

Controlando el amianto envejeceremos más activamente

Si estuviste en
contacto con amianto
o pudiste estarlo,
vigila tu salud.



Ante cualquier duda ponte en contacto con la Federación

ENTREVISTA A

Demetrio Casado Pérez

Doctor en Farmacia y diplomado en Sanidad

Carmen Mancheño

Especialista en Medicina del Trabajo

Subvencionado por:



Foto portada

revista de **orientación**
e información NÚMERO 68

edita



federación de pensionistas y jubilados

Ramírez de Arellano, 19, 1ª planta
28043 Madrid
Teléfono: 91 540 92 02
Fax: 91 541 04 26
E-mail: pensionistas@fpj.ccoo.es
www.pensionistas.ccoo.es

Consejo Editorial

Julián Gutiérrez, Ángel Fernández,
Alma Hernando, Félix Muñoz, Ana Martínez,
Justo Santos y Manuel Cobo.

Equipo de Redacción

J. A. Sánchez Espín, Rafael Carrasco,
Esther Almazán, Gloria García y Arturo Peinado.

Fotografía

Equipo de Redacción, Julián Rebollo.

Edición e impresión

IO sistemas de comunicación

Depósito Legal: M21.515 - 1995

La Revista de Orientación e Información de PP. y JJ. de CCOO es una publicación de expresión libre y carácter plural, vehículo del más amplio ejercicio de la democracia y de la participación de los pensionistas y jubilados de CCOO; respeta las opiniones de sus colaboradores, pero no comparte necesariamente todos los puntos de vista manifestados por éstos en los artículos firmados que se publiquen.

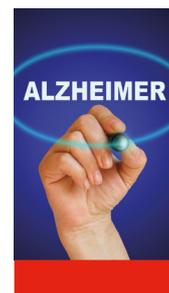
La Revista de Orientación e Información se reserva el derecho de publicar las colaboraciones. No se devolverán los originales ni se facilitará información al respecto.

Subvencionado por:



SUMARIO

EDITORIAL	3
ENTREVISTA	
Demetrio Casado Pérez. Doctor en Farmacia y diplomado en Sanidad	4-7
Carmen Mancheño. Especialista en Medicina del Trabajo	8-9
ACTUALIDAD	
Envejecimiento activo, hábitos saludables y prevención de la dependencia	10
Violencia de Género	11
8 de Marzo. "Día Internacional de la Mujer"	12
30 aniversario de la revista <i>Trabajadora</i>	13
ACTIVIDAD SINDICAL	
Una parte del uso que se hace del Fondo de Reserva de la Seguridad Social es inadecuado	14-15
Consejo Estatal de las Personas Mayores	16
1º de mayo	17
Programa extraordinario de activación para el empleo	18
Mayores LGTB y cuidados en los programas electorales	19
La Federación de Pensionistas de CCOO se moviliza contra la pobreza energética	20-21
Observatorio Social de las Personas Mayores	22
NUESTRAS FEDERACIONES	
Federación de Pensionistas y Jubilados de Navarra	23
Federación de Pensionistas y Jubilados de Aragón	24
Federación de Pensionistas y Jubilados de Castilla-La Mancha	25
Federación de Pensionistas y Jubilados de Galicia	26
Federación de Pensionistas y Jubilados de Asturias	27
Federación de Pensionistas y Jubilados de Catalunya	28
Federación de Pensionistas y Jubilados de Murcia	29
INTERNACIONAL	
Encuentro entre las direcciones de la UCR-CGT francesa y de la Federación de Pensionistas de CCOO	30
Septiembre, mes de congresos en Europa	31
SALUD	
La intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer	32-33
CULTURA	
Samba y la emigración	34
Cuadernos de Budapest	34
PENSIONISTAS Y ACTIVOS	
Artículo del Secretario General de CCOO de Industria	35



El envejecimiento activo tiene que ser una realidad

Mucho se habla del envejecimiento activo, pero no llegamos a conseguirlo por muchas circunstancias, pues el colectivo de personas mayores tiene muchos problemas en su día a día. Uno de ellos es la pobreza energética, un fenómeno que se está extendiendo por toda Europa y que afecta de forma singular a nuestro país. Aquí, la combinación del aumento disparatado de los precios de la energía doméstica (sobre todo de la electricidad, con un incremento del 60% desde 2007), con la reducción de los ingresos de las familias en el mismo periodo, de un 8,5% de media, ha supuesto que millones de personas se vean afectadas por este tipo de pobreza.

Este fenómeno afecta especialmente a los colectivos golpeados en mayor medida por la crisis: pensionistas y trabajadores con bajos salarios. Supone el pasar frío en invierno y calor en verano y, en muchos casos, habitar viviendas con humedad, además de no disponer del mínimo necesario de agua caliente, ni de la suficiente iluminación. Es una situación en la que se encuentran alrededor de cuatro millones de personas.

El porcentaje de hogares que se ve obligado a destinar un porcentaje desproporcionado de sus ingresos (más del 10%), a pagar estos suministros, llegó en ese año al 16,6%, lo que equivale a siete millones de personas (cifra esta última en la que se incluyen esos cuatro millones de personas afectadas en mayor medida por estas situaciones).

Todo esto supone una merma grave de la calidad de vida de las personas, además de su empobrecimiento, al impedir que puedan destinar una parte mayor de sus ingresos para cubrir otras necesidades básicas. En los casos más graves, condenan a la exclusión social a estas personas y afectan a su salud, provocando muertes prematuras, sobre todo de personas mayores (se calcula que podrían ascender a 7.200 fallecimientos evitables si se erradicara el problema).



Por más que las personas mayores tratan de ahorrar en electricidad, la factura sigue siendo elevada, pues el cobro del consumo eléctrico se nos presenta a través de un recibo de tarifa eléctrica en la que se factura por dos conceptos: por potencia y por energía consumida (es lo que se denomina factura eléctrica de carácter binomial).

La potencia la establece el usuario y es un término fijo que determina la cantidad de kilowatios máximos que se pueden consumir en un instante. En función de esa potencia contratada se determina un valor constante de precio, aplicando los costes correspondientes a los

peajes de acceso, lo que es independiente de la potencia media del consumo real. En estos últimos dos años, el incremento del precio de la potencia ha subido un 60% al margen de los consumos efectuados, cargando así sobre las economías más débiles un mayor incremento del producto, mientras que los kilowatios consumidos

figuran en el apartado de energía por la que se factura.

Independientemente de la facturación de potencia y energía, se aplican dos impuestos en la factura: el impuesto sobre electricidad y el IVA.

Por cada 100 euros de energía que pagamos en la factura, un 38% es el coste de la energía, un 22% impuestos y un 40% costes de acceso, una fiscalidad sobre un bien de primera necesidad que consideramos desproporcionada.

Todo esto nos tiene que animar al colectivo de personas mayores a seguir luchando por una sociedad mejor, pues los problemas que hoy tienen los trabajadores/as también nos afectan, ya que el número de hogares sustentados por una pensión en nuestro país continúa creciendo. Por ello el colectivo de pensionistas está teniendo un papel decisivo en la economía española y en el mantenimiento de la cohesión social, contribuyendo a paliar las dificultades económicas de las familias.

Entrevista sobre nutrición y envejecimiento activo

Demetrio Casado Pérez

Doctor en Farmacia y diplomado en Sanidad



Demetrio Casado Pérez nació en Navares de Enmedio, Segovia, en 1934. Es doctor en Farmacia y diplomado en Sanidad. En sus primeros años de ejercicio profesional, además de atender a su oficina de farmacia, investigó la situación de la alimentación en España, en lo que basó varios trabajos publicados en obras colectivas e individuales; una de ellas sobre como alimentar bien a la familia, publicada en 1964. En ese mismo año, le fue encomendada la Secretaría Técnica de los Servicios (técnicos y de acción social) Centralizados de Cáritas Española. Tres años después accedió a la entonces llamada Administración Central, en la que ha desempeñado diversos puestos de estudio y de gestión en organismos de objeto social, como el INSERSO –hoy IMSERSO– y el Real Patronato sobre Discapacidad. Tras su jubilación en 2004, dirige el Seminario de Intervención y Políticas Sociales (SIPOSO) y colabora con la Fundación FOESSA y la Fundación 1000, sobre Defectos Congénitos.

¿Cuáles son las necesidades nutricionales de las personas mayores?

La primera dimensión de las necesidades nutricionales es la cuantía energética, la cual se mide en calorías. El organismo humano requiere quemar combustible para realizar, tanto su mantenimiento básico, como las actividades físicas. Las necesidades de aporte calórico varían principalmente con el sexo, el peso corporal, la actividad física y la edad. Los varones requieren más calorías que las mujeres. A mayor tamaño corporal, mayor necesidad calórica. La mayor actividad física incrementa el consumo de calorías. En las edades adultas menores de 65 años las necesidades calóricas son mayores que en la etapa siguiente.

Se han elaborado índices y tablas de las necesidades de calorías en función de los factores indicados, pero la aplicación de unos y otras es muy complicada, pues requiere conocer el valor calórico de los alimentos y los pesos de los que se consumen. Por ello, a mi parecer, resulta más práctico el enfoque de la autoobservación y la consulta.

En la edad avanzada debe evitarse el sobrepeso y la obesidad; con especial atención a las acumulaciones de grasa. Un factor importante de estas alteraciones es el consumo excesivo de calorías. Así pues, si se producen, debemos reducir en la dieta los alimentos más energéticos: especialmente los grasos y los harinosos. También debe evitarse en la edad avanzada el fenómeno contrario, el adelgazamiento excesivo. Para ello, sígase la pauta opuesta. Sin descartar la consulta médica en casos extremos y/o difíciles de corregir, tanto de obesidad como de adelgazamiento.

La segunda dimensión de las necesidades nutricionales es la composición química de la ingesta. La alimentación debe aportar hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales (calcio, fósforo, hierro, etc.) y vitaminas. Y es deseable, por otra parte, que aporte elementos, como los polifenoles, que tienen efectos beneficiosos para la salud. Sería muy prolijo detallar las cantidades necesarias de los distintos nutrientes, así que prefiero abordar esa cuestión refiriéndome a los alimentos que debe contener la dieta.

¿Qué alimentos deben incluirse en la dieta de las personas mayores?

Desde el punto de vista de la salud, la dieta mediterránea es cada vez más recomendada; muy especialmente para la edad avanzada. Mediante una investigación realizada en el periodo 1940-50, se observó que la frecuencia de la patología cardiovascular en tres países del Mediterráneo y en Japón era menor que en los Estados Unidos, Finlandia y Holanda. Se atribuyó esa diferencia a la de sus estilos de alimentación. Lo que viene siendo confirmado por investigaciones posteriores. Por otra parte, en algunas de éstas se ha

averiguado que la dieta mediterránea es también beneficiosa para la prevención del cáncer y de la diabetes.

En la tabla puede verse una lista de las clases de alimentos que integran la dieta mediterránea con indicaciones sobre su composición y otras observaciones prácticas. La elaboré a partir de varias fuentes científicas.

¿Qué alimentos deben evitarse o limitarse?

Nuevamente desde el punto de vista de la salud y especialmente en la edad avanzada, deben tenerse en cuenta los siguientes inconvenientes y riesgos:

ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES EN EL ENVEJECIMIENTO

CLASES	APORTES PRINCIPALES	OBSERVACIONES	CONSUMO y NOTAS
1. Pan, pasta, arroz y otros cereales	Calorías Proteínas vegetales Minerales Vitaminas	La panificación hace digestivas las harinas. Pan y cereales integrales: mayor riqueza de vitaminas, minerales y fibra.	El pan blanco engorda más. Los panes dulces y grasos no son de esta clase.
2. Patatas y otros tubérculos	Calorías Vitaminas Minerales		
3. Legumbres	Calorías Proteínas Minerales Vitaminas Fibra	Prevención del cáncer de colon y del colesterol. Sensación de saciedad (conviene para dietas bajas en calorías).	Al menos 2 veces por semana.
4. Verduras y hortalizas	Minerales Vitaminas Antioxidantes Calorías Fibra	Mejor frescas. Crudas: las que lo permitan Cocción: la justa y aprovechar el caldo.	Consumo diario.
5. Frutas	Minerales Vitaminas Calorías Fibra Agua	Enteras (el zumo pierde la fibra).	3-4 raciones día.
6. Frutos secos y soja	Grasas cardiosaludables Calorías Minerales Polifenoles	Polifenoles: antioxidantes y antiinflamatorios. Prevención de enfermedades degenerativas, como la arterioesclerosis y el cáncer.	2-3 veces por semana con la comida.
7. Leche y yogures (con poca grasa)	Proteínas Calcio Vitaminas (A, D, B2, B12) Calorías	Leche y yogures desnatados, para eliminar la grasa no saludable. Leches enriquecidas.	2 raciones día.
8. Carnes magras (con poca grasa)	Proteínas de calidad Vitamina B12 Minerales	Carne de aves (sin piel), de conejo y de vacuno joven. Eliminar grasa visible. Carne con legumbres (mayor absorción de hierro).	3 raciones semana.
9. Pescados	Proteínas Grasa omega-3 Yodo Vitamina D	Los pescados azules tienen grasas omega-3, que son esenciales y cardiosaludables.	3 raciones semana. Prevención de anisakis y mercurio.
10. Mariscos	Proteínas Minerales Vitaminas		
11. Aceite de oliva y otros vegetales (excepto coco y palma)	Calorías ---- Aceite de oliva: ácido oleico y polifenoles	Aceite de oliva, mejor virgen extra, y crudo: efecto antioxidante y antiinflamatorio. Condimento.	Aceite de oliva: 40 ml diarios (4 cucharadas soperas). Atención a los "aceites vegetales".
12. Alternativas a la sal		Ajo, cebolla, hierbas aromáticas, especias	
13. Agua			6-8 vasos diarios, incluso sin sed.

