

Expertos en Pensiones

Boletín digital editado por el Consejo General de Colegios de Habilitados de Clases Pasivas Nº14.- Mayo - Agosto 2021

**Envejecer
activamente,
el secreto
para mantener
una buena
calidad de vida**

Los mayores y el sector turístico celebran la reactivación de los viajes del IMSERSO

Miriam Benavides

Sénior Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT)

La Transformación en el sector público y su proyección sobre determinados colectivos

Juan Carlos Ramiro
CEO de AISTE

El Consejo General de Habilitados de Clases Pasivas presenta su nueva web, más clara, dinámica y acorde con la Ley de Transparencia

Beneficios de un estilo de vida activo durante el envejecimiento: no todos los tipos de ejercicio físico son iguales

Irene Rodríguez Gómez
Presidenta del COLEF CLM
Asier Mañas Bote
Vicepresidente del COLEF CLM
Carlos Rodríguez López
Secretario del COLEF CLM

Ignacio Ara
Catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha





Bienvenid@

Estimad@ compañer@,

El mes de agosto comienza, y con él, se incrementan nuestras ganas de viajar, de conocer nuevos lugares o de regresar, aunque sea por unos días, a nuestros orígenes. Mientras las cifras de contagios por COVID-19 llaman a seguir actuando con cautela, la reactivación de los viajes del IMSERSO nos acerca un poco más a lo que hasta hace un año y medio entendíamos por normalidad, haciéndonos reparar en el valor incalculable de pequeñas cosas que hasta entonces pasaban desapercibidas. Es en ellas donde ponemos la mirada en esta nueva edición del boletín de “Expertos en Pensiones”, redescubriendo la importancia de mantenernos activos física, social y cognitivamente, también durante la vejez.

Como cada número, comenzamos esta decimocuarta edición realizando un repaso por las noticias más destacadas de los últimos meses, recogidas en la sección de **Actualidad**. En esta ocasión, centramos la atención en la suspensión del traspaso del Régimen de Clases Pasivas del Ministerio de Hacienda al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, tras una sentencia del Tribunal Constitucional que anula varias disposiciones del Real Decreto-ley 15/2020, de 21 de abril. La sección aborda a su vez el fallo del Tribunal Supremo por el que se reconoce el derecho a la pareja de un guardia civil a percibir la pensión de viudedad, pese a no estar inscritos como pareja de hecho en el registro civil, así como el dictamen por el que el alto tribunal determina el derecho de los funcionarios que sufran un accidente “in itinere” a cobrar la pensión por incapacidad, entre otras cuestiones.

Evocando a esas ganas de viajar acrecentadas por la pandemia, a las que anteriormente hacía referencia, redescubrimos los beneficios que genera esta práctica sobre la salud de las personas mayores, a través de un reportaje para la sección **En profundidad** y dedicado singularmente a la reactivación de los viajes del IMSERSO. Para ello, contamos con la colaboración de Angelina Fernández Berriguete, presidenta de AESFAS, quien incide en el cumplimiento de los protocolos de seguridad por los balnearios y establecimientos hoteleros y llama a los mayores a perder el miedo a viajar. “Debemos de aprovechar un año más de bienestar y calidad de vida”, señala.

Llegamos al ecuador del boletín poniendo el foco en el profesional sénior y concretamente en aquellas personas que una vez finalizada su vida laboral desean compartir, de manera altruista, ese conocimiento y experiencia adquirida a lo largo de toda su trayectoria profesional. **Entrevistamos a Sénior Españoles** para la Cooperación Técnica (SECOT), una asociación sin ánimo de lucro, que en 1995 fue declarada de Utilidad Pública, y que cuenta actualmente con más de mil cincuenta Socios de pleno derecho repartidos por todo el territorio nacional. Profesionalidad y voluntariedad son las dos características principales que comparten los profesionales séniores que integran SECOT.

Los Consejos Generales y Colegios Profesionales, debido a su condición como corporaciones de derecho público, disponen entre sus obligaciones cumplir con los principios de publicidad activa y de derecho de acceso a la información pública establecidos por la Ley de Transparencia. En los últimos meses, desde este Consejo General se han iniciado las labores de mejora de la página web, que entre sus finalidades buscan cumplir con lo dispuesto por dicha Ley, además de mejorar la experiencia de los usuarios, aportando mayor dinamismo, claridad y orden a los recursos que se muestran. **El Colegio Opina** detalla las principales líneas que se han venido trabajando en este ámbito.

La pandemia ha acelerado a pasos agigantados la transformación digital. Las Administraciones Públicas deben garantizar el cumplimiento de los principios de accesibilidad y usabilidad. En un artículo elaborado por Juan Carlos Ramiro, CEO en AISTE, para la sección de **Opinión**, su autor reflexiona acerca de los retos que supone el espacio digital. “Las corporaciones públicas, como responsables públicos más cercanas al ciudadano, es el primer eslabón para garantizar una plena igualdad en el acceso y uso de los servicios y procedimientos administrativos que cada componente debe tener a su disposición”, apunta.

Cerramos un nuevo número con la sección **Ocio y Salud**, desgranando los beneficios que supone practicar ejercicio físico durante la vejez, con un artículo elaborado por Irene Rodríguez Gómez, presidenta del Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física de Castilla-La Mancha (COLEF CLM), Asier Mañas Bote, vicepresidente del COLEF CLM, Carlos Rodríguez López, Secretario del COLEF CLM e Ignacio Ara, Catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha. Sus autores exponen de forma exhaustiva los riesgos derivados de la inactividad física y el sedentarismo, explicando a su vez la importancia que ostentan los programas de ejercicio multicomponente a la hora de preservar la capacidad funcional de las personas.

Confiamos, una vez más, en que esta nueva edición del boletín digital contribuya a mantenerte informado, te sorprenda y resulte de interés.

Recibe un cordial saludo,

Jorge Sebastián

El Tribunal Constitucional anula varias disposiciones del Real Decreto ley sobre el traspaso del Régimen de Clases Pasivas a la Seguridad Social



El cambio de dependencia ministerial introducido por el [Real Decreto-ley 15/2020, de 21 de abril, de medidas urgentes complementarias para apoyar la economía y el empleo](#), por el que se procede a integrar el Régimen de Clases Pasivas del Estado en el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones se encuentra actualmente suspendido, tras una sentencia del Tribunal Constitucional (TC) que anula varias disposiciones de la citada norma. El fallo del TC avala el recurso presentado el pasado año por el Partido Popular, al concluir que dicho traspaso [no respondería a una cuestión de “extraordinaria y urgente necesidad”](#), como recoge la citada norma.

Desde que se iniciara el proceso, el Consejo General de Colegios de Habilitados de Clases Pasivas ha desempeñado diferentes acciones, orientadas a proporcionar algo de certidumbre al colectivo de clases pasivas, como la elaboración en 2020 de un informe de seguimiento normativo en el que se recogen las normas que han venido sucediendo a la aprobación del Real Decreto 2/2020, de 12 de enero. Ante este nuevo acontecimiento el Consejo General ha decidido adoptar una posición de prudencia al respecto, al desconocer cuál podrá llegar a ser su repercusión.

