

Premios BELSILVER 2026

La segunda edición de los **Premios BELSILVER** ha distinguido a la médica y antropóloga Vânia de la Fuente, en la categoría de Persona Física; a la Dirección General de Mayores y Atención Sociosanitaria de la Xunta de Galicia, en la categoría de Instituciones y Asociaciones; y a Vermut App, en Medios de Comunicación. Han sido galardonados por su contribución a promover una **visión más actual y diversa de las personas mayores de 55 años**. Los galardones, impulsados por la Cátedra BELSILVER Nebrija-L'Oréal Groupe en Comunicación, Imagen y Bienestar de la Generación Silver, se entregaron en la Facultad de Comunicación y Artes de la Universidad Nebrija en Madrid.

Vânia de la Fuente, experta internacional en envejecimiento saludable y edadismo, afirma que el cambio social es fruto del esfuerzo colectivo. Por su parte, Galicia cuenta con políticas que reconocen el talento de los mayores y una estrategia institucional específica contra el edadismo para el periodo 2025-2031, mientras que la red social Vermut App ayuda a las personas mayores a establecer vínculos personales y culturales para mejorar el bienestar y la calidad de vida.



Edadismo en los seguros

El acceso de las personas mayores a determinados seguros se ve limitado por los criterios de edad aplicados, con incrementos de primas desproporcionados, exclusiones generalizadas e incluso denegaciones directas sin una motivación clara.

Así, la **discriminación por edad o edadismo** se manifiesta en prácticas que obstaculizan el derecho a bienes y servicios esenciales, operando como una

barrera económica o contractual

En los seguros de salud se producen incrementos bruscos de primas desde determinadas edades, exclusiones amplias o limitaciones de coberturas. En cuanto a los seguros de viajes, se imponen sobreprimas o directamente se impide la contratación. Por último, en los seguros de automóvil la edad avanzada se penaliza con primas más altas, restricciones o exigencias adicionales, sin criterios transparentes.

La edad puede ser un factor estadístico, pero no debe con-

vertirse en un veto automático. Aunque en la práctica queda mucho por hacer, en la teoría la **Ley 15/2022, de 12 de julio**, ta prohíbe esta discriminación.



Salamanca, la provincia donde más se vive de España

Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (**INE**) reflejan que, a escala provincial, **Salamanca tiene la población más longeva de España**, ya que registra 85,77 años de esperanza de vida media al nacer, por delante de Madrid (85,58) y Segovia (85,30). **A nivel municipal, lidera el ranking Majadahonda** (Madrid), con una esperanza de vida media de 87,08 años.

Por sexo, la esperanza de vida al nacimiento para las mujeres salmantinas es de 87,99 años y la de los hombres de 83,46 años. La media de España se sitúa en 86,53 años y 81,38 años, respectivamente. Los hombres de Majadahonda viven de media 85,61 años y las mujeres 88,23 años.

En la provincia de Salamanca, el salto entre 2021 y 2024 es de +1,03 años. En ese mismo periodo, la media nacional pasó de 83,03 años en 2021 a 84,01 en 2024, es decir, +0,98 años. Por su parte, Majadahonda ganó 2,16 años entre 2014 y 2023. Tras el pequeño retroceso de 2019-2020, el municipio volvió a crecer con fuerza: de 85,62 años en 2020 a 87,08 en 2023.



Las personas mayores son las más felices

El **informe** “Calidad de vida y felicidad social en cifras 2025”, elaborado por el Observatorio de Intangibles y Calidad de Vida (OICV) de la Universidad de Castilla-La Mancha, desvela que las personas mayores de 60 años son el grupo de población con más nivel de satisfacción con la vida, la economía, el trabajo y el entorno familiar. Obtienen un 7,94 frente al 7,57 de media, un 7,23 frente a 6,66, un 7,44 frente a 6,87 y un 8,05 frente a 7,81, respectivamente.

Los mayores de 60 alcanzan el

mejor indicador global de felicidad social ponderada (7,54), por encima de la media nacional (7,17).

