

Diario de Teruel

# Especial Nuestros Mayores

Junio 2023



**Vivir más y mejor**



La provincia se une para  
dar lo mejor a sus mayores



ID, 8. (Efe). — Un to-  
quince personas pertene-  
la organización terror-  
RAPO (Grupos Armados  
erero (GAP) y el  
idades en Navarra y Ba-  
durante los últimos días,  
informan a "Efe" en la  
de la Seguridad del

detenidos se les ha ocu-  
francos, material exa-  
armas y carnets de iden-  
sios.  
yoría de los detenidos  
precedentes.

LA LA SECRE...  
DEL PC (R) Y...  
A DE LOS...  
Llaquet V...  
general del PC (R) y  
cada incidencia directiva  
"GRAPO" ha sido de-  
or la Policía y se en-  
a disposición de la Br-  
gional de Información.  
id, ha podido saber Efe  
es competentes.

Llaquet, que  
de ser deten-  
siones y que a

extrema" de los cerco  
funcionarios de la Br-  
tral de Información, según  
mis...  
car...  
Pé...  
almamente en la  
prisión de Herrera de la Man-  
cha.

Isabel Llaquet, como miembro  
de la comisión política o ejecuti-  
va del PC (R), fue durante un  
tiempo responsable de organiza-  
ciones antifascistas, que compren-  
dían las facciones "Odea", "Círcu-  
los obreros", "Juventudes anti-  
fascistas", "Pueblo y cultura" y  
"Ejército popular".

Según las mismas fuentes, Isabel  
Llaquet, a que se ha re-  
lacionado la ley anti-  
tenida al igual que otros miem-  
bros de la organización en la  
oferta de ser deten-  
recientemente. Mir...  
del...

les del régimen especial agrario.  
Esta proposición, al faltar algunos  
diputados de UCD, fue apro-  
vada por 143 votos contra y  
contra y...  
El diputado socialista, Ciria-  
co de Vicente, pidió en su proposi-  
ción que los agricultores con  
cuotas pendientes puedan pro-  
ceder al ingreso de las mismas  
sin recargo por demora, y que se  
establezca un calendario que  
permita el fraccionamiento del  
pago de la deuda por espacio de  
un año máximo.

Ciria-  
co de Vicente se refirió a  
presentado esta tarde, por  
la Diputación de Madrid,  
ha sabido Efe de fuentes socialistas.

La dimisión del señor Revilla ha sido aceptada formalmen-  
te por los miembros de la comisión de gobierno de la Diputación de Madrid, ha sabido Efe de fuentes socialistas.

era un voto de castigo a los  
agricultores".

El representante de UCD y el  
ministro de Sanidad y Seguridad  
Social, José María Quiroga, pre-  
sion en un punto de la proposi-  
ción de ley. El ministro negó que  
pudiese hablar de discriminación,  
ya que esta medida beneficiaría  
a un cinco por ciento en contra  
de un 95 por ciento que cumplió  
con el pago de las cuotas, seña-  
ló, asimismo, que la Seguridad  
Social agraria es deficitaria, por  
el elevado número de pensionis-  
tas acogidos a la misma, y que se  
esta subvencionando por el rí-  
mo.

El diputado  
blo Canario, Fe-  
defendió una p-  
ley pidiendo la  
una comisión a  
bre la presen-  
uertventura a  
Legión don Juan  
Sagasta afir-  
cayendo en una  
vamiento del  
también que "ig-  
ción es la mue-  
esta Cámara; n-  
nos las manos".  
El Parlamento  
proposición no  
votos negativos,  
una abstención  
tes.

FRAGA CON SU

MADRID, 8. — Poco más de media hora e-  
entre una delegación del Gobierno, presidida p-  
rez, y otra delegación del grupo parlamentario d-  
mocrática, presidida por Manuel Fraga.

Según manifestó el señor Fraga Iribarna al  
reunión, hoy ha tenido lugar un primer cambio  
y se han fijado los puntos básicos para otra r-  
fina tendrá lugar en el mismo palacio de La

La delegación de CD estaba compuesta, ad-  
Frage, por Antonio Carro, Alfonso Osorio, José  
Alfonso Osorio, José  
Alfonso Osorio.

El ministro de Educación expuso las líneas general-  
del Congr

parlamento, de inédita calificó  
el presidente de la comisión, He-  
rrero de Miñón, la decisión del  
ministro de informar de su po-  
lítica al Parlamento antes que a  
nadie.

Comenzó el señor Ortega ma-  
nifestando su creencia en la vir-  
tualidad del dialogo entre las  
instituciones del Estado y las  
fuerzas políticas y su valoración  
positiva del sistema parlamen-  
tario. Puntualizó que no presen-  
taba un programa concreto de  
gobierno en materia educativa y  
se refirió luego a los grandes ob-  
jetivos educativos para el esta-  
do democrático que surge a raíz

de valores super-  
den ser otros q-  
dos por nuestro  
la libertad, la j-  
dad y el plurali-  
Señaló luego  
la democracia p-  
consolidada en  
no es solo un sí-  
no un sistema.  
han calado un-  
los mencionados  
superficialmente  
en nuestra soci-  
gran objetivo a  
sistema educati-  
una educación p-  
el pluralismo.

Diario de Teruel

# ¿SABES QUÉ OCURRIÓ EN TERUEL EL DÍA QUE NACISTE?



Descúbrelo en la hemeroteca más completa de la provincia

[www.diariodeteruel.es/hemeroteca](http://www.diariodeteruel.es/hemeroteca)



2 podría ser el año de la firma del tratado de adhesión de España a la CEE

ID, 8. (Efe). — El minis-  
las Relaciones con las  
ades de Teruel, que  
firmó en uno de los co-  
la conferencia sobre  
y el Mercado Común que

El señor Punset intervino por  
segunda vez a última hora de la  
mañana de Teruel en las  
cosas que, según las últimas con-  
versaciones celebradas con diver-  
sos directivos de la Comunidad,

El ministro de Educación expuso las líneas general-  
del Congr

Diario de Teruel

# ÍNDICE

- 4 Una rehabilitación continuada puede cambiar la vida del residente
- 6 El personal cualificado es uno de los requisitos para elegir residencia
- 8 El deporte es uno de los mejores medicamentos para seguir ágil
- 10 El deseo de envejecer en casa es más real y posible que nunca antes
- 12 Los centros residenciales son un ejemplo de historia y superación
- 14 El Hogar de Mayores de Andorra mejora el espacio para el deporte
- 16 El contacto con las aguas termales tiene muchas ventajas para la salud
- 18 Las residencias en el medio rural ayudan a mantener los pueblos
- 20 La participación de los residentes es clave en los centros actuales
- 22 Proyectos que buscan terminar con la soledad no deseada
- 24 La elección de un buen sofá puede reducir el dolor de articulaciones
- 26 Los modelos residenciales para mayores no dejan de innovar
- 28 El Centro de Día de Alcañiz cumple su primer año con 21 usuarios
- 30 La pérdida de oído o vista afecta más allá de la salud personal
- 32 La red de mayores de Utrillas y Martín del Río une sus fuerzas
- 34 El presente y el futuro pasa por luchar y erradicar el edadismo

# LOS CENTROS DE MAYORES TRABAJAN PARA RECUPERAR LA NORMALIDAD

TODAVÍA QUEDAN PROTOCOLOS ACTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA COVID, AUNQUE LOS CENTROS RESIDENCIALES ESPERAN QUE TERMINEN PRONTO



Las residencias de mayores fueron uno de los principales focos de la covid-19 y algunos directores de distintos centros reconocen que “nunca” habían pasado algo tan “duro”. Las medidas que se implementaron para contener el virus se fueron relajando conforme avanzaba la vacunación y el número de casos iba disminuyendo. Pero a día de hoy, todavía es obligatorio el uso de mascarilla para hablar con los residentes y en algunas otras residencias se han habituado a un control rutinario, por ejemplo, con la toma de temperatura. Los familiares tienen también ya vía libre de acceso y todo ese registro de visitas y horarios establecidos han quedado atrás. Aunque, en algunos casos les ha servido para reubicar los espacios de visita a unos lugares más cómodos y amplios.

Estos centros de cuidado para mayores trabajan ahora para recuperar la normalidad, siempre desde la prevención al recordar todo lo que pasaron, como reconocen desde ellos. A finales de junio está previsto que el ministro de Sanidad convoque a las comunidades a un Consejo Interterritorial de Salud en el que se debatirá el fin de la obligatoriedad de las mascarillas en estos espacios. Por el momento lo que queda es esperar y tratar de que con o sin mascarilla vuelva esa normalidad anterior.

RESIDENCIA SAN JOSÉ MONREAL DEL CAMPO

## Una rehabilitación continuada puede cambiar la vida del residente

La Residencia San José de Monreal del Campo centra sus esfuerzos en rehabilitar a los residentes y consiguen que puedan volver a caminar o a comer alimentos sólidos

El centro residencial San José conoce la importancia y el efecto de la rehabilitación en las personas mayores. Es por esto que ponen todos sus esfuerzos en dar sesiones adaptadas y que si se realizan con continuidad pueden devolver a los residentes la capacidad para realizar movimientos o tareas básicas. “Por mucho que sean gente mayor hay posibilidad de recuperación y si la hay se tiene que trabajar día a día para obtener resultados que siempre serán positivos”, detallan desde el espacio San José.

A este centro, con una capacidad de cerca de 75 usuarios y 52 trabajadores, llegan personas que acaban de sufrir un accidente cardiovascular como puede ser un ictus y ya no pueden seguir en casa, según explican. Tras una valoración para detectar el proble-

**A través de sesiones de rehabilitación continuadas se pueden conseguir significativas mejoras en la salud y calidad de vida de los mayores. El centro residencial San José crea tratamientos adaptados a las necesidades individuales**

ma se marcan el objetivo y el equipo de profesionales multidisciplinar empieza los trabajos. Gracias a ellos han visto como personas a las que les habían dicho fuera de San José que no se podía hacer nada, ahora vuelven a caminar. “Esto se puede conseguir en varios casos, pero claro hay que tener en cuenta el grado de deterioro que han sufrido”, añaden.

Otro ejemplo de éxito es el de una señora que tras casi un año alimentándose a través de una sonda ha vuelto a poder comer alimentos por su boca, como especifican desde el centro. Con trabajo diario han hecho que esa “disfagia” remitiera y le devuelva esas ganas de comer porque puede volver a sentir los sabores, que para el personal del centro es algo “que no tiene precio” y que cuando



Sesión de rehabilitación centrada en la movilidad a una de las residentes del centro San José de Monreal del Campo

ven los hitos que consiguen los residentes se les “saltan las lágrimas”. Porque en el espacio San José el espíritu de familiaridad y acompañamiento es lo que llena los pasillos.

Este trabajo de rehabilitación va muy unido al modelo residencial que implantan y que está basado en la atención personalizada. Con ella los “tratamientos globales” se dejan a un lado y se crean de manera exclusiva para cada residente o los que lleguen.

Tal y como detallan desde el centro, un usuario puede traerse un sillón de su casa y ponerlo en la habitación porque es el sofá que tiene desde hace 20 años. Por su parte, el fisioterapeuta y otros especialistas -enfermería, terapia ocupacional, animador sociocultural- harán una evaluación inicial y pasadas apenas una semana todos se reúnen para ponerlo to-

---

**Disponen de servicio de fisioterapia, enfermería, terapia ocupacional con actividades diarias de desarrollo cognitivo o animación sociocultural. Un equipo de más de 50 personas para cerca de 75 usuarios. Por lo que hay un trato cercano, familiar y personalizado**

---

do en común y empezar a aplicar un tratamiento preciso y adaptado a las necesidades de cada uno de esos pacientes. Como resumen en la residencia de San José: “somos un grupo, pero conocemos los detalles e historias de cada uno de los individuos que lo forman”.

Los días en esta residencia de Monreal del Campo empiezan con trabajos cognitivos de la mano de la terapia ocupacional para luego pasar por el fisioterapeuta y a la tarde llega la animadora sociocultural para traer esos juegos tradicionales que marcaron la niñez de muchos.

De esta forma, el centro San José se convierte en un espacio en el que devuelven calidad de vida desde el trabajo y respeto por todos sus mayores.

**residencia Monreal** **residencia San José**  
REFORMADA EN 2015

**SERVICIOS GENERALES:**

- Alojamiento para 75 residentes asistidos y 23 residentes válidos en régimen permanente.
- Atención integral a las personas residentes: elaboración del Plan de Atención individual.
- 10 plazas de Centro de día.

**ATENCIÓN SANITARIA Y CUIDADOS ASISTENCIALES:**

- Servicio de enfermería.

**ATENCIÓN SOCIAL Y OCUPACIONAL:**

- Atención y apoyo social a residentes y a sus familias.
- Talleres de terapia ocupacional y fisioterapia.
- Actividades animación sociocultural y participación.

