierra ni los astros se han confabulado para amargarle la vida. Al principio hasta

me cayó gordo. Qué pesado, déjeme en paz, doctor. Pero cuánta razón tenía, desde que tengo memoria no he hecho más que quejarme constantemente y en realidad la vida no me ha tratado tan mal. Y cuando llegó el señor P tenía la protesta en los labios cada minuto y medio porque me pareció el colmo de las desgracias. ¿Por qué yo?, ¿qué hice para tener esta mala suerte? ¡Puñetera vida que me ha puesto una zancadilla bien puesta! Qué momentos de humo aquellos, cuánto tiempo perdido en hundirme en la miseria con lo fácil que se levantan otros de abismos mucho más hondos, y salen a flote, y sonríen. Por suerte, conocí este sitio a tiempo.

Hay que decir que no vine por propia voluntad. Los chicos se empeñaron en que debía relacionarme, buscar ayuda, que qué hacía en casa lamentándome hora tras hora, todo el día en camión y pantuflas, cocinando mis derrotas. La culpa la tuvo Amadeo, por dejarme sola. ¿Qué podía hacer yo sin él, que siempre tiró de mí y de mi negatividad, que me era tan necesario para soportar el día a día con solo una risa suya? Ni siquiera tuve la oportunidad de cuidarlo como él me cuidó a mí durante años. Se fue mientras dormía, tranquilo, como si hubiera decidido ausentarse para ponerme a prueba. Toda una vida juntos y, de repente, el vacío, la negrura, el horizonte roto en mil pedazos, la puñalada de la soledad, la sinrazón porque algo tan esencial me había sido arrebatado. Mi querido Amadeo, yo sé que ha seguido mirando por mí desde el más allá. Solo un ángel pudo haberme enviado otro ángel.

Dos años sin salir de casa. Los chicos estaban realmente preocupados. Conferenciaron largo y tendido para encontrar una solución a mi funesta actitud. No debe ser fácil para un hijo ver cómo su madre se va perdiendo entre los síntomas de la enfermedad y los de su propio miedo. Han sufrido lo indecible por culpa del señor P, luego con la pérdida de su padre, luego con mi decaimiento y mi negación a levantar el ánimo... Y no lo supe ver hasta ahora, porque las circunstancias me habían superado y estaba en una fase de autodestrucción que no me dejaba ver más allá de mi impotencia. Pero ellos no se dejan vencer tan fácilmente. Gracias a Dios que han salido a Amadeo. Aún recuerdo la mañana en que Inés me despertó de la modorra y me puso en las manos un folleto. Mira, mamá, este lugar es ideal para ti.

No sé cómo me convencieron. Supongo que no tenía ya nada que perder. El caso es que el primer día que puse el pie en la Asociación y vi a tanta gente en mi situación, tan normales, sonriendo, charlando sobre lo divino y lo humano como si tal cosa, fue un choque que me cambió de pronto la actitud, sobre todo, al verla a ella. Estaba jugando al ajedrez con el doctor, con un chal color canela sobre los hombros en el que se arrebujaba, mientras Cuevas pensaba la siguiente jugada. Yo creo que lo tenía acorralado. Luego supe que es una excelente ajedrecista. Al entrar yo alzó la vista hacia mí. Me quedé prendada de la luz de aquellos ojos sin saber que en realidad no había en ellos luz. Ella solo había dirigido instintivamente los ojos hacia el sonido de la puerta al abrirse, pero yo sentí su mirada como una caricia en el alma.

Me gustan las cosas suaves. Como las pisadas que desliza despacio por las alfombras, como sus pies al andar por el jardín. Cuando camina parece que levitara en el aire. A veces tropieza y en vez de maldecir como haría yo, sonríe como si su torpeza le produjera cierta ternura. A mí me la produce. Y me gustaría llevarla en volandas por el camino correcto para que los muebles no se interpusieran entre ella y el lugar adonde quiere ir. Pero no se deja ayudar. "Puedo yo sola", repite una y otra vez. Y por supuesto que puede. Consigue lo que se proponga. "Pareces etérea", le digo sinceramente. Y ella responde: "¡qué chiflada estás!". Probablemente esa sea la explicación: que me he vuelto chiflada por vivir. A mi edad. Más que en toda mi vida.

Cuevas ha sido de gran ayuda durante este tiempo. Ha ejercido de lazo de unión en cuanto se percató de mi fascinación por ella. Hasta me enseñó a jugar al ajedrez a escondidas para poder hallar un punto de encuentro entre ella y yo más allá del lugar que ocupamos. ¡Tonterías!, soy un desastre y siempre me gana. Pero qué divertido es jugar con ella al ajedrez.

Los chicos están felices por mi cambio de actitud. "¿Quién eres tú y que has hecho con nuestra madre?", me increpan muertos de risa. Saben que ahora soy capaz de aceptar los momentos de felicidad que me ofrece la vida sin buscarle objeciones. Y he tenido que aprender esto precisamente cuando las cosas se pusieron difíciles. Pero nunca es tarde para aprender, de hecho, nunca hay que dejar de aprender. Y nunca es tarde para recuperarnos de cualquier descalabro si de verdad quere-

mos salir a flote. Esto también lo he aprendido de ella, que ha salido a flote muchas veces, aunque es muy misteriosa y solo lo menciona de pasada. ¡Cómo me gustaría conocer cada una de sus circunstancias! En realidad, el pasado no importa, me interrumpe cuando trato de indagar. Lo que importa es el ahora, disfrutar de este momento, hacer planes para dentro de media hora y no más allá.

Me gustan las cosas suaves. Como su perfume, por ejemplo. Huele a lilas y, a veces, a violetas. Huele a primavera, a caramelos de anís, a mandarina. Cuando llego a su lado ya me atrapó su aroma a confidencias, a charlas en voz baja al calor de la lumbre, a libros perforados y a ovillos de lana en una canasta. Tejer es relajante, dice. Cuando la deja el señor P aprovecha para tejer bufandas de colores, tan largas que hay que darles varias vueltas para no arrastrarlas por el suelo. Luego las regala. “No necesito montar una tienda de bufandas!”, bromea. A mí ya me hizo cuatro. Son suaves como ella. Y huelen a ella.

Hay que ejercitar los dedos, me recuerda a menudo. Se empeñó en que pintara de nuevo. Y no paró hasta lograrlo, menuda es cuando se le mete una cosa en la cabeza. Después de tantos años me enzarzó en el proyecto, me metió el gusanillo en el cuerpo, y ¿por

qué no? Los límites los pones tú, las barreras se pueden saltar. Y cómo no dejarme llevar por su voz en la que se juntan una bandada de alondras que cruzan el aire, se juntan los alientos de muchas noches de verano que se adormecen y sueñan, se adormecen y sueñan. Sueños, que no te falten los sueños, porque entonces estarás muerta.