El informe concluye que **la familia** continúa siendo el principal factor que explica la felicidad social de la población española, concentrando un 34% de su peso. También destacan **la confianza en el vecindario, la situación económica y el empleo**.

La soledad no deseada también aparece como una de las principales preocupaciones: el 24,3% de la población española afirma haberla sufrido y la identifica como un problema creciente.



Terapia asistida con animales

El **proyecto Tan Amigos** realiza **terapia asistida con animales** en contextos diversos, como centros para el cuidado de personas mayores, de atención a personas con discapacidad o unidades de educación especializadas. Entre las aplicaciones, destaca la **terapia con perros en residencias geriátricas y centros de día de Tarragona**.

Los equipos que coordinan las intervenciones están compuestos por expertos de distintas disciplinas, entre las que figuran integración social, fisioterapia, veterinaria y educación especial. Estos diseñan **sesiones adaptadas a las características de cada persona** y enfocadas a objetivos concretos: estimular la movilidad, favorecer la expresión emocional, etc.

En Tarragona, las intervencio-

nes buscan estimular la memoria afectiva a través del vínculo con el perro, mejorar el estado de ánimo, impulsar la participación y mantener capacidades cognitivas y motoras.

Se han demostrado beneficios entre los que figura la mejora en la expresión emocional y las relaciones sociales, la activación del lenguaje y la memoria, el aumento de la motivación y la autoestima, la disminución de la ansiedad y síntomas depresivos, así como el refuerzo de la autonomía personal.



Libro: "La ciencia de la longevidad"

Autor: Dr. José Viña

Editorial: Ediciones B

ISBN: 9788466681698

Páginas: 288

El libro trata de ofrecer una **guía completa para disfrutar de una vida larga y sana**.

Aborda los factores que indican que una persona ha comenzado a envejecer y hace hincapié en la importancia de adoptar cuanto antes hábitos saludables. Así, se basa en la última evidencia científica para dar a conocer, en un lenguaje accesible, las claves para una vida larga y sana. Aprender a cuidarnos hoy para que no nos tengan que cuidar mañana.

Documental: "El agente topo"

Sergio Chamy (83 años) **se infiltra en un hogar de personas mayores**, contratado por el detective privado Rómulo Aitken, ya que la cliente -hija de una residente- cree que su madre está siendo maltratada.

En su tarea se enfrenta a desafíos como el manejo de la tecnología y la metodología del espionaje. Mientras intenta recopilar pruebas, entabla amistad con algunos de los residentes y se empieza a dar cuenta de que la realidad no tiene nada que ver con lo que sospechaban.



Balconades d'Altea

Fecha: Del 13 de julio al 26 de agosto de 2026.

Ubicación: calles del casco antiguo de Altea (Alicante).

Esta **exposición al aire libre** de lienzos creados tanto por artistas consolidados como amateurs se muestra en los balcones de la parte antigua de Altea. Cada verano, el municipio alicantino lleva el arte a la calle tras la celebración de una convocatoria en la que se seleccionan las obras que se exponen posteriormente. La técnica y la temática son libres, siempre que los lienzos puedan exhibirse en el exterior.

Tras pasar por Altea, esta exposición recorrerá los municipios de L'Alfàs del Pi, Agost, Benimantell y Oliva.

Experiencia Sénior

“**Experiencia Sénior**” es una iniciativa del Instituto Nacional de Ciberseguridad (Incibe) que busca **concienciar sobre la ciberseguridad, especialmente a los usuarios mayores**. Navegar por Internet o utilizar dispositivos para acceder a redes sociales u otros servicios conlleva ventajas, pero también la exposición a amenazas o situaciones de riesgo, como virus o robo de cuentas e información.

A través de contenidos escritos, tests, ejercicios, vídeos e infografías –disponibles en este enlace–, “Experiencia Sénior” enseña sobre **términos básicos de ciberseguridad, compras online seguras, protección de dispositivos** de virus y otras amenazas, **conexión segura, protección de cuentas e información, estafas online**, identificación de **bulos** y noticias falsas, WhatsApp y redes sociales, etc.