Disponemos desde Agosto de 2010 de la Certificación de Calidad según la norma UNE 158101:2007

*Creamos Espacios Para La Vida*

C/ La Rosa, 2 - 44300 Monreal del Campo - Tfn. 978 864 657 - Fax: 978 864 251 - Email: direccion@residenciamonreal.es - www.residenciamonreal.es

# ARAGÓN ES DE LAS COMUNIDADES CON MÁS PLAZAS DE RESIDENCIAS

SE COLOCA COMO LA TERCERA COMUNIDAD A NIVEL NACIONAL, AUNQUE SE ESTIMA QUE UNAS 800 PERSONAS DEPENDIENTES ESTÁN PUESTAS EN LISTA DE ESPERA

Aragón se coloca como la tercera comunidad autónoma -por debajo de Castilla y León y Castilla La Mancha- en ofrecer el mayor número de plazas de residencia para personas mayores de 65 años. En total se cuantifican 19.144, lo que supone 4.499 más de lo que marca el ratio de 5 por cada 100 habitantes a partir de esa edad. A pesar de ello, existe una lista de espera de más de 800 personas en situación de dependencia entre grado II y grado III. También, el 55,1% de las plazas disponibles son de financiación pública y se siguen recuperando después de la pandemia de la covid-19. Unos datos que han sido publicados en un informe de la Asociación de Directores y Gerentes de Servicios Sociales, que previamente había recogido el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).

Este mismo estudio alerta de que las residencias tienen que ser “servicios de proximidad” para que las personas de edad



más avanzada puedan seguir cerca de sus familiares y les permita mantener el contacto. De igual manera, apunta que una de las causas de que existan esas listas de espera es que la ubicación de las plazas no responde a las necesidades de los futuros residentes y muchos tienen que cambiar su vida por completo para acceder a una de ellas.

RESIDENCIA VIRGEN DE LOS OLMOS CALAMOCHA

## El personal cualificado es uno de los requisitos para elegir residencia

El centro Virgen de los Olmos de Calamocha cuenta con 29 trabajadores entre los que más de un 89% están especializados en atención directa a los residentes

**En las instalaciones hay habitaciones tanto dobles como individuales totalmente equipadas con sistema de emergencia doble, baño privado, televisión o camas articuladas para facilitar la incorporación y una mejor postura**

El centro Virgen de los Olmos de Calamocha cuenta con 29 trabajadores entre los que más de un 89% están especializados y son de atención directa a los residentes

Una de las condiciones que más interesa a aquellas personas que están en proceso de búsqueda de una residencia para sus mayores es que estas cuenten con personal especializado. En la Residencia Virgen de los Olmos ubicada en Calamocha lo hay y es que casi un 90% de sus 29 trabajadores son altamente cualificados y están especializados en atención directa a las 60 personas residentes. De esta manera, la atención, control y cercanía a los mayores -tanto personas válidas como asistidas en cualquier grado- es total.

Cuando se inició el proyecto hace ya 16 años tenían claro que el objetivo era convertir

Virgen de los Olmos en un hogar en el que los residentes se sientan como en casa con un ambiente acogedor y cálido lleno de respeto, cariño y sensibilidad. Algo que han conseguido y superado con creces gracias a todos los servicios que ofrecen. A nivel médico ofrecen con personal interno podología -un servicio por mes-, fisioterapia, rehabilitación, terapia ocupacional y animación sociocultural -8 horas de lunes a viernes mañana y tarde-. También, en las instalaciones hay enfermería todos los días de la semana y que realiza controles sanitarios desde dentro del centro: análisis de sangre, control de glucemia, sintrom, peso, control de medicación, nebulizadores... Todo aquello que el residente necesite.

Esto se incluye en el precio que va desde 1.006 euros con IVA incluido. Lo que también

En la Residencia Virgen de los Olmos de Calamocha hay servicios médicos de podología, fisioterapia, rehabilitación, terapia ocupacional y enfermería disponible las 24 horas del día. Ante cualquier problema el centro responde de inmediato. Además de servicio de peluquería o actividades socioculturales

acoge este coste es la manutención en régimen de pensión completa, el lavado y planchado de la ropa, llamadas telefónicas, peluquería -una vez al mes- la prensa y revistas diarias para estar siempre actualizados y todas esas actividades que se realizan en el centro, que como explica el equipo, "son muchas". Por ejemplo, se realizan talleres de memoria, orientación, en el gimnasio, la piscina climatizada o se disfruta del aire libre, ya que Virgen de los Olmos se encuentra en una zona rodeada de naturaleza y de resplandeciente sol.

Durante esas actividades llega la hora de comer. Los menús presentados son totalmente adaptados a las necesidades de cada uno -a nivel de sal o azúcar por ejemplo- y para garantizarlo están supervisados por la enfermería. Si algo define la dieta de la residencia es que es sana, pero sin perder el sabor, con predominio de fruta y verdura, carnes y pescados y todos esos guisos que les lleva a esas comidas de hace muchos años.

Cuando llega el momento de descansar se vuelve a las habitaciones, que son dobles o individuales. Eso sí, con camas articuladas para la mejor postura, baño privado, televisión, teléfono y algo de lo más importante el llamador de emergencia tanto al lado de la cama como en el baño. Ante cualquier aviso el equipo de profesionales responderá en cuestión de segundos. Lo combinan con un circuito cerrado de grabación en zonas comunes, con grabación de cámaras por presencia.

Esto se reparte en una superficie de 1.800 metros cuadrados dividida en tres plantas. En la primera y la segunda están las habitaciones dobles con baño y en la planta baja se trabaja en esas actividades que permite a los mayores mantenerse o incluso mejorar en aspectos de movilidad o cognitivos.

También, en Virgen del Olmo saben que las familias son una pieza importante para el desarrollo del día a día de los residentes. Es por esto que tienen acceso libre, según reconocen, para tranquilidad de los residentes y transparencia hacia los amigos y las familias. Esa transparencia la trasladan a los informes que realizan mensualmente de los internos para los familiares y amigos. Lo más importante para Virgen del Olmo es que los residentes tengan la mejor vida posible.



Los ancianos de la residencia durante la realización de una actividad



La piscina adaptada de la Residencia Virgen de los Olmos de Calamocha



**RESIDENCIA TERCERA EDAD  
VIRGEN DE LOS OLMOS**

**Desde 1.050€ al mes, consúltenos**

Calle San José, 20 - 44200 Calamocha, Teruel

629 123 051 / 978 730 504

geriaticion.calamocha@telefonica.net

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



# LA REVOLUCIÓN DE LOS RELOJES INTELIGENTES LLEGA A LOS MAYORES

SE INCLUYEN CARACTERÍSTICAS COMO EL CONTROL DE MONITORIZACIÓN DE LA SALUD, UN BOTÓN DE EMERGENCIA O DETECTAR SI SE PRODUCEN CAÍDAS

Los relojes inteligentes han inundado el mercado en los últimos años por su vínculo con el deporte. Son muchos los modelos que se ofrecen y cada uno con unas características propias. Aunque a priori era una herramienta que se veía muy lejana de las personas de la tercera edad por la dificultad tecnológica que implica, ahora muchas marcas crean modelos que se adaptan a sus necesidades.

Ya son muchos los relojes inteligentes disponibles que cuentan con GPS integrado para poder evitar perder la orientación, una monitorización de la salud con seguimiento de frecuencia cardiaca, tensión arterial o el nivel de oxígeno en sangre. Una de las incorporaciones más novedosas es un botón para emergencias, es decir, solo con un clic se redirigirá con los servicios de emergencia o los contactos que estén guardados en el dispositivo. Por último, la máxima tecnología llega con un detector de caídas.

Todos ellos presentan una buena pantalla con el nivel de luz óptimo para no molestar a los ojos y aclarar la visión. Solo hay que echar un vistazo para encontrar aquel que se adapte mejor a cada uno, pero pueden ser un buen compañero para cuando hay una emergencia y no se llega al teléfono.



NO TE EXCUSES

## El deporte es uno de los mejores medicamentos para seguir ágil

No Te Excuses es un centro deportivo en el que hay espacio para que las personas mayores hagan entrenamientos siempre adaptados a sus condiciones y puedan mantenerse activos y con fuerza

La ciencia a día de hoy marca el límite de la esperanza de vida entre unos 115 a 120 años, aunque en España es más baja y se queda en los 84 y 86. No te excuses trabaja en su sala con los más mayores para recuperar su movilidad y que esos años se puedan desarrollar teniendo el mejor nivel de vida posible

En este artículo se va a hablar de la importancia de la actividad física, que no es poca, y de cómo conseguir un envejecimiento exitoso.

Nos pasa muy a menudo que cuando vemos a personas con andadores, garrotes o en silla de ruedas que no han tenido ninguna enfermedad grave para llegar a ese punto siempre le decimos lo mismo, “realice actividad física y comenzará a mejorar” y este grupo de población nos responde siempre, “yo ya no puedo chatico” entonces le respondo la paradoja del perro y de la silla de ruedas.

Vamos a comenzar explicando que cada uno de nosotros somos mamíferos, hasta aquí todo claro, y como es normal y natural, vamos envejeciendo. Cuando nuestro perrito es un cachorro tiene mucha energía es normal es joven, conforme va pasando el tiempo nuestro amigo va caminando más lento hasta el día que ya no puede ni caminar y se marcha de nuestro lado, en ese tiempo cuantas personas de las que están leyendo este artículo recuerdan bajar a su mascota en silla de ruedas y pasearla o darle un bastón... entonces porque cuando nos vamos haciendo mayores vamos añadiendo a nuestro cuerpo bastones, andadores o sillas de ruedas (siempre que no sea una enfermedad). Ahí reside en mantener la función y movilidad



hasta el último aliento de nuestros días y no vivir más años pero enfermos.

La ciencia a día de hoy nos dice que hay un límite de esperanza de vida de unos 115 a 120 años, en España es de unos 84-86 años. El problema es que cada vez vivimos más años, pero los últimos años de nuestra vida los vivimos discapacitados. Una persona anciana no es una persona con muchos años, es una persona que no ha llegado a tener un envejecimiento exitoso, cumplir años es algo normal, lo que no es normal y hemos aceptado es que tener 80 años y no poder caminar o subir escaleras es algo normal, y lo que sucede es que esa persona está enferma porque no tiene capacidad funcional. Tenemos que ponernos cuanto antes “manos a la obra” porque el tiempo es oro y la calidad y la esperanza de vida está determinada por la función. ¿Y qué es esto de la función? Es nuestro biomarcador que nos indica cómo y cuánta esperanza de vida nos queda o podemos ampliar, no se trata de vivir más años, se trata de morir joven lo más tarde posible.

Por ello es “AHORA O NUNCA” porque cuando se tienen que tomar acciones frente a la discapacidad de nuestros mayores es antes de que aparezca, si no más tarde es más difícil remontar o directamente ineficiente el trabajo.

Para mejorar y que tengamos más calidad y esperanza de vida les presento el medicamento que todo el mundo está buscando y que todo el mundo sabe que lo tiene en sus casas, pero muy poco lo usan. Y si señores y señoras estamos hablando del deporte. En nuestro centro hemos conseguido con nuestro programa pionero en mayores, que personas con falta de función y discapacidad dejen para siempre sus bastones y andadores, en 3 años hemos logrado quitar 9 bastones, 2 de ellos andadores con resultados súper satisfactorios. Seguramente después de leer estas líneas y observar los resultados tan increíbles que les hemos mostrado, todavía estén un poco reacios a tomar este medicamento tan efectivo.

Ya les hubiera gustado a nuestros abuelos y padres el poder contar con la tecnología y la información que hoy les pongo para mejorar sus vidas o las de sus mayores.

Piensen que el tiempo pasa y no espera a nadie. Todo el mundo quiere llegar con calidad a su vejez y no ser discapacitado, no poder ni levantarse o caminar y perder toda su autonomía. Les animo a hacer un último intento y alcanzar por fin esa deseada libertad que tantos anhelan y muchos están en su cuerpo encerrados porque se ven discapacitados y no saben cómo salir. Si tienes la visión y necesitas ayuda, nuestros profesionales cambiarán y mejorarán su vida y la de sus familias.

Así que, recuerda que no hay que esperar a sentirse sin dependencia para empezar a ejercitarse. Lo más importante: por la mañana, agua, jabón y motivación.



Una de las actividades realizadas con mayores en la sala de No Te Excuses

**En No Te Excuses cuentan con un programa pionero en mayores con el que han conseguido que personas con falta de función, autonomía y discapacidad dejen para siempre sus bastones y andadores. Los resultados son ya evidentes y en un periodo de aproximadamente tres años han logrado quitar 9 bastones y 2 andadores**

- Circuito saludable**  
45' máquinas dirigidas
- Gimnasia saludable**  
Actividad grupo dinámico
- Prevención de caídas**  
Trabajo equilibrio y fuerza adaptada
- Trabajo funcional**  
Estudio + trabajo » mejora
- Entrenamiento personal**

**T. 978 08 47 96**  
**C/ Miguel Ibáñez, 26 - Teruel**

# UNA NUEVA TENDENCIA LLEGA PARA EVITAR EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD

VIVIR CON AMIGOS ES UNA DE LAS OPCIONES ELEGIDA POR LOS MAYORES PARA ESTAR ACOMPAÑADOS Y QUE MÁS ESTÁ CRECIENDO ESTOS AÑOS



Vivir con amigos es la tendencia que crece ahora mismo entre los mayores como manera de evitar sentir la soledad que muchos padecen cuando se llega a estos años. Esta nueva modalidad de vida nace como una alternativa al clásico modelo de residencias y se basa en el cuidado mutuo entre los convivientes para poder tener el mayor grado de autonomía durante el máximo tiempo posible.

La idea es unirse en una misma comunidad de viviendas debidamente adaptadas en las que se establezcan distintas estancias comunes como puede ser el comedor en el que cocinar, comer o reunirse para desarrollar actividades de ocio. Algunas de las personas que ya conviven con este modelo explican que a pesar de que cada uno vive en un espacio independiente al cruzar la puerta puede encontrar a alguien con quien hablar. De esta forma, favorece el apoyo emocional y mantener una cierta independencia económica y de privacidad.