El ejercicio físico y el soleamiento son beneficiosos para la nutrición; también otros componentes del estilo de vida saludable.

Azúcares, dulces y bebidas azucaradas. Tienen el atractivo del sabor, pero debe moderarse su consumo por estos inconvenientes: sólo aportan energía y contribuyen a las caries y el sobrepeso que, aparte de otros efectos, puede favorecer la diabetes.

Huevos. La yema es muy rica en nutrientes, pero su grasa es saturada y ésta es nociva para la salud cardiovascular. Para la edad avanzada se recomienda no consumir más de 3 piezas por semana.

Quesos. Como la leche, son alimentos muy ricos en nutrientes, pero su grasa es también saturada de modo que, como acabo de decir, resulta nociva para la salud cardiovascular. Los quesos frescos tienen menos concentración de grasa.

Nata, mantequilla y margarina. La nata y la mantequilla tienen como principal componente una grasa saturada. La margarina contiene una gran concentración de grasa trans, también nociva para la salud cardiovascular.

Carnes grasas/rojas (frescas y conservadas) y embutidos. Tienen una concentración importante de grasas saturadas. Por ello, son preferibles las carnes magras de pollo, pavo o conejo, así como de ciertos cortes de otros animales. En las que se ofrezcan con piel y/o depósitos grasos, una y otros deben eliminarse.

Grasas animales y aceites de coco y de palma. Las mantecas, los tocinos --incluso entreverados-- contienen altísimas proporciones de grasa saturada. Los aceites de coco y de palma son, al contrario que los otros aceites de origen vegetal, nocivos para la salud. Importante: su presencia en algunos alimentos es camuflada en sus etiquetas con la denominación genérica "aceites vegetales".

Bollería y pastelería no mediterráneas e industriales. Suelen contener una concentración importante de grasas no cardiosaludables. Debe optarse por la repostería mediterránea: tortas de aceite de oliva, mazapanes, turrónes, etc. El cacao es también saludable, siempre que no vaya excesivamente edulcorado.

Bebidas alcohólicas. El exceso de alcohol es nocivo para la salud. Pero, atención, es saludable tomar diariamente y en la comida un vaso (las mujeres) o dos (los varones) de vino.

¿Qué debe comer una persona mayor que se encuentre inapetente?

Dentro de los criterios generales antes expuestos, debe elegir aquellos alimentos que le gusten más. También son útiles para salvar la inapetencia las buenas condimentaciones; el aceite de oliva, por ejemplo, mejora la palatabilidad de los alimentos.

Por otra parte, en casos de inapetencia, es especialmente aconsejable seguir la pauta de al menos estas cinco ingestas diarias: desayuno, deseablemente más abundante y menos

apresurado que el consabido café con leche y bollo; tente en pie de media mañana; comida de mediodía, deseablemente en compañía y buen ambiente relacional; merienda y, también deseablemente en compañía y ambiente grato, cena.

Por supuesto, en casos de dificultad de masticación o de deglución, deben procurarse las medidas clínicas oportunas.

Los casos de inapetencia extrema y/o persistente requieren igualmente consulta y asistencia médica.

¿Qué son la malnutrición energética y la proteica?

La malnutrición energética, aparte de factores patológicos, se produce cuando el aporte de calorías de la dieta es insuficiente. La misma se manifiesta a la observación común por el enflaquecimiento. En las poblaciones de países de economías subdesarrolladas que sufren pobreza severa se registra una alta frecuencia de malnutrición energética. En la población de edad avanzada de nuestras sociedades se produce este problema, no sólo por causa de pobreza, sino también por situaciones de la soledad y pérdida de capacidades y de ánimo para comprar y cocinar alimentos.

La malnutrición proteica, aparte de problemas metabólicos, es consecuencia de un consumo insuficiente de los alimentos que --como la carne, el pescado, la leche y derivados de ésta-- son ricos en aminoácidos esenciales; reciben esta denominación los que no pueden ser elaborados por el organismo humano. Esos alimentos son más costosos que los de origen vegetal y ello entraña el riesgo de su bajo consumo en poblaciones pobres. Dicha carencia es particularmente grave en las edades del crecimiento. También se produce la malnutrición proteica en personas de edad avanzada por efecto de las circunstancias antes indicadas.

En poblaciones pobres es importante la frecuencia de casos en los que coinciden las dos clases de malnutrición reseñadas. Y también se dan casos en la franja de edad que aquí consideramos.

¿Qué efecto tiene la actividad física sobre la alimentación de las personas mayores?

La actividad física es una manifestación vital de los humanos. En lo que concierne a la alimentación de las personas de edad avanzada, su práctica es útil para estimular el apetito de quienes lo tienen decaído. Aparte de eso, con carácter general, todas las recomendaciones con fundamento científico relativas a la alimentación indican la conveniencia de la práctica de actividades físicas. Dentro de los límites de la capacidad de cada uno y dejando a salvo posibles contraindicaciones médicas en casos individuales, la actividad física es beneficiosa para la salud, a la vez que la buena salud es positiva para la alimentación. Existe, pues, una relación positiva mutua.

Algunos estudios científicos han puesto de manifiesto que la actividad física común, como la que se realiza en la ejecución de las tareas del hogar, la ayuda familiar, el paseo, etc., es saludable, tanto para el cuerpo como para la mente.

También es saludable para las personas de edad avanzada el que se denomina ejercicio físico, el cual consiste en movimientos programados y repetidos destinados a mejorar o mantener la capacidad física: caminar con paso ligero, nadar, gimnasia tradicional o con aparatos, etc. Y también ofrecen posibilidades saludables para las personas de edad avanzada algunos deportes. Pero tanto éstos como el ejercicio físico requerirían una consideración detenida.

¿Cómo mantener una buena calidad de vida?

La calidad de vida depende de factores como la salud física y mental de cada individuo, su capacitación, su situación social y económica, su estilo de vida, su entorno familiar y social, la situación social, económica y política del país, y aun del exterior. La alimentación, que es de lo que hablamos aquí, puede coadyuvar positivamente a la calidad de vida por estas vías: satisfacción gastronómica, contribución a la conservación de la salud y, también, aprovechando las comidas para las buenas relaciones familiares y sociales.

¿Debo beber si no tengo sed, el agua es importante?

Sí. Y ocurre que con el envejecimiento disminuye la sed, de modo que conviene adoptar rutinas de consumo de agua, principalmente en las comidas, claro.

¿Es saludable salir a pasear todos los días, para llevar un envejecimiento activo?

Todos o la mayor parte de los de cada semana. Y aparte del paseo de entretenimiento, conviene el gimnástico, el que supone ejercicio físico. Pero esto requeriría una conversación aparte.

¿Cómo puedo mantener activa mi capacidad “mental”?

También esa cuestión merece atención detenida. Por lo que se refiere a la alimentación, diré que se han logrado evidencias de que la dieta mediterránea favorece la conservación de la capacidad cognitiva y de la memoria en el envejecimiento.

¿Qué son los antioxidantes y qué tienen que ver con el cáncer?

En muchos casos, ciertas enfermedades degenerativas, como la arterioesclerosis y el cáncer, están relacionadas con la presencia en el organismo de sustancias oxidantes y con procesos inflamatorios. Algunos alimentos tienen componentes, como el ácido oleico y sobre todo los poli-

fenoles, que evitan o retrasan los procesos de oxidación e inflamación. Se produce así una prevención sin recursos farmacológicos.

Tienen los mayores falta de vitaminas ¿como se podría suplir?

El envejecimiento lleva consigo el riesgo de carencias vitamínicas. Es relativamente frecuente el déficit de vitamina D, necesaria, entre otras funciones, para la calcificación de los huesos. Conviene hacerse al menos anualmente una revisión médica para detectar, no sólo posibles déficits de vitaminas, sino también otras anomalías hematológicas y bioquímicas.

Al envejecer y ser cada vez menos activo significa que necesitamos menos nutrientes en nuestra dieta ¿qué problemas pueden aparecer?

El envejecimiento lleva consigo una reducción del metabolismo basal, lo que disminuye las necesidades de energía, de calorías. Es frecuente, por otra parte, que mengüe la actividad física, en cuyo caso también se produce un decrecimiento adicional de la necesidad de calorías. Pero el envejecimiento no supone una disminución similar de los distintos nutrientes. Así por ejemplo: los requerimientos de calcio son un poco más elevadas en los mayores de 50 años que en adultos de menor edad; las necesidades de vitaminas A y C son iguales en las distintas etapas de la edad adulta.

Sería muy prolijo detallar –y difícil recordar– las necesidades diferenciales de todos los nutrientes en la edad avanzada, pero es muy fácil de enunciar y de retener este criterio: por ser menor la cuantía de la ingesta debe acentuarse el cuidado de que la misma mantenga la variedad propia de la dieta mediterránea; me remito a la tabla.

A medida que envejecemos, nuestro sentido del gusto y del olfato son menos fuertes, con ello ¿corremos el riesgo de estar más propensos a experimentar una intoxicación alimentaria?

Como en otros aspectos, debemos compensar las pérdidas funcionales con recursos como la mayor prevención y prudencia, la petición de ayuda a los próximos, etc.

¿Qué consejos les daría a las personas mayores para que se tomen en serio lo de los hábitos alimenticios saludables?

La dieta mediterránea es agradable, de modo que no supone sacrificio. El cuidado de la propia salud produce beneficios para quienes lo practican, y también para sus próximos y para la sociedad. A las personas de edad avanzada, nos facilita la actividad y la participación, tanto para aportar como para recibir.

Carmen Mancheño

Especialista en Medicina del Trabajo

Estamos reunidos con la doctora Carmen Mancheño, Especialista en Medicina del Trabajo. Carmen es la Coordinadora de la Secretaría de Salud Laboral de la Unión de Comisiones Obreras de Madrid Región y representa a Comisiones en el Grupo de Trabajo de Amianto de la Comisión Nacional de Salud Laboral.



Buenos días Carmen, tengo que empezar preguntándote por el amianto y cómo afecta a la salud

Hola Carlos, la inhalación de fibras de amianto puede causar muchas enfermedades, algunas menos graves como las alteraciones pleurales (derrames y placas pleurales) o alteraciones pericardicas, y otras más graves como la asbestosis (fibrosis pulmonar), el cáncer de pulmón y el mesotelioma. Pero también se han encontrado asociación con otros cánceres fundamentalmente de laringe o gastrointestinales.

Todas estas patologías tienen una serie de características comunes: tienen largos periodos de latencia, así desde que se produce la exposición al amianto hasta que se desarrolla la enfermedad pueden pasar en algunos casos hasta 40-50 años, son además pato-

logías irreversibles que siguen avanzando aunque ya no exista exposición.

Por esto es importante que las personas ya jubiladas conozcan como el amianto puede afectar a su salud, porque muchas veces las enfermedades aparecen en pacientes que se encuentran en periodo de jubilación y son diagnosticados por los servicios públicos de salud, y esta situación dificulta de forma importante relacionarlas con la actividad laboral y por tanto tratarlas y manejarlas como enfermedades profesionales.

¿En que actividades o profesiones ha estado o está más presente el amianto?

Por su excepcional resistencia al calor y al fuego, su inercia química, su resistencia mecánica y la posibilidad de ser hiladas y su escaso coste, el amianto se ha utilizado desde hace muchos años en casi todos los sectores y procesos productivos, la mayoría del amianto se usaba en la producción de productos de amianto-cemento para tejados, canalizaciones, depósitos, para la fabricación de losetas, tableros, tubos a presión; como aislante térmico en calderas y tubos, como protección contra incendios de tabiques y vigas de edificios y para la mejora de la resistencia al fuego de la celulosa y otros materiales.

Se conocen más de 3.000 aplicaciones diferentes del amianto y, por tanto, son muchas las operaciones y sectores de actividad con riesgo de exposición a fibras de amianto, aunque en España podemos decir que ha predominado el de la construcción de edificios, barcos y aviones y en el sector de la automoción. En instalaciones industriales se puede encontrar en múltiples aplicaciones principalmente en calorifugados, juntas, aislantes eléctricos, etc.

Cualquier persona que haya estado muy expuesta o simplemente tuviera contacto con el amianto, ¿puede desarrollar una enfermedad relacionada?

La respuesta es un sí rotundo, hay que partir de la idea de que, como sucede ante cualquier agente cancerígeno, el único nivel de exposición seguro al amianto es cero ya que cualquier exposición tiene potencialidad para generar cáncer. No obstante se admite la existencia de una relación entre el nivel de exposición y la probabilidad de desarrollar un cáncer, de tal forma que, a mayor exposición, mayor probabilidad de que aparezca la enfermedad.

