

# ESPECIAL QUERIDOS MAYORES

Domingo, 11 de febrero de 2024 [eladelantado.com](http://eladelantado.com)





# La plataforma de mayores y pensionistas lucha por el bienestar y los derechos de nuestros mayores

EN MATERIA SANITARIA EL PRINCIPAL OBJETIVO ES FORTALECER EL SISTEMA Y PARA ELLO PRIORIZA IMPULSAR LA ATENCIÓN PRIMARIA DOMICILIARIA Y DOTAR A TODOS LOS CENTROS RESIDENCIALES DE UNOS SERVICIOS DE ATENCIÓN PRIMARIA ADECUADOS A LAS NECESIDADES DE SUS RESIDENTES

## EL ADELANTADO

La Plataforma de Mayores y Pensionistas, PMP, ha establecido sus prioridades y líneas de actuación en defensa de los derechos sociales de las personas mayores para el 2024, siendo sus principales focos: continuar trabajando en la mejora del sistema público de pensiones; la consecución de un pacto de Estado sobre los cuidados de larga duración; la consecución de un plan nacional de Atención Sanitaria a las personas mayores; el establecimiento de una estrategia nacional sobre la soledad no deseada; la inclusión digital; la lucha contra el edadismo; y la accesibilidad universal.

Así, la PMP ha afirmado que continuará consolidando sus cauces de interlocución y colaboración con formaciones políticas, grupos parlamentarios, Administraciones, organismos de ámbito estatal y agentes económicos y sociales para impulsar el desarrollo de políticas y medidas destinadas al bienestar de las personas mayores.

En este sentido, la Plataforma ha reiterado, como una de sus principales prioridades, profundizar en la reforma del sistema público de pensiones, que debe basarse en la solidaridad intergeneracional y asegurar que el crecimiento de las pensiones se ajuste al crecimiento del IPC para garantizar el poder adquisitivo de las personas pensionistas; además de lograr la reducción progresiva de la brecha de género que continúa produciéndose en la cuantía de las pensiones.

Otro de los aspectos sobre los que quiere incidir es un pacto de estado sobre los cuidados de larga duración. Para ello, busca mejorar la financiación de los cuidados hasta alcanzar el monto del presupuesto público equivalente al 1,5%



Los cuidados de larga duración es otro de los aspectos a tratar.

FREEPIK.

del PIB a lo largo de la próxima legislatura. Su objetivo es impulsar un nuevo modelo de cuidados basado en la atención integral y un enfoque centrado en la persona y con perspectiva de género, desde el fomento de la innovación. Además, apoyará el desarrollo de la asistencia personal, así como medidas de apoyo para las familias cuidadoras y trabajará para la implementación de un Plan Estatal de atención a personas con enfermedades neurodegenerativas.

En materia sanitaria, el principal objetivo es fortalecer el Sistema Nacional de Salud y para ello ha propuesto, entre otras medidas: impulsar la atención domiciliar en la atención primaria; dotar a todos los centros residenciales de unos servicios de atención primaria adecuados a las necesidades sus residentes; el reconoci-

“ENTRE OTRAS MEDIDAS, SE PRETENDE APOSTAR POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE, ASÍ COMO DE PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA”

miento de la salud bucodental como parte integral de la cartera de servicios; el establecimiento de protocolos y códigos de buenas prácticas para la atención a las personas mayores en los centros sanitarios; la creación y puesta en marcha de una estrategia sobre envejecimiento activo y saludable y de prevención de la dependencia; la puesta en marcha de un plan de prevención de caídas y adaptación de las viviendas para hacerlas accesibles a personas ma-

yores y con discapacidad; así como el desarrollo una línea de trabajo sobre la discapacidad auditiva en colaboración con la Confederación Española de Familias de Personas Sordas, FIAPAS.

Por otra parte, la PMP también ha destacado que cada vez existen mayores evidencias de que la soledad no deseada es un grave problema de salud pública, por lo que es necesario incorporarlo como un área de trabajo en la política gubernamental, además de impulsar una estrategia nacional sobre soledad no deseada, transversal a todas las áreas de Gobierno y sostenible en el tiempo.

Respecto a la brecha digital y exclusión financiera que ha venido afectando especialmente a las personas mayores y con discapacidad mayores, entre las principales metas se encuentran impulsar la tra-

mitación y aprobación de la Ley de creación de la Autoridad Administrativa Independiente de Defensa del Cliente Financiero; además el desarrollo normativo de la Autoridad Independiente para la Igualdad de Trato y no Discriminación y de la Ley de Servicios de Atención a la Clientela.

También se propone trabajar activamente en el desarrollo normativo de la Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia y en la futura ley, ya anunciada por el ministro de Derechos Sociales, de condiciones básicas para la igualdad en el acceso y disfrute de los servicios sociales. Sin olvidar que mantendrá su desempeño promoviendo la inclusión digital de las personas mayores y con discapacidad tanto en empresas y entidades privadas como en las Administraciones públicas.

Asimismo, la PMP ha querido destacar como otra de sus prioridades la promoción de la accesibilidad universal tanto en lo referente a los espacios físicos —viviendas, hogares, residencias, espacio urbano, transporte—, como en cuanto a las herramientas digitales, con el fin de conseguir eliminar todo tipo de barreras físicas, sensoriales y cognitivas que afectan a las personas mayores y con discapacidad mayores.

Por último, la Plataforma ha manifestado que entre los principales objetivos de su actividad durante el presente año estará la sensibilización del conjunto de la sociedad española sobre la necesidad de combatir el edadismo. Para ello trabajará desde todos los ámbitos con el fin de empoderar a las personas mayores, reforzando su autoestima y su responsabilidad con la sociedad a la que pertenecen y fomentando su participación activa. ■



## Residencia Virgen de Veladiez

Experiencia y dedicación en el cuidado de las personas mayores

921 467 261  
691 012 193

Ctra Segovia-Espirdo  
km 1,8

 Fundación  
Diagrama

[www.fundaciondiagrama.es](http://www.fundaciondiagrama.es)



# Por una senectud o vejez inclusiva

ANTE EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN, LA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES, RECALCA LA NECESIDAD DE DISPONER DE NUEVOS PERFILES PROFESIONALES QUE AYUDEN Y SEAN CAPACES DE CREAR ENTORNOS AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

## EL ADELANTADO

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA ha reclamado que la Formación Profesional, FP, incluya nuevas competencias que ayuden a formar a profesionales capaces de crear entornos amigables con los mayores en las ciudades ante el envejecimiento de la población. CEOMA ha apostado por iniciar un diálogo con el Ministerio de Educación para el reconocimiento de este perfil en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales y en los programas educativos.

En el marco del programa 'Age-Friendly Toolkit', impulsado por la organización y cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea, CEOMA ha organizado un seminario que ha reunido a representantes de instituciones y entidades con el objetivo de abordar la necesidad de disponer de nuevos perfiles profesionales ante el envejecimiento de



Un grupo de amigas jugando a la petanca.

FREEPICK.

la población.

En concreto, en el evento han participado especialistas de la Red de Ciudades Amigables con los Mayores, IMSERSO, del área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid, de

HelpAge España, de la Federación Catalana de Organizaciones de Mayores, FATEC, Nagusilan, la Fundación Pilares, el SAMUR- Protección Civil.