El Tribunal Supremo reconoce la pensión de viudedad a la pareja de un guardia civil pese a no estar inscritos en el registro civil



En su artículo 38.4 la [Ley de Clases Pasivas del Estado](#) reconoce el derecho de las parejas de hecho a percibir una pensión de viudedad en caso de fallecimiento de uno de los convivientes. Entre los requisitos que han de cumplirse para poder acceder a esta prestación, la norma establece que ha de probarse “una convivencia

estable y notoria con carácter inmediato al fallecimiento del causante y con una duración ininterrumpida no inferior a cinco años”. Un hecho que, según recoge la Ley, podrá acreditarse mediante inscripción registral o a través de un documento público que acredite tal unión.

Sin embargo, [el Tribunal Supremo \(TS\) ha abierto la puerta a una interpretación más laxa de la norma](#), tras una sentencia en la que reconoce el derecho a la que fuera pareja de un guardia civil durante más de 30 años a percibir la pensión de viudedad, pese a no estar registrados como pareja de hecho. La relación era constatada mediante la existencia de tres hijos en común, la adquisición por escritura pública de una vivienda conjunta, un certificado de empadronamiento, así como la presentación de declaraciones de IRPF relativas a años anteriores.

El fallo del TS desestima el recurso de casación interpuesto por la Abogacía del Estado contra una sentencia de la Audiencia Nacional, prevaleciendo una serie de hechos fehacientes como la convivencia prolongada, frente a la literalidad del artículo anteriormente citado.

El Gobierno aprueba el primer bloque de la reforma de las pensiones

El Consejo de Ministros del 6 de julio ha dado luz verde al [Anteproyecto de Ley de garantía del poder adquisitivo de las pensiones](#), por el que se aprueba el primer bloque de la futura reforma, tras el consenso alcanzado días antes por el Gobierno, patronal y sindicatos. El acuerdo, que entrará en vigor el 1 de enero del 2022, cumple con doce de las veintidós recomendaciones consensuadas a finales del pasado año por la Comisión de Seguimiento y Evaluación de los Acuerdos del Pacto de Toledo.

Entre las novedades que se introducen, [la futura norma vuelve a indexar las pensiones al IPC](#), como fórmula mediante la que garantizar el poder adquisitivo de los pensionistas, suprimiendo el índice de revalorización de las pensiones (IRP) que introdujo la reforma del 2013, y por el que la subida anual de las prestaciones quedaba restringida al 0,25% en casos de déficit. Del mismo modo, se acuerda sustituir el factor de sostenibilidad por un nuevo mecanismo intergeneracional que tendrá que ser concretado por el Gobierno y los agentes sociales antes del 15 de noviembre. El acuerdo consuma la separación de fuentes de financiación de la Seguridad Social, iniciada por los Presupuestos Generales del Estado (2021), y procede a una revisión de las modalidades de jubilación activa, anticipada, forzosa y demorada para conseguir acercar la edad efectiva de jubilación a la legal.



Los guardias civiles ya cuentan con su tarjeta de retirado

El 30 de marzo del 2021, [el Boletín Oficial de la Guardia Civil \(BOGC\)](#) aprobaba la Orden General 5/2021 de 23 de marzo, por la que se crea la tarjeta de retirado de la Guardia Civil (TRGC). Su principal función es actuar como un documento representativo del servicio prestado al Cuerpo de la Guardia Civil, dotando de un soporte físico a un sentimiento de unión que siguen experimentando muchos profesionales con la benemérita una vez llegado el retiro. La Orden establece que el documento será personal e intransferible, no caducará, y no sustituirá en ningún caso a la Tarjeta de Identidad Militar (TIM). La norma contempla a su vez que el personal retirado pueda hacer uso del uniforme en actos institucionales y sociales solemnes.

El Tribunal Supremo determina que sufrir un accidente “in itinere” da derecho a los funcionarios a cobrar la pensión extraordinaria por incapacidad



En dos sentencias dictadas a fecha 21 y 24 de junio, el Tribunal Supremo (TS) establece que sufrir un accidente in itinere, aquel que ocurre durante el desplazamiento entre la casa y el puesto de trabajo, es considerado acto de servicio a efectos de que un funcionario público pueda percibir la pensión extraordinaria de jubilación o retiro por incapacidad permanente. El alto tribunal falla en favor de una guardia civil y un funcionario de prisiones a los que la Audiencia Nacional desestimaba el cobro de dicha pensión extraordinaria, al considerar que ambos sucesos no tuvieron lugar en el momento y lugar de trabajo.

[Según expone el TS en una de las sentencias](#), presentar una incapacidad permanente para el acto de servicio, debido a un accidente in itinere, “puede considerarse como incapacidad producida ‘como consecuencia del servicio’ a los efectos de la obtención de pensión extraordinaria regulada en el artículo 47.2 del Texto Refundido de la Ley de Clases Pasivas del Estado”.

En cuanto a los hechos que determinarían que un accidente pueda estimarse como tal, la jurisprudencia de la Sala de lo Social establece que el incidente se produzca en el trayecto habitual y normal que separa el domicilio del trabajo o viceversa; que la finalidad principal y directa sea acudir al puesto de trabajo; que el viaje se realice en el medio habitual de transporte; y que el trayecto no se haya visto alterado por intereses particulares que rompan con el recorrido habitual.

Accede a nuestros boletines anteriores

 [Boletín I](#)

 [Boletín VI](#)

 [Boletín II](#)

 [Boletín VII](#)

 [Boletín III](#)

 [Boletín VIII](#)

 [Boletín IV](#)

 [Boletín IX](#)

 [Boletín V](#)

 [Boletín X](#)



Noticias



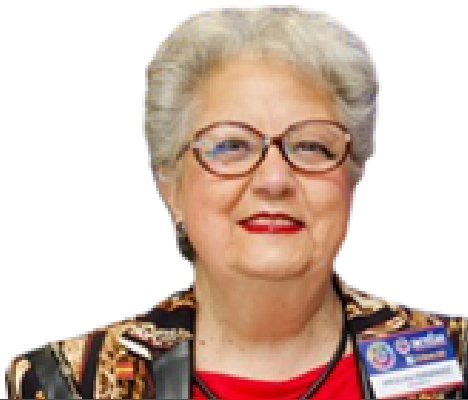
Solicita el boletín en:

comunicacion@habilitados.org

En profundidad

Los mayores y el sector turístico celebran la reactivación de los viajes del IMSERSO

Miriam Benavides



Angelina Fernández Berriguete
Presidenta de AESFAS

Las restricciones de movilidad han afectado singularmente a nuestras posibilidades de viajar, de descubrir nuevos lugares e impregnarnos de culturas diferentes, haciéndonos reparar en los múltiples beneficios de una práctica de valor incalculable. Y es que, no cabe duda de que el sector turístico ha sido uno de los grandes damnificados por la pandemia. Mientras en el año 2019, la aportación del turismo a la economía española llegaba a suponer el 12,4% del PIB nacional, en 2020 su contribución descendía drásticamente hasta situarse en un 5,5%. Un dato significativo es la caída en el número de visitantes extranjeros a nuestro país, que en agosto del 2020 se situaba en 2,4 millones de personas, un 75,9% menos que las registradas en 2019 durante el mismo periodo del año.

La reactivación del Programa de Turismo Social 2021/2022 para personas mayores y para el mantenimiento del empleo en zonas turísticas del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), al que [el Consejo de Ministros daba luz verde el 22 de junio](#) (tras permanecer más de un año suspendido), supone un paso hacia delante en la recuperación de un sector especialmente afectado por las restricciones adoptadas en los últimos meses, a la vez que vuelve a ofrecer a los pensionistas la posibilidad de viajar y mantenerse socialmente activos.