En España el Instituto Nacional de Estadística (INE) apunta que en el 2020 casi cinco millones de personas vivían solas y cerca de la mitad superan la barrera de los 65 años. Este fenómeno de vivir con amigos o hacerlos durante la convivencia se está expandiendo por España y puede reducir esas cifras.

AUXIDOMICILIO

## El deseo de envejecer en casa es más real y posible que nunca

Auxidomicilio lleva diez años ofreciendo ayuda en hogares tanto para mayores como discapacitados y trabajan para incorporar nuevos servicios especializados

En la empresa Auxidomicilio siguen pensando que la mejor forma de envejecer es en la casa de uno mismo porque como se ha dicho toda la vida como en casa en ningún sitio. Es por esto que trabajan desde hace diez años para llevar el mejor servicio de cuidados -a mayores y discapacitados- a los hogares que lo solicitan.

Lo hacen con un equipo de profesionales que reciben una amplia formación por parte de la empresa porque consideran que es una de las bases para el buen trabajo. Una vez están preparados ofrecen distintos servicios: cuidados a domicilio o en hospitales para que nunca el paciente se quede solo.

Esos cuidados en domicilio, que pueden ser tanto las 24 horas como en periodos de tiempo concretos- son un apoyo para las fa-

**El equipo de profesionales de Auxidomicilio acompaña en ingresos de hospital y en las casas para ayudar en tareas de aseo, trabajos domésticos o en el momento de movilizar al despertar o para acostar. Todo para facilitar la vida para envejecer en casa**

milias y personas que necesitan una ayuda o supervisión en algunas actividades básicas del día a día. Se podría decir, como ellos mismos explican, que Auxidomicilio está ahí para facilitar la vida de todas las personas.

Todo esto puede empezar con una evaluación inicial en la que el personal valorará el estado de las personas a atender y las instalaciones de la vivienda. Eso sí, siempre adaptándose a las necesidades de cada persona y respetando sus costumbres. Con estos principios y filosofía en Auxidomicilio tienen claro que el objetivo es ofrecer un “envejecimiento saludable y digno” para aquellos que tanto han dado y pasado.

Algunas de esas tareas en las que ofrecen ayuda son en el aseo personal porque como describen “la salud comienza con una higie-



Las personas mayores pueden recurrir a los servicios de ayuda a domicilio o acompañamiento en ingresos de hospital ofrecidos por Auxidomicilio

ne bien cuidada”, cuando toca movilizar en el despertar o para salir a la calle o los trabajos domésticos como limpieza o hacer la compra. Todas ellas tienen un nexo en común que es el acompañamiento y evitar que se apodere de los mayores ese sentimiento de soledad.

Auxidomicilio también está cuando llega una urgencia y un familiar tiene que ser hospitalizado. En ese momento toda la vida se descuadra y para hacerlo más sencillo ofrecen ese servicio de apoyo para los momentos de comida o aseo y que puede contratarse por horas.

Ahora trabajan para aumentar esos servicios y que, por ejemplo, la medicina geriátrica llegue a las casas igual que ocurre con la fisioterapia. Mientras, también buscan la manera de que la tecnología se convierta en un aliado para los mayores y les facilite la vida. Junto a

---

**La tecnología se pone del lado de los mayores y se crean pulseras con botón de emergencia y aviso en caso de caída o dispensadores de pastillas automáticos. En caso de detectar anomalías se emite un aviso directo a los familiares**

---

diversas organizaciones, desarrollan un robot dispensador de medicamentos en el que se prepararían los medicamentos correspondientes al tratamiento de cada persona y se programaría para que fuesen saliendo a la hora que toca suministrarlos.

Se le podría sumar un sistema de teleasistencia para protección avanzada o lo que es lo mismo una pulsera con botón de emergencia que avisa en caso de caída y recuerda la toma de medicamentos.

En estos momentos, tratan de lanzar una aplicación móvil en el que cada cliente pueda conocer los servicios que tiene contratados y que con solo un click puedan seguir sumando. Porque con Auxidomicilio la tranquilidad de saber que están bien cuidados está asegurada.



[www.auxidomicilio.com](http://www.auxidomicilio.com)  **627 30 13 69**



**SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO**

PERSONAS DEPENDIENTES, CUIDADO DE MAYORES, NIÑOS, SELECCIÓN DE PERSONAL DOMÉSTICO, INTERNAS Y ACOMPAÑAMIENTO HOSPITALARIO

Central: [info@auxidomicilio.com](mailto:info@auxidomicilio.com)  
Delegación Zaragoza: [zaragoza@auxidomicilio.com](mailto:zaragoza@auxidomicilio.com) T. 645 34 38 25



LIMPIEZA DOMÉSTICA O EXORDENAL  
Porque nunca fue tan fácil ganar horas al día



CUIDADOS EN HOSPITAL  
Para que nunca estén solos



CUIDADOS A DOMICILIO  
Como en casa, en ningún otro

# MANTENER HORARIOS EN EL HOSPITAL EVITARÍA EL SÍNDROME DE CONFUSIÓN

LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES SON LA DESORIENTACIÓN Y PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN, AUNQUE HAY PAUTAS QUE PUEDEN EVITAR QUE APAREZCA

**T**ras una larga estancia en el hospital pueden aparecer secuelas como la pérdida de masa muscular, bajada de peso o cambio en el color de la piel. Además de todo ello, puede desarrollarse lo que los médicos denominan como síndrome de confusión. Y no es otra cosa que una alteración cognitiva que complica pensar de una manera clara como se hace habitualmente. Esto provoca que la persona pueda sentirse desorientada, presente problemas para prestar atención, recordar determinadas situaciones, incoherencia a la hora de hablar o un pensamiento desorganizado.

Cerca de un 40% de los casos se pueden llegar a prevenir si se siguen algunas recomendaciones de los médicos especializados en mayores. Por ejemplo, el acompañamiento en el inicio de la estancia hospitalaria, continuar con los horarios de sueño para que no sufran alteraciones y se siga diferenciando la noche del día, recordar algunas veces dónde se encuentran, cuánto tiempo llevan allí o el día que es.

El tiempo que marcan para que desaparezcan sus efectos es de un plazo de tres meses y en caso de que se alargue en el tiempo se debería realizar un chequeo.



RESIDENCIA GUADALOPE DE MÁS DE LAS MATAS

## Los centros residenciales son un ejemplo de historia y superación

La Residencia Guadalupe de Mas de las Matas ha cumplido 26 años tras una renovación íntegra. Se ha apostado por la eficiencia energética, camas eléctricas o readaptación de habitaciones

Algunas de las mejoras que se han hecho son la instalación de un sistema de aerotermia para agua caliente, climatización en pasillos y zonas comunes, reparaciones en la terraza, pintar los pisos, incorporación de sillas reclinables, cambios en los cabeceros y camas articuladas

**L**a Residencia Guadalupe del municipio del Bajo Aragón, Mas de las Matas, es un ejemplo de historia y apuesta por un servicio rural. Este año cumple 26 años desde que abrió sus puertas y lo hace estrenando equipamiento tras una reforma íntegra hace escasos meses.

Como destacan desde el centro, se trata de unas obras “importantes” que marcan un antes y un después en el desarrollo de la actividad residencial. Son muchos los espacios que se han modificado y adaptado con el objetivo de que tanto los mayores internos como los que acuden al centro de día puedan ver mejorada su vida.

Uno de esos puntos reparados ha sido la terraza, se le suma la incorporación de un sistema de aerotermia para el agua caliente para cumplir con los parámetros de eficiencia energética y que si todo sigue su curso se verá apoyado por la instalación de placas solares, según anuncian. El ascensor también se ha mejorado al igual que el suelo tras ser pulido o los pisos que se han pintado. Pero es que eso no es todo porque en las habitaciones se han cambiado las camas a eléctricas, el mobiliario de las mesillas, los cabeceros o la incorporación de sillones reclinables para los usuarios. Todo a recién estrenar por los 55 usuarios -es la capacidad máxima- y de lo que también podrán

disfrutar quienes ocupan las 15 plazas destinadas a la modalidad de centro de día. Este ofrece un servicio de ocho de la mañana a nueve de la noche y total flexibilidad horaria porque, como ejemplifican, ahora hay varios usuarios que van por la tarde que es cuando su familia trabaja y no pueden atenderlos.

Es el Ayuntamiento del municipio quien se encarga de cuidar este servicio del que se sienten muy “orgullosos” porque es una empresa más del pueblo, que aporta decenas de puestos de trabajo y una oportunidad para los residentes de seguir en su pueblo de toda la vida o muy cerca de él.

Exactamente son 25 los puestos de trabajo que crea y se reparten en numerosos departamentos. “Hay 13 auxiliares, tres limpiadoras o cinco cocineros entre otros”, destacan desde la corporación. El trabajo en equipo es la esencia del espacio Guadalupe y entre todos ellos cuidan de los más dependientes y aquellos que cuentan con más autonomía.

También, aunque externalizado, disponen de un nutricionista que prepara los menús en función de las patologías de cada uno de los residentes. Desde fuera llega nueve horas a la semana el servicio de osteopatía y cada mañana la animadora sociocultural cruza las puertas para activar a esos mayores. En ocasiones cuentan con colaboraciones con alguna asociación o con la biblioteca municipal que trae actividades diferentes y que llaman la atención de los mayores. Con todo ello esperan que además de estar en las mejores manos se entretengan y pasen unos días mucho más amenos.

La conexión Wifi también está disponible en todo el centro, como detallan, y es algo que descubrieron que era más que necesario durante la pandemia. “Hay que ser conscientes de que llegan usuarios que tienen ya manejo con tecnologías y que utilizan WhatsApp u otras herramientas para hablar con sus familiares o amigos”, reconocen.

Algunas de esas 55 plazas están concertadas con el Gobierno de Aragón, lo que reconocen que es una gran ventaja y que sirve de mucha ayuda. En el momento en que se construyó el centro residencial Guadalupe se vio como una oportunidad para todas aquellas personas del pueblo, pero es que ahora ha traspasado fronteras. “Con el paso de los años hemos tenido que abrir esa lista de espera a comarcas colindantes”, aseguran.

Las habitaciones entre sus pasillos son un total de 36, 20 individuales y 16 son compartidas. Además de ello, de las salas para comer o realizar actividades hay un gimnasio al que los residentes pueden acceder siempre que quieran.

La Residencia Guadalupe de Mas de las Matas es ya un referente en la zona y es por esto que hay vecinos de pueblos próximos que están en lista de espera. Tanto los que recién entran como los que ya están tienen a su alcance una de las residencias más renovadas.



El interior de una de las 36 habitaciones que se han reformado

**En la Residencia Guadalupe de Mas de las Matas hay servicio de nutricionista, osteopatía nueve horas a la semana o animadora sociocultural con actividades muy variadas todos los días de la semana. También se ofrece peluquería y conexión a internet en todo el edificio para que puedan estar conectados con sus familiares**



## Residencia de personas Mayores **Guadalupe**

### COMPROMETIDOS CON SU BIENESTAR

Los mejores profesionales en unas instalaciones amplias y soleadas, con un entorno tranquilo pero abierto a un pueblo acogedor  
55 plazas residenciales y 15 de centro de día  
36 habitaciones con baño propio y balcón amplio o terraza

[residencia@masdelasmatas.com](mailto:residencia@masdelasmatas.com)  
9788488139 / 622640180



# HACER EJERCICIO CON FRECUENCIA PERMITE ALARGAR LA INDEPENDENCIA

LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DURANTE DOS O TRES VECES POR SEMANA EN LOS MAYORES PROVOCA MEJORAS EN LA AUTONOMÍA



No hay nada que haga escapar del envejecimiento biológico, pero sí hay cosas que hace que se lleve de mejor manera. El deporte es una de ellas y si además de caminar diariamente -que mejora la salud cardiovascular- se combina con ejercicios de fuerza o que entrenan la potencia muscular puede alargar el periodo de independencia, según apuntan expertos médicos.

Diversos informes apuntan que cuando se superan los 70 años la capacidad cardiovascular cae más de un 21% conforme se van cumpliendo décadas. Esto puede llegar a un punto que impida la realización de actividades básicas como cocinar. Un mismo camino sigue la masa muscular porque a partir de los 30 ya cae entre un 3% y un 8%.

El deporte es la mejor receta para ralentizar ese deterioro y se demuestra en un estudio realizado en el Centro de Rehabilitación de Ancianos en Boston. El resultado fue claro y es que el entrenamiento de fuerza -con pesas o gomas- es efectivo contra la debilidad y fragilidad física en ancianos. Si algo está claro es que cualquier tipo de deporte es bueno y cumplirá para muchos ese deseo de poder estar en casa y valerse por sí mismos en tareas vitales.

HOGAR DE MAYORES DE ANDORRA

## El Hogar de Mayores de Andorra mejora el espacio para el deporte

Gracias a la instalación de un sistema de protección solar y suelo de caucho podrá alargarse la temporada de deporte a la que los mayores del Hogar tienen acceso

El Ayuntamiento de Andorra ha habilitado el espacio exterior del Hogar de personas mayores del municipio con el objetivo de promocionar un estilo de vida saludable entre aquellas personas que superan los 65 años.