Dicho proyecto 'Age-Friendly Toolkit' va dirigido a formadores,

estudiantes, autoridades educativas, entidades locales, organizaciones de mayores, proveedores y centros de formación profesional de España, Italia, Dinamarca, Países Bajos y Bélgica. El objetivo de dicho programa es

reunir a expertos en educación, instituciones y entidades con el fin de definir un currículum formativo para el nuevo 'Perfil profesional de referencia para el envejecimiento inclusivo en las ciudades amigables con la edad'.

Asimismo, se desarrollarán un conjunto de recursos educativos abiertos para su implementación en los programas de educación y formación profesional. Durante el seminario, CEOMA ya ha presentado una propuesta de currículum y ha apostado por que se incluya en los programas de Secundaria, FP de Grados Medio y Superior, y en la Formación Continua de los Trabajadores.

Además del currículum, el programa europeo también prevé crear un mapa de competencias, una página web multilingüe para la difusión de resultados y un grupo de recursos educativos abiertos —app educativa y curso de e-learning— para el desarrollo de ciudades amigables con las personas mayores. ■

## La esperanza de vida sigue en aumento debido a los avances en medicina, tecnología y a una mayor conciencia social

### EL ADELANTADO

La esperanza de vida en los países occidentales ha incrementado de forma considerable en los últimos años, gracias en buena parte a los avances en medicina y tecnología, así como a la mayor conciencia social de la importancia que tiene una alimentación buena y saludable, y llevar un estilo de vida activo.

En el año 2021, con cifras definitivas, a nivel nacional la esperanza de vida al nacer se situaba en 83,1 años, — por lo que se produjo una subida de 0,7 años de la esperanza de vida en el

2021, en relación con el año anterior—. A nivel de comunidades autónomas los valores más altos correspondieron a la Comunidad Autónoma de Madrid, 84,6 años, Comunidad Foral de Navarra, 84,3 años y Castilla y León con 83,9 años.

En la Unión europea, en el año 2022 con cifras estimadas la esperanza de vida al nacer fue de 80,7 años y en España 83,2 años.

Con todos estos datos, y según los últimos publicados por el INE, Instituto Nacional de Estadísticas, la población con más de sesenta y cinco años su-

pondría el veintiséis por ciento del total de la población en el año 2037. Es decir, que la esperanza de vida al nacimiento continúa y continuará al alza, de tal forma que en el año 2071 alcanzaría los 86 años en los hombres y los 90 años en las mujeres —con una ganancia de 5,8 y 4,2 años, respectivamente, respecto a los valores actuales.

Por su parte, la esperanza de vida para las personas con 65 años en 2071 sería de 22,7 años para los hombres — 3,7 más que actualmente— y de 26,3 para las mujeres — 3,2 años más—. ■



La esperanza de vida media en Castilla y León es de 83,9 años.

**CENTRO AUDITIVO**  
**GObE**  
Audiología Clínica y Protésica

Plaza Espronceda nº4 - local 3  
40006 Segovia

- Estudio audiométrico y pruebas complementarias
- Estudio, valoración y asesoramiento del tinnitus/acúfeno.
- Estudio, valoración y asesoramiento de la hiperacusia.
- Valoración y asesoramiento sobre terapia de rehabilitación y educación auditiva.
- Adaptación y readaptación de prótesis auditivas.
- Realización de protectores auditivos y moldes a medida.
- Reparación y mantenimiento de prótesis auditivas.
- Venta de complementos auditivos

www.gobecentroauditivo.es info@gobecentroauditivo.es



921 30 95 30



# La salud mental a partir de los 65, una tarea pendiente

EN LA ACTUALIDAD, MÁS DE NUEVE MILLONES DE PERSONAS EN NUESTRO PAÍS SE ENCUENTRA EN ESTA ETAPA DE LA VIDA, DONDE FACTORES COMO LA SOLEDAD NO DESEADA, EL EDADISMO O EL DETERIORO FÍSICO Y COGNITIVO INHERENTES A LA EDAD PUEDEN AMENAZAR LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS

EL ADELANTADO/EFE

**A**nte una sociedad con una esperanza de vida cada vez mayor es esencial profundizar en las necesidades específicas de esta etapa, en la que en la actualidad se encuentran más de nueve millones de personas en nuestro país.

“Hasta ahora, la salud mental en los mayores ha sido un terreno desconocido incluso para la medicina”, aseguraba el psicólogo especialista en Psicología Clínica Gabriel Ródenas a EFE.

Según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, el 4,1% de la población sufre depresión —pero este porcentaje se acentúa progresivamente con la edad, hasta alcanzar el 12% de las mujeres y el 5% de los hombres en edades comprendidas

entre los 75 y los 84 años—.

Y es que, hay que resaltar que factores como la soledad no deseada, el edadismo, el aislamiento o el deterioro —físico y cognitivo— inherentes a la edad, amenazan la salud mental de las personas mayores.

Además de las demencias asociadas a la salud mental, la ansiedad y la depresión son los trastornos más comunes. De hecho, según la última encuesta europea de salud disponible y consultada, con datos del año 2020, se contabilizan más de 403.000 personas de más de sesenta y cinco años con cuadros depresivos; siendo los porcentajes diferentes en función de la franja de edad: 3,2 % de 65 a 74 años; 4,68% de 75 a 84 años y 8,2% en personas de más de 85 años. Además, también influye el

género, ya que el porcentaje de los hombres oscila entre el 2,2% y el 3,2%, mientras que en las mujeres se disparó al 6,3%.

Por último, hay que resaltar que en la senectud o vejez, y en el caso de los suicidios sucedía todo lo contrario, ya que según datos del Instituto Nacional de Estadística se dieron 20 casos por 100.000 habitantes en las mujeres. Cifra que se multiplicó por ocho en el caso de los hombres.

Pedir ayuda a especialistas, mantenerse activos — física e intelectualmente—, socializarse con amigos, pasar tiempo en familia y dedicarlo también a la realización de hobbies o pasatiempos, lectura o a aquello que les haga mantenerse entretenidos y vivos, es esencial a cualquier edad, y por supuesto también en la tercedad edad. ■



Es esencial profundizar en las necesidades específicas de esta etapa.

FREEPICK

## La mayoría de los usuarios de 'teleasistencia' tienen más de ochenta años

EL ADELANTADO

**E**l 58,14% de los usuarios del servicio de teleasistencia en nuestra Comunidad Autónoma viven solos —lo que corresponde a 25.115 personas del total de 43.196 mayores de Castilla y León—. Y de estos 43.196 mayores, 34.967 tienen más de ochenta años, según los datos facilitados a la agencia EFE por la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades.

Además, en seis de cada diez casos — lo que representa 25.990 personas mayores — tienen reconocido algún grado de dependencia al tener limitadas sus capacidades.

Hay que resaltar que la comunicación se hace posible tan sólo apretando un botón de

alarma de la unidad de control remoto que los usuarios llevan siempre consigo a modo de pulsera o colgante.

Pero además, y de forma paralela, los trabajadores de la central de teleasistencia llaman a los usuarios para realizar un seguimiento de su estado, sobre todo en situaciones de duelo, convalecencia o rehabilitación, e incluso para recordarles alguna cita médica.

Por último, resaltar que este servicio de teleasistencia contempla la instalación de detectores de humo, de gas y de monóxido de carbono, así como sensores de presencia para la prevención de caídas o dispositivos de geolocalización, en los casos que sea necesarios. ■

## ‘Cerca de ti’, contra la soledad no deseada de nuestros mayores

EL ADELANTADO

**E**l pasado mes de diciembre, la Junta de Castilla y León activó un número de teléfono gratuito — 900 264 812— como medida de refuerzo para combatir la soledad no deseada y el aislamiento social en la población mayor de 65 años de nuestra comunidad autónoma — dentro de la estrategia emprendida desde hace años con este fin—.