El avance en la estrategia de vacunación, junto con la realización de pruebas diagnósticas y la reciente llegada a las farmacias españolas de test autodiagnósticos han permitido destensar las medidas impuestas por los gobiernos, no obstante, la realidad que muestra el turismo hoy en día sigue distando mucho de la reflejada dos años atrás. Garantizar un turismo seguro es actualmente uno de los puntos en los que más se estaría trabajando desde el sector, a través de la puesta en marcha de protocolos específicos destinados a evitar los contagios por COVID-19. En lo que respecta a los viajes del IMSERSO, entre los que también se encuentra el Programa de Termalismo Social, Angelina Fernández Berriguete, presidenta de la [Asociación Española de Funcionarios y Amigos Sénior \(AESFAS\)](#), destaca como “los balnearios y establecimientos hoteleros cumplen rigurosamente las normas establecidas de seguridad, proporcionando gel desinfectante, con bufet de comidas protegido y asistido, organización de mesas en los comedores con distancia de seguridad, así como la desinfección extrema y constante de ambientes comunes y habitaciones, sin olvidar el uso de las mascarillas”. Medidas que, a su vez, quedan supeditadas en todo momento a lo que dicten las autoridades sanitarias en cada territorio y, que convierten el viajar en una práctica segura para los pensionistas, tal y como resaltaría Fernández.

Iniciado en 1985, el Programa de Turismo Social desarrollado por el IMSERSO lleva desde entonces contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ofreciendo al colectivo la posibilidad de mantenerse socialmente activo, gracias a su oferta de actividades recreativas y culturales. El Programa se ha convertido a su vez en una alternativa a la estacionalidad, contribuyendo al impulso del sector en meses de baja demanda turística y generando una mayor actividad económica. “Ayudan a mantener establecimientos hoteleros, restauración, agencias de viajes, taxis, transportes, balnearios, monumentos, comercios, en definitiva, ‘puestos de trabajo’. Prueba evidente de ello, es el daño que ha causado en estos colectivos el cierre por la pandemia”, apunta la presidenta de AESFAS. Para esta temporada, el Programa convoca un

“Los balnearios y establecimientos hoteleros cumplen rigurosamente las normas establecidas de seguridad, proporcionando gel desinfectante, con bufet de comidas protegido y asistido, organización de mesas en los comedores con distancia de seguridad, así como la desinfección extrema y constante de ambientes comunes y habitaciones”

Viajar contribuye notablemente a llevar una vejez activa, mejorando la salud física y psicológica, a la vez que reduce las probabilidades de sufrir la tan temida soledad no deseada a la que muchas personas tienen que hacer frente durante esta etapa de la vida

total de 816.029 plazas distribuidas en tres lotes: turismo en zonas de costa peninsular (443.887), turismo en la zona de costa insular (230.039) y turismo de interior y procedencia europea (142.103), lo que supondrá una importante inyección para el sector turístico. La reactivación no solo será una vía mediante la que hacer resurgir nuestra economía, sino que además seguirá contribuyendo a favorecer la autonomía personal de las personas mayores y evitar la dependencia.

Viajar genera importantes beneficios en la salud de quienes lo practican, independientemente de la edad u otros factores. Así lo avalan diferentes estudios científicos, como el llevado a cabo por la [Universidad Estatal de Washington](#), en el que se concluye que viajar frecuentemente aumentaría la felicidad de las personas hasta en un 7%. Entre los principales beneficios asociados a esta práctica se encuentran su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad, aumentar las habilidades comunicativas y sociales, además de potenciar la creatividad y fortalecer nuestro cerebro. Es por ello, por lo que viajar contribuye notablemente a llevar una vejez activa, mejorando la salud física y psicológica, a la vez que reduce las probabilidades de sufrir la tan temida soledad no deseada a la que muchas personas tienen que hacer frente durante esta etapa de la vida.



Contribución del IMSERSO a mejorar la calidad de vida de los mayores

Centrándonos en la oferta de viajes facilitada por la Entidad Gestora de la Seguridad Social responsable de los servicios sociales, esta permitiría a sus beneficiarios poder disfrutar de los privilegios que ofrece el visitar otros lugares. “Los viajes del Imserso, han tenido máxima aceptación desde su inicio, han proporcionado la oportunidad a muchas personas de viajar, conocer paisajes, culturas, ciudades, monumentos, ‘EL MAR’. Disfrutando de lugares que quizás de no haber sido así muchos de nosotros jamás habríamos tenido la oportunidad de conocer”, reflexiona Fernández. Uno de los hechos que constata la buena acogida que tienen entre los pensionistas estos viajes ha sido el colapso que sufrieron recientemente los servicios electrónicos del IMSERSO, tras la apertura del plazo para enviar las solicitudes para la temporada 2021/2022, iniciada el día 1 de julio (concluida el 30 de julio), debido al elevado número de peticiones recibidas. Una situación, que llevó al organismo a habilitar temporalmente una web provisional.

Entre las razones que explican el éxito del Programa destaca principalmente el reducido coste de los viajes, con unos precios que este año oscilan entre los 115,98 euros que valdrían los viajes a capitales de provincia (cuatro días y tres noches) en régimen de media pensión o los 405,53 euros que costaría disfrutar de las Islas Canarias, transporte incluido, para estancias de diez días y nueve noches, pensión completa. Desde el organismo recuerdan que “estos precios podrán minorarse para las personas que tengan recursos económicos iguales o inferiores al importe de las pensiones no contributivas de jubilación e invalidez (PNC) de la Seguridad Social”.

Para disfrutar de los viajes, las personas solicitantes residentes en territorio español deben cumplir con una serie de requisitos como ser pensionista jubilada del sistema público de pensiones, tener 55 años o más y ser perceptora de una pensión de viudedad, o tener 60 años o más y ser pensionista por otros conceptos o perceptora de prestaciones o subsidios de desempleo, entre otros. En el caso de aquellas personas que se encuentren en “Alemania, Andorra, Austria, Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia, Holanda, Italia, Luxemburgo, Noruega, Portugal, Reino Unido, Suecia y Suiza, podrán tramitarlo en las correspondientes Consejerías de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social”, indican desde el organismo. A su vez, el Programa ofrece a las personas usuarias la posibilidad de viajar en compañía de su cónyuge, así como de hijos, siempre y cuando, estos presenten una discapacidad superior al 45%.

“Los jóvenes adolescentes reclaman que no pueden desperdiciar ‘un año de diversión’ y los mayores debemos de aprovechar un año más de bienestar y calidad de vida”



Tal y como se mencionaba al comienzo del artículo, el IMSERSO también cuenta con el Programa de Termalismo Social, una actividad con la que se busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores, proporcionando a los pensionistas que por prescripción facultativa precisen de los tratamientos llevados a cabo en balnearios, la posibilidad de acceder a este tipo de establecimientos a un precio reducido. Precisamente, el turismo termal es, sin duda, uno de los campos en los que más trabajarían desde AESFAS, facilitando a sus asociados ofertas exclusivas. Además de ser una actividad que fomenta el envejecimiento activo, las aguas termales cuentan con importantes propiedades terapéuticas, que en última instancia ayudan a mejorar la salud de quienes hacen uso de ellas.