Esto ha sido posible al recibir una ayuda que se destina a proyectos que suponen la creación o rehabilitación de espacios saludables en el marco de cumplimiento de los objetivos del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia y que financia el Mecanismo de Recuperación y Resiliencia.

La adecuación que se ha llevado a cabo en el patio del Hogar de mayores de Andorra tiene dos vías de acción y la ha implementado la brigada municipal. Por un lado, se ha instalado un sistema de protección solar fijo

**El sistema de protección solar reduce el calor en un 40% y el suelo de caucho permite realizar ejercicios en la superficie sin dañar las articulaciones. Esta instalación hará que hacer deporte sea más agradable y se cree un ambiente en el que predomine la salud**

que permite proteger la zona de altas temperaturas a la vez que deja pasar la luz de los rayos de sol tan necesarios para el desarrollo y la salud de la vida. “El sistema deja pasar la radiación en invierno para que no haga un frío extremo y en verano evita que el suelo se caliente excesivamente, llegando a reducir hasta en un 40% la incidencia del calor”, explican desde el Ayuntamiento andorrano.

Por otro lado, el suelo del espacio que era de hormigón pulido y no apto para el ejercicio físico, se ha cubierto con 40mm de caucho continuo, que permitirá hacer ejercicios en el suelo sin impacto ni daño en las articulaciones y causar dolores futuros.

Ambas mejoras contribuyen a generar una mayor sensación de confort en el uso diario del espacio, puesto que se regula la



El sistema de protección solar y el suelo de caucho que se han instalado en el patio del Hogar de mayores de Andorra para las actividades físicas

temperatura, tamiza la luz, protege de la lluvia y el viento, lo que hace que se cree un ambiente único y agradable para hacer actividad física.

El espacio que ya se usaba antes en verano o primavera para hacer ejercicios con los mayores, ahora podrá aumentar las horas de uso. Esto podría tener un impacto directo en la salud de quienes lo practican porque favorecerá la continuidad de una vida activa y en movimiento, que podría traducirse en mayor calidad de vida y agilidad.

Las actividades que hay previstas para realizar de octubre a mayo son gimnasia de mantenimiento y pilates especializado a mayores. Los beneficios de la gimnasia de mantenimiento son incontables porque permite trabajar la fuerza o movilidad articular para, por ejemplo, trabajar el equilibrio y evitar caídas. Las clases están diseñadas para que duren 45 minutos y un profesional deportivo será el encargado de guiar cada movimiento. El precio de esta actividad es de tres euros al mes y hay cinco grupos abiertos para poder apuntarse: el grupo A va lunes y miércoles de 9:15 a 10:00 horas, el grupo B repite lunes

**En el exterior del Hogar de mayores de Andorra se van a desarrollar sesiones de gimnasia de mantenimiento y pilates semanalmente para garantizar un estilo de vida saludable y mejorar la calidad de vida de los mayores lo máximo posible**

y miércoles de 10:00 a 10:45 horas, el grupo C cambia a martes y jueves de 10:00 a 10:45 horas, el grupo D es el lunes y miércoles de 11:45 a 12:30 y el grupo E será el martes y jueves de 11:15 a 12:00 horas.

Se podrá compaginar con el pilates para mayores que celebrará sus sesiones los viernes de 11:30 a 12:15 horas por el mismo precio de tres euros mensuales. Durante estas clases se conseguirá fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental o la respiración.

Todas las personas jubiladas vinculadas al Hogar de mayores de Andorra pueden apuntarse y disfrutar de estas sesiones deportivas. Si es necesaria más información puede contactarse con el organizador,

el Servicio de Deportes de la comarca Andorra-Sierra de Arcos.

Este hogar de los andorranos seguirá siendo el punto de encuentro para pasar un rato en compañía. Algo que también se hará en estas clases deportivas. Porque el Ayuntamiento de Andorra sabe que cuidar a los mayores es el futuro.



## NUEVO ESPACIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA MAYORES

**3** €/mes | GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

**3** €/mes | PILATES PARA MAYORES

Más Información:

**SERVICIO DE DEPORTES COMARCA ANDORRA SIERRA DE ARCOS**

deportes@andorrasierredearcos.com  
www.deportesandorrasierredearcos.com

# EL IMSERSO LLEGARÁ EN LA PRÓXIMA TEMPORADA CON NUEVOS DESTINOS

EL NUEVO PLAN LLEGARÁ A LAS 52 PROVINCIAS DE ESPAÑA E INCLUIRÁ PLAZAS CON DESTINO DE MONTAÑA O VISITAS CULTURALES. ESTÁ PREVISTO INCORPORAR 70.000 NUEVAS PLAZAS

Los viajes del Imserso llegan con un nuevo plan que incluye más plazas y destinos. En la convocatoria para la temporada 2023/2024, 70.000 personas más podrán disfrutar de esta experiencia y se alcanzarán así casi las 900.000 plazas. Todas ellas podrán disfrutar tanto de la playa como de la montaña o visitas culturales porque el servicio se expande hasta las 52 provincias de España.

Algunas de esas nuevas incorporaciones pasan por 19 nuevas rutas de naturaleza, que pueden llevar a los viajeros a paradas como Sierra Nevada, el valle de Leizarán o las Tablas de Daimiel. También, habrá 10 circuitos culturales repartidos por España en provincias como Albacete, Almería, Cáceres, Castellón, Tenerife o Toledo, entre otras ubicaciones. En la oferta habrá opciones vinculadas con la cultura, lo que supone que los viajes se complementan con itinerarios literarios, musicales o festivales de teatro.



Las mejoras se aplicarán también a lo relacionado con hoteles, los regímenes de alimentación en las estancias o los vehículos de transporte porque se sumarán otros como el tren al clásico autobús. Ahora solo queda esperar para que se abran los plazos de inscripción y poder disfrutar de todos aquellos nuevos lugares.

HOTEL BALNEARIO DE SEGURA DE BAÑOS

## El contacto con aguas termales tiene muchas ventajas para la salud

El Hotel Balneario de Segura de Baños ofrece circuitos termales, tratamientos corporales y una experiencia gastronómica por un día o con opción de alojamiento

**Las aguas termales tienen numerosos beneficios en muchos aspectos de la salud. Sirven como tratamiento para el reumatismo, dolor de articulaciones, enfermedades respiratorias, la circulación de la sangre o reduce el insomnio**

Ir a un balneario es una oportunidad para descansar y sentir la tranquilidad que muchas veces falta durante el día a día. En el Hotel Balneario de Segura de Baños lo saben y por eso se presentan como un “oasis de paz y bienestar” en el que desconectar y dar paso a la salud y el bienestar.

El contacto con las aguas termales tiene importantes ventajas para las personas, independientemente de la edad, porque ayuda a la circulación de la sangre, reduce la tensión muscular, disminuye el insomnio, el reumatismo, dolor de las articulaciones, enfermedades respiratorias o mejorar la fuerza. Esto se puede experimentar en el Hotel Balneario situado en el pueblo de la comarca de las Cuencas Meneras, Segura de Baños, gracias al programa termalista, que han implementado en colabo-

ración con la Diputación Provincial de Teruel (DPT).

Esta iniciativa va a estar disponible en los próximos meses hasta octubre y consiste en una estancia de cuatro noches por un precio de 240 euros por persona, aunque también se adapta a fines de semana con un pequeño suplemento en el precio. Unos días llenos de salud, relax y bienestar, todo pensado para el cuidado de las personas. Para conseguirlo ofrece habitaciones amplias con todas las comodidades posibles, un centro termal de última generación y la opción de degustar una gastronomía con productos de proximidad y cocina de autor.

Además de todos estos servicios, se incluye una valoración médica y una charla con profesionales sanitarios para conocer los pro-



**El programa termalista del Hotel Balneario de Segura de los Baños con la DPT es apto para todos los públicos. Una oportunidad de cuidar la salud y el bienestar con circuitos termales, masajes, tratamientos o gastronomía de proximidad. Se puede estar varios días y también tienen planes para pasar una jornada**

blemas individualmente y poder crear “planes de tratamiento adaptados”, según explican desde el Hotel Balneario Segura de Baños. “Contamos con médicos especializados en tratamientos y terapias termales, también fisioterapeutas y masajistas”, añaden. Gracias a este equipo y a su profesionalidad se pueden aprender nuevos hábitos saludables para mejorar la calidad de vida con un impacto en el estado de salud y bienestar.

Más allá de este programa con la DPT, desarrollan el que denominan +55 orientado a aquellas personas de esta o más edad para retardar o disminuir los efectos del envejecimiento. De nuevo, por un precio de 490€ por persona se incluye alojamiento con pensión completa por cinco noches, la consulta médica para valoración o el circuito termal de 90 minutos -con sauna seca, húmeda, jacuzzi o terapia acuática- con posibilidad de entrada libre al centro termal por las tardes. A su vez, aquellos que dedican apostar por su salud y bienestar podrán escoger entre tres programas complementarios: el uno con masaje relajante y parafangos, el dos con masaje para piernas cansadas y presoterapia o un masaje relajante y craneofacial.

La ubicación del Balneario también hace que sea una buena opción para acercarse a pasar el día al estar a poco más de una hora de trayecto de la capital turolense. Los ‘balneadays’, como explican desde el equipo, es lo que lo haría posible al ofrecer distintas opciones de actividades que se adapten a lo que busca cada cliente. Se pueden combinar 90 minutos al centro termal junto a comida en el restaurante, masaje relajante o disfrutar de todo ello de manera conjunta para pasar un día “inolvidable”. “Hay programas muy variados para que el cliente pueda elegir lo que más quiera. Hay planes para hacer en familia con niños, en pareja o con amigos. Todo lo que se puedan imaginar”, explican.

De alargar la estancia son muchas las opciones de rutas para vivir 100% la naturaleza como es el parque geológico de Aliaga. Si se busca algo más tranquilo quedan los museos y exposiciones de Dinópolis en Ariño o la del calzado en Brea. A la vuelta queda tiempo para darse un baño en las piscinas, un masaje o degustar esa gastronomía típica de la zona.



El exterior del Hotel Balneario de Segura de Baños rodeado de naturaleza



Parte del espacio termal en el que relajarse con numerosos circuitos



La habitación de hotel en la que descansar durante la estancia

**Segura Balneario**

Segura Balneario  
Estamos a solo 1 hora de Teruel

**UN OASIS DE PAZ Y BIENESTAR EN EL CORAZÓN DE TERUEL**

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

**POR SOLO 60€\* LA NOCHE**  
Pensión Completa

¡Llámanos ya al 978 282 700!  
Y disfruta del Programa Termalista de la Diputación de Teruel

ESCANEA ME

# EL PROGRAMA CUIDARTE O SABER QUE SE CUENTA CON UN GRUPO DE APOYO

ES UN PLAN ORIENTADO A LAS PERSONAS QUE HAN INICIADO UN PROCESO DE PÉRDIDA DE AUTONOMÍA PARA NORMALIZARLO Y ADAPTARSE TODOS JUNTOS



El programa CuidArte implementado por el Gobierno de Aragón tiene una doble vía de acción. Por un lado, permite a las personas que cuidan de sus familiares -en situación o alto riesgo de dependencia- a poder acceder a atención socioterapéutica grupal. A través de distintos grupos se ofrece apoyo emocional y social a esas personas que les toca el rol de cuidador y en muchas ocasiones llegan a dejar de cuidarse a sí mismos por dedicarse a otra persona.

Por otra parte, también se dirige a los mayores que han iniciado un proceso de pérdida de autonomía. El mecanismo es el mismo y se ofrece la oportunidad de formar parte de grupos de apoyo formados por personas que están viviendo a ese cambio y poco a poco deben adaptarse a esa nueva situación.

El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas mayores y aquellos que ahora dedican su vida a los cuidados. Gracias a compartir su situación pueden aprender de otras experiencias y entender que no solo ellos lo viven. En Teruel, algunas de las zonas donde se implementa CuidArte son en las Cuencas Mineras, Jiloca, Comunidad de Teruel, Bajo Aragón o Andorra - Sierra de Arcos. Más información para solicitarlo en la web del Gobierno de Aragón.

RESIDENCIA NOGUERUELAS

## Las residencias en el medio rural ayudan a mantener los pueblos

El centro de mayores de Noguieruelas está en proceso de cambio a un modelo mixto de atención a personas asistidas y para ello han readecuado las instalaciones

Las residencias de mayores disponibles en el entorno rural, que no son pocas, son una oportunidad para reactivar esos pueblos y mantenerlos con vida. Ejemplo de ello es Noguieruelas con aproximadamente 200 habitantes, según el INE, y ubicado en un enclave perfecto como es la comarca de Gúdar-Javalambre.

El centro destinado a la tercera edad que allí se encuentra espera que le den el visto bueno para transformarse en una residencia mixta que pueda atender a personas asistidas. Como declaran es un proceso con el que llevan “más de dos años” y para el que las instalaciones están plenamente adaptadas. Una adecuación que ha consistido en remodelar el edificio antiguo y ampliarlo hasta el punto de que se han construido cerca de una

---

**Para conseguir ese cambio de modelo residencial para atender a personas asistidas, la residencia de Noguieruelas ha realizado una ampliación de cerca de una veintena de habitaciones y cambios en las zonas comunes**

---

veintena más de habitaciones para atender a ese nuevo grupo de personas que tendrían posibilidad de acceso. Estas nuevas habitaciones se sumarían a las cerca de 15 existentes y que están en funcionamiento, que cuentan con equipamiento de oxígeno, aseo o calefacción.