A partir de esta primera idea el riesgo de que se presente una enfermedad asociada al amianto está relacionado con factores como la concentración de las fibras presentes en el aire, la duración de la exposición, la frecuencia de exposición, el tipo de amianto inhalado, etc.

En el caso de la asbestosis los datos parecen indicar que se requiere una fuerte exposición al amianto con un umbral mínimo por debajo del cual no se produce la enfermedad.

En la campaña que estamos realizando en la Federación para dar a conocer a los compañeros y compañeras los problemas del amianto, contamos con la existencia del Programa de Vigilancia de la Salud del Amianto. ¿Por qué es tan importante acogerse a este Programa?

Como ya he dicho antes, cualquier persona que haya estado en contacto con el amianto puede desarrollar una enfermedad relacionada con este, y es evidente que cuanto antes se diagnostique la enfermedad más fácil será el manejo terapéutico y mejor el pronóstico.

Hay trabajadores que me dicen que no quieren incorporarse al programa porque “¿para que?” si total son enfermedades irreversibles, prefieren no conocerlas y asumir el problema cuando este sea visible. Evidentemente esto es un grave error porque nos estamos negando a nosotros mismos muchas oportunidades de mejora ya que el pronóstico y las opciones de tratamiento mejoran mucho con un diagnóstico precoz; si la detección de un cáncer se hace en estadios muy tempranos las posibilidades de recuperación son más altas. Para poder hacer este diagnóstico precoz es necesario someterse a un programa de vigilancia sanitaria periódica como el que existe en España.

Los responsables de este programa son las administraciones sanitarias, concretamente cada Comunidad Autónoma ha destinado los recursos necesarios para

ponerlo en marcha, médicos, neumólogos, radiólogos, etc. y ha definido unidades de referencia que son donde se ubican las consultas en las que los trabajadores pasan su examen de salud y que suelen ser hospitales públicos cuyos profesionales tienen experiencia en este tema.

Si alguna persona de las que lee este artículo cree que ha estado expuesto al amianto y necesita conocer como acceder al programa puede hacerlo a través de su médico de atención primaria o bien puede ponerse en contacto con las estructuras territoriales de salud laboral de CCOO, o también que se ponga en contacto con Carlos Mella que él se ocupará de transmitirnos la petición.

Muchas gracias Carmen. ¿Querrías, para terminar, hacer alguna puntualización o comentario?

Sí, me gustaría añadir que aunque la mayor y más importante fuente de exposición al amianto es la ocupacional, no podemos olvidarnos de la exposición doméstica y la ambiental.

La exposición de origen doméstico corresponde, sobre todo a la presencia en el domicilio de fibras de amianto que el propio trabajador lleva a casa, estamos hablando de una época en la que los trabajadores llevaban la ropa de trabajo a su domicilio, donde era lavada (y previamente sacudida) con el resto de ropa de la familia. Además de la ropa de trabajo, el propio trabajador era portador de fibras de amianto en sus manos, piel, pelo ya que las empresas no solían disponer de duchas. Como consecuencia de esta exposición están viéndose afectadas muchas mujeres que lavaban la ropa de sus maridos en casa, e incluso hijos e hijas que vivían en las mismas casas.

La exposición ambiental se produce fundamentalmente al vivir cerca de una fuente de emisión, como pueden ser fábricas o industrias que utilicen amianto de forma cierta y en gran cantidad, como plantas de cemento-amianto, fundiciones, refinerías, astilleros, almacenes de material de construcción que contiene amianto.

También me gustaría añadir que para los trabajadores o trabajadoras jubilados que desarrollen una enfermedad relacionada con el amianto es importante recordarles que deben exigir el reconocimiento de su enfermedad como profesional porque esta contingencia lleva parejos beneficios económicos que la enfermedad común no tiene y además abre la vía para una posible reclamación por daños y perjuicios, tanto del afectado o afectada como por sus familiares.



La Federación de Pensionistas celebra un curso sobre

Envejecimiento activo, hábitos saludables y prevención de la dependencia

Los días 3, 4, 5 y 6 de noviembre de 2014 la Federación de Pensionistas organizó un curso sobre Envejecimiento activo, hábitos saludables y prevención de la dependencia, subvencionado por el Imserso, en el que se desarrollaron debates de mucho interés.

Los ponentes de estas jornadas fueron siete, teniendo cada uno una aceptación muy importante en los temas que desarrollaban.

La apertura de las jornadas fue a cargo de nuestro Secretario General Julián Gutiérrez del Pozo y Alma Hernando Fojo Secretaria de Formación de la F.E. PP y JJ.

La primera ponencia la desarrolló el economista Alfonso de Lara Guarch, estaba basada en los recursos necesarios para el envejecimiento activo, dando a continuación la palabra a los asistentes.

Ana Herranz, basó su intervención en la problemática de las mujeres mayores donde dió participación para el debate.

El día 4 don José María Alonso Seco, Consejero Técnico del Imserso, nos instruyó con su ponencia en el envejecimiento activo.

El experto en Dependencia Enrique Martín Serrano, habló sobre la prevención de la dependencia y acceso a la jubilación.

Carlos Bravo, nos dió una clase magistral en Seguridad Social y Previsión Social Complementaria.

El último día, Empar Pablo experta en redes sociales dió un curso sobre estos temas, sobre todo de Facebook y Twitter.

Con estas jornadas sobre envejecimiento activo lo que se pretende es que lo que se ha dado en llamar la tercera edad no se vea como una enfermedad por el solo hecho de cumplir años. Los mayores acumulamos mucha experiencia que no se puede perder, por eso debemos mantener la mente activa y seguir participando en la sociedad, en todos los ámbitos, culturales, políticos, asociativos, etc. La sociedad no se puede permitir el lujo de perder los conocimientos, la experiencia y la sabiduría de los mayores que se mantienen activos.

Considerando el interés que despiertan estas jornadas sobre Envejecimiento Activo en las personas mayores que participan, el grado de participación en los temas que se imparten y su aceptación en general, siempre que las hemos convocado, sería bueno continuar todos los años impartiendo estas jornadas en colaboración con el Imserso.

Manuel Cobo y Rafael Carrasco
Secretaría de Organización

Violencia de Género

A través de la educación las mujeres toman conciencia individual de sus derechos y capacidades, adquieren recursos y ganan influencia formando parte de la sociedad como ciudadanas de pleno derecho, en igualdad de condiciones que los hombres.

Según la Ley Orgánica 1/2004, de medidas de protección integral contra la violencia de género (conocida como la Ley Integral) este tipo de violencia es la que se produce como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres y se ejerce por parte de quienes están o han estado ligadas a ellas a través de relaciones de afectividad, aun sin convivencia.

La violencia de género a la que se refiere la citada ley comprende todo acto de violencia física, psicológica, incluida las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.

La violencia de género afecta a mujeres de todas las

edades, clase social, situaciones laborales, tamaño del municipio en el que se reside, posicionamiento ideológico u opción religiosa.

Ante la violencia de género hay que realizar acciones de sensibilización directa y eficaz, capaz de captar la atención de los medios de comunicación, para convertir una campaña de impacto mediático, con la finalidad de marcar una llamada de atención a la ciudadanía en su conjunto, sobre esta grave lacra social, que además no solo afecta a las mujeres, sino que incide de forma directa sobre sus hijas e hijos.

Es importante saber que la violencia de género es un delito público y como tal debe ser puesto en conocimiento de la justicia. ¡No hay excusas en el cumplimiento de este imperativo legal!



Según datos de la Macroencuesta de violencia contra las mujeres 2015 llevada a cabo por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género del Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad en colaboración con el Centro de Investigaciones Sociológicas CIS, se realizó un muestreo a 10.171 mujeres a partir de los 16 años con residencia en España, los datos son preocupantes se aprecia que el 12,5% de las mujeres mayores de 16 años han sufrido violencia alguna vez, el 10,3% violencia física, el 8,1% violencia sexual, el 9,6% violencia psicológica. De estos datos el 26,8% de los casos fueron puestos en conocimiento de la policía en un 78%, denunciándolo la afectada y el 20% otra persona.

Según se puede apreciar los motivos por los que no se denuncian los casos de violencia de género son varios. El 44,6% no le dió importancia, el 26,6% por miedo, el 21,1% vergüenza, el 13,5% eran otros tiempos, el 12,0% se terminó el problema, el 10,4% carencia de recursos, el 9,2%

pensó que era su culpa, el 9,1% estaba enamorada.

Nuestra Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO, tiene el firme compromiso de sensibilizar sobre esta lacra social e insta a todos los agentes sociales que tengan un compromiso claro para evitar más asesinatos de mujeres. Es necesario recordar que desde que se tienen datos, año 2003 hasta abril 2015 hay un total 775 mujeres asesinadas por violencia de género, mirar hacia otro lado y no denunciar a los maltratadores nos hace cómplices.

Llama tú tienes la última palabra 016.

Ana Martínez López

Secretaria de la Mujer de la Federación Estatal de Pensionistas y Jubilados

8 de Marzo

“Día Internacional de la Mujer”



Conmemoramos la lucha por la igualdad con el hombre, en la sociedad y en el desarrollo íntegro como persona.

La historia más extendida sobre la conmemoración del 8 de marzo hace referencia a los hechos que sucedieron en esa fecha del año 1908, donde murieron calcinadas 146 mujeres trabajadoras de la fábrica textil Cotton de Nueva York en un incendio provocado por las bombas incendiarias que les lanzaron ante la negativa de abandonar el encierro en el que protestaban por los bajos salarios y las infames condiciones de trabajo que padecían.

Fue finalmente en 1910, durante un Congreso Internacional de Mujeres Socialistas, reunidas en Copenhague donde decidieron que se estableciera, este día en homenaje a aquellas que llevaron adelante las primeras acciones de mujeres trabajadoras organizadas contra la explotación capitalista.

En Europa, la incorporación de la mujer al trabajo se produjo durante la Segunda Guerra Mundial. Y es que, mientras los hombres se dejaban la vida en los frentes, eran las mujeres quienes tenían que seguir con sus trabajos para que la sociedad siguiese siendo productiva. Entonces, un gran número de mujeres de los países aliados, tuvo que dejar las tareas del hogar y se lanzó al mundo laboral.

Hoy en día, las mujeres pensionistas recordamos con alegría cuando en España tuvimos las primeras convocatorias activas del día de la mujer trabajadora, comenzaron en 1976 en el inicio del proceso democrático, manifestaciones que movilizaron a un importante número de mujeres, y cuyas consignas se centraban en torno al derecho a la sexualidad, al divorcio, al aborto y otras reivindicaciones políticas y laborales como la amnistía, el derecho al empleo, a la no discriminación en el trabajo,

a la formación, a la igualdad salarial y a la participación social, política y sindical.

Para nosotras la igualdad significa libertad, pues si no existe la libertad no habrá jamás una igualdad evidente ya que las mujeres lo hemos tenido siempre todo más difícil. No entendemos que los poquitos derechos duramente conseguidos los estemos perdiendo ya que incluso hoy en el siglo XXI quieren decidir sobre nuestro propio cuerpo.

Las mujeres jamás hemos dejado de trabajar pero, en cambio, ese esfuerzo no ha generado habitualmente derechos sociales ni reconocimientos de tipo económico y social. «Si no somos población activa y no tenemos trabajo, no sólo no tenemos dinero, sino que muchas veces tampoco derechos. Vamos a depender de los derechos que nos presten o nos dejen nuestros maridos, padres o parejas.

En nuestro largo batallar por una sociedad más justa, la figura de la mujer, inmersa en una profunda revolución de principios se enfrenta en nuestros días a la más primordial de sus conquistas por la igualdad: la superación de las discriminaciones y prejuicios que aún perduran en un mercado laboral tradicionalmente masculinizado.

La historia nos ha demostrado hasta ahora, que no es suficiente una revolución social para que cambie completamente la situación de la mujer, es necesaria también, una revolución en el orden cultural que modifique los viejos y arcaicos patrones de relación entre los sexos.

Con lo cual compañeras y compañeros tenemos un duro trabajo todos los días del año para reivindicar ante las nuevas limitaciones que nos imponen y seguir reclamando la igualdad en derechos que nos pertenece.

Rosa Carvajal

Secretaria de la Mujer de la FPJ de Comisiones Obreras Aragón

30 aniversario de la revista *Trabajadora*

La revista *Trabajadora* lleva más de 30 años como publicación confederal de CCOO manteniendo una función cardinal de vaso comunicante entre las secretarías de la mujer, las gentes que conformamos las Comisiones Obreras y nuestros entornos laborales y sociales. Entre las reivindicaciones feministas por la igualdad de género y las sindicales por el trabajo de calidad. Entre feminismo y sindicalismo. Entre sindicalismo y feminismo. Comunicante de problemas y discriminaciones específicas para las trabajadoras reales, a pie de calle, a cuyas demandas y movilizaciones ha dado visibilidad y voz propia, dejando ver desde su mirada más de 30 años de los trabajos de las mujeres, de la acción sindical de CCOO y del contexto laboral y social del Estado español. Comunicante de medidas para avanzar en igualdad desde los escenarios sindicales del diálogo, la negociación, la movilización permanente, la defensa y extensión de derechos, los conflictos laborales o las huelgas. Con su estar y con su hacer, la revista *Trabajadora* es la voz del estar y hacer colectivo de CCOO por la igualdad entre mujeres y hombres, de ese sujeto plural, muchas veces anónimo, que con generosidad, saber hacer, entrega, determinación y fuerza actúan cada día por hacer real la igualdad.