Los destinos más accesibles de España

De acuerdo con la plataforma **TUR4all**, **España ha avanzado enormemente en materia de accesibilidad turística en los últimos años**, aunque aún queda mucho por hacer. Destaca el caso de **Madrid**, una de las ciudades más accesibles de Europa para personas en silla de ruedas. La gran mayoría de estaciones de Metro disponen de ascensores, los museos del Paseo del Arte tienen acceso adaptado completo y el centro histórico ha eliminado barreras arquitectónicas.

La playa de la Malvarrosa, en **Valencia**, cuenta con pasarelas de madera, sillas anfibia y servicios de baño adaptado. La Ciudad de las Artes y las Ciencias también es accesible.

En **San Sebastián**, la Playa de la Concha tiene pasarelas y sillas anfibia en verano, y el paseo marítimo es completamente llano y amplio.

Otro destino turístico accesible es **Lanzarote**, donde la Fundación César Manrique, el Jameos del Agua y el Jardín de Cactus tienen rutas adaptadas. En el caso de **Toledo**, ofrece una ruta turística accesible oficial por el casco histórico, su alcázar tiene acceso adaptado completo y el tren turístico dispone de plazas accesibles.

En cuanto a **Menorca**, las playas del sur disponen de pasarelas accesibles, y la Ciudadela y Maó cuentan con zonas peatonales adaptadas. Por último, el Museo Picasso, el Carmen Thyssen y el Paseo Marítimo de **Málaga** están adaptados, y La Malagueta tiene servicios de baño accesible.

VOCES LONGEVAS

“

Irse por los cerros de Úbeda

Cuenta la leyenda que antes de la batalla para conquistar Úbeda (Jaén) en el año 1234 el capitán Álvar Fáñez desapareció y luego dijo que se había perdido por los cerros.



EN NOMBRE PROPIO

Galardonada bailaora y coreógrafa

Blanca del Rey es el nombre artístico de Blanca Ávila Molina, bailaora y coreógrafa nacida en 1946 en Córdoba. Con tan solo 12 años debutó como profesional en su ciudad, conocida en sus inicios como Blanquita Molina la Platera.

A la edad de 14 años se marchó a Madrid, donde actúa en Cuevas de Nemesio y El Corral de la Morería, tablado por donde han pasado la mayoría de los grandes del flamenco. Allí tomó su nombre artístico definitivo, Blanca del Rey, tras casarse con Manuel del Rey.

Fue su singular **soleá del mantón** con la que creó escuela. Ha actuado con **reconocidos artistas** como Maya Plisetskaya, Pete Schaufuss, Silvia Guillén y Trinidad Sevillano. Entre sus **reconocimientos**, en 2019 recibió un homenaje en la Cata Flamenca de Montilla y la Medalla de Oro de Córdoba, en 2020 se le dedicó el Premio de investigación en flamenco en Jerez de la Frontera, en 2016 recibió la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes, en 2023 la Medalla de Madrid y, además, es Premio Nacional de Flamenco.



El cardiólogo que revolucionó la prevención cardiovascular

Valentín Fuster. Nacido en Barcelona en 1943, este **cardiólogo** radicado en Estados Unidos es director del área de cardiología del Hospital Monte Sinaí de Nueva York desde 1994. En 2006 fue nombrado presidente de la Asociación Mundial de Cardiología y, desde hace poco, es también director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) en Madrid.

Además de dedicarse a la aten-

-ción directa a pacientes, ha publicado más de 400 artículos, diversos libros y está involucrado en iniciativas para la mejora de la salud pública y la divulgación. En 2019 sus obras fueron las más citadas de un investigador español de todos los tiempos y cuenta con numerosas distinciones.

Entre sus obras, destacan "La ciencia de la salud - Mis consejos para una vida sana", con la colaboración de Josep Corbella; "La ciencia y la vida", con José Luis Sampedro y Olga Lucas; "Corazón y Mente: Claves del Bienestar Físico y Mental", con Luis Rojas Marcos; y "La cocina de la salud", con Ferran Adria y Josep Corbella.