Denominado ‘Cerca de ti’, el teléfono está operativo de lunes a viernes entre las 09.00 horas y las 17.00 horas. “Un horario que se puede adaptar en función de las necesidades que se vayan detectando”, según explicó la Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades, Isabel Blanco, en su visita a Segovia.



La Junta cuenta con varias iniciativas para combatir la soledad.

FREEPICK

Además, hay que resaltar que fuera de ese horario operativo un contestador automático recogerá a cualquier hora del día mensajes e inquietudes expresadas por los mayores. Personal técnico se encargará de responder a las llamadas, poniendo a disposición del usuario un servicio de atención psicosocial, pudiendo detectar así los factores

de riesgo que llevaron a esta soledad no deseada, así como su grado de intensidad, con el fin de calibrar el tipo de ayuda.

Esta soledad y aislamiento social no deseada también se está combatiendo a través de Red Amiga, una iniciativa que permite a la Junta la detección y el apoyo en estos casos. ■

**Residencia ROVIRA TARAZONA**

NÚMERO DE PLAZAS: **96**

- Estimulación cognitiva.
- Asesoramiento familiar.
- Rehabilitaciones post- operatorias.
- Tratamientos individualizado, gerontogimnasia.
- Actividades de ocio y tiempo libre.
- Servicio religioso.
- Cocina casera con dietas personalizadas
- Enclave envidiable al pie de la sierra de Riaza con un jardín de más de 2.000 m<sup>2</sup>

RESERVE SU PLAZA

www.residenciariaza.org  
direccion@residenciariaza.org

C/ Val Bajo 55, 40500 RIAZA - Segovia  
Telefono: 921 55 03 89



# Un tercio del colectivo senior sigue utilizando la libreta de ahorros cuando acude al banco

EL 33,2 % DE LAS PERSONAS MAYORES AÚN EMPLEA LA LIBRETA PARA ACTUALIZAR SUS MOVIMIENTOS BANCARIOS FRENTE AL 40,2 % DE LAS PERSONAS DE ESTA FRANJA DE EDAD QUE UTILIZA APLICACIONES DE MÓVIL O APPS PARA OPERAR CON SU BANCO

EL ADELANTADO/EFE

El 40,2 % de las personas mayores ya utiliza aplicaciones de móvil o apps para operar con su banco — un porcentaje superior al 34 % que lo hacían el año pasado —, en contraste con el 33,2 % de este colectivo que aún utiliza la libreta para actualizar sus movimientos bancarios.

Esta conclusión se desprende de un estudio que se presentó en el V Congreso de Asufin, centrado en la exclusión financiera, que revela además que el 40 % de la población no cree que las herramientas tecnológicas ayuden a gestionar mejor las finanzas, aunque el porcentaje varía mucho según la edad de la población consultada.

Dicho estudio examina —por segundo año consecutivo— la aplicación de las medidas comprometidas por la banca para mejorar la operativa bancaria de los mayores, y explica, por ejem-



El 40% de la población no cree que las herramientas tecnológicas ayuden a gestionar mejor las finanzas.

FREEPICK

plo, que casi el 90 % de ellos son “instados” a usar el cajero cuando acuden a la ventanilla para hacer alguna gestión, una herramienta “complicada” de usar para más de un tercio de los mayores.

Este porcentaje, sin embargo, es algo mejor que el del año pasado, así como la atención recibida

por el colectivo, ya que en el 72,10 % de los casos, el mayor es acompañado por personal de la oficina bancaria, frente al 69,5 % del año pasado.

El estudio destaca, asimismo, que existe una mayor desconfianza de los clientes ante la cesión de información, especialmente a em-

presas tecnológicas, algo que preocupa al 74,5 % de los consultados. También crecen las reticencias a la hora de ceder datos a bancos y aseguradoras, que pasan del 54,6 % del año pasado al 55,9 %.

El uso que hace el usuario bancario de la tecnología es inversamente proporcional a la

EL 90% DE LOS MAYORES SON INVITADOS A USAR EL CAJERO CUANDO ACUDEN A VENTANILLA PARA HACER GESTIONES, Y EN EL 72,10% DE LOS CASOS SON ACOMPAÑADOS POR EL PERSONAL DE LA OFICINA BANCARIA

complejidad de la operación realizada, ya que casi el 97 % utilizan las webs o las aplicaciones de sus bancos para consultar movimientos o hacer pagos, añade el informe.

Más minoritario sigue siendo el uso para gestión y contratación de productos: el 41 % usa la tecnología para comparar información; el 34 %, para gestionar el ahorro-inversión; el 27,8 %, para contratar productos y servicios, y el 25 %, para gestionar financiación. ■



EDIFICIO 'PALACIO DEL SELLO' - 68 PLAZAS PARA VÁLIDOS Y ASISTIDOS

El respeto a la intimidad de cada persona  
La consideración de su dignidad en todos los aspectos  
La satisfacción de sus necesidades de forma integral  
El favorecimiento de su plena realización

Modernas instalaciones - Equipamiento ergonómico  
Accesibilidad y ausencia de barreras arquitectónicas  
Atención Bio-Psico-Social y Religiosa  
Funcionalidad - Profesionalidad

“Para vivir bien no hay edad” y “hay que dar calidad de vida a los años”  
“Elegir esta opción de hogar-residencia que ofrecemos, significa apostar por la seguridad, el confort, el bienestar y la distinción”

C/ Colegio nº 1  
Tels: 921561950 - Fax: 921561951  
40270 Carbonero El Mayor (Segovia)  
residelsello@yahoo.es - info@geroconfor.es  
www.geroconfor.es





# Residencias de la tercera edad

### Grupo Sergeco

www.gruposergeco.es

**Residencia El Mirador de Coca.**  
Teléfono: 921 58 64 07  
Dirección: Avenida Juan Pablo 46.  
Coca. Segovia  
Tipo: Privada.

**Residencia San Antonio de Padua**  
Teléfono: 921 59 13 04  
Dirección: Calle Abrojal. 8.  
Navas de Oro. Segovia.  
Tipo: Privada.

**Centro Geriátrico Nava de la Asunción.**  
Teléfono: 921 58 02 39  
Dirección: Calle Miguel Ángel s/n.  
Nava de la Asunción. Segovia  
Tipo: Privada.

**Residencia Nuestra Señora del Rosario**  
Teléfono: 921 16 00 93  
Dirección: Calle Cebada 1.  
Sanchonuevo. Segovia  
Tipo: Privada.

