

# Recull de premsa

Salut i Força 20/08/2012

Salut i Força

entrevista

Del 20 de Agosto al 9 de Septiembre de 2012 • 21

ESTHER GARCÍA, PSICÓLOGA DE CLÍNICA JUANEDA

## "Juaneda apuesta por el Envejecimiento Activo"

La vejez es una etapa más del ciclo vital caracterizada por una serie de cambios morfológicos, psicológicos, funcionales y bioquímicos que se traducen en una pérdida paulatina de capacidades, lo que produce un aumento progresivo de la vulnerabilidad ante situaciones de estrés o de enfermedad. Sin embargo, y aunque es un proceso continuo, universal e irreversible, también es heterogéneo y no se da en todos los individuos de la misma manera. Para conocer un poco más de cómo podemos envejecer activamente, la psicóloga de Clínica Juaneda, Esther García, nos ofrece las claves a seguir

### REDACCIÓN

**P.- La vejez es una etapa más del ciclo vital que difiere mucho de unas personas a otras. Para empezar, ¿Dónde podemos observar los primeros cambios físicos?**

R.- Son fáciles de detectar, todos conocemos cómo funciona nuestro cuerpo, y por eso, observaremos cambios en nuestros órganos y en los sistemas (circulatorio, nervioso, digestivo, muscular y óseo, renal, respiratorio, etc.). También los detectaremos en nuestros sentidos, principalmente en la visión y la audición, pero en el resto también. No podemos olvidar, la termorregulación, esa sensación de frío o de calor y la regulación de la temperatura corporal. Notaremos cambios en la piel, el peso y el tamaño (generalmente descendiendo con los años). Y ya para terminar en la sexualidad y el sueño.

**P.- Y psicológicamente, ¿también podemos esperar cambios?**

R.- Sí, la vejez es una etapa más del ciclo vital caracterizada por una serie de cambios morfológicos, psicológicos, funcionales y bioquímicos que se traducen en una pérdida paulatina de capacidades, lo que produce un aumento progresivo de la vulnerabilidad ante situaciones de estrés o de enfermedad. Desde el punto de vista psicológico, afecta a algunas de nuestras habilidades cognitivas. Concretamente al lenguaje, ya sea en su fluidez, o en la comprensión. También notaremos una menor capacidad de planificación y organización. Así como una merma en la atención, en esta etapa es normal que aumenten las distracciones, y que tengamos más dificultad a la hora de con-

centrarnos. La memoria también se puede ver afectada con pequeños olvidos relacionados con la vida cotidiana. También, seremos más lentos en el procesamiento de la información; y en el del aprendizaje. Sin embargo, también existen aspectos positivos en la vejez. Como una mayor facilidad de comprensión, siendo capaces de ubicar la información en contextos significativos. O el aumento de la capacidad para utilizar el lenguaje de manera más rica. Muy importante también en esta etapa, es la utilización de los recuerdos vitales para extraer conclusiones generales (lo que llamamos comúnmente sabiduría). Y la experiencia vital que es una herramienta que les facilita la supervisión de tareas o la detección de las intenciones de otras personas, así como la capacidad de resolver problemas o enfrentarse a situaciones complicadas. La vejez tiende también a convertirnos en más pacientes y tolerantes.

**P.- ¿Cuál considera que debe ser nuestra actitud ante el inicio de esta nueva etapa vital?**

R.- Los cambios son normales y propios de esta etapa de la vida. Las enfermedades que surjan de esos cambios pueden ser circunstanciales o crónicas. En este sentido, lo importante va a ser, en la medida de lo posible, prevenir la enfermedad y tratarla en caso de que se padezca. Resulta muy importante promover la salud, prevenir la enfermedad y tratarla en caso de que surja. En orden a esto último y con el objetivo de proporcionar calidad, mejorar la productividad y aumentar la esperanza de vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha creado una serie de

políticas de acción. A este envejecer saludable se le conoce como envejecimiento activo. Según la OMS, el envejecimiento activo es "el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden de mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen". Estas políticas de acción tienen entre sus objetivos la reducción de los factores de riesgo asociados a enfermedades y el incremento de los factores de protección de la salud a través de hábitos saludables y ejercicio físico. Así como, la promoción de factores de protección del funcionamiento cognitivo, de la participación psicosocial y también, de las emociones (siempre apostando por afrontarlas en positivo). Si se preguntan, ¿en qué se traduce esto en el día a día de la persona mayor?, se resume en una buena alimentación, combinada con un ejercicio físico moderado, una buena actividad mental y fomentando las relaciones sociales.