Me gustan las cosas suaves. Los pinceles, por ejemplo. Reparten el color en la cantidad justa para formar escenas que nacen dentro de mí y se abren a la luz en abanicos infinitos, imágenes que expresan lo que las palabras no pueden decir. El color se expande por el lienzo en tonos pastel, siempre en tonos pastel, nada de estridencias, solo tonos suaves. Así pinto su voz, que es como el vuelo de los pájaros, como el viento, como el rocío. Pinto su olor a lilas y violetas, que inundan el invierno de primaveras llenas de esperanza. Pinto su tacto vaporoso en esas manos que amasan el sosiego, que acarician como un cosquilleo de plumas, como el caer de la seda. Pinto sus pasos que irrumpen en mi memoria como si fueran un manantial de luz, un manantial del que parten todos los caminos.

Me gustan las cosas suaves como la densidad del alba. Por eso sonreí cuando supe su nombre, Alba. Era toda una premonición.



Jugar a campanillas. Ensayo para un entremés

José Luis Abad Peña
Premio en la Modalidad Senior

*En recuerdo permanente de Ciri Ribed,
que se ha llevado con ella la sonrisa*

Escenario:

Solamente una mesa pequeña en el centro del escenario y una silla a la izquierda de la mesa.

Sale la protagonista por la derecha vestida de blanco. Blusa blanca y pantalón blanco. Se queda parada un instante, como si estuviera deslumbrada por la luz de las candilejas. Mira hacia un lado y a otro.

Es una mujer mayor. Tiene un brillo de estrellas en los ojos.

Rodea la mesa y se sienta en la silla.

Apoya la barbilla en las manos, mira hacia lo alto y, tras unos momentos de silencio pensativo, comienza su monólogo.

- Cuando yo era pequeña jugaba a campanillas con el viento...

(Hace una pequeña pausa)

lo recuerdo muy bien porque, entonces, el viento y yo éramos amigos. Ahora ya no lo somos tanto, porque cuando camino por las calles, como nunca llevo falda, el viento ya no quiere jugar conmigo.

Solamente se afana en despeinarme, aunque haga pocas horas que he salido de la peluquería.

Me despeina porque ya no me considera su mejor amiga y acaso piense que ya no quiero jugar con él a campanillas.

Pero, ya digo que, cuando yo era pequeña el viento venía a jugar conmigo a campanillas porque era un tiempo en que mamá me vestía con un vestido blanco cuajado con flores de color de primavera que me llegaba hasta las rodillas...

...y al viento le gustaba acariciarme y levantarme las faldas y yo escuchaba su sonrisa en la distancia y sentía sus dedos en la cara y en las piernas.

(Se pone de pie, con gesto de cansancio; se mira hacia las piernas y se acaricia la blusa con la mano derecha mientras sigue divagando y paseando por la escena).

- Era un vestido blanco porque a mamá le gustaba el color blanco. Le gustaba tanto que nunca veía el cielo de color azul, ni el mar lo veía de color azul, ni los prados los veía de color verde primavera, como es su color verdadero, ni siquiera a los siete colores, esos pájaros que anidan en los chopos y que tienen un color tan variopinto, los veía de colores, ni las mieses las veía con su color dorado, ni veía rojas las amapolas, ni tampoco...

(Se queda quieta un momento en silencio, como si recordara)

- Mamá, todo lo que estaba junto a ella, lo veía de color blanco. Y, por eso, cuando llegaba el invierno, siempre se quedaba asomada a la ventana a esperar que llegara la nieve. Y, cuando el blanco de la nieve cubría los tejados y las calles y los jardines se alfombraban de blanco, me llamaba corriendo a su lado y hacía que también papá se asomara a la ventana y le hacía reconocer que el mundo era blanco.

(Vuelve a sentarse en la silla que ahora ha situado de cara al público. Sonríe)

- Y mi papá, un poco a regañadientes, no le quedaba otro remedio que reconocer que, efectivamente, todo era de color blanco. Las calles eran blancas y los tejados eran blancos, y los árboles y las flores y los automóviles, y hasta los paraguas eran de un intenso color blanco.

Pero papá, que era muy pragmático, ya había desistido de discutir con mamá acerca de los colores y, aunque él decía en voz baja, que había muchos más colores en el arco iris, ya nunca la contradecía y asentía con la cabeza y decía que él también veía cómo todas, pero que todas, las cosas eran de color blanco.

Porque papá no era papá si no se reflejaba en los ojos de mamá.

(Se detiene, calla durante unos instantes, se pasa la mano por la frente y vuelve a sonreír antes de continuar hablando)

- Y, por eso, mi mamá siempre vestía de blanco. Falda blanca y blusa blanca, y vestidos blancos como un lirio y mamá siempre, desde lejos, parecía una azucena. Y también mis vestidos siempre eran blancos.

Mamá solamente condescendía en que unas pequeñas flores salpicaran el blanco inmaculado del vestido. Unas flores pequeñas, esparcidas como por descuido en el contraste del vestido.

(Calla un instante con la mirada perdida)

- Porque yo siempre llevaba vestido; no como ahora que todas las mujeres vestimos con pantalón, casi siempre un pantalón vaquero muy ajustado que nos cubre las piernas e

impide que el viento se nos acerque y se vaya de nuestro lado sin acariciarnos la piel y nunca juegue con nosotras; yo, entonces, siempre llevaba un vestido blanco impoluto, con florecillas varias esparcidas y que hacían un bonito contraste y que conseguían, que cuando el viento llegaba, quisiera jugar conmigo a campanillas.

(La mujer se vuelve a levantar de la silla. Sigue hablando mientras pasea por el escenario)

- Yo, siempre que salía de mi casa para ir al colegio, o cuando acompañaba a mis papás en su paseo de los domingos, o cuando me escapaba al parque para jugar con mis amigos y perseguir a las palomas que volaban por entre las ramas de los árboles y se posaban cerca de los arriates de geranios para comer las migas de pan que caían de las meriendas de los niños. Y cuando nos quedábamos extasiados contemplando a los pavos reales que se paseaban orondos y más ufanos que los reyes de los cuentos de hadas por los caminos de arena y picoteaban cerca de las raíces de los árboles, con su cola extendida como si fuera un enorme abanico con el que dar movimiento a los rosales, o cuando nos acercábamos a los estanques para dar de comer, pequeños pedacitos de barquillo, a los peces de colores y a los patos que llegaban aleteando hasta el borde del estanque, yo siempre me quedaba esperando a que el viento se diera cuenta de que yo estaba por allí, con mi vestido blanco salpicado de florecillas de colores y se acercara, como siempre hacía, a jugar conmigo a campanillas.