### Residencia María Inmaculada

www.residenciainmaculada.es

**Teléfono:** 921 56 19 50  
**Dirección:** Calle Colegio 1  
Carbonero el Mayor.  
Segovia  
Tipo: Privada



### Residencia Santa Eulalia

www.residenciasantaeulalia.es

**Teléfono:** 921 50 95 11  
**Dirección:** Calle Otones 3  
Torreiglesias. Segovia  
Tipo: Fundación

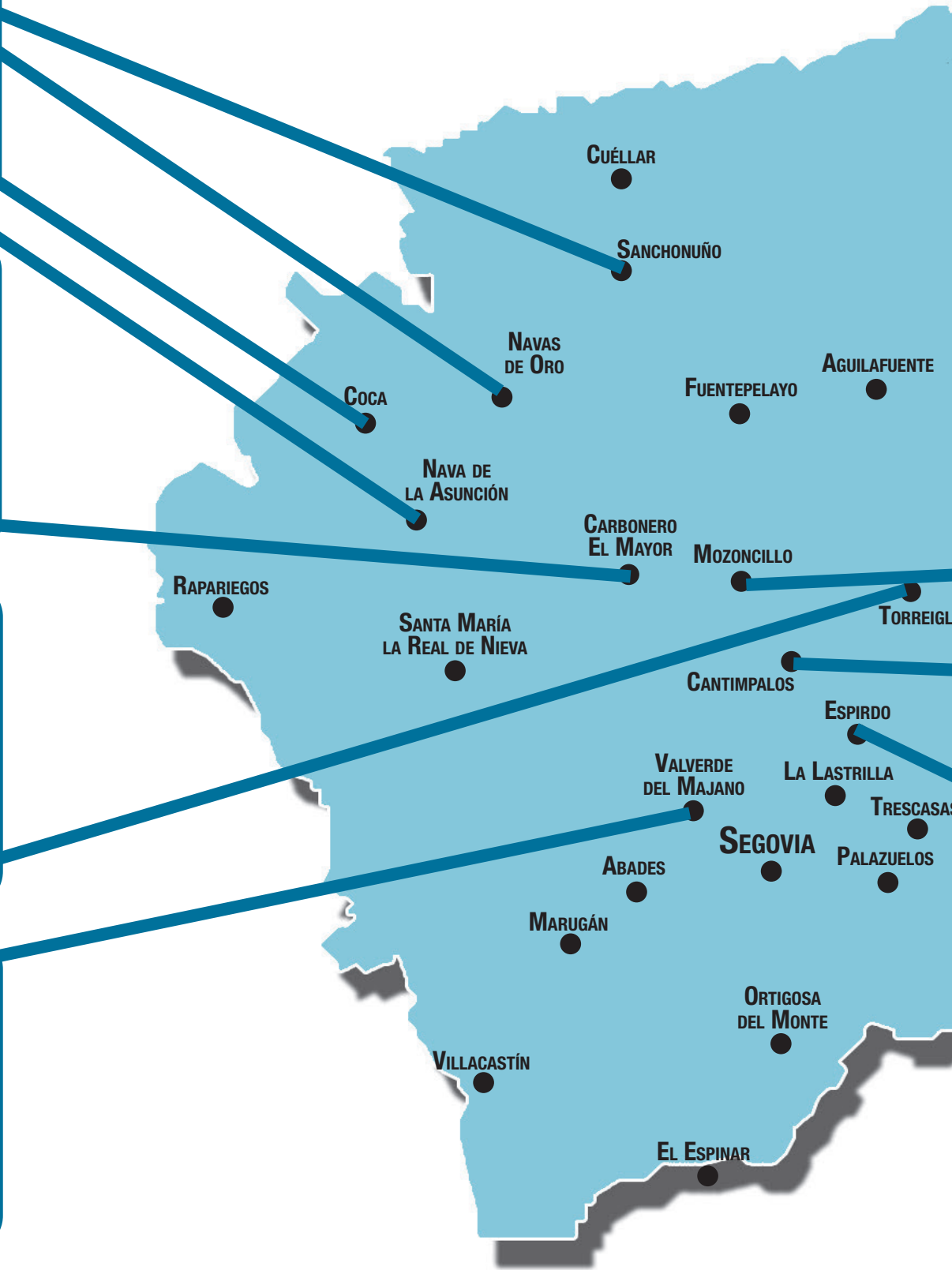


### Oteruelo Centro Residencial

www.centroresidencialoteruelo.es

**Teléfono:** 921 49 09 60  
**Dirección:** Calle Oteruelo s/n  
Valverde del Majano,  
Segovia  
Tipo: Privada,  
con capital público





| MUNICIPIO - RESIDENCIA |                    |                                       |
|------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| •                      | Abades             | Claros de Abades                      |
| •                      | Aguilafuente       | Mas Luz                               |
| •                      | Ayllón             | Sancty Spiritu Ayllón                 |
| •                      | Cantalejo          | Virgen del Pinar                      |
| •                      | Cantimpalos        | Himerol                               |
| •                      | Carbonero El Mayor | María Inmaculada<br>Virgen del Bustar |
| •                      | Coca               | Centro Residencial El Mirador de Coca |
| •                      | Cuellar            | El Alamillo<br>Valdihuertos           |

| MUNICIPIO - RESIDENCIA |                     |                                                     |
|------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|
| •                      | El Espinar          | Centro Sociosanitario El Espinar                    |
| •                      | Espirdo             | Virgen de Veladiez                                  |
| •                      | Fuentepeelayo       | San Miguel                                          |
| •                      | La Lastrilla        | Capdi Los Juncos (El Sotillo)                       |
| •                      | Marugan             | San Antonio                                         |
| •                      | Mozoncillo          | Centro Residencial Las Eras                         |
| •                      | Nava de La Asunción | La Alameda<br>Centro Geriatrico Nava de La Asuncion |
| •                      | Navares de Enmedio  | Nuestra Casa La Grande                              |
| •                      | Navas de Oro        | San Antonio de Padua                                |



# en Segovia capital y provincia



## Residencia Rovira Tarazona

[www.residenciariaza.org](http://www.residenciariaza.org)

**Teléfono:** 921 55 03 89  
**Dirección:** Calle Val. Bajo  
55.Riaza. Segovia  
**Tipo:** Fundación



## Centro Residencial Las Eras

**Teléfono:** 921 57 70 98  
**Dirección:** Calle Escobar,  
28. Mozoncillo  
**Tipo:** Mozoncillo



## Grupo Himerol

[residenciahimerol.es](http://residenciahimerol.es)

**Teléfono:** 921 49 65 05  
**Dirección:** Calle Nueva  
Nº4. Cantimpalos.  
Segovia  
**Tipo:** Privado



## Residencia Virgen de Veladiez

[www.fundaciondiagrama.es/veladiez](http://www.fundaciondiagrama.es/veladiez)

**Teléfono:** 921 46 72 60  
**Dirección:**  
Ctra. Segovia - Espirido  
Km.1,8. Espirido. Segovia  
**Tipo:** Privada



### MUNICIPIO - RESIDENCIA

|   |                             |                                |
|---|-----------------------------|--------------------------------|
| • | Ortigosa del Monte          | Aprende a Vivir                |
| • | Palazuelos de Eresma        | Nuestra Señora de La Fuencisla |
| • | Prádena                     | Prádena Salud                  |
| • | Rapariegos                  | La Vega<br>Las Viñas           |
| • | Real Sitio de San Ildefonso | Madrid<br>San Fernando         |
| • | Riaza                       | Rovira Tarazona                |
| • | Sacramenia                  | Sacramenia                     |
| • | San Pedro de Gállos         | Los San Pedros                 |

### MUNICIPIO - RESIDENCIA

|   |                          |                                                                     |
|---|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| • | Sanchonúño               | Nuestra Señora Virgen del Rosario                                   |
| • | Segovia                  | Hermanitas de Los Pobres<br>Asistida de Segovia<br>Residencia Mixta |
| • | Sta. Mª La Real de Nieva | Europea de Gestión Residencial                                      |
| • | Torreiglesias            | Santa Eulalia                                                       |
| • | Trecasas                 | El Jardín de Segovia                                                |
| • | Uruñás                   | San Juan Bautista                                                   |
| • | Valverde del Majano      | Centro Residencial Oteruelo                                         |
| • | Villacastin              | Centro Residencial El Carmen                                        |



# El envejecimiento, una de las causas más comunes de la pérdida auditiva

ES UN PROBLEMA MUY COMÚN QUE PUEDE APARECER EN UNO O EN LOS DOS OÍDOS Y AUNQUE PUEDE AFECTAR A CUALQUIER EDAD LO MÁS HABITUAL ES PADECER LA PÉRDIDA AUDITIVA A PARTIR DE LOS 60 AÑOS. SU DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO ES ESENCIAL PARA EVITAR OTRAS ENFERMEDADES DEGENERATIVAS COGNITIVAS

## EL ADELANTADO

El oído es el sentido olvidado. A menudo no le damos la importancia que tiene, ya que es el gran desconocido de nuestros sentidos.