**P.- ¿Y qué podemos hacer ante las enfermedades neurodegenerativas relacionadas con la vejez?**

R.- Las enfermedades neurodegenerativas son aquellas que atacan el sistema nervioso del ser humano deteriorando sus funciones motoras y cognitivas. Entre las más comunes están las demencias como el Alzheimer; la demencia de cuerpos de Lewy, la demencia multiinfarto; la demencia vascular y la demencia frontotemporal; y la enfermedad de Par-



kinson, que aunque sólo en un tercio de los casos también puede cursar con demencia. Estas enfermedades, si bien son no son curables, son susceptibles de tratamiento. El objetivo en este caso es el de controlar la sintomatología, frenando en la medida de lo posible el avance de la enfermedad y el deterioro físico y cognitivo del paciente. El deterioro de las funciones motoras y cognitivas en las enfermedades neurodegenerativas puede ralentizarse en gran parte gracias a la evaluación precoz y a una intervención holística por parte del equipo médico, la familia y el entorno.

**P.- ¿De qué manera puede ayudarnos el médico y el psicólogo a envejecer saludablemente?**

R.- Es necesario que los ma-

yores dispongan, no sólo de un médico de familia o internista de confianza, sino también de un neurólogo, psiquiatra o psicólogo "de cabecera" que disponga de su historia clínica y pueda seguirle a lo largo de los años. Es importante que su médico de cabecera le haga un chequeo anual, si es que no propone otra frecuencia, valorando el estado de salud del mayor. Dependiendo de su estado de salud se centrará en unos aspectos o en otros, pudiendo además derivarle al especialista que le podrá pautar el tratamiento a seguir. Para valorar su estado psicológico y cognitivo debe acudir al neurólogo o al psiquiatra en primera instancia. Ellos, junto con el neuropsicólogo le harán las pruebas oportunas y, en caso de que fuera necesario, indicarán el tratamiento o las pautas a seguir.

Mallorca

## María Luisa Servera

**Responsable del Servicio de Adopciones del Consell.** Esta psicóloga (Alicante, 1956) lleva 31 años trabajando en este ámbito y año tras año ayuda a cada vez más personas adoptadas a encontrar sus orígenes. Sostiene que, aunque se agite mucho "este fantasma", en Balears los casos de 'niños robados' son algo excepcional. Asegura que es "inevitable" involucrarse con cada historia y emocionarse con cada reencuentro: "Es gente que ha sufrido mucho"



Servera y el resto de su equipo se implican mucho con cada expediente e intentan no dejarlo hasta que queda resuelto. PERE ANTONI RAMIS

# "No he detectado una red de robo de niños, pero a algunas les debían insistir para que los dieran"



Mar Ferragut  
PALMA

■ — ¿Por dónde se empiezan a buscar los orígenes?

— Primero, recibimos la solicitud de la persona interesada; normalmente son las personas que han sido adoptadas, que tienen este derecho según recoge una ley de 2007. Ahora tenemos más de 150 solicitudes. A partir de los pocos datos que nos pueden dar, iniciamos una investigación, empezando por el archivo. En Mallorca tenemos la suerte de que guarda documentos de los primeros niños adoptados, los niños expósitos, del siglo XVII. Es una pasada porque recoge todos los expedientes de la antigua Llar de la Infancia, del antiguo orfanato, de la Casa de la Misericordia, los expedientes del Tribunal Tutelar de Menores, de la Junta de Protección de Menores y los expedientes, y esta es nuestra gran suerte, del Hospital General, donde iban a dar a luz las mujeres con pocos recursos y allí es donde nacían los niños que posteriormente por deseo de los padres pasaban a la Llar de la Infancia.

— ¿Eso facilita la búsqueda en nuestra comunidad?