El poder curativo de las aguas termales

“Los viajes ilusionan y anímicamente producen un agradable bienestar y los balnearios y sus aguas MINEROMEDICINALES, contribuyen en gran medida a prevenir y mejorar la salud. La composición de las aguas es distinta dependiendo de la ubicación del balneario, pero todas reportan grandes beneficios al organismo”, añade Angelina Fernández. En lo que se refiere a los beneficios asociados a este tipo de aguas, además de ayudar a reducir la tensión derivada de la rutina o de determinadas situaciones, gracias a sus propiedades relajantes, contribuirían a combatir la ansiedad, la depresión, así como las erupciones cutáneas o enfermedades musculoesqueléticas, entre otras dolencias. La elección de los balnearios quedará sujeta a las necesidades de la persona usuaria, prevaleciendo los componentes minerales de las aguas del balneario, a fin de que el tratamiento resulte lo más efectivo posible. Así, mientras las aguas sulfurosas, aquellas que contienen Sulfuro de Hidrógeno (H₂S) en concentraciones superiores a 1mg/l, se utilizarían para combatir dolencias reumáticas, afecciones respiratorias crónicas o problemas dermatológicos y digestivos, las aguas ferruginosas, ricas en hierro, serían idóneas para quienes padezcan de hipertiroidismo o anemia.

Tras permanecer más de un año suspendido a consecuencia de la crisis de salud pública, el [Consejo de Ministros celebrado el 27 de julio](#) reactivaba el Programa de Termalismo Social, que contará con más de 250.000 plazas para la temporada 2021/2022. Al igual que ocurriría con el Programa de Turismo Social, dicho Programa comenzará, previsiblemente, en octubre de este año y se mantendrá vigente hasta junio del 2022.

La reanudación de los viajes del IMSERSO brinda de nuevo a los mayores la oportunidad de viajar, de relacionarse, en definitiva, de disfrutar realizando actividades que se escapan de lo cotidiano. El impacto y el miedo que ha generado la pandemia en el colectivo ha ocasionado que muchas de estas personas hayan reducido en gran medida sus ocupaciones diarias por miedo a contagiarse. La vacunación ha ayudado a que muchos de ellos vuelvan a salir a la calle, no obstante, lo cierto es que el temor al contagio sigue ocasionando que un gran número de personas opte por permanecer en sus hogares. Desde la presidencia de AESFAS animan a los mayores a viajar sin temor, respetando las medidas de seguridad establecidas para garantizar una estancia segura. “Los jóvenes adolescentes reclaman que no pueden desperdiciar ‘un año de diversión’ y los mayores debemos de aprovechar un año más de bienestar y calidad de vida”, concluye Fernández.

“Los viajes ilusionan y anímicamente producen un agradable bienestar y los balnearios y sus aguas MINEROMEDICINALES, contribuyen en gran medida a prevenir y mejorar la salud”



Entrevista a...



Secot

Voluntariado Senior
de Asesoramiento Empresarial

Sénior Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT)

1.- Cómo comienza esta iniciativa? ¿Cuáles son los elementos que hacen detonar la constitución de Sénior Españoles para la Cooperación Técnica?

La Asociación nace en Junio de 1989 por iniciativa del Círculo de Empresarios, con el apoyo del Consejo Superior de Cámaras de España y Acción Social Empresarial para dar respuesta, en principio, a profesionales, académicos y a personas con experiencia en el mundo empresarial que, finalizada su vida laboral activa tenían la necesidad de trasladar sus conocimientos y experiencia a emprendedores, empresas y a cualquier segmento de la sociedad donde sus conocimientos fueran precisos y siempre de forma altruista a través de la figura del VOLUNTARIO.

En 1995 fue declarada como Asociación de Utilidad Pública.

En estos momentos SECOT cuenta con más de 1050 Socios de pleno derecho repartidos por todo el territorio nacional, agrupados en 38 delegaciones, al margen de las figuras de Socios adheridos y colaboradores.

El elemento detonador fue la época de fuerte expulsión del talento Senior de directivos y profesionales con motivo de la reconversión industrial de los 80.

2.- ¿Cuáles son las principales características, habilidades y competencias de los séniores que integran la asociación? ¿Cómo definiría el perfil de los profesionales sénior que prestan asesoramiento? ¿De qué manera podría formar parte de la asociación una persona interesada?

El Senior en SECOT combina dos características principales que son como las dos caras de una misma moneda. Profesionalidad y Voluntariado.

Nuestros valores son los siguientes:

- ◇ Independencia
- ◇ Voluntariedad
- ◇ Compromiso Social
- ◇ Profesionalidad
- ◇ Lealtad
- ◇ Legalidad
- ◇ Ética
- ◇ Transparencia

3.- ¿Cuáles son las principales líneas de trabajo de SECOT? ¿Cuáles son las más demandadas? ¿El asesoramiento es particular o existen colaboraciones con entidades?

Asesoramiento a empresas con falta de recursos, y Formación sin coste, de carácter empresarial a cualquier ciudadano que lo necesite ante un Proyecto de Emprendimiento o mejora de sus habilidades empresariales y Asesoramiento a emprendedores en el proceso de lanzamiento de proyectos empresariales.

◇ Asesoramiento y orientación

Se realizan actuaciones de asesoramiento técnico empresarial a emprendedores, microempresas y entidades no lucrativas.

◇ Formación

Promueve entre sus voluntarios e imparte a terceros actividades de formación. Realiza una importante labor de formación a emprendedores impartidos en su gran mayoría en la Escuela SECOT de Emprendedores, eSemp.

◇ Proyectos

Se efectúan proyectos a medida en virtud de convenios firmados con instituciones públicas y/o privadas, incluyendo actividades de mentoring.

◇ Foro de Pensamiento

Sobre temas relacionados con el fomento del espíritu emprendedor, prolongación de la vida laboral y envejecimiento activo.

El asesoramiento en SECOT y cualquier prestación de servicio es realizada exclusivamente por los Seniors de la Asociación que cuenta con 7 empleados como pequeño staff.

Hay multitud de colaboraciones con entidades públicas y privadas, con multinacionales y con otras entidades de carácter social. Destacamos nuestra pertenencia a la Confederación de Asociaciones de voluntarios europeas con sede de Bruselas (CESES), www.ceses.net.

4.- ¿Cuál es la aportación adicional de una asociación como SECOT al tejido empresarial y al desarrollo y crecimiento profesional de los jóvenes?

Secot promueve el envejecimiento activo pero también las relaciones intergeneracionales que tanto aportan al crecimiento profesional de los jóvenes.

Un ejemplo de ello es la [La Escuela Secot de Emprendedores \(eSemp\)](#) en Madrid que se creó en 2012, para impartir formación a los emprendedores de forma altruista, a través de sus voluntarios seniors, con la misión de mantener y crear empleo a través del fomento del espíritu emprendedor. Esta escuela está auspiciada por la Fundación Rafael del Pino, la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid.

Nuestra oferta formativa consta de dos ciclos de enseñanza no reglada de seis meses cada uno. Nuestros docentes Seniors tienen una visión amplia del mundo empresarial desde su experiencia como ejecutivos de empresa, empresarios o profesionales.