(Va haciendo pequeñas pausas valorativas siempre que lo considera oportuno, o el texto se lo pide)

- Y a mí me gustaba mucho que el viento quisiera jugar conmigo a campanillas. Porque eso me demostraba que el viento era mi amigo, que podía contarle todos mis secretos y que, mientras fuera mi amigo, nunca me iba a encontrar a solas y siempre iba a tener quien me hiciera compañía.

Así es que, cuando yo era pequeña, jugaba a campanillas con el viento. Estoy muy segura de que él siempre me estaba esperando, mirando hacia el portal y en

cuanto yo pisaba la acera se desperezaba y venía a mi encuentro y primero me miraba para asegurarse de que yo llevaba puesto mi vestido blanco de flores para poder jugar conmigo a campanillas.

(Se mira el cuerpo y las piernas cubiertas por su blanco pantalón. Se sienta nuevamente con la cabeza casi escondida entre las manos. Suspira.)

- Pero después me fui haciendo mayor y un día malo, un día en que hacía mucho calor y que los árboles estaban llenos de hojas y en el parque los geranios se pusieron de color rojo y a los patos del estanque les salieron plumas de colores, azules y marrones, y que el abanico de los pavos reales se dibujó de verde y amarillo y de azul y gris oscuro, y las mieses se tiñeron de dorado y entre medio de las espigas florecieron amapolas del color de la sangre, mamá ya no quiso asomarse más a la ventana y se quedó quieta en su cama. Ella miraba hacia el techo, y apenas si parpadeaba, y en su rostro se reflejaba una mueca de dolor y de tristeza y se fue yendo, muy poquito a poco, hacia su cielo blanco, cubierta por sus blancas sábanas, vestida con su vestido más blanco.

Y ahora cuando se hace de noche y la luna deja al descubierto su blanca cara de azucena y el cielo se disfraza de blanco, entonces miro hacia allí

(Señala hacia el cielo con la mano)

.... y busco la estrella más grande y es mucho más blanca que las otras estrellas y sé que mamá me está mirando y, algunas veces, me parece que esté un poquito enfadada conmigo porque titila suavemente, aunque yo ya sé que las mamás nunca se enfadan mucho con sus hijos, porque ya solamente me pongo en algunas ocasiones un vestido blanco; porque ahora, casi siempre, me pongo pantalones.

Pero, eso sí, no puedo imaginarme vestida de colores, siempre, siempre los pantalones son inmaculadamente blancos.

(Sonríe como si recordara alguna cosa que le llenara el alma)

- Pero hubo un día.

Un día de verano y cielo casi blanco.

Aquel día, aquel día de tanto calor en que se llevaron a mamá envuelta en un sudario blanco y que fue el único día en que vi a papá vestido de forma diferente. Totalmente de blanco. Traje blanco, camisa blanca y zapatos blancos. Solamente una franja negra, una corbata negra le atravesaba el pecho como si fuera un puñal. Nunca antes se había vestido de blanco. Siempre con su traje gris y sus zapatos negros.

Y nunca jamás volvió a ponerse aquel traje blanco.

Otra vez el gris y, cada vez, un poco más oscuro. Hasta que vistió un traje completamente negro.

Y los dos acompañamos a mamá y los dos, completamente vestidos de blanco le dijimos adiós. Y tampoco aquel día el viento no vino para jugar conmigo a campanillas.

Porque también el viento llevaba una lágrima prendida en su caricia.

(Se seca los ojos con la punta del pañuelo)

- Quizás fuera eso.

Quizás fuera que el viento no quiso venir ese día a jugar conmigo. Lo que hizo que, poco a poco, con el tiempo, yo fuera abandonando mi vestido blanco y comenzara a vestir con pantalones y quizás fuera por eso que ya no me siento amiga del viento. Porque aquel día, el día en que mamá se fue a su estrella, no quiso venir a acompañarme.

Tampoco, cuando ya fui mayor, cuando conocía a Roberto, cuando salíamos a pasear por las calles o nos sentábamos en una terraza para tomar un refresco y hablar de nuestras cosas, quiso venir el viento para jugar conmigo a campanillas. Simplemente pasaba por mi lado y no se detenía y algunas veces yo sentía como si intentara acariciarme el rostro y quisiera iniciar el mismo juego de cuando yo era niña y llevaba puesto mi vestido blanco con pequeños ramilletes de flores, pero como si no me reconociera, escapaba y, estoy segura, corría por las calles para buscar a otra niña con la que pudiera jugar como jugaba conmigo en otro tiempo.

Era como si aquel viento juguetón tuviera celos al verme enamorada, feliz. Y yo ni siquiera me daba cuenta. Apenas si sentía su aliento, encantada con la presencia de



Roberto, con su mirada, con el calor de sus manos en las mías, con la música de su palabra en mis oídos.

Pero hubo un día, solamente un día, en que sí volví a vestir de blanco. Con un vestido completamente blanco. Y todo el mundo se me quedó admirando. Solamente el viento no quiso venir a acariciarme. Se quedó quieto, aunque yo le oía murmurar en la lejanía. Y no quiso venir a felicitarme. Y no quiso venir a depositar un beso en mi rostro, ni a jugar conmigo a campanillas.

Después yo también tuve una niña.

Y era tan rubia como yo. Y cuando la miraba me parecía que estaba viendo en ella el rostro de mamá. Y también quise que se vistiera con un vestido blanco con ramilletes de flores. Pero ella se sentía extraña con un vestido, porque ninguna de sus amiguitas llevaba vestido, todas iban vestidas con pantaloncitos, y nunca quiso que se lo pusiera. Así que mi niña nunca ha podido jugar a campanillas con el viento.

De vez en cuando, ahora que ya estoy muy sola, que papá y Roberto se fueron a buscar una estrella cercana a la de mamá y mi niña se hizo mayor y ha encontrado los colores de su vida y ella también tiene una niña y nunca la he visto vestida con un vestido blanco, lo recuerdo.

Recuerdo cuando era niña y mamá me ponía mi vestido blanco y salía a pasear y, entonces, el viento venía de muy lejos y se acercaba hacia mí y se metía por debajo del vuelo del vestido y lo hinchaba

como si fuera un globo y se quedaba a descansar en el interior de mi vestido ...

(Se levanta y comienza a dar unos suaves pasos de vals por el escenario sujetando dulcemente con la punta de los dedos los pliegues de un vestido imaginario)

... y mamá, cuando me veía así, siempre me decía entre sonrisas:

- Hija mía, pareces una campanilla. Y eso es porque el viento quiere jugar contigo a campanillas.