— Sí, otras comunidades no disponen de un archivo así o no lo saben explotar. Es importante que los técnicos que trabajamos en búsqueda de orígenes conozcamos no sólo la legislación sino también el pro-

cedimiento que se llevaba a cabo en cada una de las décadas. Con tantos casos, nosotros ya hemos visto cuál era el procedimiento adecuado y también las irregularidades que se podían llevar a cabo. Lo primero que hacemos es ponernos en contacto con el archivo para ver de qué expedientes podemos disponer. Incluso podemos tener acceso al libro de partos. El archivo es algo vivo, como dicen sus responsables, que se están involucrando muchísimo con estos casos y que hacen una gran labor.

— ¿Qué es el libro de partos?

— Antes de 1987 las madres tenían derecho a no identificarse. Podían ir al Hospital General y dar a su hijo en adopción sin incluir su nombre en el registro civil. Ahí perdíamos todas las posibilidades de saber quién era la madre. Pero aunque las madres tenían ese derecho, si se incluía el nacimiento en el libro de parto, donde quedaba registrada la fecha, el nombre de la madre, su edad, si estaba casada o no, si tenía otros hijos o no.

— Tener un hijo estando soltera no debía ser nada fácil.

— Había madres que no querían identificarse para guardar su intimidad. En aquella época había una moral muy fuerte. Incluso en el Hospital General había un reglamento muy especial, con una sección 'de las ocultas' donde se quedaban las mujeres que estaban embarazadas y se 'ocultaban' durante unos meses en el hospital. Nos-

— **"Tenemos más de 150 solicitudes de personas adoptadas que buscan a su familia biológica"**

— **"Buscar los orígenes es una forma de entender lo que pasó y de construir la propia identidad"**

— **"Si hay rencor hacia la familia desaconsejamos el reencuentro porque no beneficiará a nadie"**

otros ahora pedimos toda la documentación, como el libro de partos e incluso podemos tener acceso a sus historias clínicas. Luego lanzamos hipótesis: "Si fue en aquella época pudo pasar esto o lo otro"; "Quizás pasó esto".

— ¿Tienen constancia de muchos casos de 'niños robados'?

— El único caso que hemos encontrado es el de Tonina Morro [este diario contó su historia en octubre de 2011]. Piensa además que nosotros no tenemos acceso a historias de clínicas privadas. Las adopciones que nosotros tenemos expedientadas se hicieron de forma correcta.

— Entonces, ¿por qué tanta sospecha?

— En algunos casos, es una idea obsesiva. Algunos dicen que falta documentación, pero en los casos que nosotros vemos no falta nada. Y no hay ningún interés en ocultar información.

— Los 'bestseller' y los telefilms sórdidos no ayudan.

— No, lo están ensuciando todo, confundiendo. En el caso de Tonina Morro sí fue un caso de robo porque se le dijo a sus padres biológicos que la niña había muerto y no era cierto, pero nosotros no hemos encontrado más casos. No podemos confirmar que fueran robados. Eso sí, seguramente se aplicaba una moral muy injusta.

— No se 'robaban', pero quizás sí se forzaba o presionaba para que se dieran en adopción.

— Tampoco lo podemos asegurar, pero en algunos casos lo vemos más claro. El perfil de madre que daba a su hijo en adopción era soltera y en muchos casos sirvientas en alguna casa; también, por embarazos fruto de una relación extra matrimonial; jóvenes sin recursos económicos, sin familia... Ese perfil se repite mucho, pero de ahí que se les quitara los niños...

— ¿No cree que existiera una red?

— Yo no lo he visto nada.

— ¿Cuál es la proporción de casos que se resuelven?

— Se resuelven muchos casos. Esta semana hemos solucionado dos expedientes. En agosto hemos tenido siete solicitudes. El número de

solicitudes va en aumento por el fantasma que ha surgido ahora de 'me robaron'.

— ¿Para algunos creerse un niño robado es una manera de evitar pensar 'mi madre me rechazó'?

— Exacto, pero nuestro trabajo pasa porque la persona adoptada vean que no le dieron en adopción porque le rechazaron, o porque no le quisieran, sino por una serie de circunstancias, por falta de recursos... En muy pocas ocasiones vemos que se deje a un hijo con esa frialdad.