Con motivo de los ya cumplidos 30 años de revista *Trabajadora* en la calle, el jueves 9 de abril tuvo lugar un Acto de homenaje en el que han participado numerosas personas que han formado o forman parte relevante de la trayectoria de la revista, junto a diferentes responsables confederales y de las Secretarías de Mujer e Igualdad.

30 años de duro trabajo, de implicación de muchas personas que con su ilusión aportaron por Comunicar en Igualdad y para la Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, porque existía y existe una necesidad de denunciar y explicar a la sociedad y a las personas que conformamos la CSCCOO las discriminaciones que las mujeres tienen a lo largo de su vida, no sólo en lo laboral.

Trabajadora siempre ha tenido en mente la especial situación de las mujeres pensionistas y jubiladas porque la feminización de la pobreza que se produce en ellas es la consecuencia directa de las discriminaciones laborales que han padecido durante su vida laboral, no olvidemos que la brecha en las pensiones se sitúa en un 39% de media en Europa.

Pero hay más, la revista *Trabajadora* ha denunciado los recortes en la Ley de dependencia y el impacto que la misma tiene en las mujeres mayores, incluyendo informes a este respecto en varios números.

En el acto de celebración nos acompañaron muchas mujeres hoy ya jubiladas que con su compromiso con la igualdad han cooperado en la creación y en la existencia de la revista. A todas ellas gracias, sin duda son fuente de inspiración para las mujeres más jóvenes que ahora estamos liderando un proyecto sindical que apuesta firmemente por la Igualdad entre mujeres y hombres.

Trabajos y espacios han desarrollado un papel fundamental en la elaboración y refuerzo de la revista, que transmitieron sus experiencias y animaron a seguir

Trabajadora es su pasado, su trayectoria, y es el presente.

Queda por hacer, queda camino por recorrer y más en el contexto actual, en el que con la excusa de la crisis, se están produciendo retrocesos históricos para las mujeres y para el conjunto de las personas trabajadoras. Se acentúan las desigualdades sociales, lo que tiene un impacto tremendo en las desigualdades de género. Una tendencia que desde CCOO no vamos a tolerar. Porque tenemos derecho a la igualdad real. Porque trabajamos por la justicia social y la justicia de género. Porque queremos ser, de una vez, de manera improrrogable, iguales y corresponsables. Por eso, el múltiple papel comunicante de *Trabajadora* continúa resultando cardinal para CCOO, para el sindicalismo feminista (o el feminismo sindical), para las trabajadoras, en definitiva, para la sociedad. La lucha continúa, *Trabajadora* también.



Ana Herranz
Secretaria de la Mujer
de la CS.CCOO

Una parte del uso que se hace del Fondo de Reserva de la Seguridad Social es inadecuado



El Fondo de Reserva es un instrumento nacido en el marco del Pacto de Toledo, en concreto, del Acuerdo de Diálogo Social 2001 que CCOO firmamos en solitario con el gobierno de aquel momento y las organizaciones empresariales. Y su función prioritaria, además de ayudar a corregir los déficits que puedan darse con motivo de la crisis, es la de contribuir a la sostenibilidad del sistema público de pensiones en el medio y largo plazo cuando la generación del baby-boom alcance la edad de jubilación, momento que llegará en las próximas dos décadas.

Para garantizar esta misión, la Ley 28/2003 reguladora del Fondo de Reserva establece una fórmula de utilización de sus recursos sólo en el caso de déficit estructural del sistema de Seguridad Social y exclusivamente para financiar prestaciones contributivas, estableciendo el límite de utilización anual del Fondo en una cuantía máxima del 3% del gasto derivado del pago de

pensiones contributivas más los gastos necesarios para su gestión de cada ejercicio. Con esta medida se garantiza una utilización equilibrada y razonable del Fondo de Reserva buscando el reparto solidario de esfuerzos entre trabajadores y el Estado sin tener que acudir a su consumo anticipado.

Desde su puesta en marcha, los recursos que han ido destinados a dotarlo, sumados los procedentes de los distintos excedentes presupuestarios (53.484 millones) más la rentabilidad obtenida de su inversión en deuda pública (13.331 millones de euros) durante estos años, han posibilitado que el Fondo de Reserva haya llegado a tener un montante total de 66.815 millones de euros; lo que equivalía al 6,6% del PIB.

Pretender “pasar la crisis” sólo utilizando el Fondo de Reserva sin poner en marcha medidas que mejoren los ingresos de la Seguridad Social es un error, y facilita nuevas tensiones sobre las pensiones futuras.

Sin embargo, a fecha de 15 de marzo de 2015, el Fondo de Reserva tiene un patrimonio de 42.014 millones de euros (4,2 % del PIB), cerca de 48.000 si utilizamos el valor de mercado de los activos en los que está invertido.

A partir de 2012, coincidiendo con la etapa más dura de caída de ingresos en el sistema como consecuencia de la destrucción de empleo y la reducción de salarios, se han dispuesto año tras año de casi 34.000 millones de euros de esta “hucha” de las pensiones. Sólo en 2014 se utilizaron más de 15.000 millones de euros del Fondo de Reserva para pagar las pensiones; una cuantía que excede, y mucho, el límite del 3% que establece la Ley reguladora del Fondo para su utilización, y que se encuentra suspendido hasta el año 2016 por decisión del Gobierno.

Consejo Estatal de las Personas Mayores

Informe sobre el desarrollo del proceso selectivo para la designación de consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores y representación de confederaciones, Federaciones y Asociaciones de personas mayores.

El día 21 de enero de 2014 se convocó un plenario del Consejo Estatal de Personas Mayores, en un punto del orden del día iba reflejado la designación de consejeros para formar parte de la comisión de valoración, en el artículo 6.2 de la orden SSI/1993/2014, de 24 de octubre por la que se establecen las bases reguladoras y se convoca proceso selectivo para la designación de consejeros del Consejo Estatal de las Personas Mayores, en representación de Confederaciones Federaciones y Asociaciones de personas mayores BOE del 30 de octubre de 2014.

A dicha comisión se presentaron varias Confederaciones y Asociaciones, entre ellas la Federación estatal de Pensionistas y Jubilados de CCOO. En un plenario del Consejo se eligieron a los representantes de dicho grupo de valoración al que se presentaron varios miembros por las Federaciones Estatales y Comunitarias. La votación se hizo de forma secreta, el vocal de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO sacó la mitad de los votos emitidos, siendo nombrado Juan Antonio Sánchez Espín miembro del grupo de valoración.

Los días 4 y 5 fue convocado el grupo para seleccionar las memorias de las asociaciones que se presentaban al nuevo Consejo Estatal de las Personas Mayores.

Se presentaron 13 entidades de ámbito estatal, 10 de ellas por puntuación sacaron vocales, 3 no sacaron ninguno. La federación Estatal de Pensionistas y Jubilados sacó la segunda mejor puntuación de todas las entidades que se presentaron y le pertenecen 2 vocales cuya certificación ya hemos recibido del IMSERSO. La certificación de todos los vocales tiene que salir en el BOE, después todas las entidades tienen que seleccionar a sus vocales y en nuestro caso dos suplentes.

Los vocales por parte de la Federación de Pensionistas son Juan Antonio Sánchez Espín y Ana Martínez López y los suplentes Juan Sepúlveda Muñoz y Rafael Carrasco Domingo.

Queda pendiente de hacer un plenario donde se elegirá el vicepresidente 3º y el secretario. Todos los vocales



podrán presentarse. La votación se hará secreta en urna. A continuación se elegirá la Comisión Permanente que también se hará en voto secreto. Una vez elegido el vicepresidente 3º, el secretario y la permanente se nombrarán los grupos de trabajo quedando el consejo constituido.

La constitución del consejo Estatal de las Personas Mayores es totalmente democrática. Es un órgano consultivo de representación de las personas mayores a nivel estatal que defiende los intereses de todos/as los pensionistas como son los asuntos sociales, el envejecimiento activo, las pensiones, la sanidad, la dependencia y todo lo relacionado con el bienestar social.

Consideramos muy importante participar en este consejo y llevar la voz de nuestra organización con propuestas que conjuntamente con otras de distintas organizaciones se debaten en los grupos de trabajo, permanente y plenario, donde se aprueban con el mayor consenso.

Nuestra Federación siempre ha participado en este Consejo presentando memorias de los trabajos que hacemos y siempre ha sido valorado con buena puntuación.

Seguiremos trabajando con entusiasmo en este renovado Consejo, como lo hemos hecho siempre en años anteriores, para defender los intereses de las personas mayores que es nuestro deber, sin dejar de hacerlo por toda la sociedad, sobre todo por las personas que más lo necesitan.

Juan Antonio Sánchez Espín

Vocal del Consejo Estatal de las Personas Mayores

1º de mayo

Como todos los años los trabajadores nos manifestamos y celebramos el 1º de Mayo, lo hacemos con un espíritu reivindicativo y democrático.

Este año, como los anteriores desde que hace siete años comenzó la crisis, se amontonan más los

motivos para manifestarnos. Hoy, los salarios están perdiendo poder adquisitivo, el empleo que se crea es de muy baja calidad, crece la pobreza y la desigualdad, estamos asistiendo a una pérdida significativa de las libertades democráticas y de los derechos laborales.

Ante esta situación tan grave, consideramos urgente acabar con esa política de austeridad que tanto daño está haciendo a los trabajadores, pensionistas y a la clase media, que están soportando todo el peso de la crisis que ha dejado a muchas personas al borde de la indigencia y necesitarán hacer un gran esfuerzo para recuperarlas, para dar salida a este gran problema, es necesario la implantación de una (RENTA MÍNIMA GARANTIZADA) para desahogar a estas familias y que ellas encuentren una salida digna a su actual situación.

Este periodo electoral nos tiene que favorecer para expresar nuestras reivindicaciones, y no quedarnos silenciados por el ruido del proceso electoral, al contrario tenemos que mostrar nuestra fortaleza planteando a los partidos políticos las necesidades del mundo de trabajo.

Y hablando de dignidad y de derechos, no tenemos más remedio que reivindicar más inversión en los servicios públicos porque es necesario reactivar la economía, implicando a las administraciones públicas, cambiar el modelo productivo impulsando la ciencia, la tecnología y crear empleo de calidad, recuperar los salarios para darle otro aire al consumo. De 2010 a 2014 en nuestro país se ha perdido más del 10% del poder de compra, hay que proteger a las personas desempleadas. Más de dos millones y medio se encuentran en el paro de larga duración.



Tenemos que combatir en contra de la ley mordaza, atenta en parte contra el Estado Constitucional, contra las libertades democráticas y aparte refuerza las funciones represivas, actualmente más de 300 compañeros sindicalistas están siendo sometidos a procesos judiciales por haber

ejercido el derecho legítimo y constitucional a participar en la huelga, la mayoría son de CCOO.

Los pensionistas venimos reivindicando otra serie de medidas sociales que no solo afectan a los pensionistas, afectan también a los trabajadores y trabajadoras en activo ya que en un futuro más o menos largo serán jubilados o pensionistas. Las pensiones han sufrido recortes y más recortes desde el principio de la crisis a pesar de que los diferentes Gobiernos prometían y lo repetían hasta la saciedad que nunca tocarían a este colectivo por ser la parte más débil de la sociedad (se conoce que la memoria de los gobernantes debe de ser muy frágil), primero unos y luego los otros debieron pensar que esta parte la más débil, sería más fácil para hacer los recortes, y comenzaron con ellos.

Empezaron con la congelación de las pensiones, siguieron con la retirada de la protección de la Seguridad Social de más de 460 medicamentos. Muchos de ellos eran necesarios para mantener una calidad de vida digna y decente, como son laxantes, protectores de estómago, analgésicos, etc. La dependencia la vacían de contenido rebajando la asignación económica, y se vanaglorian de subir las pensiones un 0,25% que en el mejor de los casos la subida supone 2,00€ o 3,00€, esta subida seguirá una serie de años, la carestía de la vida será de un 4 o 5% esto significa una congelación encubierta.

Los pensionistas de CCOO como siempre hemos participado en todas las manifestaciones que se han convocado hasta el 1º de Mayo de 2015 en todo el país.

Manuel Cobo Rubio
Secretario de Organización

Programa extraordinario de activación para el empleo

El pasado día 15 de diciembre de 2015 se firmó entre los interlocutores sociales (CCOO, UGT, CEOE y CEPYME) y el Gobierno, el Acuerdo sobre el Programa Extraordinario de Activación para el Empleo.

