

Expertos en Pensiones

Boletín digital editado por el Consejo General de Colegios de Habilitados de Clases Pasivas Nº10.- Enero-Abril 2020

Ante un nuevo escenario moldeado por el COVID-19



Sergio Jiménez Experto en transformación digital en el ámbito de la Administración Pública

Javier Yanguas Dr. en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid

El Régimen de Clases Pasivas del Estado pasa a depender del Instituto Nacional de la Seguridad Social

El COVID-19 y su impacto en la Administración Pública

Miriam Benavides

Un paréntesis temporal en la despoblación rural

Joaquín Recaño
Centre d'Estudis Demogràfics y Universitat Autònoma de Barcelona

Consejos para llevar una dieta saludable

Virginia Caballero de León
Nutricionista en Salud Pública





Bienvenid@

Estimad@ compañer@,

Dedicamos la X edición del boletín digital a un tema que está en boca de todos, el coronavirus. Abordamos a través de algunas de nuestras secciones el impacto que la pandemia está teniendo en diversos marcos, invitando así a la reflexión.

De esta manera, la sección **En profundidad**, aborda el contexto en el que ha tenido lugar la expansión del coronavirus, reflejando en datos, a fecha de hoy, más de tres millones de casos confirmados, en torno a un millón de curados y más de 258.000 fallecidos en el mundo.

Tiene especial protagonismo el papel de la digitalización en el sector de la Administración Pública, la cual ha venido apostando por esta herramienta que, sin embargo, en un momento como el presente, ha mostrado carencias.

Entrevista a está protagonizada por dos expertos, a quienes, entre otras cuestiones, les preguntamos si ante el COVID-19, la realidad actual nos hace más conscientes de las limitaciones y debilidades de las personas mayores en un entorno fuertemente digitalizado. Por un lado, Sergio Jiménez, experto en transformación digital en el ámbito de la Administración Pública, nos recuerda la importancia de humanizar las relaciones, cada vez más digitalizadas, prestando especial atención a colectivos como el citado priorizando las relaciones de confianza, apostando por la empatía y la atención adaptada al destinatario.

Javier Yanguas, Dr. en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, es el segundo de nuestros entrevistados. Conceptos como aislamiento, brecha digital, mayores o soledad, son algunos de los que destacan en su participación. Observamos cómo la soledad no afecta solo al colectivo de las personas mayores, la cual tiene una elevada repercusión en la salud de las personas, y que, junto al reto de la soledad, toma relevancia el desafío de la calidad de las relaciones.

Joaquín Recaño, investigador y profesor titular del departamento de Geografía de la Universidad Autónoma de Barcelona. Centro de Estudios Demográficos. Se refiere en la sección **Opinión**, a la España despoblada, apuntando, entre otros aspectos, que no resulta descartable que el miedo al contagio favorezca un cierto resurgimiento del mundo rural como espacio de refugio, favorecido por un potencial crecimiento del teletrabajo.

El **Colegio Opina** aborda en qué medida ha afectado la aprobación del Real Decreto Ley 15/2020, en el régimen de Clases Pasivas, el cual pasa a depender del Instituto Nacional de la Seguridad Social. La citada norma no afecta al contenido del Régimen de Clases Pasivas, es decir, a la regulación de las pensiones, prestaciones o cuantías, ni a los regímenes especiales de la Seguridad Social gestionados por ISFAS, MUFACE y MUGEJU. Por su parte, el Real Decreto 497/2020, de 28 de abril, por el que se desarrolla la estructura orgánica básica del Ministerio de Inclusión, Seguridad social y Migraciones, apunta que será a partir del 6 de octubre del 2020, cuando este Ministerio asume las competencias de gestión y pago del Régimen de Clases Pasivas.

En la sección final, **Ocio y Salud**, Virginia Caballero de León, nutricionista en Salud Pública, nos recuerda la importancia de una adecuada alimentación, incluso más en el marco de la pandemia. Entre los consejos dirigidos singularmente a las personas mayores, nos recuerda aspectos tales como incrementar el consumo de calcio y Vitamina D; modificar las texturas si es necesario o prestar especial atención a la pérdida de apetito.

Confiamos en que esta nueva edición resulte de interés, nos mantenga informados, pero también, nos invite a la reflexión en unas circunstancias singulares, así como a la colaboración, a la espera de minimizar el impacto negativo de la pandemia en nuestro entorno, especialmente en el colectivo de las personas de mayor edad.

Recibe un cordial saludo,

Jorge Sebastián

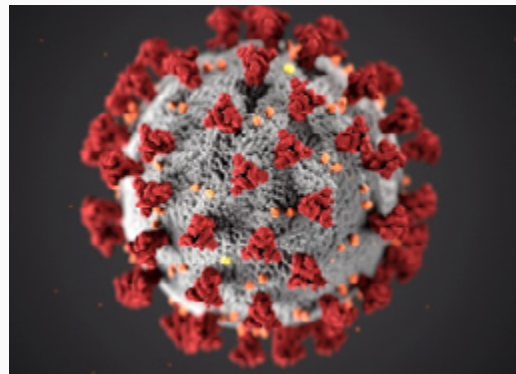
Actualidad

Posición del Consejo General de los Colegios de Habilitados de Clases Pasivas ante el COVID-19

En solidaridad con el movimiento #QuedateEnCasa, surgido a raíz de la crisis del coronavirus, el Consejo General de los Colegios de Habilitados de Clases Pasivas [emitió un comunicado](#) en el que llamaba a los profesionales a cumplir las recomendaciones sanitarias y respetar el estado de alarma decretado por el Gobierno.

El documento hacía especial mención a los clientes de los servicios prestados por los Habilitados, informándoles de la puesta en marcha de diferentes medios telemáticos, mediante los que poder seguir dando continuidad a las acciones diarias, en la medida de lo posible, pese al cierre temporal de los despachos.

A fin de que la comunicación no se viera interrumpida, el Consejo ponía a disposición de todo aquel interesado [su guía de profesionales](#), actualizada recientemente, en la que se recoge la información de contacto de todos los colegiados que actualmente desempeñan sus funciones en nuestro país.



Primeros pasos hacia la reforma de las pensiones públicas



El nombramiento en el mes de febrero de la ministra Magdalena Valerio como presidenta de la Comisión de Seguimiento del Pacto de Toledo, lanzaba un hilo esperanzador al porvenir de las pensiones públicas, permitiendo a la comisión reanudar su trabajo, [tras más de un año paralizada](#).

Durante su intervención, la exministra socialista de Trabajo y Seguridad Social apremiaba a sus compañeros a seguir trabajando sobre las recomendaciones elaboradas en anteriores legislaturas, a fin de conseguir diseñar cuanto antes el documento que guiará la futura reforma de las pensiones.

Un mes más tarde, el ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá, comparecía ante la comisión, poniendo especial énfasis en la importancia de seguir trabajando para devolver la certidumbre a los pensionistas, debido a la preocupación generada en los últimos tiempos en torno a la sostenibilidad del modelo público. Para ello, Escrivá estudiaba como posible solución [incentivar tanto la jubilación tardía, como los planes de empresa](#). Un procedimiento, que se vería reflejado en el endurecimiento de la jubilación anticipada y en el traspaso de los beneficios fiscales de los planes individuales a los de empresa, tras presentar estos últimos una mayor rentabilidad y accesibilidad.