— ¿Cuándo empezó a notarse el incremento de solicitudes de búsqueda de orígenes?

— Desde 2007, o incluso antes. Desde 1981 trabajo en adopciones, y a partir del 2000, los jóvenes que 'dimos' recién nacidos empezaron a buscar sus orígenes, al pasar la mayoría de edad. Vienen por que quieren saber qué ha pasado. Algunos tienen heridas muy grandes, con recuerdos de vivencias muy dolorosas, del abandono o de malos tratos. Necesitan volver para que conjuntamente les demos la información y les ayudemos a elaborar su historia; buscar los orígenes es un proceso para construir la identidad. Nosotros seguimos tres fases de intervención: primero, la búsqueda de información; después, si solicitan conocer a la familia, la mediación, para que no haya reproches ni culpas y se acepten las circunstancias; y por último, un trabajo terapéutico. Y no todo el mundo que viene pide los tres niveles. Algunos sólo quieren saber qué pasó.

— Parte de la mediación es llamar a las madres para decirles: "Tu hijo quiere conocerte". ¿Cómo suelen reaccionar?

— La mayoría quiere conocerlos. Ahora acabamos de localizar a una señora mayor en una residencia que al principio nos decía que ella no había tenido más hijos, pero luego ya dijo 'bueno, si me quiere venir a ver...'. Para las madres es una herida que se mantiene toda la vida, y para los hijos puede ser un gran sufrimiento. Y en muchos casos son personas mayores, de 50 años o más.

— ¿Una vez que los conocen se sienten más en paz?

— Sí, el poder comprender alivia.

— ¿Qué consejos se le da a una señora que 'de repente' tiene un hijo? ¿Cómo se prepara emocionalmente a los padres y a los hijos para los reencuentros?

— Hay que trabajar con los sentimientos, muy poquito a poco, respetando el tiempo de cada uno para comprender y decidirse a iniciar una relación. No sana dar la información y ya está. Hay que elaborar esa información.

— Me imagino que también trabajarán para que no se creen rencores ni reproches.

— Sí, trabajamos para que no haya rencor hacia la familia biológica. De hecho, si vemos que hay rencor aconsejamos no hacer el encuentro, porque no va a beneficiar a nadie. También creo que es importante que recordemos que la moral de la sociedad no tenía ninguna ética; y eso provocaba que a veces se ofreciera con demasiada insistencia la opción de darlos en adopción. Y también había grandes carencias de servicios sociales, a una mujer joven con un hijo no se le ofrecía nada, ninguna ayuda. Había familias que incluso las rechazaban al saber que estaban embarazadas. ¿Qué hacían luego con ese niño? A muchas les parecía mejor alternativa darlo en adopción o si no a la Llar de la Infancia.

# MIRADAS

## PARA LA ESPERANZA

¿Quién dijo miedo? Mientras los mercados económicos mundiales emiten señales de histeria, decenas de emprendedores mallorquines han decidido ser valientes y tirar hacia adelante con sus ideas de negocio. Entidades como PalmaActiva, la CAEB, la Cámara de Comercio de Mallorca o el Parc Bit pueden resultar de gran ayuda para los nuevos emprendedores.

**PERSPECTIVES FOR HOPE.** Who said anything about fear? Whilst the world's economic markets emit signals of hysteria, dozens of Mallorcan entrepreneurs have decided to be brave and forge on with their business ideas. Entities like PalmaActiva, CAEB, the Mallorca Chamber of Commerce or Parc Bit can be of great help to new entrepreneurs.

**HOFFNUNGSVOLLE AUSBLICKE.** Wer hat da was von Angst gesagt? Während an den internationalen Märkten die blanke Hysterie herrscht, beweisen Dutzende mallorquinische Jungunternehmer frischen Mut und streben mit ihren Ideen in die Businesswelt. Institutionen, wie PalmaActiva (Agentur für Standortentwicklung der Stadt Palma), CAEB (Balearischer Unternehmerverband), die Handelskammer Mallorcas oder das Firmencenter Parc Bit stehen ihnen dabei hilfreich zur Seite.