Rasgos esenciales:

- Los beneficiarios del programa serán los desempleados/as de larga duración que hayan tenido empleo en el pasado, busquen empleo activamente en el presente y hayan agotado las prestaciones económicas del desempleo.
- La participación en las medidas de activación para el empleo, que pondrán en marcha los Servicios Públicos de Empleo lleva aparejada una ayuda de acompañamiento durante 6 meses, cuyo importe corresponderá al 80% del IPREM (426 €). El programa tendrá un coste estimado de entre 1.000 a 1.200 Millones de euros para las arcas públicas y beneficiará a unas 450.000 personas.
- Se podrán acoger a ella, parados/as de larga duración con cargas familiares, inscritos en el Servicio Público de Empleo (SEPE), que lleven al menos medio año sin percibir ninguna prestación.
- El programa estará vigente desde el 15 de enero de 2015 al 15 de abril de 2016. Tres meses antes de su finalización, el Gobierno y los agentes sociales (CCOO, UGT, CEOE y CEPYME) analizarán su desarrollo y se decidirá si se prorroga o no, en función de la situación del desempleo y de los parados/as de larga duración.
- Uno de los motivos esenciales de este acuerdo, aparte de aportar una ayuda económica muy necesaria a quienes llevan mucho tiempo sin ingresos de ningún tipo, es evitar que el colectivo quede excluido de manera permanente del mercado de trabajo.

Hay voces de fuera y también de dentro del Sindicato (aunque minoritarias) que critican el acuerdo por inoportuno, por insuficiente y porque se le da un balón de oxígeno al Gobierno.



Aquellas personas que piensan y critican este acuerdo, lo suelen hacer desde la garantía para ellos de unos ingresos asegurados. De todas las maneras, hay que recordarles que un acuerdo que beneficie a las personas que llevan mucho tiempo sin tener ningún tipo de ingresos con que sostener a sus familias, nunca es inoportuno.

El sindicato no puede por motivos de oportunidad dejar de llegar a acuerdos que beneficien a los trabajadores y a los ciudadanos en general.

Las personas que están necesitadas de llevar unos ingresos con que mantenerse ellos y sus familias no pueden esperar a que lleguen otros que lo hagan mejor.

Es indudable que hubiéramos deseado que la cantidad económica fuera mayor y también fueran más las personas beneficiadas, pero este ha sido el acuerdo posible en estos momentos.

En ningún momento se le está dando balones de oxígeno al Gobierno. En todo caso, el balón de oxígeno se les estará dando a aquellos/as trabajadores/as que llevan mucho tiempo sin ingresos que llevar a sus hogares.

Juan Sepúlveda Muñoz
*Secretario de Administración,
 Recursos y Servicios*



Mayores LGTB y cuidados en los programas electorales

Somos conscientes que en la vejez las redes familiares son fundamentales, circunstancia que entre el colectivo LGTB con demasiada frecuencia no se da, ya que la “salida del armario” para muchas personas del colectivo ha supuesto una rechazo frontal de la familia, especialmente en el caso de las personas transexuales.

El Grup d'Acció LGTBI de CCOOPV hemos elaborado toda una batería de propuestas para trasladar a los grupos políticos que concurren a las elecciones autonómicas, entre las reivindicaciones hemos trasladado la urgente necesidad de una sanidad pública, gratuita y universal para toda la ciudadanía. Implementar una línea en los presupuestos que con urgencia establezca una pensión no contributiva para las personas LGTB en riesgo de exclusión social y especialmente para mayores y mujeres trans.

También hemos expuesto la necesidad de una mayor protección autonómica a mayores LGTBI, exigiendo una preparación y sensibilización del personal de residencias públicas y centros de día que fomenten la no discriminación y respeto a la diversidad familiar.

Grup d'Acció LGTBI de CCOOPV

En la actualidad existen una gran profusión de estudios e informes sobre las personas mayores de 65, es un hecho contrastado que la población mayor aumenta por diversas razones que no son el objeto de estas letras, lo que ahora nos preocupa es qué tipo de vejez podrán disfrutar las personas lesbianas, gais, transexuales y bisexuales con los recursos asistenciales que disponemos en la sociedad.

Desde CCOO venimos denunciando que hay discriminación hacia el colectivo LGTB en los entornos profesionales cuando se está en activo, pero ¿qué ocurre cuando se pasa a ser una persona que requiere cuidados bien sea por vejez o por discapacidad?

Las personas LGTB están expuestas a los prejuicios y la LGTBfobia a lo largo de todas las etapas toda su vida, los patrones de “heteronormalidad” las invisibilizan y las discriminan ocasionándoles un gran sufrimiento.

quiero afiliarme a CCOO

DATOS PERSONALES

DNI	L	APELLIDOS	NOMBRE		
DIRECCIÓN		CÓDIGO POSTAL	LOCALIDAD		
TELÉFONO	FECHA NACIMIENTO	SEXO	PROFESIÓN	COD.	
PREFERIRÍA PAGAR LA CUOTA SINDICAL		EN MANO <input type="checkbox"/>	POR BANCO CAJA <input type="checkbox"/>		

ORDEN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

ENTIDAD BANCARIA	CCOO UNIDAD ADMINISTRADORA DE RECAUDACIÓN (UAR)			FECHA	
TITULAR CUENTA DE CARGO	CCC	ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NÚMERO DE CUENTA
ENTIDAD DE CRÉDITO	NOMBRE	Muy Sres. míos: con cargo a mí cuenta y hasta nuevo aviso, atiendan la presente orden de domiciliación			
	OFICINA	FIRMA			
	DIRECCIÓN				
	LOCALIDAD				

Tus datos serán incorporados a un fichero titularidad de CCOO integrado por los ficheros pertenecientes a las Confederación o Unión Regional correspondiente según tu lugar de residencia, a la Federación Estatal de Pensionistas y Jubilados, y a la Confederación Sindical de CCOO. La finalidad del tratamiento de tus datos la constituye el mantenimiento de tu relación como afiliado, con las concretas finalidades establecidas en los estatutos. Además de lo indicado tus datos pueden ser utilizados por CCOO para remitirte información sobre las actividades y acuerdos de colaboración que se establezcan con otras entidades. Siempre estarás informado en la web de CCOO (<http://www.ccoo.es>) de dichos acuerdos y de los datos de dichas entidades. Puedes ejercitar tus derechos de acceso, rectificación, cancelación y, en su caso, oposición, enviando una solicitud por escrito, acompañada de la fotocopia de tu DNI dirigida a: C.S. CCOO con domicilio sólo en la calle Fernández de la Hoz, nº 12. 28010 Madrid. Deberá indicar siempre la referencia "PROTECCIÓN DE DATOS". Si tienes alguna duda al respecto, puedes enviar un email a: lopd@ccoo.es o llamar al teléfono 917 028 077.

La Federación de Pensionistas de CCOO se moviliza contra la pobreza energética

La Federación de Pensionistas de CCOO tras varios meses de trabajo en pueblos y ciudades, con asambleas de afiliados/as, actos públicos, ruedas de prensa y recorriéndonos las emisoras de radio y televisiones locales, ha recogido firmas contra la pobreza energética, mediante Internet, con mesas en la calle y hablando con los ciudadanos/as. Estas firmas se entregaron el día 15 de abril en el Ministerio de Industria, Energía y Turismo.

Pues la energía es un bien común esencial, indispensable en todas las actividades cotidianas, que en el caso de la que se consume en las viviendas -electricidad y gas, fundamentalmente-, permiten a cada persona tener una vida digna, es por eso, que la imposibilidad de hacer frente al pago de estos suministros es lo que se denomina pobreza energética, que mata física y socialmente a la ciudadanía que la sufre, provocando su exclusión social.

Estas situaciones, agravadas por los efectos de la crisis, afectan en nuestro país a más de cuatro millones de personas, por lo que desde CCOO Pensionistas,

exigimos al Gobierno que garantice el acceso de toda la población a un suministro básico de electricidad y gas, además de poner fin a los cortes de suministro por impago en el caso de falta de recursos, involucrando a las empresas suministradoras en estas acciones.

Cada vez hay más personas afectadas por esta pobreza energética, que implica pasar frío en invierno y calor en verano, además de no disponer de suficiente agua caliente o iluminación en las viviendas. Sumando las familias que no pueden hacer frente al coste de estos suministros y las que pagan unas facturas por los mismos que suponen un porcentaje muy alto de los ingresos, los afectados suponen ya 60 millones de personas en Europa, mientras que en España se calcula que se acercan a los 7 millones. En el caso de nuestro país la culpa la tienen, por un lado, el aumento disparado de los precios de la energía, sobre todo de la electricidad, que ha subido el 60% desde 2007 y por otro, la bajada de ingresos de pensionistas y trabajadores/as causada por las antisociales políticas del Gobierno.



Nuestra razón de ser:



La defensa permanente de las conquistas sociales



El asesoramiento a las personas mayores



La mejora de los derechos de los discapacitados

Ven a conocernos y luego decide



Esta subida de tarifas sólo ha beneficiado a las grandes empresas energéticas y produce un empobrecimiento generalizado de la población, al tener que destinar una parte creciente de sus ingresos a pagar estos suministros. Situación que afecta en gran medida a las personas mayores, desempleados, beneficiarios de subsidios y trabajadores con bajos salarios, y que tiene especial incidencia en el caso de las familias sin ningún ingreso. En las situaciones más graves de pobreza energética, cuando no es posible encender la calefacción ni disponer de agua caliente, esto perjudica gravemente a la higiene y a la salud de las personas afectadas, provocando muertes prematuras, que según algunos cálculos podrían superar los 7.000 fallecimientos anuales.

El cobro del consumo eléctrico se nos presenta a través de un recibo de tarifa eléctrica, en la que se factura por dos conceptos: por potencia y por energía consumida; es lo que se denomina factura eléctrica de carácter binomial.

En estos últimos dos años, el incremento del precio de la potencia ha subido un 60%, al margen de los consumos efectuados, cargando así sobre las economías más débiles un mayor incremento del producto mientras que los KW consumidos figuran en el apartado de energía por la que se factura.

En este tipo de factura, el coste de la energía del mercado mayorista representa un 38% del coste global, siendo el 62% restante impuestos, recargos y otros

conceptos. Pudiendo establecer que por cada 100 euros de energía que pagamos en la factura, un 38% es el coste de la energía, un 22% impuestos y un 40% costes de acceso. Fiscalidad aplicada sobre un bien de primera necesidad que consideramos desproporcionada, al Gobierno por ello le exigimos una bajada del IVA aplicable a estos suministros, con un tipo que no debería superar el 10%.

Conscientes de la gravedad de estas situaciones, desde Pensionistas de CC OO le exigimos al Gobierno de España que tome las medidas necesarias para hacer frente de manera eficaz a esta pobreza energética, lo que pasaría en primer lugar por establecer la consideración del suministro básico de energía a las viviendas, como un bien esencial al que tiene derecho toda la población. Y de forma inmediata y como medida de protección para las personas en peor situación económica, reivindicamos la puesta en marcha de un auténtico bono social que garantice el suministro básico, tanto de electricidad, como de gas, a todos los hogares e impida los cortes de estos suministros por falta de pago. Bono social que debería cubrir como mínimo, pero no sólo, a todas las unidades familiares cuyos ingresos se sitúen por debajo del umbral de la pobreza.

Los pensionistas de CC OO, seguiremos denunciando los continuos incrementos de las tarifas energéticas, que conducen a un empobrecimiento generalizado a los pensionistas, jubilados/as y al conjunto de los trabajadores/as.

Observatorio Social de las Personas Mayores



La Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO, en colaboración con la Fundación 1º de Mayo, hemos preparado el observatorio del mayor 2014 sobre el envejecimiento activo, pues nos parece importante dar a conocer las carencias de las personas mayores, para sacar conclusiones de los problemas que tienen y a la vez buscar las soluciones que necesitan para llevar una vida realmente activa.

El Observatorio centra el análisis en las condiciones de vida y salud de las personas mayores, el incremento de la pobreza y la merma de las pensiones, el deterioro del estado de bienestar (sanidad y dependencia).

El número de hogares sustentados por una pensión en nuestro país continúa creciendo. La población pensionista está teniendo un decisivo papel en la economía española y en el mantenimiento de la

cohesión social contribuyendo a paliar las dificultades económicas de las familias.

En relación a 2009 la partida presupuestada en España para sanidad ha disminuido casi un 17% para el año 2014. Se ha incrementado en un 24% el número de pacientes en lista de espera. España cuenta con 315,2 camas por cada 100.000 habitantes mientras que la media de la UE-28 se cifraba en ese año en 538,7.

La atención a la **dependencia es un derecho** conseguido por la reivindicación del movimiento sindical y se transformó en Ley gracias a un Acuerdo de Diálogo Social. El Sistema en siete años de vida **ha sido capaz de atender a cerca de 800.000 personas** en situación de dependencia y con ayuda a 750.000 personas (**45% son cuidados familiares**), nosotros queremos que sean cuidados por profesionales, para que la mujer se pueda incorporar al mundo del trabajo, pues ellas son las que mayoritariamente son la cuidadoras.

Las reformas en materia sanitaria han supuesto una **reducción de la calidad y cobertura del derecho a la salud** de los ciudadanos, nos imponen un **copago farmacéutico** que limita el acceso al derecho a la salud en los pensionistas con menor renta. También aumenta el número de medicamentos excluidos de la prestación farmacéutica del sistema de salud. La persona enferma debe costearlos de forma íntegra. Más de 450 medicamentos, entre los que se encuentran algunos de los más comunes y utilizados por la población mayor han sido retirados de la financiación pública.

Desde CCOO de pensionistas, seguiremos trabajando por mejorar la calidad de vida de la población mayor y poner fin a las injustas políticas de austeridad, que tanto daño nos han hecho.