El proceso de audición es complejo y está compuesto por diferentes fases en las que participan diversas partes de nuestro sistema auditivo — oído externo, oído medio, oído interno, nervio auditivo y sistema central—.

En éste proceso el sonido que llega hasta nuestros oídos viaja de la siguiente manera: las ondas sonoras llegan hasta nuestro oído externo —compuesto por el pabellón, canal auditivo y tímpano—, que conduce el sonido hacia el oído medio —compuesto por la caja timpánica, trompa de Eustaquio y cadena de huesecillos— que transmite la vibración del tímpano hasta el oído interno —compuesto por el caracol y los conductos semicirculares—.

El oído interno es el “traductor” de esa vibración; el órgano de Corti, con las células que hay en él, envían señales eléctricas a nuestro cerebro a través del nervio auditivo. Es el cerebro quien se encarga de procesar e interpretar esas señales eléctricas, dándoles un significado ‘palabra o ruido’.

Cuando tenemos un problema de audición hay que elaborar un estudio para encontrar cuál es el origen de la patología y a qué parte de nuestro oído está afectando.

Existen 3 tipos de pérdida de audición: **pérdida de audición conductiva**: las ondas sonoras llegan al oído interno sin la amplificación suficiente. Esto puede ocurrir porque hay algún problema en el oído externo — tapón de cerumen, otitis, supuración, etc— o en el oído medio —otitis

media, otosclerosis, luxación osicular, etc—. **Pérdida de audición perceptiva**: el problema se encuentra en el oído interno, es decir, cuando el nervio auditivo o las células ciliadas tiene un daño irreparable; o **pérdida de audición mixta**: combina características de las dos anteriores.

Cuando padecemos **hipoacusia** o **pérdida auditiva** significa que perdemos nuestra capacidad parcial de oír y, por lo tanto, vamos notando dificultad en el entendimiento de la palabra. Es un problema muy común que puede afectar a un oído o a los dos. Es más habitual padecer pérdida de audición a partir de los 60 años, pero puede afectar a cualquier edad.

“CUANDO TENEMOS UN PROBLEMA DE AUDICIÓN HAY QUE ELABORAR UN ESTUDIO PARA ENCONTRAR CUÁL ES EL ORIGEN DE LA PATOLOGÍA Y A QUÉ PARTE DE NUESTRO OÍDO ESTÁ AFECTANDO”

Aceptar que se sufre una pérdida auditiva no es fácil, pero no tratar el problema puede suponer un inconveniente aún mayor para el día a día y a medio y largo plazo, ya que hay diversos estudios que relacionan la pérdida de audición con la aparición, o el avance precoz, de algunas degeneraciones cognitivas como el Alzheimer o ciertos tipos de demencia.

Si padeces o detectas alguno de estos síntomas en un familiar o amigo, puede indicar un inicio de pérdida de audición: sensación de estrés y cansancio por intentar



Una paciente visita el centro GOBe para un diagnóstico auditivo.

IVÁN DE LUCAS

entender a los demás; evitar situaciones sociales en las que antes se disfrutaba; pedir muy habitualmente que repitan la frase a la otra persona; no oír bien conversaciones en espacios públicos con ruido de ambiente; poner el volumen de la televisión o la radio muy alto y elevar el volumen de la voz al hablar.

Además las causas de la pérdida auditiva son diversas y pueden tener origen por diferentes motivos, tales como el envejecimiento, traumatismos, infecciones del oído, antecedentes familiares, fármacos, virus, enferme-

dades de diversa índole y problemas congénitos.

Siempre es recomendable hablarlo con el médico de cabecera, para que pueda derivar al especialista — Otorrinolaringólogo— y valore qué tipo de problema se está padeciendo, si hay tratamiento médico o si por el contrario hay que acudir a un centro auditivo para buscar la solución al problema.

Los principales tratamientos que desde los centros auditivos se pueden aportar son la **adaptación de audífonos** — ya que suele ser la mejor opción ante una hipoacu-

sia, y una forma eficaz y no invasiva para solucionar el problema—. Su principal función es amplificar frecuencialmente los sonidos y ayudarte a captar todo lo que ocurre a tu alrededor.

**Tratamiento con terapia auditiva** que sirve para enseñar a los pacientes a captar e interpretar mejor los sonidos, incluso en situaciones auditivas más complejas donde encontramos mayor ruido de fondo y distorsión, ya que las prótesis auditivas son una ayuda y hay que reeducar al sistema auditivo y enseñar a nuestro cerebro como son ciertos sonidos ahora.

**Mantener la salud de nuestro sistema auditivo** alargará la calidad de nuestra escucha a lo largo de los años. Para ello, es necesario aplicar algunas recomendaciones que nos ayudaran:

No sobrecargarse de ruido: utilizar filtros o protección para nuestros oídos cuando estemos en ambientes muy ruidosos, tanto en el trabajo como en momentos sociales de ocio.

No excederse en el volumen al escuchar música: mantener el volumen a un nivel medio al escuchar música a través de un dispositivo e intentar evitar los cascos internos.

Tomar descansos de ruido: si está expuesto a un entorno ruidoso, tomar descansos en un lugar tranquilo para aliviar los oídos.

En el caso de que necesites un primer estudio audiológico y encontrar las causas de la pérdida auditiva visita GOBe, donde analizarán tu caso de forma personalizada para encontrar el mejor tratamiento, con el fin de que recuperes todo lo posible la capacidad de entendimiento y así poder desenvolverte mejor en los entornos sociales del día a día. ■

**Grupo**  
**Himerol**  
RESIDENCIA PARA MAYORES

*Un nuevo estilo de vida*



“Gracias por su Confianza”

- Equipo multidisciplinar
- Tratamientos Personalizados
- Servicios Médico y de Enfermería
- Rehabilitación y estimulación cognitiva
- Jardines y espacios al aire libre
- Asesoramiento y Tramitación de Ayudas
- Estancias de convalecencia y vacaciones



CANTIMPALOS (Segovia)

921 49 64 48

667 56 27 52

677 42 06 57



# La institucionalización aporta beneficios al residente aunque con la familia siempre cerca

LA RESIDENCIA ES LA MEJOR OPCIÓN PORQUE VIVIR EN UN CENTRO RESIDENCIAL OFRECE MÚLTIPLES VENTAJAS A LAS PERSONAS MAYORES AL DISPONER DE LOS SERVICIOS Y ATENCIONES NECESARIAS, CON PERSONAL CUALIFICADO, AUNQUE EL ROL FAMILIAR ES INDISCUTIBLE Y ESENCIAL

## EL ADELANTADO

En los últimos años se ha producido un cambio social bastante significativo motivado por dos factores, el ritmo de vida de nuestra sociedad y la incorporación total de las mujeres al mercado laboral. Estas circunstancias han hecho que sean muchas las familias que no pueden cuidar de sus mayores en el núcleo familiar —lo que hace unos años era lo más habitual— aumentando la tendencia de institucionalizar a nuestros seres queridos, quien pasa a formar parte de un entorno muy favorable, controlado a todos los niveles, con todas sus necesidades cubiertas y lo más importante, atendidas por personal especializado y cualificado.