El BOE elabora un código para aunar toda la normativa derivada de la crisis sanitaria

Tras decretarse el estado de alarma por parte del Gobierno el 14 de marzo, a través del [Real Decreto 463/2020](#), el Boletín Oficial del Estado (BOE) ha ido publicado constantemente numerosas normas relativas a la crisis sanitaria del COVID-19. Dada la importancia de las medidas, desde el BOE ponían a disposición de los ciudadanos [un código electrónico](#), permanentemente actualizado, mediante el que poder acceder de forma rápida y eficaz a toda la normativa disponible.

Con respecto a la protección de mayores y dependientes, en el código se pueden encontrar diferentes normas aprobadas durante los últimos meses, como las órdenes [SND/265/2020](#) y la [SND/275/2020](#), concernientes a los centros sociosanitarios y a los de carácter residencial, mediante las que se establecen los procedimientos a seguir para proteger a los más vulnerables de la expansión del COVID-19. Con respecto al sector de la dependencia, encontramos la [Resolución de 23 de marzo de 2020, de la Secretaría de Estado de Derechos Sociales](#), elaborada a partir de un Acuerdo del 2008, por la cual, se autoriza a cuidadores sin titulación a poder asistir a personas dependientes, por un periodo de tres meses prorrogables, ante el colapso del sector.

Las mutualidades responden ante el estado de alarma



La irrupción del COVID-19 en nuestras vidas, no solo ha supuesto un problema de salud pública a nivel mundial, sino que, a su vez, ha generado nuevas necesidades entre la población, como consecuencia de la proliferación del virus. Es por ello, por lo que, durante los últimos meses, desde las mutualidades MUFACE, MUGEJU e ISFAS se han ido incorporado diferentes medidas orientadas a garantizar la continuidad de sus servicios, pese a las limitaciones derivadas de la crisis.

En este contexto, gracias a la aprobación de normativas como la [Orden SND/266/2020, de 19 de marzo](#), se exime a los mutualistas de tener que desplazarse hasta las oficinas de las mutualidades para la obtención de visados de determinados medicamentos, pudiendo adquirirlos sin tener que realizar este trámite durante el periodo que dure el estado de alarma. Apenas un mes más tarde, dicha norma era modificada mediante la [Orden SND/347/2020, de 15 de abril](#), por la que además de lo anterior, se procede a la prórroga de los tratamientos de enfermos crónicos.

Entre las medidas adoptadas, también encontramos el acuerdo suscrito por la institución humanitaria Cruz Roja y el Consejo General de Farmacéuticos, recogido en el [Real Decreto 463/2020](#), y que logra poner en marcha una red de entrega de medicamentos a domicilio, a fin de reducir la exposición al virus de los más vulnerables.

Por su parte, retribuciones como la incapacidad permanente eran garantizadas por MUGEJU y MUFACE a través del [Real Decreto-ley 13/2020, de 7 de abril](#), asegurándose también en el caso de la Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado, la continuidad de otros subsidios relativos a riesgos durante el embarazo y la lactancia, mediante la [Resolución de 13 de abril de 2020](#).

El número de empleados públicos aumenta al ritmo de paridad



En base a la última edición del [Boletín Estadístico de Personal al Servicio de las Administraciones Públicas](#), elaborado por el Ministerio de Política Territorial y Función Pública, actualmente España contaría con aproximadamente 2.595.575 de empleados públicos.

Los datos, correspondientes a julio del 2019, supondrían un buen resultado para el sector, habiendo registrado 17.187 funcionarios más con respecto a la anterior edición. A su vez, destaca la cuasi paridad entre sexos, situándose el porcentaje de efectivos hombres en un 43,75% y el de mujeres en un 56,25%.

Conforme a la [Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público](#), la edición aporta diferentes novedades entre las que se incluye la posibilidad de que el usuario pueda acceder a los datos a partir de los que se ha elaborado dicho documento, además de proceder a una mejora de la calidad informativa gracias a la síntesis y a la disgregación de determinadas pesquisas.

Tenemos diversos canales a tu disposición



Te recuerdo que puedes encontrar toda la información y contenidos generados por el Consejo en diferentes canales.

- **En la web:** principalmente las últimas noticias publicadas y circulares,
- **En la plataforma Issuu:** variedad de documentación, informes, entrevistas y las *newsletter* mensuales,
- **Redes sociales:** la actualidad informativa y publicaciones de mayor interés profesional,
- **Boletines digitales:** cuatrimestralmente te acercamos, entre otras, novedosas materias analizadas en profundidad y la opinión experta de diversos invitados del panorama político, económico y social para acercarnos su visión más especializada.

[Accede a nuestros boletines anteriores](#)



Noticias



YouTube



Solicita boletín
a través de la dirección
comunicacion@habilitados.org

En profundidad

El COVID-19 y su impacto en la Administración Pública

Miriam Benavides

Tres meses después de convertirse en el símbolo de la lucha contra el cambio climático (tras una calurosa acogida a la COP 25), los pabellones 7 y 9 del recinto ferial de IFEMA (Madrid) pasaban a ser el reflejo más directo del colapso sufrido por nuestro sistema sanitario, fruto de una crisis de salud pública sin precedentes, cuyas secuelas siguen inundando el panorama mundial. No obstante, el anuncio por parte de la Comunidad de Madrid de proceder al inminente cierre de este hospital de campaña (hoy ya clausurado), que logró ser erigido en apenas dieciocho horas, deja ver los primeros atisbos de luz, entre los estragos ocasionados por la pandemia de la COVID-19.



Origen de la pandemia y zoonosis

Con más de tres millones de casos confirmados, en torno a un millón de curados y más de 248.000 fallecidos, las primeras investigaciones apuntan a que el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podría responder a una de las tantas zoonosis, traspaso de un virus presente en un animal a un ser humano, que a lo largo de la historia han dado lugar a algunas de las grandes pandemias de la humanidad, como fue el caso de la bacteria *Yersinia pestis*, habitual en pequeños mamíferos y pulgas, y origen de la peste bubónica en el siglo XIV. Si bien, resulta complejo que se den las condiciones óptimas para que pueda culminar con éxito dicho proceso, factores como la pérdida de biodiversidad, la alteración de los ecosistemas, la globalización o el tráfico ilegal de animales, favorecen cada vez más el salto de agentes patógenos entre especies. Desde la comunidad científica llevaban años alertando de ello, la actividad humana es, en muchas ocasiones, el vector perfecto mediante el que poder llevar a cabo ese gran salto.

Factores como la pérdida de biodiversidad, la alteración de los ecosistemas, la globalización o el tráfico ilegal de animales, favorecen cada vez más el salto de agentes patógenos entre especies

Según el informe [“Pérdida de naturaleza y pandemias. Un planeta sano por la salud de la humanidad”](#), elaborado por la organización no gubernamental Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF, por sus siglas

en inglés), “más del 70% de las enfermedades humanas en los últimos cuarenta años han sido transmitidas por animales salvajes”, un hecho que, según resaltan, tiene como resultado millones de muertes cada año. El Síndrome Agudo Respiratorio Severo o SARS, no es un desconocido para los investigadores. En el año 2003 un brote de esta enfermedad respiratoria, típica de la familia de los coronavirus, contabilizó más de 8.000 contagios y en torno a 800 decesos en todo el mundo. Al igual que parecería ocurrir con el SARS-CoV-2, su origen serían los murciélagos, y el inicio de la epidemia tendría lugar en la provincia china de Guangdong, situada a unos 1.000 km de Wuhan. En el año 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) [remitió una nota de prensa](#) en la que se recogían las declaraciones de la Dra. Gro Harlem Brundtland, Directora General de la organización en ese momento. “El SRAS es una advertencia. Ha puesto a prueba incluso a los sistemas de salud pública más avanzados. Las protecciones han aguantado, pero por poco. Puede que la próxima vez no tengamos tanta suerte”, apuntaba por aquel entonces la que fuera primera ministra de Noruega.