FEDERACIÓN DE NAVARRA

Realizado un CINE-FORUM en relación a la enfermedad del Alzheimer

Organizado por la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO de Navarra, en colaboración con la Asociación de Familiares Enfermos de Alzheimer de Navarra y el grupo de demencias de la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología

Más de 150 personas asistieron ayer al cine-forum realizado en los cines Golem Baiona, con la proyección de la película “Siempre Alice” que trata la enfermedad del Alzheimer.

Manuel Vazquez responsable de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO, realizó una pequeña presentación de la actividad y fue el moderador del turno de debate y preguntas que se realizaron tras la proyección.

Las ponentes María Martín Bujanda, neuróloga de consultas externas de Príncipe de Viana e Idoia Lorea, psicóloga de la Asociación de familiares enfermos de Alzheimer de Navarra y ambas pertenecientes al grupo de demencias en la Sociedad Navarra de Geriátrica, respondieron a todas las cuestiones que el público



asistente les planteó, ofreciendo una visión, pautas y actuaciones a seguir, ante esta grave enfermedad.

Fue una actividad muy positiva y de gran valor tanto de sensibilización como de concienciación de una enfermedad que a día de hoy no tiene cura y a pesar de no haber cifras oficiales, se cree que en Navarra ya son más de 9.000, las personas afectadas por esta enfermedad. Una enfermedad que supone la pérdida irreversible de las capacidades intelectuales, incluyendo la memoria, la capacidad de expresarse y comunicarse adecuadamente, de organizar la vida cotidiana y de llevar una vida familiar, laboral y social autónoma.

Por ello, desde aquí reivindicamos más medios tanto para su investigación, como para los propios enfermos y familiares que la padecen.

Jornada realizada sobre “Dependencia y Pensiones”

El martes 16 de Diciembre ha tenido lugar una jornada sobre “Dependencia y Pensiones” donde Elena Arboleda, trabajadora social de Cruz Roja nos habló sobre las pautas a seguir para tratar de evitar la dependencia, qué factores influyen para que se pueda dar una pérdida de autonomía, la importancia de tener calidad de vida y de cuidar al cuidador para que también tenga una descarga emocional a través de diversas actividades como musicoterapia, manualidades, talleres de cocina ,etc.

Por la Federación Estatal de Pensionistas de CCOO vino Juan Antonio Sánchez Espín, quien dio pinceladas sobre la situación de la dependencia a nivel estatal, el nivel de recortes que ha habido desde que se empezó a aplicar la ley de la dependencia en 2007 y el problema que se va a

tener en julio de 2015, con aquellos dependientes moderados que tienen que entrar en el sistema por ley, pero que al no haber partida presupuestaria suficiente se van a quedar seguramente sin atender.

Así mismo, tanto el Secretario General Manuel Vazquez como el compañero Antonio Sánchez, nos hablaron sobre la situación de las pensiones, los fondos de reserva y la previsión que hay para los próximos años. La jornada finalizó con una ronda de preguntas. A la misma asistieron un total de 35 personas que valoraron muy positivamente la realización de este tipo de actividades y nos animaron para que en el futuro se puedan dar más jornadas informativas sobre estos temas, profundizando en cada uno de ellos.

“Mujeres en marcha hasta que todas seamos libres”



Con el lema “Mujeres en marcha hasta que todas seamos libres” la Federación de Pensionistas, ha participado en la marcha donde se han coreado, en favor de la igualdad y en contra de la violencia de género, consignas como “vosotros “no es un arrebato, es asesinato” o “viva la lucha de las mujeres”.

Delia Lizana “Comisiones Obreras” y portavoz de la organización convocante, ha expresado en declaraciones a los medios que la finalidad principal de la marcha es la de sumarse a las mujeres de todos los continentes en su lucha por liberarse “del sistema capitalista y patriarcal” y porque la igualdad sea efectiva y real.

Al respecto, ha insistido en que en los últimos años se ha demostrado que “la crisis golpea doblemente a la mujer”, ya que se ha producido un ligero retroceso en la incorporación de la misma al mercado laboral, además de que copan la mayoría de los empleos a tiempo parcial y sufren más la pobreza.

Ha rechazado los “recortes sociales” aplicados por el Gobierno, que, a su juicio, afectan especialmente a las mujeres y ha puesto como ejemplo la reducción de las

partidas de protección en materia de violencia machista. Ha denunciado los recortes en la ley de dependencia, de la que eran especialmente beneficiarias las mujeres, Con una brecha salarial entre hombres y mujeres del 30 por ciento “lo dice todo”.

La manifestación, que ha partido de la Glorieta Sasera y ha concluido en la Plaza de El Pilar, ha contado con la participación de dirigentes sindicales y organizaciones de colectivos sociales además de representantes del IU, PSOE CHA.

La marcha ha concluido en la Plaza del Pilar con la lectura de un manifiesto y la reclamación de la absolución para Raquel Tenías, para la que la Fiscalía pide cuatro años de cárcel por los delitos de desórdenes públicos y atentado a la autoridad por su presunta participación en los disturbios ocurridos en Madrid hace un año en las Marchas por la Dignidad.

Rosa Carvajal

Secretaria de Comunicación de la Federación de Jubilados y Pensionistas Aragón

FEDERACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA

Jornadas sobre Sanidad

La Federación de Pensionistas y Jubilados de Castilla la Mancha organizó el día 25 de marzo del 2015 un acto donde se dieron todos los detalles de la situación en que se encuentra la sanidad en España y en las comunidades autónomas, el ponente fue Pablo Caballero de la Federación Estatal de Sanidad y Sectores Socio Sanitarios. También asistieron a la jornada, Julián Gutiérrez y José Antonio Navalón, secretarios generales de CCOO de las Federaciones Estatales y Regional de Pensionistas y Jubilados respectivamente y Paco de la Rosa, Secretario General de Albacete.

El ponente explicó entre otras cuestiones los problemas que tiene la sanidad como consecuencia de:

Gasto sanitario de las familias: En 2012 (último dato oficial) el gasto sanitario de las administraciones públicas bajó un 9,96% respecto al año 2009, mientras que el de los hogares creció un 10%. Es decir, las administraciones cada vez gastan menos en sanidad mientras que la ciudadanía cada vez tiene que gastar más. Se ha producido una transferencia del gasto sanitario que asumían las administraciones públicas a la ciudadanía.

- Presupuesto sanitario total de las comunidades autónomas para 2014: fue el cuarto año consecutivo en el que se redujo. Respecto al del año 2010 lo hizo en un 11,19%. Sí, el presupuesto sanitario se redujo en solo cinco años en ¡algo más de una décima parte!
- Conciertos sanitarios: A pesar de que el presupuesto sanitario baja, el gasto dedicado a conciertos sanitarios sube en la mayoría de las comunidades autónomas.
- Número de camas en funcionamiento en centros sanitarios públicos del Sistema Nacional de Salud: En dos años, del 31 de diciembre de 2010 al 31 de diciembre de 2012 (último dato oficial), había en España 4.000 camas menos. Además, un 10% de las camas instaladas no estaban en funcionamiento, un 3% más que en 2010.
- Listas de espera quirúrgica: De junio de 2012 a diciembre de 2013 (último dato publicado) empeo-



ró mucho, pasando el tiempo medio de espera de 76 días a 98 días, el porcentaje de pacientes con más de seis meses pasó del 9,40% a 14% y el número de pacientes por 1.000 habitantes creció del 11,81% al 12,34%.

Estos son algunos de los datos que tenemos tras las distintas medidas que están adoptando tanto el gobierno estatal como los autonómicos. Si ya son alarmantes de por sí, no lo es menos pensar en los que tendríamos si se adoptaran más medidas como:

- Establecer tasas hosteleras en los hospitales.
- Alquilar instalaciones al sector privado.
- Copagar por asistir a consultas médicas y de urgencias.
- Considerar los tratamientos hospitalarios de larga estancia como sociosanitarios, en los que el usuario participe en el coste de dicha estancia según su capacidad económica.
- Copago por interrupciones del embarazo y fecundaciones in vitro.
- Revisión de la cartera de servicios.
- Aumento de los porcentajes de financiación de los usuarios de la prestación farmacéutica y/o de los límites máximos de aportación mensual.
- Desde la Federación de Sanidad y Sectores Socio Sanitarios de CCOO seguiremos defendiendo la sanidad pública y de calidad.

FEDERACIÓN DE GALICIA



Curso básico de fotografía digital organizado por Pensionistas de CCOO de La Coruña

Durante los días 9, 10 y 11 de febrero, la Agrupación Comarcal de Pensionistas y Jubilados de CCOO de La Coruña organizó un curso básico de fotografía digital que fue impartido por uno de nuestros delegados de CCOO, Alejandro Manteiga.

El citado curso ha tenido una gran acogida entre todos los asistentes y se han recibido múltiples felicitaciones tanto por su implantación, su presentación,

por el contenido del mismo y por el desarrollo de los diferentes temas que se han tratado. Tal ha sido el éxito que ya se está planteando la posibilidad de complementar este curso con algún otro.

Desde la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO queremos dar las gracias a todas aquellas personas por su aportación desinteresada así como a todos los asistentes.

IV Seminario de la Mujer Pensionista de Galicia



Coincidiendo con el Día Internacional contra la Violencia de Género, el pasado 25 de noviembre se celebró el IV seminario de la Mujer pensionista de Galicia, en Santiago de Compostela.

Este acto fue presentado por Juan Granados Llanos, Secretario Comarcal de CCOO de Santiago Barbanza; Carlos Mella Teijo, Secretario General de Pensionistas de Galicia; y Pepa Corredoira Rico, Secretaria de la Mujer.

Se dió paso a dos mesas de debate, una con el título “El camino que conduce a la violencia de género”, sobre la violencia de género y los caminos para erradicarla en todos los ámbitos sociales, y los recursos con los que se cuenta. Fue presentada por la Secretaria de Igualdad y Cooperación del Sindicato Nacional de CCOO de Galicia, Mabel Perez Simal.

La otra mesa de debate, que llevaba por título “La violencia de género en las personas mayores, actuó como relatora Ana Martínez López, Secretaria de la Mujer e Igualdad de la Federación Estatal de Pensionistas y Jubilados de CCOO.

El Seminario fue clausurado por el Secretario General de CCOO de Galicia, Xosé Manuel Sánchez Aguión, y por Pepa Corredoira, Secretaria de la Mujer e Igualdad de la Federación de Pensionistas de CCOO en Galicia.

FEDERACIÓN DE ASTURIAS



En un emotivo acto, la federación de Pensionistas de CCOO de Asturias homenajeó en Oviedo a sus afiliados y afiliadas más veteranos, los que tienen más de ochenta años y llevan desde la Transición en CCOO. “A todas estas personas les damos las gracias por su compromiso sindical y lucha en defensa de la clase trabajadora y de la sociedad”, resaltó el secretario general de la federación regional, Francisco García Alonso.

Comenzó Antonio Pino su intervención, agradeciendo “a toda la gente que dió su vida por este sindicato, que es el primero del país”. El secretario

Se presenta en Oviedo la campaña informativa

“Controlando el amianto envejeceremos más activamente”

La Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO ha presentado en el mes de marzo en Oviedo la campaña informativa “Controlando el amianto envejeceremos más activamente”, dirigida a todas las personas que han trabajado con amianto, aunque fuera de forma circunstancial, con el objetivo no sólo de informar y “hacer visible lo invisible”, sino también de que “el reconocimiento como enfermedades profesionales de las enfermedades relacionadas con la exposición al amianto produzca un cambio de contingencia en la situación de jubilación y, por tanto, una mejora de la prestación”.

El secretario de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO de Asturias, José Antonio Iglesias; el responsable de Salud Laboral de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO (amianto), Carlos Mella Teijo; y el experto en amianto de la Secretaría de Salud Laboral

La Federación de Pensionistas y Jubilados de Asturias homenajea a su afiliación más veterana

Tienen más de ochenta años y llevan desde la clandestinidad y la Transición en CCOO

general de CCOO de Asturias resaltó que “somos la principal fuerza sindical en propuesta, negociación y movilización, Antonio Pino resaltó que “el Gobierno regional se preocupa en ser el primero de la clase en contención, pero esos recursos después los tiene que utilizar en inversión productiva y en protección social”. Sin embargo, “este Ejecutivo parece olvidarse de las personas y ajusta el Salario Social”. El acto concluyó con la entrega de diplomas y unas palabras de Anita Sirgo en nombre de todos los premiados. La histórica sindicalista señaló que “tenemos que salir de los despachos y estar en la calle”.



de la Confederación Sindical de CCOO, José Rodríguez Valdés, han destacado en rueda de prensa la importancia que esta campaña tiene en el Principado, una comunidad industrial en la que son muchas las personas que potencialmente podrían estar afectadas por su contacto con el amianto.

Mella ha indicado que entre los objetivos de la campaña están el de colaborar con las asociaciones de trabajadores del amianto que existen, extender el programa de vigilancia a familiares de trabajadores y personas que vivían en las inmediaciones de grandes instalaciones de amianto, obtener el reconocimiento de enfermedades profesionales para todas las relacionadas con esta sustancia y la creación de un fondo de compensación económica para todas las víctimas y familiares, en el caso de desaparición de las empresas causantes de las patologías.