(Se vuelve a sentar y se queda, como ensimismada durante unos instantes. Da una palmada sobre el muslo, como si hubiera tomado una decisión muy importante)

- Así es que mañana, ya lo tengo decidido, me compraré un vestido blanco con ramilletes de florecillas de diversos colores que me ha de llegar hasta las rodillas, uno de esos vestidos de tablas finas que bailan con el ritmo de la brisa, y saldré de casa vestida con él y me pasearé por las calles y esperaré a que el viento se dé cuenta de cómo voy vestida y, cuando comprenda que solamente lo hago por él, entonces, estoy segura, vendrá desde el lugar donde se encuentra el recuerdo de mamá ...

... y mamá me acariciará con sus manos de ensueño y yo me sentiré como aquella niña a la que el viento besaba y que jugaba con ella a campanillas ...

(Mientras va dictando el final de su monólogo la anciana, con gesto decidido, se levanta y sale, por donde ha entrado, sonriendo, de la escena)

IN MEMORIAM

Con el título: ***Toda una vida***, la periodista Cristina Altuna rendía homenaje a Ana Mari Marín en las páginas de Diario de Navarra (27 de septiembre de 2019) por toda una vida de dedicación a la pintura. Su artículo fue premiado con un Accésit en la Modalidad de Periodismo. Este artículo bien puede servir para recordar a una figura de la pintura navarra contemporánea que nos ha dejado recientemente.

Otra pérdida es la de Tomás Belzunegui, ganador del Accésit en la Modalidad SENIOR con el relato: ***El poder de una sonrisa***. Como reconocimiento, a continuación, se incluye el relato completo.



El poder de una sonrisa

Tomás Belzunegui Arizmendi
Accésit en la Modalidad Senior

Me llamo Patxiko, tengo 70 años y padezco una enfermedad del sistema nervioso: es altamente invalidante, degenerativa y, aunque no sea mi caso, también muy rápida en su desarrollo. Fui diagnosticado a los 22 años y, de forma lenta, ha ido progresando hasta el punto de impedirme la comunicación con los demás. Mi voz distorsionada apenas tiene energía y me he quedado sordo como una tapia. Cuando me hablan y no entiendo lo que me dicen, respondo con una sonrisa; no sé si está bien o mal, pero de esta manera participo en las conversaciones.

No es normal llegar a mi edad con estas raras patologías y muchas veces me he preguntado cómo demonios he llegado a esta situación. Ni yo mismo lo sé, pero los médicos se quedan sorprendidos cuando se dan cuenta de que, durante cincuenta años, he convivido con mi ataxia. Bueno, sí que tengo una explicación, pero no es válida para la medicina oficial, pertenece al grupo de terapias alternativas.

Hace seis meses ingresé en una residencia de ancianos. Los primeros días fueron difíciles, pero ahora estoy contento y me siento muy bien. Se encuentra en un sitio privilegiado, a un paso del centro del pueblo y al lado de un parque. Además, en esa zona, se encuentran los frontones, el río y campo de fútbol, donde se pueden dar bonitos paseos. También hay lugares de sombra donde se está muy bien cuando el sol calienta.

La vida en la residencia es tranquila y cómoda. Las auxiliares, siempre alegres, me dan los buenos días y me levantan más o menos a eso de las nueve. Después del aseo, vamos al comedor donde ya tenemos preparado el desayuno. A continuación, nos llevan a la sala de actividades y allí leemos el periódico, jugamos a cartas o hacemos manualidades, mientras esperamos nuestro turno para la fisioterapeuta.

Cuando llega mi hora, paso a la sala de fisio y comienzo mi gimnasia. Primero pedaleo con los brazos, luego con ayuda de la fisio y una auxiliar me pongo de pie para enderezar la espalda. Por último, paso a las poleas donde ejercito brazos y hombros. Entonces suele aparecer la animadora cultural con un zumo, que me ayuda a reponer fuerzas. Cuando me canso, doy por terminado el tiempo de ejercicio físico. Esta actividad me da más ganas de comer y mejora mi calidad de vida. ¡Soy consciente de ello!

Casi todos los días me suele esperar un amigo en la sala de actividades y hacemos juntos los pasatiempos del periódico hasta la hora de comer. La comida es buena y variada, yo la disfruto.

Después de la siesta y, si hace bueno, salgo a pasear con mis hermanas o una amiga; se turnan y así siempre hay alguien conmigo. No quieren dejarme solo. Si llueve, me quedo en la habitación y me entretengo con el ordena-

dor hasta la hora de la cena. Y ya se ha pasado el día. Estoy contento, me cuidan bien y me siento como en casa.

En este tiempo, estoy descubriendo un mundo que desconocía, el mundo de los mayores. Cuando vamos al comedor y observo a los residentes, me fijo, sobre todo, en dos abuelos que tengo en la mesa de en frente, con la boina bien calada y sus caras serias. Más de una vez he pensado qué podría hacer para arrancarles una sonrisa, y se me ocurrió traer una gaztamberra el día de mi cumpleaños para obsequiarles con ese postre tan típico. Llegó mi cumple y, cuando las auxiliares lo repartieron, todos apreciaron el detalle. Hacía tiempo que no la saboreaban, comieron con ganas y se quedaron muy contentos.

Terminada la comida, todos suelen tener prisa por ir a descansar; la auxiliar colocó a uno de los abuelos delante de mí y le dijo:

- Joshé, ¿qué tal la gaztamberra? ¿Te ha gustado?

- Sí, mucho.

La trabajadora le interrumpió para decirle:

- Ha traído Patxiko, hoy es su zorionak.

Luciendo una gran sonrisa, Joshé me dijo:

¡Zorionak!

Y yo le respondí como pude...

Aquella noche estuve pensando en lo poco que hace falta para hacer felices a los demás. En el fondo de nuestro ser todos somos amor, alegría, bondad, felicidad... ¡Es nuestra verdadera naturaleza! Pero a veces la mente nos juega malas pasadas y nos hace ver problemas donde no los hay. Tenemos que estar muy atentos para que esto no suceda.

Después de darle muchas vueltas a la cabeza, me propuse conseguir la sonrisa de todos los abuelos, que no es tarea fácil. Por eso, un día le sugerí a la terapeuta ocupacional que los de nuestro comedor podrían hacer un trabajo manual para lograr un ambiente más acogedor y alegre, por ejemplo, dibujar y pintar unas letras de colores para formar frases como: tu sonrisa puede ayudar a mucha gente, quiero verte sonreír o la sonrisa es el comienzo de la felicidad, en euskera y castellano. La idea era poner una nota de alegría y embellecer el local. Le pareció bien y se puso

manos a la obra. Bajo su dirección, los abuelos empezaron a trabajar con tal entusiasmo que pronto podríamos verlas en las paredes del comedor.