[ por Iván Terrasa y Georgina de Diego fotografía Tomeu Canyellas ]

**ÁLVARO IGLESIAS**, 35 años.  
**Socio fundador de Sol Visuals.**

Álvaro fundó hace un año junto a Tomeu Canyellas (32) y Enrique Vidal (28) Sol Visuals, una productora con aspiraciones a ser diferente desde un punto de vista técnico, ofreciendo imágenes aéreas y submarinas de primera calidad. Su "hexacóptero", una especie de helicóptero con una cámara incorporada que se maneja por control remoto, ofrece imágenes de lugares que con otro aparato sería imposible captar. Están en vías de comercializarlo. [www.solvisuals.com](http://www.solvisuals.com).

**MIQUEL FAR**, 35 años.  
**Fundador de Eima Psicología.**

Miquel, psicólogo, decidió hace un año dejar su "cómoda" plaza de funcionario para poner en marcha su proyecto de gabinete de atención psicológica basado en las técnicas más actuales. Está teniendo un éxito notable utilizando terapias con personas bloqueadas por la crisis económica. "La clave estuvo en cambiar mi forma de pensar, convencerme que hacer algo que me llenara era posible a pesar de las circunstancias". [www.eima-psicologia.com](http://www.eima-psicologia.com).

**IDA SZATKOWSKA**, 29 años.  
**Co-fundadora de Arqueodigital.**

Arqueodigital es un proyecto creado por Ida y sus socios Eneko González (30) y Josep Avellà (30). Se centra en la divulgación del patrimonio arqueológico de

**ÁLVARO IGLESIAS**, 35.

**"Nobody is coming for you. You have to do things yourself"**

A year ago Álvaro established Sol Visuals, a producing company, with Tomeu Canyellas (32) and Enrique Vidal (28). Sol Visuals aspires to be different from a technical viewpoint, offering top-quality aerial and underwater images. Their "hexacopter", a kind of helicopter with a camera incorporated in it and operated by remote control, offers images of places it would be impossible to photograph with any other device. They are in the process of commercialising it. [www.solvisuals.com](http://www.solvisuals.com).

**MIQUEL FAR**, 35.

**"We are what we create"**

Miquel, a psychologist, decided to leave his "comfortable" public sector position to set in motion his project for a psychologist's consultancy based on the most up-to-date techniques. He is having notable success using therapies with people who are 'blocked' by the economic crisis. "The key lay in changing my way of thinking, of convincing myself that it was possible to do something fulfilling in spite of the circumstances". [www.eima-psicologia.com](http://www.eima-psicologia.com).

**IDA SZATKOWSKA**, 29.

**"The crisis is a sign that we should gamble and take the first step"**

Arqueodigital.com is a project created by

**ÁLVARO IGLESIAS**, 35.

**"Niemand wird nach dir suchen. Du musst schon selbst aktiv werden"**

Vor einem Jahr gründeten Álvaro Iglesias, Tomeu Canyellas (32) und Enrique Vidal (28) die Firma Sol Visuals, die erstklassige Luft- und Unterwasserbilder offeriert - innovativer Technologie sei Dank. Der "Hexakopter", eine Art Helikopter mit Kamera, die sich über eine Fernbedienung steuern lässt, liefert Bilder, die mit herkömmlicher Technik nicht aufgenommen werden können. Das Konzept ist auf dem Wege der Vermarktung. [www.solvisuals.com](http://www.solvisuals.com).

**MIQUEL FAR**, 35.

**"Wir sind das, was wir glauben zu sein"**

Vor einem Jahr entschied sich der Psychologe Miquel Far, seinen bequemen Beamtenposten gegen eine eigene Praxis für psychologische Beratung einzutauschen. Far benutzt neueste Techniken und praktiziert sehr erfolgreich sogenannte Therapien für Menschen, die durch die Wirtschaftskrise an seelischen Blockaden leiden. „Mein Schlüssel zum Erfolg lag darin, dass ich meine Denkweise geändert habe und überzeugt bin, trotz der widrigen Umstände etwas tun zu können, das mich ausfüllt“, so der Experte. [www.eima-psicologia.com](http://www.eima-psicologia.com).

**IDA SZATKOWSKA**, 29.

**"In Krisen muss man etwas riskieren und den ersten Schritt tun"**

Arqueodigital ist ein Projekt, das von Ida