Además de por este frenético ritmo social, también ha ido disminuyendo el hábito o costumbre de cuidar a las personas mayores en el hogar, porque es imposible conciliar la vida laboral y profesional, el cuidado de los hijos con la exigencia del trabajo y por supuesto, también influye mucho que las personas mayores requieren de unos cuidados y atenciones específicas que en ciertas ocasiones es complicado dárseles, mientras que las residencias y centros especializados en personas mayores disponen de todos los servicios que precisan, con personal formado y cualificado.

Por ello, la mejor opción para el cuidado óptimo de nuestros mayores es una residencia sin prescindir — en ningún mo-



Los residentes son atendidos por personas formadas y cualificadas.

FREEPIK

LOS EXPERTOS EN GERIATRÍA COINCIDEN EN QUE NO SE PUEDE PRESCINDIR EN NINGÚN MOMENTO DEL AFECTO FAMILIAR, YA QUE ESTE PILAR ES ESENCIAL

mento— del afecto familiar pues está demostrado y comprobado que tener a la familia cerca y poder disfrutar de su compañía de manera habitual es esencial para las personas de la tercera y cuarta edad.

Los expertos del sector de las residencias y centros para la tercera edad hacen especial hincapié en las visitas de amigos y familiares, pues al igual que se les va a ver a casa hay que hacerlo en las residencias.

Por otro lado, hay que resaltar que con el objetivo de que la adaptación de la persona mayor o nuevo residente a la residencia sea lo más fácil posible se les permite — e incluso anima— a adaptar y personalizar su estancia con el fin de que sea lo más acogedora posible: con fotos de sus familiares, dibujos de los nietos o biznietos o cualquier objeto que tuvieran en su hogar y lo tengan cariño. Es más, en muchas de las actividades que se organizan y llevan a cabo en los centros residencias se permite la participación de los familiares de los residentes. En especial, en determinadas épocas como pueden ser Navidades. ■

## La óptima calidad asistencial de los centros

### EL ADELANTADO

Asistencia sanitaria veinticuatro horas o atención médica permanente, personal cualificado y especializado, —aunque varían en función de cada residencia o centro residencial— tales como: fisioterapeutas, psicólogos, peluqueros, enfermeros, terapias ocupacionales, auxiliares de enfermería, servicio de lavandería, cocina propia, rehabilitación y rehabilitación post-ope-

ratoria, gerontogimnasia, servicios religiosos, actividades de ocio y tiempo libre, capilla, tanatorio, animación sociocultural, jardín, biblioteca... son sólo algunos de los servicios más comunes y ofrecidos por los centros residenciales especializados en personas mayores.

Además de todos estos servicios, cuentan con personal formado y cualificado para su atención, así como de otras herramientas necesarias como por

ejemplo puede ser en un caso concreto una grúa para levantar y acostar al residente.

La trayectoria y experiencia profesional de estas personas junto al hecho de que los nuevos residentes conviven y se socializan con personas de su edad y en similares circunstancias son otras de las ventajas que ofrecen las residencias para cuidar de nuestros mayores, eso sí, siempre de la mano con el contacto y el afecto familiar. ■

[www.centroresidencialoteruelo.es](http://www.centroresidencialoteruelo.es)  
[direccion@centroresidencialoteruelo.es](mailto:direccion@centroresidencialoteruelo.es)  
**Teléfono 921 490 960**  
**Fax 921 490 959**

**Todas las instalaciones en planta calle**

.....

**Mayor servicio**

VISTAS

**ESPECTACULARES**

**Estancias permanentes, temporales y centro de día**

**Fisioterapia, Terapia Ocupacional**

.....

**Descuentos para familiares**



# La inactividad física, un factor de riesgo

EL EJERCICIO FOMENTA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO POR LO QUE LAS PERSONAS MAYORES QUE REALIZAN REGULARMENTE ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD OBTIENEN BENEFICIOS TANTO A NIVEL FÍSICO COMO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO, YA QUE ESTÁ COMPROBADO QUE FAVORECE EL OPTIMISMO Y AYUDA A AFRONTAR EL DÍA A DÍA

## EL ADELANTADO

Es esencial a cualquier edad, pero sobre todo en una ya avanzada, que las personas se mantengan activas, realicen ejercicio diario y se encarguen, en la medida de lo posible, de las tareas domésticas o de ir a la compra pues mantenerse activos es vital.

Al hablar de actividad física, nos referimos a cualquier movimiento físico que resulta beneficioso para nuestro organismo. Pues es importante desechar una idea que hay muy preconcebida de que únicamente sirve el deporte como tal. Al contrario, en el día a día, en nuestra vida cotidiana existen un montón de actividades que son beneficiosas siempre, pero en especial en las personas mayores.

De hecho, los médicos aconsejan salir a caminar, ya que la consideran una de las mejores opciones para las personas de la tercera y cuarta edad, ya que un simple paseo de diez minutos a diario puede ser suficiente para que la forma física del anciano mejore de forma considerable y necesaria. También recomiendan, si se puede, ir acom-



Una persona de avanzada edad es guiada en sus ejercicios por una profesional cualificada.

FREEPIK

EL EJERCICIO FÍSICO, GRUPAL O EN PAREJA, POTENCIA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS PERSONAS

Lo bueno de la bicicleta es que, en función de la habilidad y equilibrio de cada anciano, se puede realizar en la calle, al aire libre o en casa.

Mantenerse activos en el día a día es otra recomendación de los expertos al ser un gesto muy sencillo, ya que tan sólo con salir hacer la compra a diario — sin necesidad de cargarse con mucho peso— o realizar uno mismo las tareas del hogar, sería suficiente.

Todos los profesionales del sector de la salud coinciden en que el hecho de mantenerse activos en la tercera edad es esencial ya que el ejercicio influye de forma positiva tanto en el físico como en el estado mental, generando bienestar y beneficios tanto biológicos como psicológicos y sociales. ■

SALIR A ANDAR, MONTAR EN BICICLETA O LLEVAR A CABO LAS TAREAS COTIDIANAS DEL HOGAR, COMO HACER LA COMPRA, IDEAL PARA MANTENERSE ACTIVOS

la tercera edad es montar en bicicleta ya que los beneficios que aporta la han posicionado como uno de los ejercicios más completos ya que, entre otras ventajas, el impacto que sufren las articulaciones es menor que con otros ejercicios como correr; y además mejora de forma considerable la elasticidad.

pañados por algún familiar o amigo, ya que el paseo —salir a la calle, que nos dé el aire en la cara, sentir el sol...— junto a una conversación o buena compañía tienen un impacto positivo en nuestro estado anímico.

Otra de las actividades físicas o deportes más recomendados para

## El baile mejora la coordinación y el equilibrio, aumentando la resistencia

### EL ADELANTADO

Controla la presión sanguínea, previene la osteoporosis, ayuda a mantener el peso y a sentirse en forma y sirve para paliar determinados dolores musculares y articulares. Estos son sólo algunos de los beneficios físicos que aporta bailar en la tercera edad, además de que aumenta la flexibilidad y por lo tanto la resistencia, mejorando la coordinación y el equilibrio del anciano.