Nuestras clases han pasado de impartirse en la modalidad presencial a hacerlo en la modalidad online después de la crisis sanitaria. Esta adaptación se ha realizado manteniendo la esencia y la calidad de nuestra oferta formativa. Ha sido un gran esfuerzo de transformación digital que se ha visto recompensado con el apoyo de nuestros alumnos.

También nuestra oferta formativa ha ido evolucionando para adaptarse a las necesidades del emprendimiento y cada ciclo introducimos novedades para que nuestros alumnos aprendan a emprender.

5.- Con la mirada puesta atrás, ¿cuál diría que ha sido la principal aportación de una entidad como SECOT en la sociedad española y cuáles son sus previsiones para el futuro?

Recientemente hemos lanzado una campaña de comunicación con el hashtag **#estamosdevuelta** para poner en valor la importancia del talento Senior en épocas de crisis, en particular durante toda la pandemia.

Tenemos los datos más preocupantes en cuanto a desempleo juvenil de Europa... Ello se debe fundamentalmente a los cambios sociales, económicos y en cierta medida a los cambios tecnológicos que han destapado la falta de preparación de los jóvenes en estos ámbitos y, por supuesto, a una falta de atención desde las instituciones en formar y adecuar a la población joven en línea con la demanda real del mercado laboral y su evolución.

Disponemos de un programa específicamente habilitado (Asesoramiento Express) para ayudar a empresas (Pymes, micropymes y autónomos) en crisis que en estos momentos cobra sentido e importancia consecuencia de los estragos provocados por la COVID-19.

Tenemos multitud de casos. Un bonito caso de Málaga de una emprendedora ya con experiencia y mucho coraje. Es Ingeniera, se llama Raquel Serrano Lledó y la web de su iniciativa es: <https://fixit.es/>. Son fabricantes de productos sanitarios a medida mediante impresión 3D. Transcribimos aquí su testimonio:

"Mi experiencia con Secot siempre es un gran acierto, me encanta compartir mis inquietudes con sus mentores y tener su punto de vista desde la experiencia y el conocimiento".

Opinión



Juan Carlos Ramiro
CEO en AISTE

Juan Carlos Ramiro es miembro del Instituto de Transferencia de Conocimiento en Innovación Pública (ITCIP). El **ITCIP** surge con la misión de satisfacer necesidades de sus asociados, los Innovadores Públicos y las propias Administraciones, posibilitando que encuentren el apoyo y las herramientas necesarias para afrontar los retos y oportunidades que su función acarrea, nutriéndose del conocimiento colectivo, teniendo opciones de formación y aprendizaje basadas en el expertise y en la orientación práctica.

La Transformación en el sector público y su proyección sobre determinados colectivos

Que íbamos hacia una nueva sociedad digitalizada donde los servicios y beneficios ofrecidos por las Administraciones Públicas (AAPP) a los ciudadanos se canalizaban, cada vez más, a través de los medios que las nuevas tecnologías nos ofrecen, nadie lo dudaba. La situación provocada por la pandemia derivada del COVID-19, ha acentuado y acelerado este proceso. Y también ha dejado más visible aún, si cabe, la necesidad de una importante transformación digital en las AAPP, en todos sus servicios y ámbitos. Somos una sociedad, la europea, que caminamos hacia un envejecimiento poblacional sin marcha atrás. Esta progresión saca a la luz, también, las limitaciones funcionales que van adquiriendo nuestros ciudadanos, vinculadas estrecha y lógicamente, a la edad. Dicho esto, una transformación digital, innovadora, igualitaria y adaptada a las nuevas circunstancias funcionales de la ciudadanía, debe incorporar premisas innegociables ya hoy en día: la accesibilidad y usabilidad en todos los productos, servicios y entornos gestionados, diseñados o adquiridos por las AAPP. No puede ser un mero cambio de cromos de unos productos TIC por otros más nuevos, potentes y vistosos.

La evolución que ha sufrido nuestra sociedad en los últimos veinte años está produciendo una situación cuando menos paradójica en nuestras Administraciones, gestoras de los derechos y obligaciones que quedan plasmados, a ritmo vertiginoso, en nuestro cuerpo legal. La introducción de la tecnología en nuestras vidas y en todos los ámbitos sociales, por

supuesto una verdadera revolución y un avance sin igual en la historia, también ha generado una situación ciertamente preocupante para muchos ciudadanos. Cuando vemos que la educación, la comunicación, el trabajo o la relación con las Administraciones públicas están impregnadas de procedimientos y herramientas tecnológicas, carentes de condiciones de accesibilidad y usabilidad para muchas personas, no nos damos cuenta que dejamos fuera del ejercicio de derechos fundamentales a muchos ciudadanos.

Somos una sociedad, la europea, que caminamos hacia un envejecimiento poblacional sin marcha atrás

Siempre me gusta recordar que, aunque hoy nos parece que llevamos una era entera viviendo entre microchips, ordenadores personales o telefonía móvil, fue hace apenas poco más de veinte años cuando “el ciudadano de a pie” empezó a introducirse en esta nueva sociedad de la comunicación y la información. Recordemos que el pistoletazo de salida



lo dio el presidente entonces de Microsoft, Bill Gates, cuando presentó públicamente el primer sistema operativo visual dirigido al gran público, Windows 95, copia por cierto de los Mac de Apple. En estos pocos más de 25 años, de 1995 a 2021, hemos visto aparecer innumerables sistemas operativos, el surgimiento de internet y su desarrollo parejo al crecimiento de los anchos de banda, los portátiles, la telefonía móvil desde su conexión básica hasta las actuales 4G, ahora las tabletas... Toda esta evolución, tan feroz y rápida en el tiempo, ha supuesto un anacronismo entre el potencial que nos ofrecen las tecnologías, y la incapacidad de adaptación de grandes masas de la población a sus usos, y, aunque sea reiterativo, la también inadaptación de nuestras Administraciones a este desembarco tecnológico. No podemos obviar que las Administraciones están compuestas por ciudadanos que, y debido a múltiples circunstancias, entre ellas la edad de nuestro funcionariado y la falta de inversión, no han sido capaces de responder con agilidad a la adaptación de las tecnologías a un uso para todos los partícipes de nuestra sociedad, sociedad TIC.

Las corporaciones públicas, como responsables públicos más cercanas al ciudadano, es el primer eslabón para garantizar una plena igualdad en el acceso y uso de los servicios

No podemos demorarnos más en una verdadera Transformación Digital moderna, accesible y usable por todos. Las corporaciones públicas, como responsables públicos más cercanas al ciudadano, es el primer eslabón para garantizar una plena igualdad en el acceso y uso de los servicios y procedimientos administrativos que cada componente debe tener a su disposición. Máxime en una estructura administrativa donde gran parte de las competencias gestoras están transferidas a los entes autonómicos y locales, en ámbitos tan esenciales como la sanidad, la educación, las infraestructuras urbanas y la cultura. Siendo cada vez más necesaria la utilización de las TICs para poder acceder y hacer uso de los servicios administrativos locales, y cada vez en mayor medida como único medio para realizar trámites oficiales y documentales.