“Más del 70% de las enfermedades humanas en los últimos cuarenta años han sido transmitidas por animales salvajes”

Pese a que todavía no se ha llegado a concluir quién pudo ser el paciente cero, la comunidad científica apunta a los “mercados húmedos” de Wuhan como posible epicentro del COVID-19. Lugares destinados a la venta y consumo de animales domésticos y salvajes, característicos por sus condiciones insalubres y que suponen el caldo de cultivo perfecto para el desarrollo de enfermedades zoonóticas. Entre las particulares que presentan estos zocos, destaca la amplia variedad de especies animales que conviven entre la vida y la muerte. Suponiendo que este fuera el escenario sobre el que se germinó la epidemia, la teoría más extendida es que el COVID-19 podría haber saltado del murciélago, principal reservorio de los coronavirus, hasta un mamífero intermedio como el pangolín malayo, la especie más golpeada del mundo por el tráfico ilegal, debido al valor de su carne y sus escamas entre la cultura asiática. Sea o no el pangolín el animal que actuase como huésped intermediario del virus, lo cierto es que cada vez son más los que abogan por que la Organización de Naciones Unidas (ONU) proceda a prohibir este tipo de lugares. Además de señalar a los mercados húmedos como origen más certero del virus, hay quienes sostienen que el inicio de la epidemia estaría relacionado con uno de los laboratorios de la ciudad China de Wuhan, una postura sobre la que existen discrepancias al respecto.

Pese a que todavía no se ha llegado a concluir quién pudo ser el paciente cero, la comunidad científica apunta a los “mercados húmedos” de Wuhan como posible epicentro del COVID-19

Cronología y respuesta de la comunidad internacional

El 31 de diciembre del 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan notificaba a la OMS la detección de una neumonía de etiología desconocida en varios pacientes. Fue entonces, cuando apenas cuatro días después, las autoridades chinas ascendían a 44 el número de personas infectadas, entre los contagiados se encontraban trabajadores del mercado de mariscos de Huanan (Wuhan). Semanas más tarde, las calles sin vida de la ciudad de Wuhan mostraban una realidad que por aquel entonces nos parecía lejana, pero que en cierto modo se asemejaría a las que nos tocaría vivir más adelante. El 23 de enero del 2020, la ciudad quedaba paralizada bajo un estricto confinamiento, que mantendría a sus habitantes alejados del exterior durante los próximos 76 días.

Mientras la población mundial posaba su mirada en China, el SARS-CoV2 avanzaba impasible ante cierres de fronteras tardíos y la negativa de una sociedad a querer asimilar los efectos de la COVID-19. Sin dejar de mostrar sus secuelas en el continente asiático, el virus lograba ampliar sus horizontes hasta llegar a Europa, siendo Alemania el primer país europeo en reportar un caso. Pese a ello, la evolución de la enfermedad en el país bávaro ha sido mucho más favorable que la de sus vecinos España o Italia. De hecho, ambos países mediterráneos, junto con otras potencias como Estados Unidos o Reino Unido, son algunos de los que, con mayor diferencia, están siendo más fuertemente sacudidos por el virus. Dejando a un lado particularidades propias de cada estado, todos ellos presentan como denominador común una falta de previsión. [En uno de los videos que más está circulando](#) por las redes durante estos días, el fundador de Microsoft, Bill Gates, vaticinaba en el año 2015, en pleno brote del ébola, cómo la falta de inversión en el ámbito de la epidemiología provocaría que el mundo no se viera preparado ante la próxima pandemia. “Si algo ha de matar a más de 10 millones de personas en las próximas décadas, probablemente será un virus muy infeccioso más que una guerra”, señalaba.



El hermetismo del gigante asiático y el desconocimiento sobre el nuevo brote, retrasaron en cierto modo la respuesta de la comunidad internacional. Algunos gobiernos como el australiano, el francés o el estadounidense han llegado incluso a cuestionar públicamente la transparencia de Pekín en la gestión de la pandemia. Factores como la densidad de población del país y el colapso que sufrió su sistema sanitario, tienden a hacer pensar que los 4.643 fallecidos que a día de hoy reportan las autoridades chinas, podrían no ser un reflejo fidedigno de la realidad en la que se vio inmersa el país.

Volviendo de nuevo al continente europeo, Italia registraba el primer caso de contagio local por COVID-19 el 21 de febrero. Un hombre procedente de Codogno, una pequeña localidad cercana a Milán, pasaba a convertirse en el paciente 1. Tan solo dos días más tarde, el Gobierno italiano decretaba el cierre de once pueblos situados en Lombardía y el Véneto. No obstante, la rápida propagación del virus conllevaría al cierre total del país transalpino el 9 de marzo. Italia pasaba a convertirse en el país con mayor número de fallecidos de todo el mundo, (puesto que actualmente ocupa Estados Unidos) mientras España seguía sin mostrar reacción alguna a una epidemia a la que muchos habían subestimado. No sería hasta el 14 de marzo cuando el Gobierno español decretara el estado de alarma, recogido en el [Real Decreto 463/2020](#), trayendo consigo unas de las medidas más restrictivas adoptadas por cualquier estado.

Italia pasaba a convertirse en el país con mayor número de fallecidos de todo el mundo, mientras España seguía sin mostrar reacción alguna a una epidemia a la que muchos habían subestimado

Reacción de las administraciones públicas ante la crisis

La decisión del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, de proceder a la paralización de la actividad ciudadana como método de contención del virus, repercutió a su vez, en el modelo de actuación hasta entonces instaurado en las administraciones públicas. Días antes de que se aprobara el estado de alarma, el secretario de Estado de Política Territorial y Función Pública, Francisco Hernández Spínola, [aprobaba una resolución](#) en la que se exponían una serie de recomendaciones a seguir en los centros de trabajo dependientes de la Administración General del Estado (AGE). Entre las medidas adoptadas, se acordaba la priorización de la atención al público telefónica y telemática, poniendo a prueba a un sector en el que se venía trabajando para una implantación efectiva de la digitalización y cuyos resultados podrán ser valorados en los próximos meses.

Previamente al anuncio del cierre de oficinas como las de la Seguridad Social, la Agencia Tributaria o el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE), tras la entrada en vigor del Real Decreto 463/2020, desde el Ministerio dirigido por Spínola unificaban un total de 230 líneas telefónicas de organismos de la AGE en un solo número, el 060, a modo de facilitar al ciudadano la gestión de todos los trámites necesarios. De esta manera, las administraciones públicas comenzaban a implantar una serie de servicios telemáticos, mediante los que poder seguir dando continuidad a sus prestaciones, dentro de los límites derivados por esta situación. A pesar de su rápida adaptación, lo cierto es que organismos como el SEPE se han visto desbordados durante los últimos meses, a consecuencia de una incontrolable llegada de solicitudes relacionadas con cuestiones como los Expedientes de Regulación Temporal de Empleo o ERTes. Y es que, el panorama de empleo español no se muestra muy alentador, especialmente tras conocer los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), a través de su [Encuesta de Población Activa](#) (EPA), en la que se recoge un aumento del número de parados, en 121.000 personas, siendo su peor registro desde el año 2013.