Pero es que además los beneficios psicológicos son también múltiples ya que —está comprobado a través de numerosos estudios— mejora el estado de ánimo de cualquier persona que lo practique. Es más, según la propia Organización Mundial de la Salud evita problemas derivados del sedentarismo, la soledad, el estrés o la depresión. Por ello, ir a clases de baile o salir a bailar con amigos y familiares es muy beneficioso en la ter-

cera edad, como también lo es estirar. Es decir, realizar estiramientos de forma regular en el hogar ayuda mucho a que las personas mayores se sientan más ágiles y estén flexibles.

Lógicamente el grado de exigencia tanto del baile como de los estiramientos dependerá de la capacidad y habilidad de cada persona pero lo más importante es que dejen atrás el estilo de vida sedentario, sin salir de casa o frente al televisor. ■



Pareja senior bailando.

FREEPIK

**RESIDENCIA  
FUNDACIÓN  
SANTA EULALIA**

C/Otones, 3 40192 TORREIGLESIAS (Segovia)

Teléfono **921 50 95 11**

Teléfono móvil: 682 68 33 70



- 48 PLAZAS VÁLIDOS Y ASISTIDOS
- HABITACIONES CON BAÑO INDIVIDUAL
- SERVICIO MÉDICO, ENFERMERÍA
- TERAPIA OCUPACIONAL Y FISIOTERAPIA

**INSTALACIONES EN  
UNA ÚNICA PLANTA**

- TERRAZA EXTERIOR — COMIDA CASERA

**ÚLTIMAS PLAZAS DISPONIBLES**

**CENTRO MULTISERVICIOS**

**TRATO MUY FAMILIAR Y CERCANO**



# Un traje simulador que mejora la empatía

UN UNIFORME QUE SIMULA EL ENVEJECIMIENTO DE LAS PERSONAS Y RECREA LAS DIFICULTADES FÍSICAS DE LOS ANCIANOS PARA MEJORAR LA EMPATÍA DE LOS CUIDADORES

EL ADELANTADO / EFE

Un chaleco con lastre, unos guantes que imitan los efectos del *parkinson* y unas gafas que simulan distintas enfermedades de la vista son sólo algunos de los elementos que componen este traje denominado de la empatía, que se trata de un innovador dispositivo que recrea las dificultades físicas que enfrentan algunos ancianos.

Esta indumentaria se enmarca bajo el proyecto 'Vivir en casa' que fue desarrollado por la universidad de Málaga y financiado con fondos europeos, con el objetivo principal de buscar la autonomía de las personas en situación de dependencia en el hogar a través de las nuevas tecnologías, además de generar conciencia y empatía hacia ellas.

A este traje se suma un espacio denominado 'el Social Living Lab' que está destinado a probar en un entorno real algunos aparatos que buscan mejorar la vida de los dependientes. "Sobre el papel todo aguanta, pero hay que probarlo", afirmó en una entrevista con EFE la delegada territorial de Innovación Social de la Junta en Málaga, Ruth Sarabia, este verano.

Y es que el envejecimiento no solo acentúa la gravedad de ciertas enfermedades, sino que hay patologías que se observan de forma casi exclusiva en personas mayores. Por ello, el 'traje de la empatía' consigue imitar la sensación de estas enfermedades en el cuerpo a través del uso de unas gafas que simu-



Cualquier persona puede experimentar en su propia piel las condiciones que se dan en la vejez o con alguna enfermedad crónica. FOTO EFE

lan algunos problemas en la vista. También utiliza unas coderas que limitan la movilidad de estas articulaciones, o pequeñas pesas en las muñecas que dificultan el movimiento en las extremidades, entre otros aparatos.

De esta forma, cualquier persona puede experimentar en su propia piel las condiciones que se dan en la vejez o con alguna enfermedad crónica. Y así es posible sentir "las limitaciones de la edad que son reales" y que las personas que las padecen "no están sobreactuando".

Sarabia señaló que la empatía es una virtud que se "culti-

va" y que su aplicación es "fundamental" a la hora de tratar con personas dependientes. "De lo que se trata es que seamos capaces de ponernos en el lugar de la persona dependiente; porque hasta que no nos ponemos, no podemos comprender sus limitaciones ni podemos entender por qué no reaccionan de una manera y sí de otra", ha añadido la delegada.

La empatía del traje impide esa "actitud paternalista" que a veces se tiene con los mayores y que "limita su autonomía" ya que se prefiere hacer uno mismo una acción — por hacerla más rápido — antes de dejarla

EL OBJETIVO DE ESTE PROYECTO ES QUE LAS PERSONAS SEAN CAPACES DE PONERSE EN EL LUGAR DEL ANCIANO DEPENDIENTE, CON EL FIN DE COMPRENDER SUS LIMITACIONES

en manos de la persona dependiente. Esto "les resta capacidad de decisión".

Por el contrario, afirma Sarabia, hay que adoptar una actitud de "escucha activa y dialogante". Se trata de "fijarse bien en lo que una persona puede o no puede hacer". A veces solo necesita de "algunos apoyos" como un bastón o unas gafas para poder desarrollar cualquier actividad cotidiana.

"Es muy importante mantener la dignidad de la persona tenga la edad que tenga o con la problemática que tenga hasta el final de su días, y para eso es muy importante ponernos en su piel", comentó Ruth Sarabia.

En este proyecto creado para concienciar ha trabajado un equipo multidisciplinar, desde ingenieros hasta trabajadores sociales; cuenta con un presupuesto de 2,5 millones de euros y estará completado a finales de 2024. Aunque el resto de fases serán financiadas por la Junta. Y habrá solicitud de nuevos fondos europeos, según declaró la delegada, para cubrir los cinco millones de euros que costará el proyecto en total. ■

## España, cuarto país con más mayores

EL ADELANTADO / EFE

España es el cuarto país de la Unión Europea con mayor número de personas mayores en cifras absolutas, con 9,5 millones. ■

## En 2030 habrá más mayores que jóvenes

EL ADELANTADO / EFE

Para el año 2050, la población mundial de personas mayores de sesenta años se duplicará. Entre 2019 y 2030, se prevé que el número de personas de sesenta años o más aumente en un 38%, de 1000 millones a 1400 millones, superando en número a la juventud a nivel mundial. Son cifras que Naciones Unidas recordaron coincidiendo con el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, un problema social. ■

## 86% de ocupación en residencias

EL ADELANTADO / EFE

Se estima que hay 5.573 residencias con 393.581 plazas, lo que equivale a 4,2 plazas por cada 100 personas mayores y su nivel de ocupación se sitúa en torno al 86%. Además, hay que resaltar que los centros de titularidad privada siguen siendo más del doble que los públicos, aunque éstos hayan crecido más. ■

10 años cuidando y acompañando

X Aniversario [2014 · 2024]

10 años

**LAS TERAS**  
centro residencial  
MOZONCILLO

Todo en una sola planta - Equipo multidisciplinar - Excelente cocina - Atención centrada en la persona



# La importancia de ejercitar la mente en los mayores

GRACIAS A LA CIENCIA Y AL PROGRESO EN INVESTIGACIÓN SE HA COMPROBADO QUE EL CEREBRO DEL SER HUMANO AL IGUAL QUE CUALQUIER OTRO MÚSCULO DEL CUERPO SIGUE EL LEMA 'LO QUE NO SE USA, SE PIERDE', POR LO QUE LOS PROFESIONALES RECOMIENDAN HÁBITOS Y EJERCICIOS



Unos abuelos junto a su nieta haciendo un rompecabezas o puzzle, izquierda, y una mujer junto a su hija, de mediana edad, entreteniéndose con un juego de madera en el que prima la destreza.