Más allá del servicio de residencia tradicional en el que se está internado, este centro se presenta como una opción más para todas esas personas de Noguieruelas que quieren reunirse para pasar un rato juntos o a comer, pero que luego prefieren y pueden seguir viviendo en su casa.

Esta residencia es de carácter municipal y explican que han llegado a tener lista de espera de personas que estaban esperando a que se aprobase esa modificación para ingre-



El espacio utilizado para que los residentes o aquellos que vienen de fuera puedan comer en la residencia de Noguerauelas

sar. Pero por la tardanza en el tiempo se han salido porque como reconocen son dos años y es un “tiempo largo” en el que pasan muchas cosas.

Para aquellos que están o quieren acercarse realizan actividades de entretenimiento, por ejemplo, relacionadas con pintura o lectura. Algo que pueden combinar con el ejercicio al disponer de las máquinas necesarias.

Una de las ventajas de que una residencia esté en un pueblo, según detallan, es que los residentes pueden salir a pasear por sus calles y hacer la vida que antes hacían en sus respectivos municipios. La única diferencia es que la residencia es su nuevo hogar. “Siempre decimos que la residencia no deja de ser una vivienda más del pueblo”, describen.

Este centro de Noguerauelas se ha convertido en un punto de encuentro en la comarca. Vecinos de Rubielos, Olba, San Agustín o Mora de Rubielos recorren los pasillos de la residencia y son los municipios de los que más residentes hay, tal y como enumeran.

La capacidad máxima ronda las 25 plazas, pero cuando se consiga la aprobación al modelo mixto aumentarían. Esos residentes cuentan con prestaciones tales como trabajador social o enfermería y servicio médico o asistencia farmacéutica varios

---

**Se realizan actividades de entretenimiento como pintar o leer diariamente. Pero también queda tiempo para hacer ejercicio en el gimnasio o salir a recorrer Noguerauelas y no olvidar aquella sensación de vivir en un pueblo**

---

días a la semana. A nivel de las instalaciones destacan el patio, la sala de estar, la sala de televisión o los servicios de lavandería y arreglo de la ropa. El jardín es otra de las partes más frecuentada por los residentes y que parece una extensión de la naturaleza que se percibe en el alrededor.

Estar en un espacio con estas características hace que los mayores se sientan cuidados y esa estabilidad que muchas veces se pierde al alterar su rutina e ir cambiando de casas de familiares para estar cuidados. La psicomotricidad es otro de los temas que podrán mejorar con los distintos talleres realizados en los que se trabajan la movilidad, reflejos o fuerza muscular con el objetivo de mantener la autonomía. Esto se complementa con las capacidades cognitivas porque poder bailar, jugar a diferentes juegos o salir por Noguerauelas estimulará el cerebro y evitará su deterioro. Y por último, permite llevar un seguimiento médico y alimenticio que algunas veces se pierde cuando se vive solo.

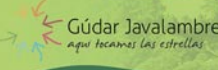
El centro de Noguerauelas es otro de esos puntos de la provincia que une fuerzas para cuidar de los mayores que viven en el territorio turolense. Porque esa es su prioridad.

El centro de Noguerauelas es otro de esos puntos de la provincia que une fuerzas para cuidar de los mayores que viven en el territorio turolense. Porque esa es su prioridad.

## RESIDENCIA DE LA TERCERA EDAD NOGUERUELAS

**PRÓXIMA ADAPTACIÓN A RESIDENCIA PARA PERSONAS ASISTIDAS**

- **AMBIENTE FAMILIAR** (Solo 24 plazas)
- **EN PLENA NATURALEZA** (A 100 km. de Valencia, a 5 km. de Rubielos de Mora)
- **COMPLETO PROGRAMA DE ACTIVIDADES** (Gimnasia, paseos guiados, juegos de mesa, trabajos manuales, pintura...)
- **INMEJORABLES CONDICIONES y PRECIOS** desde 700€ al mes en habitaciones dobles o individuales. (Para pensiones inferiores consúltenos)



**Disfruta de una semana gratis para conocer nuestras instalaciones**  
\*Plazas limitadas

978 804 406 / 620 924 743 [residenciadenoguerauelas@gmail.com](mailto:residenciadenoguerauelas@gmail.com)

# UN BUSCADOR DE RESIDENCIAS PARA HACER EL PROCESO MUCHO MÁS FÁCIL

GRANSLIVING LLEGA A TERUEL Y PERMITE VER TODOS LOS CENTROS DE LA TERCERA EDAD DISPONIBLES EN LA PROVINCIA Y SUS PLANES DE TRABAJO

El momento de escoger una residencia para adultos mayores puede ser una decisión difícil de tomar porque sus cuidados son lo que más importan. Para hacerlo más fácil ha llegado a Teruel la plataforma GransLiving, que permite hacer una búsqueda y ver los centros que quedan más próximos. Una vez se muestran los resultados se incluyen las prestaciones detalladas de cada uno de esos futuros hogares.

Este buscador atiende a toda la provincia turolense y hace que el usuario pueda ver en un vistazo las mejores opciones. GransLiving no es más que la manera para encontrar el lugar indicado para ese adulto mayor que lo necesita.

A través de esta web se obtiene un asesoramiento inmediato y sirve de apoyo a la hora de tomar esa decisión que tanto rompe la cabeza. Además, se puede hacer una búsqueda personalizada a partir de las necesidades del anciano y conseguir esa residencia que pueda ayudar a tratar una determinada patología a la vez que se indica un coste aproximado.

Tras un vistazo rápido se ve que las residencias de la provincia abarcan un amplio abanico de actividades y cobertura de servicios médicos. Eso sí, todas ellas tratan de ofrecer la mejor calidad de vida a los adultos mayores de este territorio.



The screenshot shows the GransLiving website interface. At the top, there is a search bar with the text "Busca por ciudad, centro..." and a "Sobre Nosotros" link. The main heading is "Residencias de mayores en Teruel". Below this, it states "30 Residencias para mayores encontradas cerca de Teruel". There is a prominent red button that says "Recibir Recomendaciones de Residencias". At the bottom of the visible section, there is a red banner that reads "Las 10 mejores Residencias de ancianos en Teruel".

RESIDENCIA SAN HERMENEGILDO

## La participación de los residentes es clave en los centros actuales

La Residencia San Hermenegildo coloca al usuario en el centro y fomenta su participación activa. Además cuenta con plazas concertadas por el IASS que entran en vigor el 1 de julio

En el centro de San Hermenegildo, gracias a su capacidad de participación, los residentes pueden solicitar formaciones sobre distintos temas o elegir los menús a la hora de comer. Ahora trabajan para conocer más a los usuarios y que la atención sea lo más personalizada posible para garantizar la máxima comodidad

El complejo residencial de San Hermenegildo es un ejemplo claro de que los residentes también cuentan y es por esto que participan en el día a día del desarrollo del centro. Como explican el director, Luis Latorre, y el trabajador social, Carlos Alegre, son los propios usuarios -que ya son familiares- los que solicitan formaciones sobre temas muy diversos o sugieren el menú de comer. "Estamos trabajando continuamente en ello y en saber qué es lo que prefieren para intentar adecuarnos y adaptarnos a lo que ellos solicitan", añaden.

Esto es en lo que trabajan desde que se creó en octubre de 2018 y es que desde un principio los mayores han tenido la palabra. Porque ya fue un grupo de adultos avanzados quienes se juntaron para hacer realidad esta institución con el objetivo de tener un espacio en el que pasar la etapa final de la vida. Esto se ha convertido en una realidad de más de 50.000 metros cuadrados con un modelo innovador integrado.

Ese novedoso y exclusivo modelo se desarrolla en dos alas bien diferenciadas. Por un lado, están las clásicas habitaciones para el descanso de los mayores. Por otro, disponen de numerosos apartamentos -de una o dos habitaciones-, totalmente equipados -amplios, luminosos, con aparatos de cocina- y que incluyen el servicio de limpieza, lavandería, comida diaria y

todo tipo de actividades funcionales y de estimulación cognitiva que se desarrollan en la residencia. Todo para que las personas con mayor autonomía puedan seguir viviendo de manera independiente, pero con la seguridad de que ante cualquier problema pueden ser atendidos. Esto es posible gracias a que cuentan tanto en la habitación como en el baño con un llamador de emergencia conectado con la puerta que hace que la búsqueda sea más rápida.

Los 160 residentes tienen opción a tres sesiones de fisioterapia a la semana, terapia ocupacional de lunes a viernes o actividades funcionales con un monitor de actividad física. Muy pronto, como anuncian Latorre y Alegre, contarán con intervención asistida con animales. Por el momento, una de las actividades en las que han puesto el foco es en el desarrollo de jardines terapéuticos porque el entorno del centro lo favorece y por las incontables ventajas que tiene la actividad: desarrollo de psicomotricidad, estimulación cognitiva, disminuye la presión sanguínea o el ritmo cardiaco.

Desde el centro también quieren remarcar que han sido adjudicatarios de 50 plazas concertadas con el Instituto de Servicio Sociales (IASS) y que entraron en vigor el 1 de julio. “Esto es muy importante porque se podrá entrar a la residencia con una tarifa del 40% de su pensión”, concluyen. Además, en el centro se encargan también de toda la gestión que supone la valoración de la situación de la dependencia.

Y si los residentes son el centro de todo también lo son sus familias. “No se entiende que la familia viene de visita en un momento puntual, sino que es que forma parte de ese plan de cuidados. El papel de las familias para nosotros es esencial y siempre tienen la puerta abierta”, aseguran el director y trabajador social.

Todos estos servicios se combinan con el de centro de día en el que cuentan con transporte propio para recoger y más tarde devolver a los usuarios a sus hogares. Como explican, hay dos opciones, pues se puede ir de diez a una del mediodía o de diez a seis de la tarde y se incluyen “tres sesiones de fisioterapia”. La primera actividad que abre el día es la terapia ocupacional y se orienta a la estimulación cognitiva, especialmente para aquellas personas con “algún tipo de demencia”.

El trabajo -y para muchos pasión- del complejo San Hermenegildo lo realizan 70 personas de los que cerca de un 90% están indefinidos, tal y como enumeran. Este centro es garantía de éxito profesional porque la mayoría terminan sus prácticas y consiguen incorporarse a la familia a la vez que siguen recibiendo una formación continua. “Queremos que sean los mejores profesionales”, apuntan.

Así que, San Hermenegildo es ese centro en el que hay espacio para todos, pero sobre todo para los gustos e historias de los residentes porque la atención personalizada es su base.



El interior de los apartamentos disponibles en el complejo San Hermenegildo



Las habitaciones para personas asistidas disponibles en San Hermenegildo

---

**Además del servicio residencial hay un centro de día con transporte propio para recoger y devolver a los mayores a sus hogares. La modalidad de horario es de diez a una del mediodía o de diez a seis de la tarde. Realizan tareas de terapia ocupacional y se incluyen tres sesiones de fisioterapia para todos los usuarios**

---



# UN AUMENTO DE INGRESOS PARA LOS DEPENDIENTES Y AYUDA A RESIDENTES

EL GOBIERNO DE ARAGÓN HA AUMENTADO UN 5% LAS AYUDAS A LOS DEPENDIENTES CON INGRESOS MÁS BAJOS Y SIGUE EN PLAZO LA BECA DE AYUDA PARA RESIDENTES

El Gobierno de Aragón ha puesto en marcha, según salió publicado en el Boletín Oficial de Aragón (BOA), un aumento del 5% a las prestaciones de dependientes con menos ingresos. De esta forma, aquella persona con grado II reconocido pasará a recibir cerca de 450 euros y los de grado III unos 410. La ayuda se implementó a partir de mayo y no es necesario realizar ningún trámite añadido.

Otras de las medidas que se publicaron en este paquete es la simplificación de los procesos administrativos o el acceso a ayudas económicas a dependientes de grado I que vivan en residencias. También, la posibilidad de compatibilizar prestaciones y que la asistencia a un centro de día pueda combinarse con ayuda a domicilio de forma complementaria. Está previsto que esto se haga efectivo en un plazo máximo de seis meses.

A su vez, está abierto el plazo de becas para atención en



centros de personas mayores y que son prestaciones económicas que pueden ayudar a sufragar los gastos en estos espacios. La pueden solicitar las personas en edad de jubilación, empadronadas en Aragón, que no superen un baremo económico establecido y estén en uno de los centros o tengan plaza reservada. Más información en la página del Gobierno de Aragón.

FUNDACIÓN REY ARDID

## Proyectos que buscan terminar con la soledad no deseada

La Fundación Rey Ardid trabaja en dos programas de acompañamiento a las personas de la tercera edad mientras realizan seminarios de concienciación sobre el edadismo

**La Fundación Rey Ardid cuenta con tres espacios residenciales en la provincia de Teruel; en la capital, Calamocha y Cedrillas. La atención personalizada es su esencia y trabajan para que sus mayores sigan viviendo en el centro como lo hacían en casa**

La Fundación Rey Ardid está muy comprometida con todo lo que tenga que ver con que las personas de la tercera edad estén cuidadas y no les inunde el sentimiento de soledad. En esto trabajan en las tres residencias que tienen en la provincia de Teruel y que se ubican en la capital -con capacidad de 120 residentes y 23 en el centro de día-, Calamocha y Cedrillas.