La crisis social emergida por la COVID-19, no solo ha dejado ver como la Administración Pública estaría lo suficientemente preparada para llevar a cabo una transformación digital, sino que, de manera simultánea, ha sacado a relucir las deficiencias del propio sistema, en lo que a la protección de sus funcionarios se refiere. Solo en España, más de 42.000 sanitarios, en torno a 2.000 militares, cerca de 715 efectivos de la Policía Nacional y más 2.120 agentes de la Guardia Civil habrían sido infectados por COVID-19. Aunque desde ministerios como el de Sanidad, alegan que la elevada cifra estaría estrechamente relacionada con el acceso de sus trabajadores a test serológicos, lo cierto es que, la falta de equipos de protección individual o EPIS, el acceso a mascarillas defectuosas o la reutilización de las mismas, debido a la escasez de medios y la descoordinación, no han ayudado a evitar la propagación del virus entre aquellos trabajadores en primera línea de actuación.

Hoy, desde el Gobierno centran sus trabajos en vista de un futuro próximo, a través del [“Plan para la transición hacia una nueva normalidad”](#), encabezado por la vicepresidenta del Gobierno, Teresa Ribera y que, a su vez, cuenta con la participación de un equipo multidisciplinar de expertos, cuya principal función se remite al diseño de unos parámetros que, de forma paulatina garantizan a la ciudadanía una vuelta segura a la normalidad. Por su parte, desde el Ministerio de Política Territorial y Función Pública [han elaborado recientemente una guía](#), mediante la que se establecen las pautas que deberán seguir los organismos públicos ante la contigua reincorporación presencial de los funcionarios.

Si hay algo que podamos sacar en claro de una de las mayores crisis de la historia moderna es que, la prevención y el cuidado del planeta, siguen siendo la mejor vacuna para frenar el avance de cualquier epidemia.

Entrevista a...

Ponemos el foco en cómo el aislamiento ocasionado por la pandemia del COVID-19 afecta al colectivo de las personas mayores, así como el papel que juega la soledad y la brecha digital en este espacio.

Por ello, hemos querido contar con la visión de dos expertos en ámbitos distintos, que conectamos con motivo de esta situación excepcional.

Apunta el profesor José Manuel Robles en su artículo [¿Por qué la brecha digital es un problema social?](#), que «parece razonable considerar internet como un bien social no opcional (como podría ser la educación básica), por todo lo que ello implica en términos de políticas públicas y derechos sociales; es decir, un bien que no solo debe ser ofertado, sino que debe estar protegido. En otras palabras, para un correcto desarrollo de la Sociedad Red, es necesario asegurar como sociedad que todos los ciudadanos están en disposición de usar internet y cuentan con los recursos para sacar provecho de su herramienta».



Sergio Jiménez. Experto en transformación digital en el ámbito de la Administración Pública

1.- La brecha digital tiene efectos entre diversos colectivos, entre ellos, el de las personas mayores, ¿ante el COVID-19, cree que esta realidad nos hace más conscientes de sus limitaciones y debilidades en un entorno fuertemente digitalizado?

Creo que hay una conciencia de estas limitaciones pero que estas circunstancias han mostrado con más severidad su impacto. En condiciones normales se confía en que, pese a esta situación, una persona mayor pueda contar con alguien de confianza que las realice, cosa que ahora en muchos casos no puede (o incluso, tiene una barrera tecnológica para acceder a esa persona). Esto, junto a otras circunstancias, como la dependencia de recursos públicos, el aislamiento y el estado de ánimo en el que nos encontramos, evidencia lo que sucede: la administración electrónica deja atrás a bastantes personas y eso acarrea consecuencias.

2.- ¿Cree que las administraciones públicas son sensibles con los trámites que, a través de la administración digital, pueden realizar los mayores?

Creo que las administraciones han hecho un enorme esfuerzo en traer cientos de trámites al mundo digital y eso te impide dedicar tiempo a otras cuestiones como, por ejemplo, hacer servicios para las personas. Si un ayuntamiento tiene que pasar con pocos recursos todo a digital difícilmente tendrá recursos y tiempo para hacer lo que es básico en otros entornos: consultar y probar con las personas que los van a usar. Normalmente la Administración da este salto cuando los servicios o departamentos están muy maduros en su evolución digital. Cuando un diseño no se hace pensando en nadie en concreto, se hace pensando en quien lo crea y, por pura lógica, no hay personas mayores en el diseño de servicios públicos digitales, así que es una parte de la población que no se tiene en cuenta en este proceso que, además, se encuentra en una situación más precaria. Si adicionalmente a esto, sumamos que

determinadas administraciones no identifican esta cuestión como prioritaria, se agrava el problema.

3.- En su opinión ¿están los funcionarios formados o preparados para apoyar las gestiones que los mayores podrían hacer mediante las plataformas habilitadas?

Es una muy buena pregunta con varias capas a tener en cuenta. Evidentemente cualquier empleado público con la formación adecuada sabrá hacer un trámite en nombre de otra persona. Digo con la formación adecuada, porque en muchos casos hay un desajuste entre el diseño del trámite y las competencias digitales de quien lo tiene que usar, y eso incluye a las personas que trabajan en el sector público. Hay trámites difíciles de hacer *on line* incluso para quienes nos dedicamos a ello.

Ahora bien, hay una parte a tener en cuenta y que creo que no siempre se evidencia: ayudar a alguien no es sólo hacer un trámite en su nombre. Hacer una gestión es algo molesto y complicado y, cuando estás en una situación de cierta indefensión, acarrea no poco estrés y preocupación. Aquí el papel de las personas que atienden a quien lo necesite, entre quienes están las personas mayores, es fundamental: se trata de tranquilizar, orientar, contextualizar lo que pasa e informar de lo que va a suceder y, todo ello, con un componente humano importante.

Este tipo de competencias y actitudes suelen depender de la personalidad o empatía de las personas, en la que entran una enorme cantidad de variables (qué día has tenido, cómo te cae la persona con la que estás o la educación que has recibido). Creo que, en términos generales, como pasa con los trámites, se hace un gran esfuerzo en formar técnicamente a las personas que van a hacer esta mediación, pero no siempre en el aspecto de acompañar y guiar, que es, en mi opinión más importante que el técnico. De hecho, lo lógico es pensar que con el paso de los años la gestión de trámites sea cada vez más sencilla, pero la de las emociones de las personas no creo que cambie mucho, así que es una inversión más interesante, necesaria y a largo plazo.



1.- La brecha digital tiene efectos entre diversos colectivos, entre ellos, el de las personas mayores, ¿ante el COVID-19, cree que esta realidad nos hace más conscientes de sus limitaciones y debilidades en un entorno fuertemente digitalizado?