Juan Navarro recibe la medalla de honor del Ayuntamiento de Barcelona



Juan Navarro García recibe la medalla de honor del Ayuntamiento de Barcelona, por la lucha para mejorar las condiciones de vida de los trabajadores/as y por su compromiso por la democracia y las libertades públicas.

Fue fundador de CCOO e integrante de la Comisión Central constituida en Barcelona en 1964.

A sus 85 años sigue luchando en defensa de los intereses de los pensionistas y jubilados, y ejerce diversas responsabilidades en CCOO, tanto en la Federación Estatal de Pensionistas, como en la Federació de Catalunya de Pensionistes i Jubilats.

Entrega de los premios de “Poesía de Tardor” que convoca la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO de Catalunya

Imma Fuster ganó el primer premio con “Retorn a les arrels”

El 30 de octubre, se entregaron los premios correspondientes a la “15ª edición de los premios de “Poesía de Tardor”, Memorial José López García, que convoca la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO de Catalunya.

El acto, que congregó numerosos asistentes, estuvo presentado por Estrella Pineda, de la Federación de Pensionistas, y presidido por el secretario general de la misma, Jaume Huguet, así como el jurado responsable de otorgar los premios.

Como ya es tradición, en este espacio de rendir homenaje a personas significativas en el ámbito de la poesía y del compromiso social, en esta 15ª edición se ha recordado a una de las poetisas más representativas de la poesía en lengua catalana como fue M. Mercè Marçal.

En el acto intervinieron, Josep Zalacaín, conseller de la Gent Gran del distrito de Ciutat Vella, Montserrat Delgado, secretaria de la Secretaría de Formació Sindical, Cultura i Estudis de CCOO y, cerrando el acto, Jaume Huguet, secretario general de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO.



Posteriormente, Cristina Suárez de ATRESÍ –grupo de teatro de CCOO del Vallés Occidental, que cuenta con una larga experiencia en el ámbito de las artes escénicas y que a menudo ha colaborado con nosotros– recitó una selección de poemas de Mercè Marçal.

La decisión del jurado de este año ha sido la siguiente:

- Accésit a la mejor poesía presentada por una persona afiliada a CCOO para: Ascen Mollà, del Prat del Llobregat, con la obra “Tristeza, tiempo quebrado y súplica”.
- Tercer premio fue para: Manuel Quiroga, de Majadahonda, con la obra “Biografía de Algodón”.
- Segundo premio para: Pere Bonada, de Sant Pau de Seguries, con la obra “El res del tot”.
- Primer premio para: Imma Fuster, de Barcelona, con la obra “Regreso a las raíces”.

FEDERACIÓN DE MURCIA

Presentación del libro

“Comisiones Obreras de Yecla, Historia y Memoria Colectiva” de Luciano Palao Rico

Estuvieron presentes, además del autor: Javier Doz Orrit, adjunto a la Secretaría General de la CS de CCOO y miembro de la Fundación Primero de Mayo; Daniel Bueno Valencia, Secretario General de CCOO de la Región de Murcia; Antonia García Navarro, Secretaria de Organización de CCOO RM; Julián Gutiérrez del Pozo, Secretario General de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO; Miguel López Marcos, Secretario General de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO RM; y Francisco Martínez Val, Delegado Comarcal del Altiplano de CCOO RM.

En el libro se analiza la evolución de este sindicato en Yecla, desde que sus dirigentes se infiltraban en el sin-



dicato vertical de la dictadura, pasando por la transición y la constitución de valores democráticos y de constante lucha.

El libro narra la época que comprende desde los años 60 del pasado siglo XX hasta la actualidad.

El trabajo de Luciano Palao se refuerza con los testimonios orales de los propios protagonistas, consiguiendo así una narración fluida e indispensable sobre la creación y el desarrollo de este sindicato en Yecla.

A continuación de la presentación del libro se hizo un homenaje a compañeros históricos del sindicato en agradecimiento por la defensa de los intereses de los trabajadores/as.



El viernes 6 de marzo, en el marco de los actos programados por CCOO de la Región de Murcia para el 8 Marzo, CCOO conmemora el Día Internacional de las Mujeres en Yecla con una rueda de prensa en la que intervinieron Antonia García Navarro coordinadora de la comisión gestora de CCOO de Murcia y María Gonzáles

Martínez Secretaria de la Mujer de la Federación de Pensionistas y Jubilados/as.

En este acto se denunció la situación de las mujeres mayores y de edad avanzada. Los recortes y un inexplorable retraso en la Ley de la Dependencia azotan muy gravemente su calidad de vida por lo que es necesario garantizar unos servicios públicos de calidad y fundamentalmente redes de protección social, fortaleciendo en definitiva el estado del bienestar.

Posteriormente tuvo lugar la concentración en la plaza 8 de Marzo de Yecla, dónde se leyó el manifiesto confederal de este año y como todos los años se celebró la tradicional cena por la igualdad.

María Gonzáles Martínez

Secretaria de la Mujer de Pensionistas y Jubilados de Murcia

Encuentro entre las direcciones de la UCR-CGT francesa y de la Federación de Pensionistas de CCOO

La delegación de la UCR-CGT (Union Confédérale des Retraités-Confederation General du Travail), está formada por François Thierry-Cherrier, Secretario General; Gilka Georges, Responsable de la Mujer; Hubert Schwind, Responsable de Europa-Internacional; y Josiane Blanc, Responsable de Territorio (Coderpa).

Por parte de los Pensionistas de CCOO asiste al encuentro el Secretariado de la Federación Estatal, encabezado por su Secretario General, Julián Gutiérrez; y el Responsable de Internacional, Justo Santos.

Se debatieron los siguientes temas: situación política y económica tanto en España como en Europa, los recortes en derechos que estamos sufriendo el colectivo de pensionistas (pensiones, dependencia, sanidad y servicios sociales).

Se acordó que sería importante que pudiésemos hacer conjuntamente nuestras dos organizaciones y los compañeros/as de la CGIL italiana alguna jornada para difundir los problemas que tenemos con la crisis los pensionistas de nuestros respectivos países y las propuestas que tenemos para mejorar el nivel de vida de este colectivo.

Ante la problemática que hoy tiene el colectivo de la mujer mayor se acordó hacer una jornada en París para discutir sus problemas.

Las jornadas de las mujeres pensionistas de CGT Francesa se celebraron con motivo del día Internacional de la Mujer, las compañeras pensionistas y jubiladas

de CGT Francesa, a raíz de un acuerdo, invitaron a la participación en una mesa redonda con el tema principal “El compromiso de las mujeres pensionistas y jubiladas en los sindicatos” a la responsable de la Secretaría de la Mujer de la Federación de Pensionistas y Jubilados de CCOO. Ana Martínez López y al responsable de Internacional Justo Santos.

Hay que destacar las intervenciones de las mujeres activistas que relataron sus acciones y luchas para conseguir mejoras laborales, mostrando diapositivas que reflejaban el camino recorrido en todo este periodo hasta llegar a la jubilación donde la pobreza en las mujeres mayores es más contundente que en

sus compañeros hombres, la moderación de todas las intervenciones corrió a cargo de Gilka George miembro de la oficina Nacional de la UCR.

Ana Martínez resaltó que las mujeres mayores componen el colectivo que ha protagonizado los mayores niveles de desigualdad en las décadas anteriores, y durante muchos años han constituido el grupo de población con rentas más bajas, todavía hoy son muy vulnerables a la pobreza, viven más años que los hombres

y más tiempo en soledad, y por lo tanto cuentan con menos recursos y apoyos cuando necesitan cuidados.



Ana Martínez López

Miembro del Comité de Mujeres de la Federación Europea de Pensionistas y Personas Mayores (FERPA)

SEPTIEMBRE, MES DE CONGRESOS EN EUROPA



Entre el final del verano y el comienzo del otoño se va a producir la renovación de los órganos de participación sindical en el ámbito europeo del que participamos la FPJ-CCOO. Concretamente, durante los días 8 a 11 de septiembre, en Budapest, el 7º Congreso de la Federación Europea de Jubilados y Personas Mayores previo al 13º Congreso de la Confederación Europea de Sindicatos que se celebrará unas semanas más tarde en París.

El movimiento sindical europeo deberá, por tanto, abordar la renovación de los programas y equipos necesarios para enfrentar un proceso de construcción europea diferente al que se intenta consolidar por la vía de la austeridad económica y los recortes en gasto social. Definitiva y claramente, una apuesta, desde el sindicalismo europeo, por la recuperación y la profundización de la Europa Social, más solidaria y más equitativa.

En este artículo trataremos de ofrecer una visión previa, tanto de los aspectos organizativos como de los relativos a las líneas de acción programática que van a ser discutidos en el Congreso de FERPA.

El 7º Congreso está proyectado sobre un pleno de 105 delegados, representantes de 36 sindicatos, de los que dos miembros corresponden a la FPJ-CCOO, asimismo podrán designarse 51 suplentes, uno de ellos perteneciente a nuestra organización.

La primera propuesta programática se desarrollará, convergiendo con la CES, a la búsqueda de una movilización intra e intergeneracional que contemple al menos tres objetivos:

1. La inversión permanente de un 2% del PIB europeo.
2. La mayor flexibilización del Pacto de Estabilidad.
3. El fin del monopolio de los mercados financieros a la hora de la decisión sobre, que estados y en que condiciones, se produce el acceso a la financiación.

La segunda propuesta girará en torno al encuadramiento más ambicioso de la Política Social que pasa por superar la estrategia 2020 para el aumento del empleo y su calidad. Los 26 millones de desempleados (al menos 5 millones de jóvenes) y los 120 millones de ciudadanos y ciudadanas, en riesgo de pobreza, exigen de FERPA una movilización permanente por el empleo de calidad, fijo y sin precariedad.

La tercera opción se deberá dirigir al combate contra todas las formas de privatización de los sistemas de Seguridad Social, evitando los riesgos de especulación financiera sobre los mismos. La cuarta actuación deberá encaminarse a la defensa de la dignidad de vida de las personas mayores en el ámbito europeo, luchando contra todas las formas de pobreza y especialmente en el caso de las mujeres jubiladas.

El quinto objetivo se orientará al derecho de mayores y pensionistas a disfrutar, mediante la atención al cuidado de las personas dependientes, de una vida digna y con las medidas de acompañamiento necesarias para un mantenimiento saludable.

Finalmente, el sexto ítem reafirmará la lucha y determinación de FERPA para movilizarse contra todo tipo de discriminación ya sea de género, raza u opinión.

Estos retos requieren de una organización, FERPA, fuerte y cohesionada, capaz de responder ante nuestros afiliados y afiliadas, incluidos sus familiares. No podemos decepcionarlos.

Justo Santos

Secretario de Internacional

La intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer



Miguel Anxo Álvarez González
Gerontólogo (Soc., nº 2981),
Especialista en Psicopatología
y Salud

En la actualidad, se han modificado -en parte- los planteamientos terapéuticos de la enfermedad de Alzheimer (EA) y las actitudes frente a esta dolencia. Así pues, en la última década asistimos a dos hechos significativos:

- La eficacia cada vez mayor de algunos fármacos como los inhibidores de la acetilcolinesterasa (IACHÉ), específicos en el tratamiento de los enfermos de Alzheimer, que han demostrado eficacia en el control temporal de los síntomas cognitivos, conductuales y funcionales de los mismos.
- Las intervenciones no farmacológicas dirigidas a optimizar la cognición, la conducta y la función de los sujetos con demencia. Se ha llegado a la idea de la capacidad de aprendizaje de los enfermos de Alzheimer.

Las denominadas terapias no farmacológicas (llamadas por algunos “terapias blandas”) no substituyen ni son excluyentes con la terapia a base de medicamentos que sigue siendo, a pesar de los avances, paliativa y sintomática. Existe un amplio espectro de lo que se denominan terapias no farmacológicas, que varían en las técnicas aplicadas (cognitivas, físicas, psicosociales, etc.), pero coinciden, todas, en que ellas buscan estimular las capacidades que aun se encuen-

tran preservadas en el cerebro, de forma que el ritmo de su deterioro sea más lento.

Aunque este objetivo puede parecer modesto ante la perspectiva ambiciosa de una posible detención o de la cura definitiva de la enfermedad, es importante destacar que la valía de este tipo de terapias nace de la necesidad y la posibilidad de optimizar la calidad de vida de las personas afectadas, y por ende de las familias cuidadoras, un objetivo nada desdeñable.

Actualmente, las terapias farmacológicas para el tratamiento del deterioro cognitivo en personas que padecen la enfermedad de Alzheimer en estadios leve y moderado, se complementan cada vez con mayor frecuencia en la práctica profesional con tratamientos no farmacológicos. El objetivo es el de minimizar el impacto neurodegenerativo de la enfermedad dentro de un contexto de atención bio-psico-social y de promoción de calidad de vida y de bienestar.