Desde el centro de la capital explican que muchas veces durante las visitas han oído como una persona mayor le decía a su hija o al resto de visitantes: “es que estoy muy sola” o “a mí nadie ha venido a verme”. “Hay que ser conscientes de que no es algo que ellos puedan elegir, sino que ven como sus amigos se van yendo poco a poco y no pueden hacer nada. En nuestro centro contamos con el servicio

de psicología para que puedan expresar lo que sienten, aunque a veces cuesta”, añaden.

Así que, para evitar que esas frases se vuelvan a repetir desde la Fundación Rey Ardid trabajan en un innovador plan que esperan probar durante este año en algunas de las zonas de la provincia donde llegan sus servicios porque ya se ha implementado en Huesca y Zaragoza. Este proyecto, que definen como “un programa de apoyo contra la soledad en el adulto mayor”, consiste en reunir voluntarios que quieran pasar tiempo con las personas que no reciben la visita habitual de sus familias por motivos de trabajo o porque viven en otras ciudades, entre otras causas.

Esto podría ser una experiencia de enriquecimiento personal porque recuerdan que pocos tienen “más historia” que los mayores. Co-

**El programa de “prevención y promoción de la autonomía en domicilios” repite por tercer año en la capital turolense. Se desarrollará de septiembre a diciembre y a partir de julio se puede solicitar para recibir formación sobre estimulación cognitiva y ayudar a los mayores que han perdido independencia**

mo describen desde la Fundación Rey Ardid, el perfil es indiferente -pueden ser jóvenes que llegan para estudiar o adultos que empiezan a sentir esa falta- solo hacen falta ganas de conectar y empezar ese acompañamiento.

A este proyecto que esperan que se vayan uniendo personas hasta crear una red, se suma un segundo que es el de “prevención y promoción de la autonomía en domicilios”. Este se llevó a término los dos años anteriores -es también gratuito- y se realiza desde la residencia de la capital en conjunto con una de las terapeutas del centro. El objetivo es dar un servicio de terapia ocupacional con el que ayudar a las familias y facilitar un “material de estimulación cognitiva” que se traslade a los mayores para, por ejemplo, que puedan seguir desarrollando actividades básicas diarias.

El servicio, según anuncian desde la Fundación Rey Ardid, se desarrollará en el periodo de septiembre a diciembre y esperan superar esa quincena de usuarios del pasado año. Para apuntarse, el plazo comenzará en julio, se podrá hacer también durante agosto y se puede solicitar de manera temporal. No es necesario que haya un vínculo con las residencias para poder apuntarse, sino que puede hacerlo cualquier persona independientemente. Por el momento se desarrolla en la capital, pero no descartan en un futuro llevarlo a alguno de los otros dos centros en Calamocha o Cedrillas. “Se puede aplicar en las casas o también cuando alguien sale del hospital que si están largos periodos pierden capacidad y tienen que volver a recuperarlo”, destacan.

En paralelo, desarrollan seminarios temporales de concienciación sobre el concepto de edadismo y otros temas vinculados con los mayores. Se hacen tanto de manera online como física y los anuncian en sus redes sociales y página web.

Además de estos programas, trabajan en muchos otros y es que la Fundación Rey Ardid y todo su equipo son el acompañamiento de todos estos residentes. Con el modelo de atención personalizada buscan lo mejor para ellos. Porque el objetivo es que aquello que les define sea lo que marque la estancia en las residencias de la Fundación Rey Ardid.



Los residentes de Rey Ardid de Calamocha en el patio exterior



Dos residentes de Rey Ardid en Teruel desarrollando la plantación de flores

**Recuerda** qué es lo que siempre te gustó hacer.

**Decide,** déjate asesorar pero elige cómo quieres que sea tu vida.

**Cuidate** dedícate a tí mismo como ya has hecho a los demás.

**Prueba** qué te gustaría descubrir?

**Activa** mente y cuerpo, apuesta por tu autonomía.

**Conéctate** usa las nuevas tecnologías para estar más cerca de los que quieres.

**Participa** en la sociedad, eres parte de ella, opina.

**Reclama** y conoce tus derechos.

**Adáptate** a los cambios que se producen en tí, estos pueden ser una oportunidad.

**Chequea** tu estado de salud, estás mucho mejor de lo que crees.

Residencia de Mayores: **Rey Ardid Teruel**  
 rteruel@reyardid.org 978 620 936

Residencia: **Cedrillas**  
 rcedrillas@reyardid.org 978 774 289

Residencia Mixta de la tercera edad de **Calamocha**  
 rmcalamocha@reyardid.org 978 074 222

Residencias de mayores  
**Rey Ardid**

Es ahora  
 nuestro momento...  
 ¡elige Rey Ardid!

# LOS COJINES SON UN ALIADO PARA EVITAR SUFRIR DOLORES Y ESCARAS

UN ALMOHADÓN APROPIADO PUEDE HACER QUE SE GANE EQUILIBRIO O SE CORRIJA LA POSTURA AL ACOMODARSE POR EJEMPLO A LEER O VER LA TELE



Existen cojines de muchos tipos y clases, que si con una funda de terciopelo o de satén o relleno de algodón y espuma. Entre ellos están los cojines especializados que con su forma permiten a los mayores apoyar la espalda de manera correcta y que esta descansa sin verse dañada. Estos suelen usarse para leer, pero también para acomodarse y tumbarse en la cama o el sofá para ver la tele o simplemente pasar el tiempo sin que se carguen los hombros ni la espalda.

Más allá de estos cojines ergonómicos para un uso de la vida diaria, están los antiescaras, que son para aquellas personas que tienen poca movilidad y pasan mucho tiempo sentadas o tumbadas en una misma posición. Conseguir un almohadón antiescaras hará que la presión corporal que se ejerce sobre el lugar donde se está tumbado se distribuya de mejor forma. Así, se evitarán esas úlceras o heridas en la piel a causa de ese roce constante con una silla o una cama, entre otros.

Existen diferentes tipos: el de celdas de aire es para quienes tienen ese riesgo de sufrir úlceras y los de gel o aire son para los que tienen ya heridas de tercer o cuarto grado y evita molestias en las zonas afectadas. Se recomienda saber el peso del paciente o las dificultades de movilidad para elegirlo bien.

TAPIGRAMA

## La elección de un buen sofá puede reducir el dolor de articulaciones

Un respaldo más recto, apoyabrazos altos, rellenos firmes, con poco fondo o con el asiento más elevado son algunas de las características que hace que un sofá sea más cómodo para las personas mayores

El momento de cambiar el sofá puede que se retrase en el tiempo por pensar “no sé si encontraré uno igual de cómodo” o “bueno el que tengo ya tiene la forma hecha”. Sin embargo, tomar la decisión y hacer el cambio conlleva importantes beneficios porque

Escoger un modelo que se adapte a las necesidades de cada persona puede hacer que, por ejemplo, en el caso de los mayores mejoren esos dolores de los músculos o articulaciones -hasta un 80%- porque se puede conseguir cambiar la postura y con ello ganar movilidad. Para que esto ocurra, la tienda de sofás tapigrama lo pone fácil y además del asesoramiento para garantizar el mejor descanso ofrece un 20% de descuento en sofás con poco fondo.

---

**Tapigrama tiene en su catálogo el “sillón levantapersonas” que gracias a la tecnología favorece la incorporación de los mayores y evita caídas. Es perfecto tanto para casa como para los geriátricos al controlarse con solo un mando**

---

Esta última es una de las características que piden los mayores y que más se les recomienda porque al tener “la sentada más corta” es más sencillo poder levantarse al partir de una postura inicial con la espalda más recta y los pies más próximos al suelo. En estos modelos se encuentran otros requisitos importantes que hacen que al final se convierta en el sofá idóneo. Uno de ellos es que el respaldo esté más recto y se encuentra mayormente en sofás “con cabezal y riñonera” diferenciados. Gracias a esta disposición se evitan dolores de espalda en el momento de incorporarse y posteriormente tras pasar un largo tiempo aposentado sobre los almohadones y el respaldo.

Otro de los puntos a tener en cuenta es que el asiento esté más elevado porque favo-





Ejemplo de Sofá Boom de Tapigrama apto para mayores al tener el fondo reducido y los asientos y reposabrazos elevados

recerá “la acción de sentarse y levantarse” dado que las piernas formarán un ángulo recto que evita forzar los músculos y articulaciones. Los apoyabrazos también deberán colocarse en una posición superior y servirán de apoyo para el momento de reincorporarse. El relleno es igual de importante y deberá ser “firme” con gomaespuma de alta densidad.

En Tapigrama hay varias líneas de sofás y sillones que cumplen todos estos requisitos. Uno de los de mayor reclamo es el tipo Boom que se posiciona como “uno de los sofás de fondo reducido más cómodo y versátil del mercado español”. La densidad de gomaespuma de los asientos es de 35 kilos, lo que junto a la altura del asiento y reposabrazos hace que sea la opción perfecta para pasar largas horas.

Unas características similares tiene el sillón Aries que es el más ancho y con “orejas” más grandes de Tapigrama. En sus escaparates se puede encontrar hasta en cinco versiones diferentes porque combina distintas formas de inclinación, entre otros. Algo que también ocurre en el sillón Pilar, que a primera vista se percibe su gran relleno de “fibra hueca siliconada” y con respaldo reclinable. Lo necesario para disfrutar de un largo tiempo de confort inigualable. Como últimas gamas está el sofá Sky con poco fondo y unos apoyabrazos que se conocen co-

---

**Hacerse con el sofá adecuado puede aliviar el estrés, mejorar la circulación, reducir el dolor en las articulaciones o ayudar a corregir la postura corporal para luego poder moverse mejor**

---

mo “brazos siesta” porque funcionan como un cojín o el sofá Piscis con cabezal y respaldo reclinables. Muchos de ellos pueden personalizarse y están disponibles en distintas medidas para que Tapigrama pueda estar en todos los rincones de casa.

La tecnología ha llegado al mundo de los sofás y en Tapigrama lo han aprovechado para crear el “sillón levantapersonas”, que evita caídas a mayores. Con una fabricación especial y personalizada se adapta a las necesidades de cada uno a nivel de diseño, materiales y estilo. Solo hace falta un clic para ayudar a “levantar a las personas de la tercera edad” y es que cuenta con el sistema “power lift” en el que todo se maneja con un mando, por ejemplo, se puede indicar la inclinación que se desea para facilitar la incorporación.

Para que gane en confort se le puede incluir otras funciones: masaje, calor lumbar, reclinación total o parcial. Es posible combinarlo en cualquier estancia de la casa o geriátrico porque se puede encontrar en infinitos modelos y colores. Este modelo es el reflejo del compromiso de Tapigrama con la comodidad y bienestar de los mayores. Con su asesoramiento y posibilidad de prueba en sus establecimientos se consigue encontrar el mejor sofá acompañante de la vida para la salud.

Para que gane en confort se le puede incluir otras funciones: masaje, calor lumbar, reclinación total o parcial. Es posible combinarlo en cualquier estancia de la casa o geriátrico porque se puede encontrar en infinitos modelos y colores. Este modelo es el reflejo del compromiso de Tapigrama con la comodidad y bienestar de los mayores. Con su asesoramiento y posibilidad de prueba en sus establecimientos se consigue encontrar el mejor sofá acompañante de la vida para la salud.

**para mayores de 65 años**



**tapigrama  
sofás**

**20% de descuento**  
en sofás de poco fondo

T. 978 224 245 - C/ Moncada, 3 - Teruel [www.tapigrama.es](http://www.tapigrama.es)    

# UN TELÉFONO DISPONIBLE LOS 365 DÍAS DEL AÑO PARA LOS MAYORES

LA LÍNEA 900 25 26 26 ES GRATUITA Y ESTÁ OPERATIVA LAS 24 HORAS PARA ATENDER Y ACOMPAÑAR A PERSONAS DE AVANZADA EDAD EN EMERGENCIAS

En Aragón existe un número de teléfono creado en 2019 que tiene por objetivo servir de apoyo a las personas mayores. Esta línea es el 900 25 26 26, es gratuita y está disponible los 365 días del año. El servicio ofrecido por el Gobierno de Aragón busca proporcionar atención inmediata a aquellos mayores de la comunidad. También, pone el foco en los que se encuentran solos en casa y con esta posibilidad de contacto buscan reducir esa soledad a la vez que hacer frente al riesgo de aislamiento y exclusión social.

El teléfono se encuentra activo de lunes a viernes de 15.00 a 7.00 horas de la mañana del día siguiente y los sábados, domingos o festivos ininterrumpidamente. Desde que se puso en marcha hace aproximadamente cuatro años, cerca de 3.000 personas de avanzada edad han levantado su teléfono para marcar este número. De todas ellas, según señalan los informes emitidos, cerca de un 60% lo han hecho para poder entablar una conversación.

Además del acompañamiento, se prestan otros servicios tales como proporcionar información solicitada sobre distintos temas, derivación a servicios de emergencia si es necesario o aplicar los protocolos en caso de detectar situaciones de riesgo.



VITALIA

## Los modelos residenciales para mayores no dejan de innovar

El centro de Vitalia Paules promueve uno de los modelos residenciales más avanzados con “casas para vivir con jardín” basadas en una mayor atención personalizada para las persona

**Las “casas con jardín” para grupos reducidos cuentan con amplias habitaciones individuales o dobles y acceso al jardín. Las familias tienen libertad en las visitas y pueden disfrutar del comedor privado con los residentes o si es necesario en un apartamento equipado**

Los centros de Vitalia representan el modelo residencial para mayores más innovador y avanzado por el momento, tal y como aseguran desde su equipo. Esto es posible gracias a lo que la compañía denomina como “casas para vivir con jardín” y para las que cuentan con todo tipo de comodidades. Este modelo que promueve la compañía permite ofrecer una atención mucho más centrada en la persona y humanizar la vida que se tiene en la residencia porque se dejan atrás las masificaciones para poner por delante las necesidades, gustos, intereses o las propuestas, tanto de residentes como de familiares porque todos cuentan.