Sí, la brecha digital es una realidad en el conjunto de las personas mayores. Tiene muchos contrastes esto que llamamos vejez, es muy paradójica. Tenemos gente joven, alrededor de la edad de jubilación hasta los setenta y muchos años, que están bien de salud, que no tienen problemas con las tecnologías, que las utilizan habitualmente, que además han trabajado y están familiarizados con ellas. En esos casos no existe una brecha digital, en todo caso económica. Por otro lado, hay gente muy mayor, que pueden ser los padres de los anteriores que, evidentemente, esa tecnología la tienen más lejana.

En este momento y ante la pandemia, los mayores problemas han estado focalizados en este colectivo de personas muy mayores que se han sentido más aisladas, si cabe, por esta brecha digital. Entiendo que ahí existe un área de mejora.

No obstante, entiendo que el impacto que tengan las tecnologías, hay que analizarlo bien, porque tampoco es la panacea ni la solución para todo. Tengo ciertamente un miedo que es convertir el medio en un fin, es decir, ¿tener una tablet o internet, hace que la gente no se sienta sola? No.

Creo que no hay que confundir el medio para tener relaciones, con la solución a un problema, en este caso el de la soledad, que es un problema que tiene un carácter mucho más emocional.

2.- ¿Resulta reduccionista asociar la soledad directamente al colectivo de las personas mayores?

Totalmente. En términos epidemiológicos, la soledad afecta o está relacionada con aquellos momentos de la vida en los que hay más transformaciones, aquellos momentos que *per se*, son más complicados, por ejemplo la adolescencia, la crianza de los niños, los divorcios, y por supuesto, en las personas mayores durante el envejecimiento.

En la combinación de mayores y soledad, existen muchos reduccionismos. Lo vemos en la prensa. Pongo un ejemplo: en España hay cerca de 5 millones de personas que viven solas, de esos, el 40% son mayores, de esos... Por lo tanto, diremos que la soledad está asociada al perfil mujer, mayor y que vive sola. No. Esto es un reduccionismo.

De hecho, sucede lo contrario. Según algunos estudios, el 70% de las personas mayores que viven acompañadas se sienten solas. Por lo cual, creo que no hay que evitarlos pues confundimos el aislamiento social, una condición que afecta a la manera de vivir, con el sentimiento.

Los datos que tenemos son bastante claros en este sentido. La soledad aumenta a lo largo del ciclo vital y es más importante en los más mayores, pero tenemos un problema o un reto anterior. En España no solo tenemos un problema de soledad, sino que cada vez tenemos unas relaciones que identificamos, según los datos de los que disponemos hasta ahora, de menor calidad.

Nosotros, en el programa de mayores de la Fundación bancaria La Caixa, tenemos una encuesta bajo el nombre [¿A quiénes afecta la soledad y el aislamiento social?](#) en 10 ciudades españolas sobre la red social. Según los resultados, el 20% de las personas entre 20-39 años están en riesgo de aislamiento social, y este riesgo aumenta a la mitad de las personas mayores de 80 años.

Dentro de esas redes sociales falla la calidad y la confianza de estas relaciones. Por tanto, no solo tenemos un problema de soledad sino que también un reto con las mejoras de nuestras relaciones sociales.

Existe otra cuestión. Para mí es clave identificar que no hay una, sino múltiples soledades, y que además tienen distintas necesidades sociales. Hay gente que siente soledad porque le falta intimidad, o porque ha tenido una pérdida, o le falta compañía. La soledad se caracteriza por distintos sufrimientos emocionales. Una cosa es la tristeza, otra sentirse indefenso, y otra distinta es sentirse vulnerable. La soledad tiene muchas caras en este sentido. Creo que hay que intentar expresarla en toda su complejidad.

3.- ¿Cuál cree que podría ser el impacto a medio plazo de la combinación de los factores: aislamiento y soledad?

Una combinación muy mala. Tendrá un impacto sobresaliente y complicado. Entiendo que principalmente en dos ámbitos. Un impacto a nivel de salud física, pues hay estudios que apuntan que la soledad aumenta más la posibilidad de muerte en una persona mayor, que lo que aporta la obesidad, el tabaquismo, la hipertensión.

Según el criterio de algunos expertos, la soledad es un riesgo clásico de salud. El sufrimiento de las personas mayores, aparejado a la soledad, revela una relación entre la soledad y la obesidad, entre la soledad y la hipertensión arterial, entre la soledad y Alzheimer, la soledad y cáncer, entre otras. La soledad va a representar importantes consecuencias sanitarias que además de tener un alto coste, en términos de sufrimiento, refleja un coste altísimo en términos económicos.

También tiene consecuencias a nivel de salud psicológica. Aparte de los trastornos: más depresión, más ansiedad, más problemas cognitivos, lo que genera es un sufrimiento enorme.

Estas son las consecuencias de la soledad: una vida con muy bajo bienestar, muy baja calidad de vida, que aumenta la institucionalización. Yo creo que la soledad se oculta, se tapa, nos avergüenza, y entonces, intentamos que no se vea, y mientras tanto, las personas malviven.



Joaquín Recaño
Centre d'Estudis Demogràfics y
Universitat Autònoma de Barcelona

Un paréntesis temporal en la despoblación rural

Los municipios españoles de menos de 1.000 habitantes representan actualmente más del 60 por ciento de las entidades locales y ocupan el 40 por ciento de la superficie española; sin embargo, su aportación demográfica apenas concentra un poco más del 3 por ciento de la población. La conjunción de estas características es el origen de términos como “La España Vacía” o “La España Vaciada”; los expertos de diferentes disciplinas preferimos utilizar un término técnico más correcto: la España Despoblada. Hasta hace apenas dos meses el problema de la despoblación de los municipios rurales españoles ocupaba amplios espacios en los principales medios de comunicación. Con la llegada del COVID-19, el tema ha desaparecido casi completamente de la agenda informativa. Sin embargo, la pandemia se atenuará y probablemente desaparezca a lo largo del próximo año, pero el problema de la despoblación continuará.

La despoblación de las áreas rurales españolas es un asunto estructural consecuencia de un largo proceso histórico que ha afectado a extensas áreas del centro y norte peninsular

La despoblación de las áreas rurales españolas es un asunto estructural consecuencia de un largo proceso histórico que ha afectado a extensas áreas del centro y norte peninsular. Se trata de un área geográfica continua que conforman las comunidades lindantes con Madrid, especialmente Castilla-León, donde todas sus provincias están implicadas en menor o mayor grado en el proceso; Castilla-La Mancha, en la que la situación de insostenibilidad demográfica se concentra en los municipios más pequeños de las provincias de Guadalajara y Cuenca; Aragón, con especial protagonismo de la provincia de Teruel y, finalmente, la Rioja. Por el contrario, en las provincias situadas en el Valle del Ebro, el espacio al sur

de la línea geográfica que une Cáceres y Toledo, la montaña pirenaica y las regiones mediterráneas se localizan los municipios rurales con una mayor resistencia a la despoblación. Los espacios más implicados en la despoblación se caracterizan por bajísimas densidades, entre las más exiguas de la Unión Europea, un pronunciado envejecimiento, una relativa escasez de mujeres, producto de una histórica emigración diferencial por sexo, un aislamiento geográfico que se refleja en el difícil acceso a las vías de comunicación tanto físicas como telemáticas y una escasa participación en los réditos de la inmigración internacional. Se trata en todo caso de espacios muy heterogéneos donde las soluciones de carácter general no parecen las más adecuadas.