Otro día, pensando en todo esto, se me ocurrió hacer un experimento. Soy una persona tímida, pero me armé de valor y le di un escrito a una auxiliar de confianza para que lo leyera en voz alta. Fuimos los dos hasta el fondo del comedor y ella dijo: "Patxiko, como no puede hablar, me ha pedido que le dediquéis un momento, quiere conocer el efecto de vuestra sonrisa, así que cuando yo diga: bat, bi, hiru, le dedicáis una gran sonrisa, quiero verlos sonreír a todos a la vez".

No sonrieron todos, algunos no se enteraron y otros pasaron de hacerlo, pero percibí ganas de participar en la mayoría. Me emocioné y me saltaron las lágrimas, eran de alegría. Cuando la auxiliar se dio cuenta de mi emoción, empezó a aplaudir y animó a todos a hacerlo. Tampoco participaron todos, pero sentí sus deseos de colaborar. No sabría explicarlo, era como si en ese momento la felicidad se hubiera instalado entre nosotros. Me dio la sensación de que éramos una gran familia y todos queríamos apoyarnos.

Desde aquel día, algo cambió: había muchas sonrisas, me saludaban contentos y las horas de comer se volvieron más alegres.

Pasaron varios días y le pregunté a la terapeuta cómo iba el trabajo de los abuelos, me contestó que todo seguía su curso: "a ver si encontramos un marco sencillo y bonito". Era justo lo que quería oír.

A los tres o cuatro días, tras uno de mis paseos, me encontré con una grata sorpresa en mi habitación, un rótulo que decía: "quiero verte sonreír". Eran letras de corcho, colocadas sobre un panel de madera y pegadas a él; estaba hecho por los residentes de nuestro comedor que seguían las normas de la terapeuta, quien me comentó las críticas favorables que había recibido. También me dijo que no hacía falta ningún marco, se podían colgar de la pared e iban a quedar elegantes y bonitos.

Hicimos un ejercicio de imaginación, pensando en cómo quedarían los rótulos: nos situamos en el comedor, alzamos la vista y leímos la frase. Sin darnos cuenta se dibujó en nuestra cara una gran sonrisa que nos animó e hizo pensar que estábamos en el buen camino.

Cuál no sería mi sorpresa, cuando a los treinta días más o menos entré en el comedor y vi los rótulos colgados. Todos miraban y comentaban con orgullo su trabajo. Además, al leer las frases se notaba su satisfacción y parecían emocionados. La verdad es que el comedor estaba más acogedor y sobre todo más alegre, porque en ese momento ninguno se olvidó de sonreír.

Otro día, se me ocurrió que para mejorar el ambiente sería bueno conocernos mejor y, de acuerdo con la terapeuta, hicimos un juego en el que cada uno se presentaba a sí mismo. Todos colaboraron y salió muy bien. Como tengo el espacio limitado, solo expondré unas pocas presentaciones, las que llamaron mi atención y más aplausos recibieron.

Empecé hablando yo, tragué saliva y me relajé. “Quiero deciros que voy a hablar muy despacio, con el fin de vocalizar mejor y sea más fácil entenderme”. La auxiliar iba repitiendo mis palabras:

- Cuando llegué a la residencia necesité pocos días de adaptación, gracias a que conocía a varias de las auxiliares; eso me ayudó a llevarlo mejor. Al principio estuve perdido y pensaba que me había vuelto a equivocar. Ahora me encuentro cada vez más a gusto y pienso que he encontrado una familia para pasar mis últimos años. En nuestras manos está vivir la vida intensamente y hacerla más agradable.
- Hola, me llamo Jenaro y tengo 89 años. En esta etapa de mi vida me ha ocurrido algo emocionante, ¡me he enamorado! No sé cómo ha pasado, pero lo cierto es que me siento como un chico de 17 años; hasta hemos hecho planes de ir a vivir en pareja. Ella tiene noventa años y, aunque parezca increíble, nos encanta estar juntos.
- Me llamo Joshé, tengo 90 años y nací en un caserío. La verdad es que no sé qué decir, pues no tengo escuela ni costumbre de hablar en público. Además, quiero pedir perdón por lo nervioso que estoy.

En ese momento, todos empezaron a aplaudir con fuerza... a Joshé se le escaparon las lágrimas. Estaba muy emocionado.

- Soy Nicolasa, tengo 88 años y nací en Iruña. Vine a esta residencia porque a mi hijo, por motivos laborales, le destinaron a este pue-

blo. Creo que fue un acierto, pues cada día me encuentro mejor y más contenta.

- Hola, me llamo Isidro y tengo 79 años. Llevo en esta residencia más de dos años y todavía no he conseguido adaptarme. La convivencia es difícil y lo he pasado mal, pero siento que poco a poco voy mejorando.

Presentarnos y llamarnos por nuestros nombres nos ayudó a relajarnos. Desde entonces nos saludamos, hablamos entre nosotros y el ambiente se ha vuelto más familiar.

No quiero acabar este relato sin hablaros de mis compañeros de mesa: junto a mí se sienta Iñaki de 52 años, con síndrome de Down y una deficiencia psíquica que, entre otras cosas, le impide hablar; es como si fuera mi hermano. Al otro lado, su madre, Bittori, que me recuerda a mi amatxi cuando la veo tomar el café con leche lleno de sopas. Frente a mí está Remigio, siempre al tanto de todo. Bittori y Remigio cuidan de nosotros. Al final de cada comida, Remigio coge el bastón de Bittori apoyado en la pared y, antes de entregárselo, hace una parodia con él para explicarle a Iñaki que la amatxo le reñirá si no le obedece. Luego ella lo toma y, como si fuera un ritual, pasa su bastón por encima de nuestras cabezas, incluida la suya. Todos los días acabamos riéndonos. Es curioso, pero somos el grupo que menos habla y más se ríe.

Presentados mis compañeros, solo me queda por decir que el comedor de la planta baja se ha convertido en la envidia de la residencia; está más acogedor, hay sonrisas y las caras de los residentes expresan alegría. Nos saludamos cordialmente y se habla de forma más distendida, excepto Iñaki y yo que únicamente sonreímos.

Estamos en la última etapa de la vida, quizás la más difícil. Las cosas que antes eran importantes han pasado a un segundo plano y comienza la decadencia del cuerpo. Nada funciona con normalidad y siempre tenemos algún achaque o dolor; a menudo hay que pasar la I.T.V. para hacernos una revisión y ver que estamos en condiciones. Ahora solo buscamos compañeros de viaje que nos ayuden a superar este trance y, aunque la mente se empeña en llevarnos por otros derroteros, la vida merece ser vivida en toda su intensidad; para ello nos valemos de nuestra experiencia con su aglomeración de aciertos y errores.

Por fin hemos comprendido que el secreto no está en embellecer las paredes ni adornarlas con bonitos cuadros. La solución está en nosotros mismos: tenemos que descubrir quiénes somos, de dónde venimos y adónde vamos, avanzar en el camino espiritual.