La transformación digital que deben acometer nuestras AAPP, gestoras de los derechos de los ciudadanos y de los servicios públicos, es ya tremendamente urgente. Incorporando innovación, pero también nuevos sistemas de trabajo colaborativo entre las distintas Administraciones y

entidades públicas, que las hagan ágiles, eficaces y adaptativas a los nuevos tiempos. El problema no es sólo la disfunción temporal, va mucho más allá. Gran parte de nuestro cuerpo funcional se ve incapaz de asimilar las nuevas herramientas y sistemas de trabajo, por falta de formación y habitualidad a los cambios, e imposibilidad de adaptación y actualización en los tan cortos espacios de tiempo que van desde la aprobación normativa y su implementación. Problema que se agrava ante la inflexibilidad y rigidez de nuestras Administraciones y sus procesos, como ocurre en los procedimientos de contratación administrativa.

Conviene recordar de nuevo que, al igual que avanzamos hacia una sociedad eminentemente tecnológica y virtual en todos los ámbitos, también avanzamos hacia una sociedad, tanto en España como en Europa, ciertamente envejecida, con una previsión de población de un tercio por encima de los 65 años en 2020, con las limitaciones y grandes limitaciones (no sólo discapacidad) propias de la edad. Reajustar las condiciones de igualdad para todos los ciudadanos puede llegar a tener costes, si esperamos mucho, inasumibles para cualquier Administración. Y no parece que la solución contra esta discriminación y brecha social vaya a venir de nuestras leyes, infinitamente más lentas en su nacimiento que los departamentos de I+D+I de los grandes imperios tecnológicos y sus redes de comercialización, hecho éste al que hay que sumar la incapacidad de previsión de futuro de los desarrolladores jurídicos frente a los desarrolladores "tecnólogos". No obstante, frente a ello, no debemos ser pesimistas, muy al contrario. Pero sí tener claro que la mejor herramienta que deben poner en marcha nuestras Administración son una formación fuerte, potente y continuada de nuestros funcionarios, e implementado canales abiertos, rápidos y con los menos formalismos posibles de transferencia de conocimiento entre Administraciones. Y donde la Accesibilidad y Usabilidad tecnológica en todos los productos, servicios y entornos sean requisito indispensable, máxime cuando hoy en día lo permite sin problemas. Lo contrario sería mantener y agrandar la brecha digital, en este caso por limitaciones funcionales de millones de ciudadanos, con graves vulneraciones de derechos y costes enormes.

El beneficio de transformar a la población madura y envejecida en ciudadano activo y autónomo en la Sociedad de la Información, incorporando criterios de accesibilidad y usabilidad, es global: se benefician las AAPP reduciendo gasto y haciéndolo más eficaz, se beneficia el ciudadano (mayor o en la madurez), y se beneficia la innovación y el desarrollo tecnológico en el sector privado proveedor de servicios públicos.

No somos un país mejor porque tengamos leyes sociales más avanzadas, si no garantizamos que los recursos públicos sirvan para todos, y la Transformación digital urgente que necesitan nuestras AAPP se haga pensando en todos los ciudadanos, receptores últimos y destinatarios de los servicios públicos.

El colegio opina

El Consejo General de Habilitados de Clases Pasivas presenta su nueva web, más clara, dinámica y acorde con la Ley de Transparencia

En los últimos meses el Consejo General de Colegios de Habilitados de Clases Pasivas ha puesto en marcha las labores de mejora de su página web, www.habilitados.org, con las que pretende dotar de mayor dinamismo, claridad y orden a los contenidos que se recogen. El proyecto busca, por un lado, mejorar la experiencia de los usuarios, a la vez que trata de adecuarse a los criterios recogidos por la Ley de Transparencia.

Las corporaciones de derecho público, entre las que se encuentran los Consejos Generales y Colegios Profesionales de ámbito estatal, debido a su naturaleza público-privada, están obligadas a cumplir con los principios de publicidad activa y de derecho de acceso a la información pública recogidos por dicha Ley. Es por ello, por lo que parte de la adaptación de la página web de la organización colegial responde a las recomendaciones elaboradas por el Consejo de Transparencia y Buen Gobierno, órgano encargado de evaluar anualmente la evolución de su cumplimiento.

La nueva web cuenta, por tanto, con una pestaña de “Transparencia” que a su vez queda dividida en tres subapartados: “Información institucional y organizativa”, “Información económica” y “Derecho de acceso”. A través de ellos, los usuarios pueden conocer qué funciones desempeña el Consejo, su organigrama, la normativa aplicable o los convenios firmados con otras entidades, entre otros recursos, además de facilitarse una dirección de correo electrónico, delegadoprotecciondatos@habilitados.org, a la que cualquier persona interesada en conocer las funciones públicas desempeñadas por este Consejo puede dirigirse. Así mismo, se incorpora la pestaña “Ventanilla única”, acorde con lo recogido en el artículo 10 de la [Ley de Colegios Profesionales](#), creando un espacio en el que tanto consumidores, como colegiados pueden obtener y presentar información y documentación.

Parte de la adaptación de la página web de la organización colegial responde a las recomendaciones elaboradas por el CTBG, órgano encargado de evaluar anualmente la evolución de su cumplimiento



Presidente
D. Jorge Antonio Sebastián Pastor
Habilitado de Clases Pasivas y graduado en Derecho.

Vicepresidente
D. José Antonio Sánchez Lucán
Habilitado de Clases Pasivas, licenciado en Derecho y Agente de la Propiedad Inmobiliaria.



Secretario
D. Pedro J. Abelenda Ruz
Habilitado de Clases Pasivas, licenciado en Derecho y abogado en ejercicio.

Tesorero-Contador
D. Néstor García-Bravo Fernández
Habilitado de Clases Pasivas, Abogado y Gestor Administrativo.



Vocal 1º
D. Rafael Suárez-Varela y Pérez
Habilitado de Clases Pasivas, Abogado y Graduado Social.

Vocal 2º
Dª. Teresa Hualde Juvera
Habilitada de Clases Pasivas, Graduada Social y Gestora Administrativa.

Novedades

Como novedad, la web incorpora la pestaña “Localiza a tu Habilitado” (dentro de la pestaña de “Clases Pasivas”), un recurso con el que se pretende facilitar la búsqueda de despachos especializados en la tramitación de pensiones y prestaciones de clases pasivas. De esta manera, se pone a disposición del usuario un mapa interactivo que muestra la distribución de los profesionales habilitados en territorio español, facilitando su búsqueda y que se suma al “Directorio de profesionales” elaborado en el año 2019.

En lo que respecta a este tipo de trabajos, se dota de un espacio específico para todos ellos, gracias a la pestaña de “Comunicación”, que cuenta a su vez con tres secciones, “Actualidad”, que recoge todas las noticias semanales fechadas; “Publicaciones”, que compendia los boletines digitales editados con una periodicidad cuatrimestral, así como las últimas Newsletters mensuales en formato PDF; y “Recursos corporativos”, entre los que se encuentra el Directorio anteriormente mencionado o el Informe de seguimiento normativo sobre el traspaso del Régimen de Clases Pasivas, entre otros documentos.

Como novedad, la web incorpora la pestaña “Localiza a tu Habilitado”, un recurso con el que se pretende facilitar la búsqueda de despachos especializados en la tramitación de pensiones y prestaciones de clases pasivas

Para todas aquellas cuestiones relacionadas con el ámbito de la comunicación, las personas interesadas podrán contactar directamente con el departamento de comunicación del Consejo General de Habilitados, a través del apartado “Prensa”. En el caso de querer suscribirse a las publicaciones periódicas editadas por el Consejo General, simplemente será necesario rellenar un formulario, para el que se solicita el nombre y dirección de correo electrónico.