Aunque el éxodo rural comenzó a finales del siglo XIX en zonas próximas a las áreas urbanas e industriales de Cataluña y el País Vasco, es solo desde la década de los cincuenta del siglo XX cuando se inicia y generaliza un progresivo deterioro de las condiciones socioeconómicas de los entornos rurales de toda España, promovida por la creciente mecanización del campo y la irresistible y atrayente movilidad social ascendente que garantizaban las ciudades. Entre 1950 y 1991, estos municipios perdieron varios millones de habitantes que nutrieron el crecimiento de los centros urbanos. Sin la emigración rural serían inconcebibles las grandes aglomeraciones metropolitanas de Madrid y Barcelona, ni las capitales de provincias de muchas regiones del interior, situadas en las mismas áreas de emigración, habrían garantizado su crecimiento y su sostenibilidad demográfica.

El principal mecanismo demográfico implicado en la despoblación ha sido históricamente la emigración de jóvenes. La salida de estos jóvenes trajo consigo una profunda depresión del mercado matrimonial local y una

Sin la emigración rural serían inconcebibles las grandes aglomeraciones metropolitanas de Madrid y Barcelona

posterior caída de la natalidad. Desde 1980, el éxodo rural se ha reducido en términos absolutos, al haberse agotado buena parte de los potenciales emigrantes; a partir de ese momento las pérdidas poblacionales provocadas por la senectud de las poblaciones rurales han pasado a un primer plano como mecanismos dominantes en la despoblación: los municipios pequeños del centro y norte de la península se caracterizan desde entonces por una fecundidad inferior a la media española, una elevada proporción de personas no emparejadas en edades núbiles con un fuerte desequilibrio entre sexos y un creciente e intenso envejecimiento que nutre los grupos más proclives a la mortalidad.

Un grupo numeroso de 1.840 municipios del campo español, que suponen el 37,4 por ciento de las entidades de menos de 1.000 habitantes, constituyen lo que denominamos espacios rurales en riesgo de despoblación irreversible. Estos municipios presentan las características más extremas de las variables vinculadas con la despoblación: máxima altitud media, mínima dimensión demográfica, densidades más bajas, máximo envejecimiento con un 45 por ciento de sus habitantes de más de 65 años. En definitiva, son los municipios que han experimentado la máxima emigración femenina y presentan un severo proceso de envejecimiento. Las estructuras demográficas de esos espacios rurales condicionan severamente su evolución demográfica futura. La inmigración exterior ha aparecido en diferentes propuestas políticas y administrativas como solución local para los problemas de despoblación. Sin embargo, esa solución solo constituye un espejismo demográfico ante la imposibilidad de fijar a esos inmigrantes a los territorios afectados. A pesar de tratarse de espacios vacíos con oportunidades laborales vinculadas al sector agrario, la capacidad de atracción y fijación de inmigrantes del exterior ha sido muy baja durante el gran ciclo migratorio 2001-2007. Este resultado sugiere, por lo tanto, que a una primera radicación de los inmigrantes en esos municipios sigue su re-emigración. Probablemente, entre los inmigrantes se reproducen los mismos factores que expulsan a la población autóctona de las áreas rurales.

No es descartable que el miedo al contagio favorezca un cierto resurgimiento del mundo rural como espacio de refugio, favorecido por un potencial crecimiento del teletrabajo

En la actual coyuntura, el aislamiento geográfico de los espacios rurales ha jugado como protector. En los espacios más castigados por la despoblación apenas se han registrado personas infectadas. Además, las restricciones a la movilidad han limitado las salidas. No es descartable que el miedo al contagio favorezca un cierto resurgimiento del mundo rural como espacio de refugio, favorecido por un potencial crecimiento del teletrabajo. A nuestro entender, la pandemia de COVID-19 introducirá un pequeño paréntesis en la despoblación, quizá se prolongue un cierto tiempo, pero las perspectivas de despoblación no cambiarán a medio y largo plazo. Las incertidumbres del nuevo escenario económico van a limitar los recursos destinados a la despoblación y la maltrecha situación demográfica de la población rural no se revertirá en la mayor parte de áreas implicadas en pérdidas de población. Habrá que estar atentos a los cambios que se avecinan para confirmar nuestras hipótesis.



El colegio opina

El Régimen de Clases Pasivas del Estado pasa a depender del Instituto Nacional de la Seguridad Social

A la vista de la publicación del Real Decreto Ley 15/2020, de 21 de abril de medidas urgentes complementarias para apoyar la economía, BOE de 22 de Abril, en tanto que parte de su redacción afecta al Régimen de Clases Pasivas, el Consejo General de Habilitados de Clases Pasivas quiere señalar los aspectos más significativos de la norma, al objeto de aclarar las numerosas dudas que la misma ha suscitado entre el colectivo de funcionarios y pensionistas adscritos a este Régimen.

El Real Decreto Ley al que ahora nos referimos viene a dar un paso más en el proceso iniciado por el RD 2/2020, de 13 de enero, por el que se reestructuran los departamentos ministeriales, la organización del nuevo Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, del que este Consejo General dio cumplida cuenta en su día con diferentes comunicaciones y notas. El RD Ley que ahora se aprueba formaliza el cambio estructural ya previsto en relación con el Régimen de Clases Pasivas del Estado, que pasa a depender del Instituto Nacional de la Seguridad Social, en lugar del Ministerio de Hacienda del que hasta ahora venía dependiendo. De esta manera, la gestión del Régimen de Clases Pasivas del Estado pasa a ser del Instituto Nacional de la Seguridad Social.

La nueva norma no afecta al contenido del Régimen de Clases Pasivas, es decir, la regulación de las pensiones, prestaciones o cuantías. Tampoco afecta a los regímenes especiales de la Seguridad Social gestionados por ISFAS, MUFACE y MUGEJU, que continúan como hasta la fecha.

La nueva norma no afecta al contenido del Régimen de Clases Pasivas, es decir, la regulación de las pensiones, prestaciones o cuantías ni a los regímenes especiales de la Seguridad Social gestionados por ISFAS, MUFACE y MUGEJU

Dicho lo anterior, cabe reseñar muy resumidamente los principales cambios recogidos en el RD Ley 15/2020:

- La gestión del régimen de Clases Pasivas del Estado pasará a depender del Instituto Nacional de la Seguridad Social, y transitoriamente a la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social.
- Toda referencia hecha en la norma vigente en la que se regulan las diferentes pensiones del Régimen de Clases Pasivas del Estado (jubilación, viudedad, orfandad, actos de terrorismo, indemnizaciones sociales, recíprocas de Comunidades Europeas o gestión de prestaciones) hecha a la Dirección General de Costes de Personal y Pensiones Públicas del Ministerio de Economía y Hacienda o a la Dirección General de Personal del Ministerio de Defensa, se entenderá hecha al Instituto Nacional de la Seguridad Social.

La gestión del régimen de Clases Pasivas del Estado pasará a depender del Instituto Nacional de la Seguridad Social, y transitoriamente a la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social

- La Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social asume las competencias en la gestión de las prestaciones que a continuación se relacionan:

1. Pensiones extraordinarias causadas por actos de terrorismo.
2. El reconocimiento de obligación y propuesta de pago de las prestaciones a los afectados por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) como consecuencia de actuaciones realizadas en el sistema sanitario público.
3. Ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual.
4. La gestión de las prestaciones del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.
5. La gestión de las prestaciones en favor de las viudas, y demás familiares de los españoles fallecidos como consecuencia o con ocasión de la pasada guerra civil.
6. La gestión de las prestaciones sobre pensiones a los mutilados excombatientes de la zona republicana.