Son muchas las intervenciones psicosociales propuestas para los pacientes con demencia. Los conceptos sobre los que se asienta la intervención terapéutica no farmacológica, que actúa sobre las capacidades cognitivas que presentan una alteración significativa son el de neuroplasticidad y el de psicoestimulación. La plasticidad del cerebro permite que cuando ocurre una lesión en él haya partes que pueden adoptar la función de la parte afectada, una capacidad que se pierde con el tiempo y que, aunque tiene su máxima expresión en la infancia, durante la vejez se mantiene en niveles menores, que descienden aún más en las personas con demencia. Por ello la palabra estimulación es la adecuada para describir la función de este tipo de terapias, que no buscan rehabilitar sino estimular para preservar las conexiones todavía presentes en el cerebro, y que pueden suponer el

mantenimiento de tal o cual función o capacidad, y por tanto una diferencia rotunda de calidad de vida de cara a lo que supondría su desaparición. La terapia de estimulación cognitiva intenta potenciar también aquella zona del cerebro lesionada o aquella zona que, por la plasticidad mencionada anteriormente, pueda asumir la ejecución de una determinada función que realizaba la zona afectada.

A pesar de que este tipo de intervenciones se vienen aplicando desde hace poco más de una década, existe poca evidencia sobre la eficacia real de las mismas a pesar del trabajo que se está realizando en este campo y la actividad clínica habitual en la que se desarrollan diferentes programas de intervención (psicosociales, cognitivos, etc.). Por ello, todas estas intervenciones dirigidas al cuidado de personas con demencia están destinadas a mantener y estimular las capacidades preservadas del individuo, intentando conseguir la mejor situación funcional posible en cada estadio de la enfermedad, y con ello ralentizar el declive que pudiera venir generado por factores externos. Se trata de mantener a la persona con demencia, activa y estimulada, para favorecer su mantenimiento funcional en la vida cotidiana. Otra característica importante de las terapias cognitivas es que se pueden diseñar de modo que se ajusten a la variabilidad interindividual que supone la enfermedad de Alzheimer (es decir los niveles, efectos, síntomas, al momento evolutivo y al mapa de capacidades preservadas de cada persona y que no son iguales en todos), así como a condiciones más personales como la idiosincrasia, la educación, etc.

Las funciones amnésicas de las personas con EA, a pesar de estar reducidas y requerir mayor uso de estrategias facilitadoras, pueden mejorar mediante el

apoyo cognitivo durante el aprendizaje y la recuperación de la información. A pesar de que las personas con EA leve presentan mayor afectación en la memoria explícita (episódica y semántica), algunas capacidades de memoria implícita se hallan todavía preservadas, aumentando las expectativas sobre la intervención en memoria en fases tempranas.

Vamos a mencionar, por último, las diferentes técnicas de estimulación cognitiva más utilizadas:

- **Terapia cognitiva:** Busca estimular capacidades como el lenguaje, la memoria, las praxias, la atención, las gnosias, el razonamiento abstracto, funciones ejecutivas y el cálculo.
- **Orientación a la realidad:** Buscan evitar la confusión y la desconexión con el entorno, favoreciendo la situación espacio-temporal de la persona con demencia.
- **Reminiscencia:** Busca por medio de la rememoración de eventos pasados reactivar los recuerdos personales, de forma que se mantenga la identidad personal.
- **Terapia funcional:** Busca, por medio de la ejecución de actividades cotidianas, favorecer la autonomía socio-personal, una de las afectaciones progresivas más evidentes en la EA.
- **Terapia de validación:** Busca, mediante la comunicación, entender a la persona demente sin intención de corregir, contradecir, reorientar, solo de empatizar con la situación que ella está viviendo, para poder atenderla debidamente.
- **Musicoterapia:** Busca, mediante la música, estimular las habilidades cognitivas y sociales, que favorezcan la comunicación, el confort, las praxias, y las relaciones interpersonales.

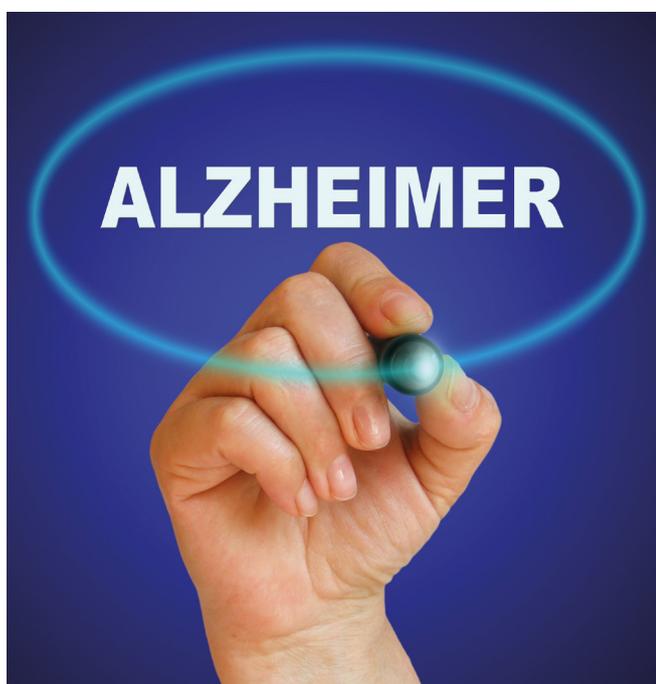
Miguel Anxo Álvarez González

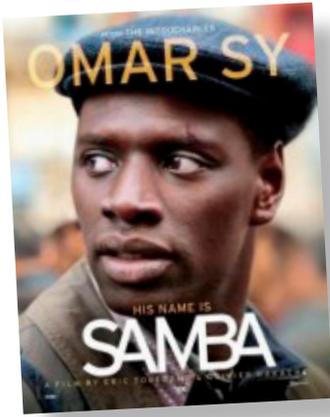
Gerontólogo (Soc., nº 2981)

Especialista en Psicopatología y Salud

Miembro de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología

malvarezgonz@wanadoo.es





SAMBA Y LA EMIGRACIÓN

Samba es el título de una película francesa de 2014, dirigida por Olivier Nakache y Eric Toledano, que se proyecta en los cines españoles.

Narra una historia de amor, ambientada en un mundo actual y tiene como telón de fondo el problema de la emigración.

Samba muestra de forma tragicómica, la odisea de un joven emigrante senegalés, ilegal, que lleva diez años integrado en la sociedad francesa, viviendo sin papeles, trabajando en empleos de los más humildes, siempre ocultándose para no poder ser localizado, que de pronto y por azar, se encuentra con una orden de expulsión del país.

Esta injusticia se plasma en la película como tema principal y encausa otras líneas argumentales más simples como el amor, el miedo, la familia, etc. Todo ello tratado de forma cercana, para que el espectador se sienta identificado con la problemática de muchos emigrantes con los que a diario se cruza en su vida.

Pienso que es importante reflexionar sobre la emigración, como una realidad que forma parte de la histo-

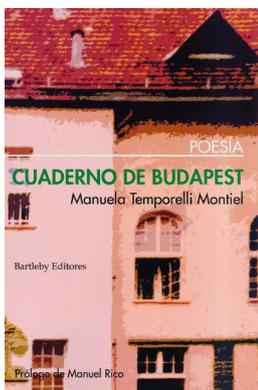
ria de la humanidad. Hoy en día, el sistema capitalista ha decidido cerrar, en cada país el paso a la gente que huye de las miserias en busca de una vida mejor. Cuando el ser humano no era más que un mísero superviviente, emigraba de una zona a otra, en busca de recursos naturales y mejores sitios donde vivir.

El mundo de los ricos se fundamenta en el derecho a “proteger” sus fronteras de los pobres incautos que se atreven a pisarlas. Pero lo cierto es que las naciones no son más que espacios fronterizos creados por el hombre. La tierra no tiene fronteras, y el mundo es de todos los seres que lo habitan. La telaraña burocrática no debe impedir ni culpar a alguien que intenta buscar una vida mejor.

La inmigración es un problema de rabiosa actualidad en nuestro país y en los países de nuestro entorno, ante el que hay que defender el derecho humano fundamental a emigrar; considerar que es incoherente declarar la libre circulación de bienes, de servicios, de capitales y oponerse a la de las personas; recordar que, hasta la primera guerra mundial, la restricción al movimiento libre de personas se consideraba propio de naciones poco civilizadas.

Félix Muñoz

Secretario de Institucional y Estudio



Con “Cuadernos de Budapest”, la compañera Manuela Temporelli, directora de la Fundación Sindical Ateneo 1º de Mayo, CCOO Madrid, nos habla en sus poemas del dolor, el amor y la esperanza.

Me contaba en una conversación que tuve con ella, que todo sucedió en Budapest: cómo su hija, hace diecisiete años, sufrió el hachazo imprevisible del derrame cerebral; cómo logró superarlo, gracias al buen hacer de los servicios de sanidad de un país en el que aún guardaban algunas infraestructuras socialistas; y cómo gracias a la poesía

logró salvarse de una muerte segura, en esa ciudad, con un Danubio Azul del que no entendía su nombre.

Manuela, en su libro, nos enseña cómo la poesía une al ser humano con su propio estar en el mundo, y lo redime y lo salva de su dolor, de su inanición, de la ferocidad con la que el mundo a veces lo trata.

Gracias Manuela, por ayudarnos a seguir siendo más humanos, por ayudarnos a sentirnos libres entre las mordazas de los que se esfuerzan por negarnos el beso de la vida, como tú bien expresas en estos versos:

*Inmóvil quedaré, no habrá batallas
si me niegas los versos que me animan.*

Félix Muñoz

Secretario de Institucional y Estudio

Donde la experiencia y la veteranía se encuentran con la actividad sindical diaria



Mucho hemos discutido en la Confederación acerca de la utilidad real de la Federación de Pensionistas. En ese debate hemos utilizado argumentos de todo tipo, casi siempre relacionados con nuestra propia organización interna. Afortunadamente, hemos cerrado este ciclo encontrando una solución que garantiza la permanencia de una Federación en la que militan personas que a lo largo de los años han demostrado su compromiso con el sindicato y que han acumulado una valiosa experiencia.

La experiencia y la veteranía son dos características que necesitamos poner en valor e incorporar de manera creativa a la actividad sindical diaria. El 24 de marzo celebramos un acto con el que conmemoramos el 50º Aniversario de la constitución de la primera Comisión Obrera del Metal en Madrid. Fue el 2 de septiembre de 1964 cuando se reunieron más de 600 enlaces sindicales y vocales de los jurados de empresa de la metalurgia madrileña para elegir a una comisión representativa. De ella formaron parte, entre otros, Camacho, Ariza, Peinado, Culebras, Martí, Romero, Magaña y Chafino. Con ese acto reconocimos que, sin esos compañeros, sin su trabajo y sin su compromiso, no hubiera sido posible que el sindicato fuera lo que es hoy.

Los actos de reconocimiento de nuestra historia son necesarios, porque permiten conectar el presente con el pasado y reconocernos a nosotros mismos. Pero no son suficientes. En mi opinión es preciso integrar nuestra historia y la experiencia que de ella se deriva en el día a día y, para ello, no hay mejor instrumento que la formación.

CCOO de Industria somos una federación joven en la que se han acumulado experiencias de sectores muy diferentes. Tenemos el reto de consolidar esta organización y, en ello, estamos poniendo nuestro mejor empeño. Creemos que una federación fuerte es la mejor manera de mostrar nuestro compromiso con una Confederación fuerte. En este empeño, la formación de las personas con responsabilidades tiene una importancia trascendental.

La formación tiene contenidos técnicos: economía, legislación, comunicación... Pero no puede entenderse una formación sindical correcta sin incorporar a ella la formación sobre los propios valores y sobre nuestra historia. En momentos en los que necesitamos incorporar a nuevas personas al sindicato y a sus tareas directivas, necesitamos un verdadero plan interno que garantice el cono-cimiento y puesta en práctica de los valores de CCOO: compromiso, lealtad y trabajo.

Muchas de las personas que hoy formamos parte de los órganos de dirección sindical hemos aprendido a ser sindicalistas mirándonos en el ejemplo de las personas que nos han precedido, unos compañeros y compañeras que nos explicaban “los cómo y los por qué” y que lo hacían de una manera instintiva.

Hoy ese sistema no resulta adecuado para una organización de nuestras dimensiones. Necesitamos formalizarlo e integrarlo dentro de nuestros planes formativos. Para saber a dónde vamos, es necesario saber de dónde venimos y por qué estamos. En esa labor las personas que forman la Federación de Pensionistas tienen mucho que aportar y el reto es construir un método que permita canalizar este interés.

Por nuestra parte vamos a dotarnos de mecanismos de formación sindical, estrechamente conectados con los confederales, para contribuir al logro de este objetivo y en esa faceta creo que podremos encontrar ámbitos de colaboración con la Federación de Pensionistas.

Acudo, por último, al concepto de compartir y, por tanto, de “dar parte de lo que se tiene para disfrutarlo conjuntamente” porque expresa de la mejor forma el cómo estamos –vosotros y nosotros– afrontando el desarrollo de los acuerdos confederales sobre la doble afiliación en Industria y en Pensionistas desde el compromiso mutuo de seguir dando valor a las personas afiliadas que mantienen su compromiso con el sindicato después de jubilación.

Agustín Martín Martínez

Secretario general CCOO de Industria



Informayor

Asesoramiento

sobre

dependencia, pensiones y protección social

900 102 305

Llamada **gratuita**. Laborables de 9 a 14 horas

informacion@fpj.ccoo.es



pensionistas