Las “casas para vivir con jardín”, según explica el grupo Vitalia, superan incluso los requisitos de la norma de acreditación establecida entre el ministerio y las comunidades autónomas en materia de centros residenciales.

La primera de las características pasa porque los residentes se organizan para vivir en unidades de convivencia o lo que es lo mismo en grupos máximos de 14 personas que comparten, por ejemplo, cualidades cognitivas o nivel de autonomía. El ambiente que llena estas unidades es lo más similar al de un hogar y se combina con el olor y frescor de la naturaleza porque hay acceso directo a terrazas y zonas verdes. Un espacio

en el que pasear, pasar el rato con el resto de residentes, realizar actividades y conectar con esos beneficios que aporta la naturaleza.

Las habitaciones son otro de los puntos importantes porque es donde los residentes tienen que descansar. Como detalla la corporación Vitalia, se combinan habitaciones dobles e individuales con baño propio, aunque un 90% son de esta última clase con el fin de garantizar la intimidad de los residentes. La amplitud y adaptación para que todo tipo de personas puedan tener acceso es lo que define a esos espacios y lo que defiende Vitalia para que los residentes se sientan acogidos.

Además, en Vitalia son conscientes de que los cambios cuestan y por eso su filosofía pasa por que el impacto en el cambio de vida de quien deja su casa para entrar a uno de sus centros sea el mínimo. Y lo cumplen de diferentes formas, por ejemplo, los residentes pueden decidir a qué hora quieren desayunar por la mañana y si lo desean puede ser en su propia habitación; a la hora de la comida, se les presenta dos menús caseros y son ellos mismos quienes eligen el que llevarse a la boca.

Todo esto se desarrolla en lo que catalogan como “centros abiertos” y que significa un acceso libre tanto a las instalaciones como a las habitaciones. A estos lugares las familias pueden acudir siempre que lo deseen igual que pueden hacerlo con el comedor familiar privado en el que rememorar aquellas comidas de compañía y buen rato con los ahora residentes. En caso de querer extender su estancia por diversos motivos, la familia puede hacer uso de los apartamentos completamente equipados ofrecidos por Vitalia.

La innovación en el modelo residencial se extiende hasta la “Unidad de Terapias Intensivas”, que desarrollan con tecnologías y terapias avanzadas en la “rehabilitación neurológica y funcional”. El bienestar y mejora de la calidad de vida de las personas es lo que les mueve y para conseguirlo un equipo cualificado trabaja con pacientes con daño cerebral, neurodegenerativo u osteo-articular. Esta opción está abierta también a usuarios externos al centro Vitalia.

La asistencia permanente, enfermería, farmacia, podología, psicología y terapia ocupaciones son otros de los servicios disponibles para las cerca de 170 personas que llenan el centro Vitalia Paules y el resto de espacios de este grupo. Para ellos el residente lo es todo y para poder verlo se puede reservar cita para una visita en cualquiera de sus centros en Teruel. Como ellos dicen el 90% de las familias que los visitan eligen Vitalia para dejar a su cargo el cuidado de sus mayores. Si se busca la innovación y lo novedoso con el trato personal y cercano Vitalia es el sitio para hacerlo realidad porque los residentes disfrutarán de todas las mejoras posibles pero sin perder la esencia de lo de siempre.



Residentes junto al equipo de trabajo comparten tiempo en el jardín



Uno de los espacios comedores disponibles en el centro de Vitalia

Vitalia ofrece a todas las personas, también independientes a sus centros, servicio de rehabilitación centrado en daño cerebral, neurodegenerativo y osteo-articular. Un equipo de profesionales utiliza la tecnología y terapia más avanzada para mejorar la calidad de vida de los residentes y pacientes

### ¡El más innovador modelo residencial para mayores!

- Unidades de convivencia (casas), con ambiente hogareño, para no más de 15 personas
- Amplios y accesibles jardines y terrazas
- Acogedoras habitaciones individuales
- Tutor personal para cada residente
- Servicio médico 24/7
- Cocina propia, comida casera y elección de menú
- Desayuno en la habitación
- Comedor familiar privado
- Apartamentos completamente equipados para familiares
- Rehabilitación con tecnologías avanzadas, terapias para la rehabilitación neurológica y funcional

### Tratamientos ambulatorios y estancias temporales para rehabilitación

PARA VIVIR COMO EN UNA CASA CON JARDÍN  
637.514.478

Vitalia Paules:  
C/ San Fernando 3 - 978 61 15 18  
Vitalia San Pablo:  
Avda. Sanz Gadea 8 - 978 62 20 59  
[www.vitaliahoma.es](http://www.vitaliahoma.es)

# LLAMADAS AUTOMATIZADAS PARA NO OLVIDAR TOMARSE LAS PASTILLAS

MÉDIZIN HEALTH UTILIZA LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA RECORDAR LA HORA Y TIPO DE MEDICACIÓN QUE TOCA PARA SEGUIR UN TRATAMIENTO



Una llamada automatizada en el momento justo puede hacer que alguien recuerde tomarse la medicación que le tocaba. Médizin Health es lo que lo hace realidad porque funciona a través de la inteligencia artificial para avisar a los pacientes de que se tomen la prescripción médica en el día, la hora y la cantidad correcta.

Con un simple acto de descolgar el teléfono será suficiente para que un asistente virtual programado se encargue de repetir las medicinas para ese momento, vaya como si se recibiera una llamada de algún amigo o familiar. La conexión telefónica se realizará hasta tres veces en caso de que no se responda y si no se ejerce respuesta, según explican los creadores, se contacta con un familiar.

Para hacerse con este servicio gratuito basta con acercarse a una de las farmacias adheridas a la plataforma, disponibles en todas las comunidades autónomas, y facilitar unos datos de contacto. De esta forma, se espera que pueda reducirse el 50% de pacientes crónicos que no toman correctamente la pauta médica o el 60% que olvida tomar antibióticos, tal y como indica la OMS. Tomar las medicinas en la hora marcada mejora la efectividad del tratamiento.

CENTRO DE DÍA DE ALCAÑIZ

## El Centro de Día de Alcañiz cumple su primer año con 21 usuarios

El edificio donde se encuentra este espacio de atención a personas de la tercera edad cuenta también con 75 viviendas para ellos y tienen una ocupación del 100%

Los bajos del edificio de viviendas sociales para personas mayores en el número 4 de la Calle Pilar Narvió llevan ya un año siendo la sede del Centro de Día de Alcañiz. Se trata de un espacio multifuncional adecuado y totalmente adaptado para este colectivo, un recinto con una ocupación por encima del 50% de su capacidad, del que ya hacen uso un total de 21 usuarios provenientes en su mayoría de la propia ciudad de Alcañiz así como de la localidad de Puigmoreno.

Diversos servicios y atención personalizada para los usuarios están disponibles en este equipamiento, algunos de ellos también dirigidos a los residentes en las 75 viviendas para personas mayores que acoge este edificio en pleno centro de la ciudad, inmuebles

**El objetivo de este espacio de cuidado diario a personas de la tercera edad pasa por estimular física, psíquica y socialmente a los usuarios. También, mantener y mejorar sus capacidades para incrementar su autoestima**

en alquiler que presentan una ocupación del 100%.

El objetivo de este equipamiento que cumple un año de actividad es estimular física, psíquica y socialmente a las personas mayores usuarias, así como mantener y mejorar sus capacidades para incrementar su autoestima y proporcionar apoyo y conciliación para sus familias. El Centro de Día de la ciudad cubre una oferta sociosanitaria especializada en personas de edad avanzada que trasciende los cuidados ordinarios de una residencia.

Está pensado para ofrecer un programa de atención especializada diurna a aquellas personas mayores que precisan de ayuda para la realización de las actividades básicas de la vida diaria. Se trata de preservar y mejorar



Varios usuarios del centro de día de la capital del Bajo Aragón disfrutando de una de las actividades culturales como es un concierto de música

la funcionalidad de los usuarios y dar apoyo a los familiares con un horizonte claro, prolongar la calidad de vida, procurando herramientas para una permanencia adecuada en su entorno familiar habitual.

El planteamiento es que los usuarios del Centro de Día tengan garantizada la realización de las actividades básicas de la vida diaria. Por ejemplo, labores de aseo e higiene: ducha, peinado, cepillado de dientes, aplicación de productos como cremas, tareas de arreglo y vestido... El Centro dispone de salas de aseo adaptado con todo lo necesario para ello. Y se presta especial atención a la estimulación cognitiva, centrada en la mejora de habilidades relacionadas con la capacidad intelectual, memoria, razonamiento, estados emocionales, lenguaje, fluidez verbal, etc.

Los 21 usuarios del equipamiento tienen también a disposición una serie de ejercicios y máquinas especializadas en gimnasia adaptada y psicomotricidad, que ayudan a mantener y prolongar todo lo posible las habilidades motoras y la capacidad de movimiento y autonomía de los usuarios. Servicios de lavandería, peluquería, fisioterapia o musicoterapia completan un catálogo que guarda dos fundamentos básicos: la estimulación sensorial del usuario debe estar garan-

---

**Se presta especial atención a la estimulación cognitiva, centrada en la mejora de habilidades relacionadas con la capacidad intelectual, memoria, lenguaje, fluidez verbal... Para ello se realizan a diario múltiples actividades y muy variadas**

---

tizada y medida a lo largo de toda su estancia en el Centro. Las obras de adaptación de los 450 metros cuadrados de la sede del Centro de Día se realizaron durante el año 2021, con una inversión de alrededor de 90.000 euros con los que se ha acondicionado un espacio cuya gestión lleva a cabo la sociedad municipal Fomenta, que también se encarga de las viviendas sociales del edificio.

El Centro de Día de Alcañiz mantiene sus puertas abiertas para el público con un horario de actividad de 9.00 a 19.00 horas de lunes a viernes, horario en el que se incluyen también los servicios de mantenimiento, almuerzo, comida y merienda que no sólo sirven para la alimentación propia- mente dicha, también para la organización del día a día, las rutinas y las actividades

de los usuarios. Los servicios se complementan con programas de apoyo a las familias, información y asesoramiento, seguimiento de casos, así como fomento de la participación, el voluntariado, relaciones sociales y animación. Entre esos servicios el Centro de Día ofrece apoyo en gestiones personales, tramitación de solicitudes o ayudas e información sobre recursos sociales.

## Atención integral y profesional a los ancianos



**♥ Servicios**

- Atención continuada L/V de 9:00-19:00 h.
- Cuidado e higiene personal
- Manutención
- Terapia ocupacional
- Atención geriátrica y social
- Transporte adaptado



**CENTRO DE DÍA FOMENTA Alcañiz**

Horarios flexibles, desde 354 €/mes hasta 590 €/mes.

INFÓRMATE SIN COMPROMISO · Calle Pilar Narvió, 4 · Alcañiz · T 655 55 63 51

# LA REVISIÓN DE LA VISTA O EL OÍDO ES RECOMENDABLE HACERLA CADA AÑO

HACER CONTROLES CON FRECUENCIA PUEDE PONER FRENO Y PREVENIR EL DESARROLLO DE PROBLEMAS GRAVES SOBRE PÉRDIDA AUDITIVA Y DE VISIÓN

La revisión de los sentidos de la vista y del oído son más necesarios conforme aumenta la edad. En general, expertos médicos apuntan que la audición y la visión son las que más se deterioran en los mayores con el paso del tiempo.

Realizarse audiometrías -que no causan ningún tipo de dolor- puede hacer que se detecten afecciones como comienzo de sordera o problemas de equilibrio, algo que si se pilla a tiempo puede ralentizarse. Lo mismo ocurre en la vista, en la que las cataratas, la degeneración macular, los ojos secos o el glaucoma son algunas de las afecciones más habituales.

En ambos sentidos hay factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que se desarrollen afecciones. Muchos son comunes como puede ser la diabetes o la hipertensión, pero realmente, según los profesionales, es algo que puede ocurrir a cualquiera. De ahí la importancia de hacerse un seguimiento médico y que puede realizarse también en diversos centros homologados.

Así que, quizás ha llegado el momento de acercarse a alguno de esos puntos para comprobar el estado en el que se encuentran. Porque afectan más allá de la salud, llegando a interferir a la vida laboral o social.



OPTICALIA

## La pérdida de oído o vista afecta más allá de la salud personal

Opticalia Teruel lleva más de 20 años combinando conocimientos técnicos con innovación para ofrecer experiencias visuales y audiológicas excepcionales y que garantizan buenos resultados

Tratar la pérdida auditiva y visual puede suponer un impacto positivo en el bienestar social-emocional, cognitivo y físico de las personas. En Opticalia ofrecen soluciones y tratamientos para personas de todas las edades y todos los grados existentes de pérdida tanto de audición como visual

El oído y la vista son dos de los sentidos corporales que más sensaciones permiten experimentar. No obstante, ambos son los que mayor deterioro sufren conforme se van cumpliendo años.

La pérdida de oído o vista puede parecer que solo afecta a la salud, pero puede suponer un impacto en el bienestar social-emocional, cognitivo y físico de las personas, como explican desde Opticalia Teruel. Justo es aquí donde se puede acudir para realizarse revisiones tanto de lo relacionado con la oftalmología como con la audición.