7. La gestión de las prestaciones a favor de quienes durante la guerra civil formaron parte de las Fuerzas Armadas, Fuerzas de Orden Público y Cuerpo de Carabineros de la República.
 8. La gestión de las prestaciones en favor de los españoles que habiendo sufrido mutilación a causa de la pasada contienda no puedan integrarse en el Cuerpo de Caballeros Mutilados de Guerra por la Patria.
 9. La gestión de las prestaciones a los mutilados civiles de guerra.
- Se inician los trámites para la adaptación de la gestión administrativa, contable, presupuestaria y financiera que permitan la asunción de la gestión de las prestaciones del Régimen de Clases Pasivas por el Instituto Nacional de la Seguridad Social, Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social.
 - El reconocimiento de derechos pasivos y la concesión de las prestaciones de Clases Pasivas causadas en su favor o en el de sus familiares por el personal incluido en el régimen de Clases Pasivas corresponde al Instituto Nacional de la Seguridad Social.
 - Los acuerdos del Instituto Nacional de la Seguridad Social en materia de Clases Pasivas pondrán fin a la vía administrativa y serán recurribles ante la Jurisdicción Contencioso-Administrativa. Con carácter previo a la vía contencioso-administrativa podrá interponerse recurso potestativo de reposición ante el Instituto Nacional de la Seguridad Social.

Hasta la fecha, Real Decreto Legislativo 670/1987 de 30 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de Ley de Clases Pasivas del Estado en sus artículos 11 y 12 otorgaba la competencia para el reconocimiento y pago de las prestaciones de Clases Pasivas a la Dirección General del Costes de Personal y Pensiones Públicas del Ministerio de Hacienda.

¿Cuáles son los cambios principales que ha traído la nueva regulación desde enero 2020?

RÉGIMEN DE CLASES PASIVAS

<p>Real Decreto 2/2020, de 12 de enero, por el que se reestructuran los departamentos ministeriales</p>	<p>Artículo 22.1. Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. ”Corresponde al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones la propuesta y ejecución de la política del Gobierno en materia de Seguridad Social y clases pasivas (...)</p> <p>El Régimen de Clases Pasivas deja de depender del Ministerio de Hacienda para depender del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones</p>
<p>Real Decreto 139/2020, de 28 de enero, por el que se establece la estructura orgánica básica de los departamentos ministeriales</p>	<p>Artículo 4.3 Ministerio de Hacienda “Queda suprimida la Dirección General de Costes de Personal y Pensiones Públicas”.</p> <p>Se suprime la Dirección de Costes de Personal y Pensiones públicas, y se crea la Dirección General de Costes de Personal ¿Qué entidad se encargaría de las Pensiones públicas?</p>
<p>Real Decreto 372/2020, de 18 de febrero, por el que se desarrolla la estructura orgánica básica del Ministerio de Defensa</p>	<p>La disposición transitoria segunda, reconoce los derechos pasivos y concesiones de las prestaciones de clases pasivas del personal militar hasta que no se produzcan las modificaciones normativas pertinentes</p>
<p>Real Decreto-ley 15/2020, de 21 de abril, de medidas urgentes complementarias para apoyar la economía y el empleo</p>	<p>Contempla varios artículos, disposiciones adicionales y transitorias.</p> <p>Viene a recoger modificaciones normativas para hacer efectiva la integración del Régimen de Clases Pasivas en el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. Destaca que el Régimen de Clases Pasivas pasa a depender del INSS.</p> <p>Los expedientes de insuficiencia psicofísicas del personal Militar se seguirán tramitando en el Ministerio de Defensa y los informes médicos de la sanidad militar tendrán la consideración de dictámenes preceptivos y vinculantes para la declaración del retiro, la relación de causalidad o acto de terrorismo. La competencia para la pensión extraordinaria es del INSS y para la determinación de acto de servicio del Ministerio de Defensa.</p>
<p>Real Decreto 497/2020, de 28 de abril, por la que se desarrolla la estructura orgánica básica del Ministerio de Inclusión, Seguridad social y Migraciones</p>	<p>Contempla varios artículos, disposiciones adicionales y transitorias.</p> <p>Con efectos 6 de octubre del 2020 el Ministerio de Seguridad Social asume las competencias de gestión y pago del Régimen de Clases</p>

Ocio y salud

Consejos para llevar una dieta saludable



Virginia Caballero de León
Nutricionista en Salud Pública

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, así como de las enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”. Existen guías que explican minuciosamente cómo llevar a cabo una dieta saludable pero se hace difícil llevarlas a la práctica por la cantidad de información que contienen. ¿Quién es capaz de recordar cuántos miligramos de Zinc hay que consumir al día? ¿Quién cuenta las raciones de harinas, frutas y verduras ingeridas antes de irse a dormir? Para simplificar este problema, la Agencia de Salud Pública de Cataluña propone cuatro consejos sencillos y fáciles de seguir, basados además en nuestra bien conocida, aunque últimamente olvidada, dieta mediterránea:

1. Consumir más hortalizas, frutas, legumbres y frutos secos

Es importante volver a la comida de verdad basada en alimentos frescos o poco procesados. Se dice que no debemos comer nada que nuestras madres o abuelas no reconocieran como comida. Pero con tanta oferta de productos estratégicamente envasados y publicitados, que alegan beneficios extraordinarios para nuestra salud, hemos dejado de lado una evidencia básica: comemos alimentos, no imágenes ni promesas.

Más hortalizas y frutas. Para que nuestra comida sea saludable, estas deberán ocupar la mitad de nuestro plato, priorizando las primeras. Cuantos más colores mejor. Es recomendable incluir las recolectadas en temporada, ya que tienen más nutrientes y sabor. Por otro lado, los alimentos que compramos vienen cada vez de más lejos, generando una gran cantidad de contaminación hasta que llegan a nuestra mesa. Eligiendo alimentos de cercanía cuidamos el medio ambiente y ayudamos a los agricultores locales.

Más legumbres. Cuando nos hacemos mayores, nos cuesta más procesar las proteínas, por eso es importante mantener un aporte adecuado de las mismas. Una fuente cardiosaludable son las legumbres. Algunas, como el garbanzo, contienen proteína completa y otras, como la lenteja, pueden completar su proteína con arroz. Además son una gran fuente de nutrientes y fibra.

Más frutos secos. Huyamos del mito de que los frutos secos engordan. Su consumo es bueno para el corazón y se asocia a un menor riesgo de padecer enfermedades respiratorias, diabetes y algunos tipos de cáncer. Mejor consumirlas crudas o tostadas, evitando las versiones fritas en aceite de mala calidad.

Eligiendo alimentos de cercanía cuidamos el medio ambiente y ayudamos a los agricultores locales

2. Llevar una vida más activa y social

Una dieta es realmente efectiva cuando la completamos con actividad física. Media hora de ejercicio moderado al día, al menos 5 veces por semana nos ayudarán a mantener un adecuado estado de salud y de ánimo. Los estudios indican que las actividades en grupo nos motivan más y realizarlas al aire libre mejora los resultados.