Uniendo generaciones con un proyecto que conecta presos con personas mayores

El Centro Integral de Atención a Mayores (CIAM) San Prudencio, en Vitoria-Gasteiz, ha acogido este verano una nueva edición del **campo de trabajo Bestalde**, en el que se conecta a personas privadas de libertad de los centros penitenciarios de Basauri, de Álava y del centro de día con personas mayores, voluntarias y profesionales. Se trata de una iniciativa que llega así a su 60ª edición, impulsada por la Fundación Adsis y el [Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz](#).

Este año han participado **25 presos** (algunos de los cuales ya acudieron el verano pasado y han mostrado su interés por repetir), acompañados de un equipo colaborador de 13 personas. En cuanto a los **mayores**, han formado parte del proyecto 60 usuarios de viviendas comunitarias y de LAR Atención diurna San Prudencio.



CuídaT: espacio para tu mente

La web del programa "Tu cerebro eres tú" de la Fundación Padrinos de la Vejez cuenta con un espacio destinado al autocuidado de las personas cuidadoras, llamado **CuídaT** y compuesto por varios apartados: cuerpo, mente, emociones y relaciones sociales. El apartado centrado en la mente aborda temas como el control del estrés o los pensamientos negativos.

La labor de cuidar, cuyo peso sigue recayendo mayoritariamente en las mujeres, exige una alta dedicación horaria, lo que repercute a nivel biológico, psicológico, emocional y social.

En este sentido, CuídaT explica el contexto de los cuidados, las etapas de entusiasmo, estancamiento, frustración y apatía, así como la importancia del autocuidado.

De igual forma, habla sobre el estrés, ya que las personas cuidadoras sufren niveles de estrés más elevados que las no cuidadoras, y propone recursos para controlarlo. También explica cómo detectar y modificar pensamientos automáticos negativos ante situaciones difíciles.

En caso de necesitar asesoramiento u orientación más personalizada para el autocuidado, puedes contactar a través de la página web de "Tu cerebro eres tú".



TU CEREBRO ERES TÚ

Reforma de las leyes de dependencia y discapacidad

El Congreso de los Diputados ha aprobado el **texto** para reformar las leyes de dependencia y discapacidad, que incorpora la **obligación de que el Estado asuma el 50% de la inversión** para blindar la financiación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). Adicionalmente, se ha convalidado el **real decreto-ley** para **ampliar la financiación estatal** de la dependencia.

Así, **se elimina la incompatibilidad, la asistencia personal se amplía** y la **teleasistencia** se concederá a toda persona dependiente. Además, se reconocerá automáticamente un 33% de discapacidad a las personas con un grado I de dependencia y las que obtengan un grado II o III podrán ser reconocidas con el 65% de discapacidad. Otra clave es que se reconoce la **accesibilidad universal** como derecho.



Dolores Aleu, la primera licenciada en medicina en España

Dolores Aleu Riera (Barcelona, 7 de abril de 1857 - Barcelona, 19 de febrero de 1913) fue la **primera mujer licenciada en Medicina de España y la segunda en alcanzar el título de doctora**. Realizó los estudios de Medicina entre 1874 y 1879, pero no obtuvo el permiso para hacer el examen de licenciatura hasta 1882, cuando obtuvo un excelente.

Su tesis se tituló "De la necesidad de encaminar por una nueva senda la educación higiénico-moral de la mujer".

Se especializó en **Ginecología y Pediatría**, tuvo una consulta propia en Barcelona durante 25 años y fue profesora de higiene doméstica en la Academia para la Ilustración de la Mujer.

Además, es autora de textos de carácter divulgativo orientados a **mejorar la calidad de vida de las mujeres**.



TRIBUNA ABIERTA

¿Te gustaría publicar una carta abierta en nuestro boletín Envejeviviendo? ¡Envíanosla a consultas@fundacionpadrinodelavejez.es! **Leer boletín.**