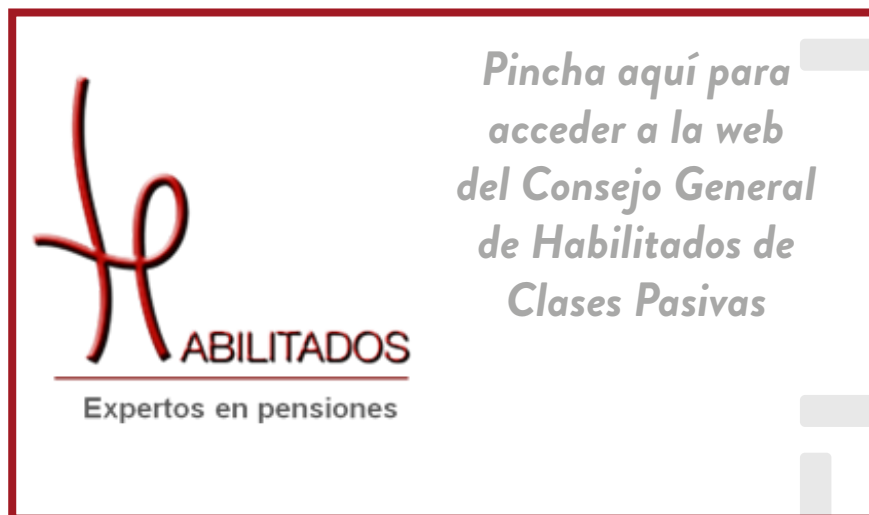
Bajo esa inquietud por dotar de mayor dinamismo a la página web, la pestaña “Clases Pasivas” incorpora un apartado específico para contenido audiovisual que quedará recogido en el apartado “Videoteca”.



Se mantiene

Al igual que la versión web previa, la nueva página cuenta con un área privada para colegiados, en la que se solicita un nombre de usuario y contraseña para poder acceder a ella. Dentro de los recursos que ofrece, los profesionales pueden acceder a documentos audiovisuales, circulares, convenios o facturas, de forma clara y sencilla.

La remodelación de la página web responde al compromiso del Consejo General de Colegios de Habilitados de Clases Pasivas con profesionales colegiados, clientes, así como la ciudadanía en su conjunto, por lograr que el nuevo espacio digital que traen consigo las Tecnologías de la Información y la Comunicación sea un lugar más accesible e interactivo.



Ocio y salud

Beneficios de un estilo de vida activo durante el envejecimiento: no todos los tipos de ejercicio físico son iguales

Irene Rodríguez Gómez, Presidenta del Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física de Castilla-La Mancha (en adelante COLEF CLM), colegiada 54569.

Asier Mañas Bote, Vicepresidente del COLEF CLM, colegiado 56768.

Carlos Rodríguez López, Secretario del COLEF CLM, 56436.

Ignacio Ara, Catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha, colegiado 12975 COLEF CLM.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez (aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad) (1). En otras palabras, el objetivo es preservar las capacidades físicas y cognitivas que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella, adaptando el entorno a medida que estas se vean reducidas, en vez de exclusivamente poner el foco en el tratamiento y/o manejo de la enfermedad. Por ello, potenciar el desarrollo de las capacidades físicas y cognitivas, y retrasar su declive y con ello la aparición de lo que en el ámbito de la geriatría se conoce como “el síndrome de fragilidad”, es probablemente la mejor estrategia para lograr un envejecimiento saludable.

El deterioro de las capacidades físicas y cognitivas asociadas al envejecimiento derivan de una serie de cambios fisiológicos acontecidos en diferentes sistemas del organismo (cardiovascular, nervioso, inmune, endocrino...) donde la función muscular y la composición corporal juegan un papel fundamental. La pérdida de fuerza y potencia muscular están fuertemente asociados a la discapacidad, hospitalización y mortalidad; y comienzan a ser observables a partir de los 40-50 años de vida (2-3).

Actualmente, la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad en adultos a escala mundial y se estima que provoca el 6% de las muertes; considerándose como el mayor problema de salud pública del siglo XXI

Durante este proceso de envejecimiento también se producen una serie de cambios fisiológicos que afectan significativamente a la salud de personas, como es el caso de la pérdida de masa muscular y ósea, junto con un aumento de la masa grasa. El detrimento de las mismas está determinado en gran medida por la herencia, el pico de masa ósea obtenido durante la infancia y adolescencia, el estilo de vida, la nutrición, la actividad física, el tabaquismo, el alcohol, las enfermedades crónicas y la medicación (4). Todo ello puede provocar una mayor disminución de la calidad de vida a la que ya conlleva el propio proceso de envejecimiento, convirtiendo así el

deterioro de la función muscular y la composición corporal en dos factores determinantes de carga en la salud de la población mayor. Además, pueden llegar a desarrollarse enfermedades como la osteoporosis, la sarcopenia o la obesidad, las cuales pueden incluso coexistir, lo que supone una mayor dependencia y costes sanitarios.

La pérdida de fuerza y potencia muscular están fuertemente asociados a la discapacidad, hospitalización y mortalidad; y comienzan a ser observables a partir de los 40-50 años de vida

Por lo tanto, es importante desarrollar intervenciones dirigidas a la prevención o al tratamiento temprano de estos componentes, con el fin de reducir la carga personal y económica de sus consecuencias. En este sentido, la actividad física y la condición física se encuentran entre los principales tratamientos y medidas preventivas para estas y otras muchas enfermedades derivadas del proceso de envejecimiento. Por el contrario, tampoco debemos olvidar el papel nocivo de la inactividad física y el sedentarismo. Actualmente, la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad en adultos a escala mundial y se estima que provoca el 6% de las muertes (5); considerándose como el mayor problema de salud pública del siglo XXI (6).

En la actualidad es de sobra conocido que la actividad física es un elemento eficaz para reducir el riesgo de mortalidad y prevenir la pérdida de la salud, por lo que debe formar parte de las actividades de la vida diaria de todas las personas, adultos y mayores. Existen multitud de estudios científicos que muestran que la mejora de la condición física mejora la salud y reduce el riesgo de una importante lista de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad, depresión, distintos tipos de cáncer y fragilidad entre muchos otros (7). La reducción de estas enfermedades conllevaría la disminución de los costes médicos directos e indirectos. Además, las personas tendrían una mejor calidad de vida, lo que incrementaría su energía y vitalidad. A pesar de este conocimiento, una gran proporción de la población mundial permanece físicamente inactiva.

Sin embargo, inactividad física y sedentarismo no son sinónimos. Se considera que una persona es inactiva cuando no cumple con los niveles de actividad física recomendados. Por otro lado, se considera que una persona es sedentaria cuando pasa gran parte de su día en posición de sedestación. Si bien se ha prestado mayor atención a la promoción de la actividad física para la salud en general, se ha demostrado que los efectos negativos del sedentarismo son muy importantes. Numerosos estudios muestran cómo el sedentarismo juega también un papel crucial en enfermedades metabólicas, cardiovasculares, neurales y musculoesqueléticas. En personas mayores aproximadamente el 70% del tiempo que están despiertos llevan a cabo actividades sedentarias (datos procedentes del Estudio Toledo de Envejecimiento Saludable-ETES evaluados mediante acelerometría) (8).