Así, van pasando los días en la residencia y yo, aunque la mayoría de las veces no me entero de lo que dicen..., sigo sonriendo.



#Breves

Buenos días, enfermera del Consejo Sanitario, dígame...

Zuriñe Zapata Vilches, Maite Fernández Macaya, Alicia Beguiristain Barrientos y Héctor Pardo Bustillos. Profesionales de enfermería en el Consejo Sanitario de Navarra.

Mañana cualquiera de marzo, junio o julio del 2020, encontramos a un grupo de enfermeras que han cambiado su uniforme de trabajo por una diadema pinganillo que sujeta el micrófono y el auricular; el carro de curas, por el teléfono que no para de sonar; y las hojas de registros, por las historias clínicas de toda aquella persona que está al otro lado de la línea.

Estamos en el Servicio del Consejo Sanitario del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. Los teléfonos no dejan de recibir llamadas. Mientras atiendes una de ellas, se enciende el piloto, esa luz roja parpadeante que indica que hay llamadas en espera. Son muchas las personas que quieren ser atendidas por el "teléfono del coronavirus", tal y como se le ha comenzado a llamar desde la pandemia Covid19.

Curioso reconocer de esta forma a un servicio que dispone nuestra Comunidad desde octubre del 2014 con el fin de ofrecer información y consejo sobre consultas comunes de salud a la población. Su finalidad no es solamente ésta, sino que tiene la capacidad de derivar la demanda, en caso preciso, a un nivel asistencial más complejo. Del mismo modo, es un servicio que se encarga de realizar el seguimiento de pacientes crónicos que son dados de alta hospitalaria en días festivos, para así garantizar la continuidad de sus cuidados hasta que pueda ser atendido en su Centro de Salud.

Un servicio dotado de Enfermeras, donde cada llamada se atiende con la finalidad de resolver aquellos problemas o dudas sanitarias que se solicitan.

Pero ¿qué ha pasado durante los primeros meses de la pandemia? Esta es nuestra experiencia como enfermeras en el Servicio de

Consejo Sanitario, que para muchos ha pasado a ser el punto de referencia de la nueva enfermedad a la que nos estamos afrontando: la Covid19.

Quienes hemos estado en el servicio, hemos podido vivir en primera persona la angustia sobre todo de tantas personas mayores, el miedo y la dificultad de comprender esta enfermedad, así como sus síntomas. Muchas han sido las personas que nos han contactado para contrastar sus intuiciones y seguir, a continuación, las indicaciones que les dá-

Si tiene problemas o dudas de SALUD

Horario:
Laborales: 14:30-21:30 h
Sábados y festivos: 9:00-21:00h

¡¡PONGASE EN CONTACTO!!

Consejo Sanitario
☎ 948 290 290
✉ consejosalud@navarra.es

Le ofrecemos:
Consejo sanitario experto
y cómo actuar a continuación

- Le atenderán profesionales sanitarios
- Todos los días del año
- Por teléfono o correo electrónico
- Respuesta inmediata

Servicio Navarro de Salud Osasunbidea

OSASUN arazorik edo zalantzarik baduzu

Ordutegia
Lanegunetan: 14:30etik 21:30era
Larunbat eta jaiegunetan: 9:00etatik 21:00etara

¡¡BADUZU NON GALDETU!!

Osasun Kontseilua
☎ 948 290 290
✉ consejosalud@navarra.es

Osasun arloko adituen aholkuak emanen dizkizugu eta nola jokatu esanen dizugu

- Osasun langileek egingen dizute kasu
- Urteko egun guztietan
- Telefonoz edo posta elektronikoz
- Berehala erantzunen dizute

Servicio Navarro de Salud Osasunbidea

bamos, agradeciendo antes de colgar, el haber sido atendidas. La incertidumbre de la pandemia no ha dejado de estar presente en las llamadas.

En los inicios, cuando estuvimos confinados, las consultas principales iban dirigidas a comprender qué medidas se debían seguir para prevenir la enfermedad, qué hacer si comenzaban a percibir los síntomas, qué tipo de aislamiento se debía hacer en caso de tener un resultado positivo en Covid19 u otras actuaciones a seguir en esta situación. Poco a poco, la temática de las llamadas fue variando al mismo ritmo que iba variando la situación en la que nos encontrábamos. Aparecían nuevos temas y con ellos nuevas dudas. Pero hubo una constante. Todas ellas tenían un factor común: la angustia.

En un lado del teléfono, cualquiera de nosotras, enfermeras ilusionadas por atender y facilitar la información. En el otro, cualquiera de tantas personas mayores que forman parte de nuestra comunidad, confusas y con mucho por aclarar y entender. Personas que tras días viendo los informativos y la multitud de información tan diversa, no tenía claro lo importante.

A través del teléfono, durante esta pandemia hemos visibilizado la gran *problemática social* que tienen muchas personas mayores en nuestra comunidad. No han sido pocas las personas que en sus consultas nos anticiparon la soledad en la que viven, la dificultad de acceder a la compra o poder contar con familiares cercanos en el mismo entorno rural que pudiesen ayudarles en sus actividades de la vida diaria. Recibimos llamadas de quien en pleno confinamiento solicitaba permiso para recoger a sus suegros que estaban solos en el pueblo, pero necesitaba el salvoconducto.

Recordamos con cariño casi cada una de las conversaciones que tuvimos con la población que contactó.

Como decíamos, no faltaron las llamadas con *incertidumbre* al reconocer síntomas compatibles con la Covid19, donde nos compartían el miedo, la inseguridad y, a su vez, la confianza en los servicios sanitarios. Llamadas donde al confirmar que los síntomas, efectivamente, podían ser compatibles con la Covid19 se cuestionaban y preocupaban por el origen del contagio: “si no salgo de casa, solo viene a comer los sábados toda mi familia”. Sin olvidar la angustia de intuir que alguno de sus familiares se lo hubiera podido contagiar.

Nos contactó con gran *tristeza* quien no podía acudir a la residencia a ver a su mujer, y sólo la veía por la ventana una vez al día, sin poder siquiera hablar con ella. También nos llamó el que vive en una pensión y, al no poder salir, no tenía manera de acudir al comedor social, que además permanecía cerrado. De igual forma, aquellos que vivían en el pueblo, donde la logística del día a día puede hacerse más difícil, tales como a quien se le estropeó el fregadero o se le rompió la caldera; o a quien le aconsejaban que se aislara hasta conocer el resultado, pero tenía planes de caza, tan esperada durante todo el año.

Tuvimos llamadas *amorosas*, como aquella mujer mayor, que se presentó como “una abuela”. Con tono triste en su voz, quería consultar si hacía bien viendo a sus nietos desde las escaleras de la casa una vez al día, pues ellos y su yerno estaban en el piso de arriba con “esa cosa” (Covid), y “no podía pasar un día más sin ver a mis nietos”.