## EL ADELANTADO

A media que envejecemos el cerebro va sufriendo distintos cambios y por ello, es muy común que las personas mayores comiencen a tener fallos de memoria.

Esta pérdida de memoria se evidencia de distintas maneras en cada persona por lo que es esencial diferenciar los fallos normales de memoria en personas mayores —causados por un envejecimiento normal— del deterioro asociado a los cuadros de demencia —envejecimiento patológico—.

Gracias a los avances de la ciencia y al progreso en investigación estos tipos de pérdidas de memoria se diferencian y además se ha comprobado que nuestro cerebro, al igual que cualquier músculo del cuerpo aplica el mismo lema 'lo que no se usa, se pierde'. Es decir, según los expertos la plasticidad cerebral se mantiene constante a lo largo de toda nuestra vida pero para ello es esencial que el cerebro se ejercite.

Ejercitar el cerebro es tan sencillo como entrenar la memoria con el fin principal de prevenir y frenar su deterioro cognitivo. Por este motivo, es

tan habitual que en las residencias de ancianos o centros integrales de la tercera edad, así como en los centros de día, se lleven a cabo numerosos ejercicios de memoria con el objetivo de estimular los distintos tipos de funciones cognitivas del ser humano, desde la memoria, la atención, la percepción, la función ejecutiva o la concentración, por citar algunas.

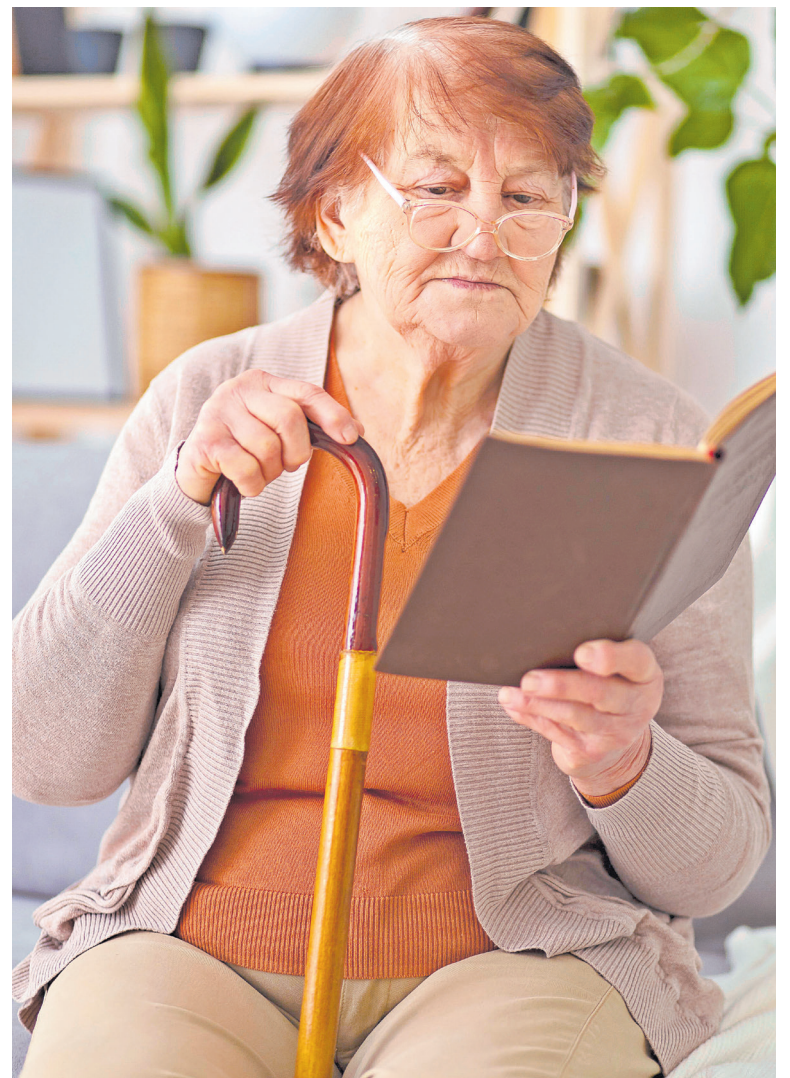
LEER, PINTAR O  
COLOREAR MÁNDALAS,  
TEJER, COSER, HACER  
CRUCIGRAMAS,  
SUDOKUS, JUEGOS DE  
MESA... LO QUE MÁS NOS  
GUSTE PARA EVITAR EL  
DETERIORO COGNITIVO

Jugar a las cartas con algún otro residente; colorear los relajantes mándalas; realizar crucigramas, pasatiempos, sudokus o cualquier puzzle con el fin de que el cerebro se esfuerce por resolver pequeños retos mentales a la vez que nos divertimos son algunas de las opciones. Como también lo son otras tan sencillas como el simple gesto de mirar un calendario para marcar el día y el mes en el

que nos encontramos, ya que esto favorecerá que nuestra memoria actúe.

Para evitar el deterioro cognitivo también se recomienda cualquier tipo de actividad grupal como pueden ser los juegos de mesa de destreza, rapidez o concentración; o cualquier otra actividad de ocio y tiempo libre, desde talleres prácticos, un paseo, una escapada al cine, a una representación teatral, acudir a una exposición o a cualquier charla. En definitiva, tener una vida social activa y llena, ofrece muchos beneficios, entre los que tenemos que resaltar: fomento de las relaciones con los demás, estímulo de nuestro cerebro y activación de los procesos neurales beneficiando a nuestro estado de ánimo y también a la memoria.

Por último, merecen especial mención todas aquellas actividades que implican habilidades de psicomotricidad fina, tales como coser, tejer, pintar, colorear o dibujar que también estimulan nuestro cerebro. Como, por supuesto, también lo estimula y favorece el 'estado de salud' la lectura, con independencia de que sea una revista, un libro o un periódico. ■



La lectura ejercita el cerebro y ayuda a recordar las palabras; de hecho está demostrado que leer mantiene activo el cerebro.

FOTOS FREEPICK.

  
**GRUPO  
SERGECO**



**'El Mirador'**  
en Coca (Segovia) - Tel. 921 586 407



**'Nuestra Señora del Rosario'**  
en Sanchón (Segovia) - Tel. 921 160 093

## ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

### INSTALACIONES:

- Comedores asistidos
- Salas de estar
- Salas de televisión
- Salas específicas para personas asistidas
- Gimnasio
- Salas de actividades
- Sala de peluquería y podología
- Biblioteca
- Baños geriátricos
- Habitaciones adaptadas
- Amplios jardines con zonas verdes y terrazas adaptadas

### SERVICIOS QUE OFRECEN:

- Servicio médico propio
- Servicio de enfermería propio
- Servicio de terapia ocupacional y fisioterapia propia
- Trabajador social
- Servicio de cocina propio con dietas adaptadas al residente
- Podología concertada
- Peluquería concertada
- Limpieza y atención permanente
- Servicio de mantenimiento de instalaciones propio



**'Centro Geriátrico Nava de la Asunción'**  
en Nava de la Asunción (Segovia) - Tel. 921 580 239



**Residencia 'San Antonio de Padua'**  
en Navas de Oro (Segovia) - Tel. 921 591 304