Dado que ambos, inactividad física y sedentarismo son potencialmente perjudiciales para la salud y actúan como aceleradores del envejecimiento debemos hacer consciente a la población de los beneficios del ejercicio físico y otorgarles de herramientas para su adecuada ejecución. Aunque hacer algo de actividad física (por ejemplo, paseos u otras actividades ligeras) es mejor que permanecer inactivo, en la mayoría de los casos, no es suficiente para prevenir el deterioro asociado al envejecimiento. En este sentido, un buen comienzo es el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y ejercicio físico de la OMS, recientemente actualizadas. Para ello, los programas de ejercicio multicomponente, es decir, aquellos que integran el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y potencia muscular, la flexibilidad y el equilibrio; han demostrado ser la herramienta más eficaz para la preservación de la capacidad funcional (9). Sin embargo, la eficacia y seguridad de estos programas reside en el correcto diseño, aplicación y manejo de estos contenidos, donde es fundamental la figura del educador físico deportivo (EFD), como

profesional del ejercicio. Aunque el mejor ejercicio es el que se hace, los programas dirigidos por EFD obtienen mayores beneficios que los no supervisados (10-11), y cuentan con mayores tasas de adherencia, un factor fundamental para la consecución de resultados (12). A modo de ejemplo real, con datos procedentes de la colaboración entre la Unidad de Fragilidad del Complejo Hospitalario de Toledo (SESCAM) y el Grupo GENUD Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha) se observa como en personas mayores cuando por parte de su médico simplemente se les recomienda hacer actividad física (recomendaciones generales OMS) y lo realizan de forma autónoma el nivel de fragilidad de los participantes se logra reducir en un 3%. Cuando por otro lado, se recomienda un programa diseñado por un EFD como el programa Vivifrail y que se realiza en el propio domicilio, esta reducción se incrementa al 6%. En el caso de que ese mismo programa se lleve a cabo en un centro hospitalario (en presencia de un profesional) la eficiencia se incrementa hasta un 16% y sin duda, lo más relevante de todo, cuando el programa de ejercicio se personaliza por parte de un EFD y se realiza en un entorno hospitalario las mejoras alcanzan un 33%. Esas diferencias entre el 3% y el 33% en los diferentes tipos de intervenciones que llevan a cabo las personas mayores demuestran que no todos los tipos y formas de actividad/ejercicio físico son iguales, y que es importante que dichos programas siempre que se pueda estén diseñados y supervisados por un profesional (EFD) y llevados a cabo de forma presencial. Así mismo, cuando estos programas se apoyan en el trabajo interdisciplinar con otras figuras del sistema sanitario profesionales de la medicina y enfermería, la nutrición y la psicología, etc.), su implantación es garantía de éxito.

1. La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.

2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor.

3. Toda actividad física cuenta.

4. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.

Personas adultas y mayores
150-300 min. de actividad física moderada y 2 días/sem de fortalecimiento muscular.

Además, mayores de 65: incluir al menos 23 días/sem de act. multicomponente (equilibrio y fuerza funcional) como parte de su actividad semanal.

MENOS TIEMPO SEDENTARIO
Recomendaciones de la OMS 2020

1. World Health Organization. Decade of healthy ageing: Baseline report. World Health Organization, 14 Diciembre 2020. Consultado a 23/07/2021
2. Wu, R, et al. Age Related Changes in Motor Function (II). Decline in Motor Performance Outcomes. International Journal of Sports Medicine. 2020.
3. Suetta, C, et al. The Copenhagen Sarcopenia Study: lean mass, strength, power, and physical function in a Danish cohort aged 20–93 years. Journal of cachexia, sarcopenia and muscle. 2019;10 (6):1316-1329.
4. Espallargues, M, et al., Identifying bone-mass-related risk factors for fracture to guide bone densitometry measurements: a systematic review of the literature. Osteoporos Int. 2001;12(10):811-822.
5. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Press, editor. Geneva: World Health Organization. 2010.
6. Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. British Journal of Sports Medicine. 2009;43(1):1-2.
7. Pedersen, BK; Saltin, Bt. Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2015;25:1-72.
8. Mañas A, Del Pozo-Cruz B, Guadalupe-Grau A, Marin-Puyalot J, Alfaro-Acha A, Rodríguez-Manas L, et al. Reallocating Accelerometer-Assessed Sedentary Time to Light or Moderate- to Vigorous-Intensity Physical Activity Reduces Frailty Levels in Older Adults: An Isotemporal Substitution Approach in the TSHA Study. Journal of the American Medical Directors Association. 2018;19(2):185 e1- e6.
9. Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS: Guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente en recursos comunitarios y locales. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2021.
10. Lacroix, A, et al. Effects of supervised vs. unsupervised training programs on balance and muscle strength in older adults: a systematic review and meta-analysis. Sports medicine. 2017;47(11):2341-2361.
11. Gajananand, T, et al. Comparing the efficacy of supervised and unsupervised exercise training on glycaemic control in type 2 diabetes: a systematic review. Current diabetes reviews. 2020;16(6):570-579.
12. Martín-Borràs, C, et al. A new model of exercise referral scheme in primary care: is the effect on adherence to physical activity sustainable in the long term? A 15-month randomised controlled trial. BMJ open. 2018;8(3):e017211.



¿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

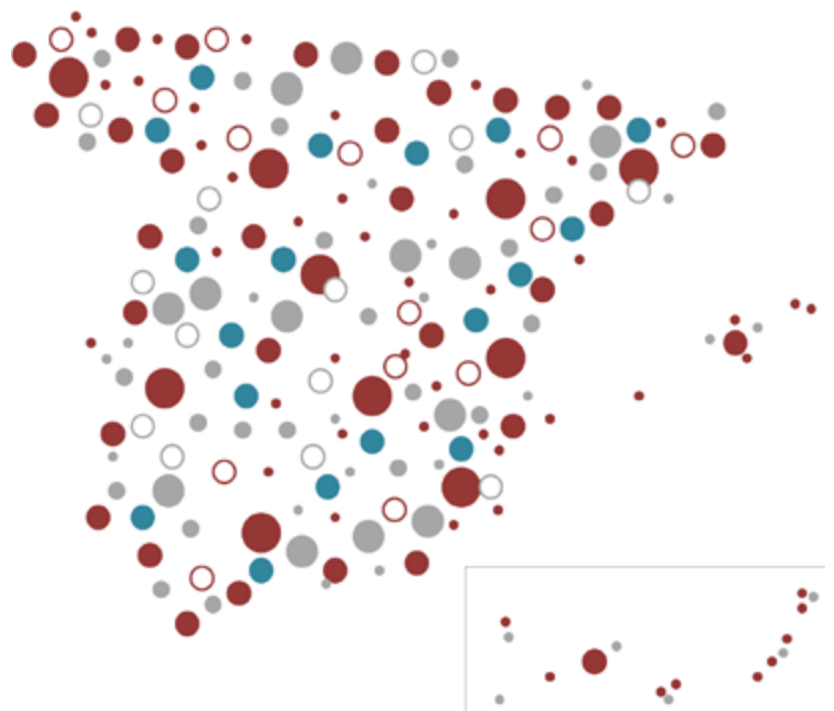
Obtienen certificados de minusvalía y últimas voluntades etc...

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

Localiza a tu habilitado



Juntos somos más fuertes y útiles a la sociedad



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 las
preguntas planteadas y
respondidas en nuestro
canal de Youtube