Atendimos a aquel hombre mayor que cuida a su mujer con tanto esmero y, enfadado porque no le hiciera caso sobre las medidas de prevención, nos pedía que habláramos con ella para que no enfermara.

No olvidamos las tantas y tantas llamadas de mujeres cuidadoras que, o bien te hablaban de “mi niño...” cuando el chaval tenía 25 años por lo menos, o “mi marido” a quien tenían al lado sin abrir la boca. Pero ¿qué pasaba si eran ellas las que presentaban síntomas? Su respuesta ante la posibilidad de aislarse en la mayoría de los casos era negativa: “yo cuido de todos, hago la comida, la limpieza, la compra...”

Recordamos también llamadas *entrañables* de aquel matrimonio, que durante la llamada juraba y perjuraba estar separado, con él confinado en su habitación por ser positivo. Pero, del mismo modo, en la conversación, confesaba inocentemente que “¡menos mal que salgo a ver la televisión con mi mujer!”. Nos acordamos muy bien de aquella que tenía una máquina de coser y la ofrecía para fabricar mascarillas.

Tuvimos llamadas de *enfado y queja*, a la espera de la llamada del médico o de alguien “para sentirse que no me han olvidado”. Incluso de quien proponía pagar en el centro de salud para hacerse antes la “dichosa” prueba PCR.

¿Qué es el Consejo Sanitario?
Es un Servicio que ponemos a tu disposición para ayudarte a resolver tus dudas sobre salud de una manera cómoda y rápida.

¿Quién responde mis dudas?
Profesionales de enfermería, coordinados con el 112, atenderemos tus dudas por teléfono o por correo, como prefieras.

¿Quién puede llamar?
Cualquier persona que tenga una duda de salud. Los enfermos crónicos pueden encontrar muchas ventajas en este servicio.

Consejo Sanitario

Plánteas tus dudas de salud
Te daremos respuesta

Te atenderemos:
Días laborables: De 14:30 a 21:30 horas
Sábados y festivos: De 8:00 a 22:00 horas

LLámanos o envíanos un correo si tienes cualquier duda de salud

948 290 290
consejosalud@navarra.es

Gobierno de Navarra
Departamento de Salud

Enfermos crónicos

El Consejo Sanitario beneficia especialmente a los enfermos crónicos porque...

- Facilita el cuidado en el propio domicilio orientando al paciente y a su familia en la resolución de sus problemas de salud evitando desplazamientos innecesarios.
- Facilita el seguimiento del paciente.
- Facilita el control en caso de descompensación.
- Facilita la vigilancia de pacientes telemonitorizados.
- Facilita la movilización de recursos (por ejemplo de transporte sanitario o de profesionales sanitarios de urgencias).

Pero también beneficia a la población en general porque...

Si tienes alguna duda relacionada con problemas de salud, síntomas, tratamiento, o cualquier otra cuestión que te genere incertidumbre, puedes llamar a la enfermera de consejo sanitario y resolverla antes de tener que acudir a un centro sanitario. De manera ágil y cómoda.

Población en general

El personal de Consejo Sanitario además...

- Se ocupará de su seguimiento fuera de las horas de atención en los centros.
- Se preocupará de su control si en algún momento se encuentra con algún nivel descompensado.
- Vigilará a aquellos pacientes que estén siendo telemonitorizados.
- Resolverá las dudas que pueda tener tras su visita a urgencias o tras el alta hospitalaria.

Y tendrá, además, varias atribuciones, como:

- Gestionar citaciones en los centros de salud
- Movilizar recursos sanitarios si fuera conveniente.

Estas son algunas de las llamadas de personas mayores que en esta pandemia han acudido a nosotras, a compartir sus miedos, su angustia, sus dudas y, en muchos, casos su tristeza. En definitiva, a desahogarse como si de una llamada de auxilio se tratase.

Pero queremos hacer hincapié en que el servicio en el que nos encontramos existe desde hace años y, por ello, a muchas de estas personas, antes de colgar, les insistimos: “estamos aquí, somos el Consejo Sanitario”. No solo atendemos temas de Covid19, sino que atendemos todo tipo de dudas y problemas de salud. Les asistimos telefónicamente si se descompensa, le llamamos al alta hospitala-

ria y realizamos el seguimiento de pacientes telemonitorizados. Trabajamos de manera coordinada con otros servicios navarros de salud y disponemos a nuestro alcance de la información precisa para dar la mejor atención posible. Esto y mucho más es el Consejo Sanitario, un servicio que el Departamento de Salud pone a disposición de la ciudadanía para ayudar a resolver dudas sobre salud. Sabemos que hoy la más preocupante es la Covid19, pero no la única.

¡Somos enfermeras!



Esta convocatoria ha introducido algunas novedades que pretenden dar mayor difusión al Premio, además de ajustarse a algunos cambios que se están produciendo en el entorno. De esta forma, se ha abierto la sección Universidad a tesis, trabajos fin de estudios de Grado y Máster de las universidades del Campus Iberus (Zaragoza, Lleida, La Rioja y Pública de Navarra) y del resto de universidades de Navarra y País Vasco. La segunda novedad ha supuesto incorporar un apartado de reconocimiento a las Actividades Intergeneracionales que se han realizado a lo largo de 2019-2020 en centros educativos, residencias, centros de día y asociaciones de personas mayores ubicadas en Navarra. La relación de modalidades es la que sigue:

- **Modalidad Periodismo**
- **Modalidad Audio-visual**
- **Modalidad Relato Corto Abierto**
- **Modalidad Relato Corto Senior**
- **Modalidad Actividades Intergeneracionales**
- **Modalidad Universidad**



LA SNGG, CONVOCA:

En recuerdo de las personas mayores y otras víctimas del covid-19

En agradecimiento a los profesionales de servicios esenciales



¡ UNA IMAGEN DE LAS PERSONAS MAYORES SIN ESTEREOTIPOS NI PREJUICIOS !
ADINEKO PERTSONEN AURREIRITZI ETA ESTEREOTIPORIK GABEKO IRUDI BAT !

Modalidades / **Modalitateak** :

Periodística / Kazetaritzakoa

Audiovisual / Ikus-entzunezkoa

Relato corto, convocatoria abierta / Kontakizun laburra, deialdi irekia

Relato corto, Senior / Kontakizun laburra, Seniorra

Modalidad Universidad / Unibertsitate modalitatea

Modalidad Intergeneracional / Belaunaldien Arteko modalitatea

Modalidad Institucional / Instituzio- modalitatea

Por motivos de la pandemia de la Covid-19, el plazo de presentación de trabajos, en todas las modalidades, se amplía hasta el día 1 de marzo de 2021.