Para ello cuentan con salas totalmente equipadas en las que obtener resultados inmediatos con un porcentaje de acierto muy alto. En caso de que sea necesario, en ese preciso instante se puede aplicar tratamiento porque en sus estanterías cuentan con cientos de modelos de gafas -tanto de sol como de vista- con todo tipo de adaptaciones -cristal para evitar la luz azul o progresivas entre otras- y también audífonos.

El equipo de expertos con larga trayectoria hará las mejores recomendaciones porque saben que "la salud es lo más importante". Como reconocen, su objetivo es la total satisfacción de los clientes y para lograrlo trabajan con los "líderes del mercado" para ofrecer campos de visión más amplios, tratamientos



Uno de los cientos de modelos disponibles para graduación y adaptación de cristales en el establecimiento de Opticalida Teruel

más transparentes, estéticos y de fácil limpieza, así como un nivel de protección adecuado para cada usuario según sus necesidades. En Opticalia Teruel no se les escapa ni un detalle para que cada cliente se lleve a su casa aquello que le facilitará y le ayudará a recuperar calidad de vida.

Los tratamientos y productos que ofrece Opticalia Teruel están marcados por la innovación. Su diseño es apto para personas de todas las edades con diferentes grados de pérdida auditiva o visual. Los más de 20 años de experiencia les hace combinar los conocimientos técnicos con la innovación para que los pacientes puedan vivir experiencias visuales y audiológicas excepcionales.

Para que todo el mundo pueda probarlo, en julio y agosto ofrecen un 20% de descuento en audífonos y gafas para personas mayores de 65 años. Tras un estudio exhaustivo podrán escoger aquello que necesiten y se les asesorará en todo lo que necesiten para que sean los clientes los que tomen la decisión final.

A la hora de elegir un audífono también hay cosas a tener en cuenta: el grado de pérdida auditiva para dar con el mejor resultado posible, las necesidades que se tienen durante el día a día o la propia anatomía del oído. En Opticalia apuestan por el uso simultáneo de dos audífonos -con descuentos para ello- porque hace que sea más fácil detectar de donde viene el sonido o la distancia desde la que viene. Uno de los modelos por los que más apuestan es por el Phonak Slim porque es la combinación perfecta para aquellos que buscan calidad y elegancia.

Opticalia Teruel lleva acompañando durante muchos años a los turolenses y desde el centro esperan que así siga. Y quieren recordar que siempre estarán ahí para acompañarlos en su salud visual y auditiva por la que trabajan cada día para dar siempre las mejores opciones disponibles en el mercado.



El modelo de audífono Phonak Slim disponible en Opticalia

---

**En Opticalia Teruel cuentan con salas equipadas para realizar revisiones de vista y auditivas. En función de los resultados que se obtienen y a partir de sus conocimientos, el equipo decidirá el tratamiento que mejor se adapte a cada uno de los clientes. Porque saben que lo más importante es la salud y trabajan por ello**

---

**Phonak Slim™**



Audífonos con una innovadora tecnología para descubrir el placer de oír bien

Encuétralos en:

**OPTICALIA®** TERUEL

Av. Ruiz Jarabo, 7 - Bajo. 44002, TERUEL.  
Tif.: 978 620 593

# LOS CENTROS DE DÍA SON EL EQUILIBRIO PARA PODER SEGUIR EN EL HOGAR

SE PRESENTAN COMO UNA BUENA OPCIÓN PARA LOS MAYORES PORQUE APUESTAN POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO MIENTRAS SE SIGUE EN CASA

Las personas mayores conforme avanzan en edad necesitan de cuidados específicos y cierto grado de atención, es lo más normal porque al final es el ciclo de la vida. Pero las residencias no son la única opción, sino que los centros de día son otro de esos puntos en los que se puede recibir aquello que se necesita. Y se puede hacer sin renunciar a seguir en casa y en los que reunirse con personas de la misma edad para realizar numerosas y diversas actividades.

Por ahí van los objetivos de los centros de día que no es otro que mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de mantenerles activas y en la rueda de la vida social. Esto tendrá importantes beneficios porque servirá como tratamiento para mejorar el bienestar físico y mental.

Algunos de los puntos que se pueden tener en cuenta a la hora de elegir uno de esos centros de día pueden ser: la ubicación, los servicios que ofrecen a nivel de cuidados y actividades o cómo se trabajaría en el proceso de adaptación.

En Teruel son varios los centros que ofrecen estos servicios tanto en la capital como en el resto de la provincia más rural. La mayoría de ellos ofrecen flexibilidad horaria o transporte adaptado directo para no tener que preocuparse de nada.



RESIDENCIA DE MARTÍN DEL RÍO

## La red de mayores de Utrillas y Martín del Río une sus fuerzas

El cambio en la gestión al grupo Mediterránea Gestión Social y Cultural con origen en Castellón permite a los mayores de ambos municipios compartir tiempo en la residencia o el centro de día

Ambos espacios trabajan de manera conjunta y unen a su personal para ofrecer lo mejor a todos los usuarios. En la residencia de Martín del Río hay equipo médico de trabajo social, enfermería, fisioterapia, podología o visita médica tres días a la semana. En Utrillas trabajan para incorporar muy pronto más especialidades

Utrillas y Martín del Río son dos municipios separados por apenas nueve kilómetros, pero ahora están ya más juntos que nunca. El cambio de gestión el 1 de febrero del 2023 en la residencia de mayores de Martín del Río hacia el grupo Mediterránea Gestión Social y Cultural ha hecho que puedan unir sus servicios con el centro de día vigente en Utrillas -también controlado por esta corporación castellanense-.

Como explican desde el centro residencial, uno de los beneficios que este puede tener es que, por ejemplo, se trabajen de manera conjunta los deterioros cognitivos. “Aquello que encontramos en el centro de día, pues que podamos favorecer el alta con el trabajo que ahí realizan o el ingreso aquí en la residencia. Digamos que se establecen unas sinergias que derivan usuarios internamente, por ejemplo, del centro de día a la residencia porque se ve que es lo que necesitan”, añaden.

Entre ambos espacios superan la capacidad de 150 personas, pues en la residencia el máximo es de 88 y en el centro de día se alcanzan los 55. De esta forma, se ofrecerá un servicio doble a los habitantes: todo lo que supone la residencia y las estancias diurnas con actividades de terapia ocupacional, entre otras, que se ofrecen en el centro de día. Desde la dirección del espacio residencial explican que hay un transporte ofrecido



por el servicio comarcal que recoge a usuarios de Martín del Río para acercarlos a Utrillas y al finalizar las actividades devolverlos a su domicilio.

En la residencia, es la profesionalidad del equipo uno de los aspectos que más destacan porque hay “categorías” muy especializadas en poder atender al residente de la mejor manera. Todo para crear un ambiente de lo más “familiar y acogedor”. Según detallan desde este centro, escoger a esta residencia es una garantía de acompañamiento para evitar esa soledad a la vez que reciben los mejores cuidados. Por ejemplo, en la comida porque elaboran menús adaptados a personas diabéticas o con hipertensión y es que como explican: “cuando se está a veces da más pereza comer, aquí eso está garantizado y además comer adecuadamente mejora mucho la salud”.

De todo esto se encargan las cerca de 40 personas que trabajan en la residencia y las cinco presentes en el centro de día de Utrillas. En Martín del Río cuentan con área de trabajo social, terapia ocupacional, fisioterapia, podología, enfermería y un médico que realiza visitas los lunes, miércoles y viernes. En Utrillas por el momento cuentan con fisioterapeutas, podólogos o peluqueros, aunque ya trabajan por incorporar el área de trabajo social.

Los residentes han desarrollado en los últimos meses proyectos como el de los viveros colaborativos en los que se les adjudicaba una planta y cada uno tenía que hacerse cargo de su cuidado y mantenimiento. En paralelo, disfrutaban de actividades de ocio como baile, actuaciones musicales o de humor. Y cuando llegan fechas señaladas como la navidad tienen ese detalle que siempre merecen.

Otra de las iniciativas de este centro de Martín del Río es lo que denominan “rincones con sabor a hogar”. Estos se llenan de fotos de los residentes e incluyen un espacio para costura con una máquina de coser o agujas de punto y ganchillo. Todo lo necesario para que se sientan como en su casa.

También, han incorporado la tecnología con pulseras para los residentes con un deterioro cognitivo o físico mayor. En caso de caída salta una aviso de inmediato, pero permiten calibrar otras cuestiones como la incontinencia urinaria. Para acercar esta tecnología a los mayores y que puedan familiarizarse se les ofrecen cursos de alfabetización y muchos ya utilizan tablets para poder hablar con sus familiares.

Estas son algunas de las cosas que ofrece la residencia de Martín del Río y que se complementan ahora con las ofrecidas en el centro de día de Utrillas. Si algo define a ambos espacios es el constante trabajo para adaptarse y ofrecer lo mejor a todos los residentes. Y es que ambos espacios son una oportunidad para no dejar de ver por la ventana el municipio en el que siempre han vivido o estar más cerca de casa. Al final, es seguir cuidándose con la familia creada en sus pueblos.



El espacio en el que realizan actividades como puede ser pintar

En la residencia de Martín del Río realizan numerosas y muy variadas actividades. Reciben grupos de baile, música o de humor a la vez que se cuida de una planta o se planean distintas excursiones a zonas costeras. También, hay espacios “con sabor a hogar” en el que las fotos y los recuerdos hacen sentirse como en casa

## RESIDENCIA PARA MAYORES DE MARTÍN DEL RÍO



- ◆ Calidad y calidez
- ◆ El calor humano que transmite nuestro equipo, le hará sentirse como en casa
- ◆ Modernas instalaciones
- ◆ Trato personalizado

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



C/ Seis de Enero  
Martín del Río (Teruel)  
info\_martin@medigestion.com  
Tel. 978 754 267



Dos adultos de edad avanzada compartiendo su tiempo en el banco de un parque con el objetivo de disminuir ese sentimiento de soledad

# EL PRESENTE Y EL FUTURO PASA POR LUCHAR Y ERRADICAR EL EDADISMO

SE HA CREADO UN GLOSARIO QUE BUSCA ELIMINAR TODAS ESAS PALABRAS Y EXPRESIONES ESTIGMATIZANTES SOBRE LA DISCRIMINACIÓN A LOS MAYORES



La unión de manos que simboliza el acompañamiento con los mayores

Como explica la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) la imagen de los mayores “está castigada por la sociedad” y muchas veces se les vincula con términos como “ausencia de futuro, dejadez, apatía o enfermedad”. Hasta el punto de que los prejuicios y estereotipos que giran en torno a ser mayor se han convertido en una de las “tres grandes formas de discriminación en la sociedad”.

De eso habla el edadismo, que no es otra cosa que la exclusión simplemente por la edad y cómo esas ideas preconcebidas sobre los mayores se apoderan de las narrativas sociales. Algunas entidades han trabajado en un glosario para cambiar ese vocabulario que muchas veces se utiliza de manera inconsciente y que termina por perpetuar esa discriminación. Uno de los ejemplos es cuando se utiliza la expresión “son olvidadizos” porque es algo que va dentro de los procesos cognitivos y que independientemente de la edad puede ocurrir.

Así que, como dicen desde el CEOMA hay que recordar que los mayores son ciudadanos de pleno derecho y por tanto tienen los mismos derechos, obligaciones y responsabilidades que el resto de ciudadanos. Y es que no hay que olvidar que si todo sigue su curso todos vamos a llegar a esas edades y todavía no se sabe en qué condiciones. Lo que sí se sabe es que hay que luchar por eliminar el edadismo que hace que muchos mayores no disfruten del proceso de vejez.

# CADA DÍA SOMOS MÁS ¡ÚNETE A NUESTRAS REDES!

Diario de **T**eruel



**MÁS DE 28.000 SEGUIDORES**  
EN FACEBOOK

[www.facebook.com/diario.deteruel](http://www.facebook.com/diario.deteruel)

**ACTUALIZACIONES INMEDIATAS**

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

**MÁS DE 17.000 SEGUIDORES**  
EN TWITTER

[@diariodeteruel](https://twitter.com/diariodeteruel)

**CONTACTO DIRECTO WHATSAPP**

669 978 978



# AGRO RURAL DE TERUEL

Somos  
especialistas  
en el sector  
agrícola y  
ganadero



Póliza contratada con RGA Seguros Generales Rural, S.A. de Seguros y Reaseguros, Domicilio Social C/ Basauri, 14, 28023 Madrid. C.I.F.A-78524683. Reg. Merc. Madrid, Tomo 7.915, Gral. 6858, Sec. 3ª, Folio 61, Hoja 76.668-1 y clave de la DGSFP C-616.  
La comercialización se realiza a través de RGA Mediación Operador de Banca-Seguros Vinculado, inscrito en el registro de mediadores de la DGSFP con CIF A79490264 y clave OV-0006, y con póliza de responsabilidad civil. Caja Rural pertenece a la red de distribución de RGA Mediación OBSV, S.A. Consultar entidades aseguradoras con las que RGA Mediación mantiene un contrato de agencia de seguros en [https://www.segurosrga.es/Documents/Entidades\\_contrato\\_RGA\\_Mediacion.pdf](https://www.segurosrga.es/Documents/Entidades_contrato_RGA_Mediacion.pdf)



CAJA RURAL  
DE TERUEL



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