Por otro lado, ser sociales nos hace vivir mejor. Según el reconocido psiquiatra Luis Rojas Marcos “hablar, en cualquiera de sus formas, no sólo añade vitalidad a los años sino también años a la vida”.

3. Cambiar a agua, alimentos integrales y aceite de oliva virgen

Agua. A medida que envejecemos, nuestra sensación de sed disminuye. Esto puede hacer que consumamos menos líquido del que necesitamos. Debemos tener especial cuidado si tomamos diuréticos, ya que podemos deshidratarnos y el cuerpo no podrá realizar sus funciones con normalidad. La mejor forma de hidratarnos es bebiendo agua.

Alimentos integrales. Se conservan completos, por lo que tienen más nutrientes y fibra que las versiones refinadas. Esto hace saciar más y reducen el riesgo de padecer estreñimiento, enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal. Algunos alimentos que podemos cambiar a integral son pan, harina, pasta y arroz.

Aceite de oliva virgen. Es la joya de la tradición mediterránea. El tipo de grasa que contiene, no sólo nos aporta energía, sino también nutrientes y antioxidantes.

4. Menos sal, azúcares, carne roja y procesada y alimentos ultra-procesados

Consumimos casi el doble de la cantidad de sal recomendada por la OMS y el triple de la de azúcar. Ambos compuestos nos hacen comer de más (ya que hacen los alimentos más palatables), ganar peso y, en exceso, contribuyen a desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes tipo II y ciertos tipos de cáncer. Una buena forma de controlar la cantidad de sal y azúcar es reduciendo el consumo de productos ultra-procesados: galletas, bollos, embutidos, salchichas, zumos, chocolates, postres lácteos (aplicando la regla anterior: todo lo que nuestra madre o abuela no reconocería como alimento).

Consumimos casi el doble de la cantidad de sal recomendada por la OMS y el triple de la de azúcar

Otros consejos a partir de los 65

Mantener la cantidad de comida. Con la edad requerimos menos energía, pero no mucho menos que en etapas anteriores, por eso es importante que sigamos haciendo varias comidas al día de forma regular. Si nuestro peso es estable, seguramente estemos cubriendo nuestras necesidades energéticas de forma correcta.

Incrementar el consumo de calcio y Vitamina D. El calcio es importante para el mantenimiento de nuestros huesos. A medida que cumplimos años perdemos masa ósea. Por eso debemos prestar atención a su consumo. La falta de calcio debilita nuestro esqueleto y es uno de los factores de riesgo de desarrollo de osteoporosis. Por otro lado, podemos llevar una dieta rica en calcio, pero si no incorporamos la cantidad suficiente de vitamina D, este no se absorbe igual. Aunque hay alimentos ricos en vitamina D, como el pescado graso (sardinas en lata, caballa y salmón) la fuente principal es la exposición al sol. Es importante, por tanto, exponernos diariamente de 10 a 20 minutos.

Modificar las texturas si es necesario. Los problemas para morder o masticar no nos deben hacer renunciar a comer bien. Podemos priorizar alimentos tiernos o cocinarlos más. Las especias pueden ser grandes aliadas para darle sabor a cremas y purés. Si la dificultad está en tragar, podemos probar diferentes texturas para ver cuál se adapta mejor a nuestras necesidades.

Muchos medicamentos pueden reducir las ganas de comer o alterar el gusto de los alimentos

Vigilar la pérdida de apetito. Muchos medicamentos pueden reducir las ganas de comer o alterar el gusto de los alimentos. Otros pueden hacer que parte de los nutrientes que tomemos no se absorban. Es recomendable que, si tomamos medicación de manera continuada o si por cualquier otro motivo experimentamos inapetencia, consultemos con nuestro médico y pidamos una cita con una nutricionista clínica.

→ [Pequeños cambios para comer mejor. Agencia de Salud Pública de Cataluña](#)

→ [Somos lo que hablamos. El poder terapéutico de hablar y hablarnos. Luis Rojas Marcos \(Grijalbo\)](#)



¿Qué es un Habilitado de Clases Pasivas y cuáles son sus funciones?

Los Habilitados de Clases Pasivas son profesionales expertos en la tramitación y asesoramiento de pensiones y prestaciones del Régimen de Clases Pasivas.

Los Habilitados son colaboradores de la Administración, están sujetos a responsabilidad frente a sus mandatos (clientes) y frente a la propia Administración; para ello, todos los colegiados tienen suscrito el obligatorio seguro de responsabilidad civil y depositadas fianzas.

Gestionan y tramitan expedientes de Clases Pasivas de:

- Jubilación
- Viudedad
- Orfandad
- Familiares

Prestaciones y ayudas de:

- MUFACE
- MUGEJU
- ISFAS
- Ley de Dependencia

Obtienen certificados de minusvalía y últimas voluntades etc...

Realizan reclamaciones de planes de pensiones y todos los trámites relacionados con la jubilación o el retiro de los funcionarios del Estado.

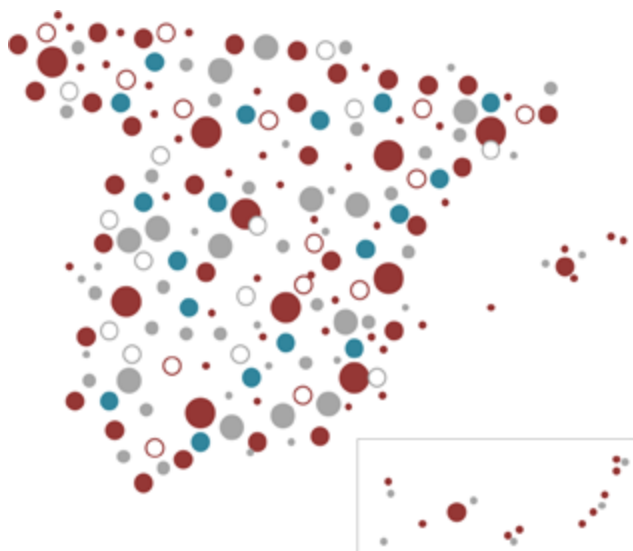


“El habilitado de clases pasivas es el experto en la gestión de las #pensiones y prestaciones de las clases pasivas, es decir, #funcionarios” @Consejo_HCP

Juntos somos más fuertes y más útiles a la sociedad



Localiza a tu habilitado



Directorio de Profesionales



¿Si un funcionario pide una excedencia voluntaria puede, llegada su edad, solicitar la jubilación voluntaria o forzosa desde esa situación o deberá incorporarse previamente al servicio? ¿Y puede continuar de alta en el Muface?

Desde la situación de excedencia voluntaria no hay condiciones especiales para acceder a la jubilación, siempre que se cumplan, en la fecha de la misma, los requisitos exigidos reglamentariamente para ello.

En cuanto a la situación en la MUFACE, si es su deseo mantenerse de alta como mutualista voluntario, estará obligado a cotizar la cuota que corresponda.

Teresa Hualde Juvera
Habilitada de Clases Pasivas del Estado

Tu experto en pensiones responde

¿Pertenece al Régimen de Clases Pasivas?

Haznos llegar tu preguntas y nuestros profesionales resolverán tus dudas

preguntas@habilitados.org



Puedes encontrar otras preguntas planteadas y respondidas en nuestro canal de Youtube