COLABORAN



Premio Tomás Belzunegui es un proyecto patrocinado por:



Obra Social "la Caixa"



Cuadernos Gerontológicos

Se abre la convocatoria de nuevos artículos para el nº 1 de 2021. El monográfico girará en torno a los diferentes impactos y consecuencias generadas por la pandemia del coronavirus a lo largo del año 2020 en las personas mayores. Junto a estos trabajos tendrán cabida otros de contenido abierto o misceláneas.

Fecha límite de envío: 1 de marzo de 2021.

Normas de publicación para autores

1. Enfoque y alcance

La revista Cuadernos Gerontológicos es una revista de contenido científico, editada en formato electrónico por la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología. Su periodicidad es semestral.

Su objetivo es la difusión de artículos científicos, preferentemente, de carácter multidisciplinar, referidos a los campos de la Geriatria y la Gerontología. Es decir, se centra en el envejecimiento de la población y sus consecuencias, poniendo el énfasis en este proceso en la Comunidad Foral de Navarra.

Es de acceso libre siguiendo el principio de hacer disponible gratuitamente los estudios teóricos, las experiencias profesionales y los análisis de la realidad socio-sanitaria, desde diferentes puntos de vista (enfermería, medicina, trabajo social, animación social, psicología, terapia ocupacional, etc.).

Todas las contribuciones enviadas a Cuadernos Gerontológicos han de ser originales y serán evaluadas antes de ser publicadas por revisión externa y anónima por pares (peer review). El conjunto de autores ha de declarar que los datos y resultados

expuestos en el trabajo son originales, no han sido presentados al mismo tiempo a otra revista para su publicación y no existe plagio, distorsión o manipulación.

2. Secciones

1. Originales. Trabajos de investigación que aportan nuevos resultados en los ámbitos de interés de la Revista. Los manuscritos deberán estructurarse en los apartados: Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Bibliografía. La extensión recomendada es de 3.000-4.500 palabras (sin incluir resumen, tablas, figuras y bibliografía). Deben acompañarse de un resumen de un máximo de 250 palabras estructurado en los mismos apartados que el texto y de 3 a 5 palabras clave. Se recomienda un máximo de 6 autores, no superar las 6 tablas y figuras (esquemas, gráficos o imágenes) y un número máximo de 40 referencias bibliográficas.

2. Originales breves y Notas Clínicas y Sociales. Trabajos de investigación con número reducido de casos, estudios epidemiológicos descriptivos y trabajos con objetivos y resultados muy concretos (casos clínicos y casos de intervención social). Deberán estructurarse en los apartados: Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Bibliografía. Su extensión no superará las 1.500 palabras (sin incluir resumen, tablas, figuras y bibliografía), 2 figuras y/o tablas y 15 referencias bibliográficas. Se aportará un resumen estructurado (máximo de 150 palabras), además de entre 3 y 5 palabras clave. Se recomienda un máximo de 6 autores.

3. Revisiones. Puesta al día de un problema, cuestión de impacto social/sanitario o conceptualización, mediante la aportación de la necesaria bibliografía. Su extensión en

ningún caso superará las 3.500 palabras (sin incluir resumen, tablas, figuras y bibliografía) y 2 figuras y/o tablas.

4. **Cartas al Director.** Se recogerá la opinión argumentada, conforme o disconforme, de una publicación en la Revista, así como sobre un tema de actualidad. Se pretende fomentar la reflexión dialogada y la discusión entre lectores de la Revista. Deben ser claras, concisas y argumentadas, con una extensión máxima de 750 palabras y entre 10 y 15 citas bibliográficas. Excepcionalmente las Cartas al Director pueden ser aceptadas directamente por el Comité de Redacción.
5. **Breves.** Espacio para informaciones diversas: congresos, jornadas, cursos, reuniones, etc., que se puedan desarrollar en la Comunidad Foral de Navarra o fuera de ella. Asimismo, puede recogerse normativa de interés que pueda tener algún impacto sobre la atención socio-sanitaria de las personas mayores.

3. Presentación de manuscritos

- Escrito en castellano en formato Word y compatibles (Rtf, Txt, etc.), a doble espacio y justificado, en letra Times New Roman, 12 pt, y con 2,5 en todos los márgenes. Todos los artículos deberán estar paginados.
- Título del texto en castellano e inglés.
- Resumen del trabajo (entre 150 y 250 palabras) y el listado de palabras clave (máximo 5) en castellano e inglés.
- Tablas y figuras (imágenes, esquemas y gráficos) se numerarán consecutivamente con números arábigos y por separado tablas y figuras.
- Imágenes: resolución de 300 pp en formato JPG o TIFF.
- Las notas han de aparecer numeradas a pie de página (Times New Roman, 10 pt) con numeración arábica y serán las imprescindibles.
- Referencias bibliográficas serán únicamente las citadas en el texto. Aparecerán completas al final del artículo, siguiendo los criterios de las normas de publicación de la APA-2010 (*American Psychological Association*).

- Citas en el texto:

- Si la oración incluye el apellido del autor sólo se escribe la fecha entre paréntesis: Roldán (2006).
- Si no se incluye el apellido del autor en la oración: (Roldán, 2006).
- Si es un fragmento literal: (Christff, 1996, p. 21).

4. Proceso editorial

El envío de los textos ha de realizarse a la secretaria técnica de la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología: sngeriatria@yahoo.es

La redacción de la Revista acusará recibo de los trabajos. Se realizará una primera revisión editorial de los artículos admitidos para evaluar su adecuación temática a la Revista y el cumplimiento de los requisitos recogidos en estas Normas. A continuación los manuscritos serán revisados de forma anónima por dos expertos externos (*peer review*) que dispondrán de un plazo de 1 meses para emitir su dictamen. Los revisores se seleccionan entre expertos en el tema, teniendo en cuenta su disponibilidad para la rápida corrección que se les requiere.

En cuanto a los derechos de autor, la aceptación de un trabajo para su publicación supone que los derechos de propiedad (*copyright*) quedan transferidos al editor de la revista. No obstante, la revista no es responsable de la información remitida por los autores.

Los autores han de recoger cualquier relación que tengan y que pudiera dar lugar a conflicto de intereses en relación con el artículo publicado.

Una vez aceptado el trabajo, se notificará por medios electrónicos la disponibilidad de las galeras para su corrección en un plazo de una semana desde su notificación, así como el número y fecha de publicación definitiva. Se podrá emitir un certificado de autoría y edición, previa solicitud a: sngeriatria@yahoo.es



LOS TRABAJOS PREMIADOS EN LA MODALIDAD UNIVERSIDAD, DEL PREMIO
TOMÁS BELZUNEGUI, SE PUBLICAN GRACIAS A LA COLABORACIÓN DE



**CENTRO NAVARRO
DE LA AUDICION**

Colabora:



Obra Social "la Caixa"