

Reforma de las leyes de dependencia y discapacidad: próximos pasos

El pasado mes de septiembre se aprobó definitivamente la **reforma** de las leyes de dependencia y discapacidad, que trae consigo una **reducción de los plazos de resolución** de 6 a 3 meses y la **ampliación del servicio domiciliario** más allá del hogar, para el acompañamiento en actividades cotidianas como hacer la compra o ir a médico.

También **se eliminan las incompatibilidades**, de manera que las personas dependientes podrán recibir diferentes prestaciones y/o servicios simultáneamente; en determinados supuestos la ayuda a domicilio podrá organizarse de forma conjunta entre varias personas, **se amplía el concepto de persona cuidadora** y **se concederá automáticamente un 33% de discapacidad a las personas con un grado I de dependencia asignado**. Para aquellas que obtengan un grado II, III o III+, podrán ser reconocidas con el 65% de discapacidad.

Esta refundación del sistema de cuidados será una realidad una vez que se publique en el Boletín Oficial del Estado (BOE) y las comunidades autónomas la trasladen a los distintos territorios.



Nueva ley para agilizar la salida al mercado de medicamentos

El **Proyecto de Ley de los Medicamentos y Productos Sanitarios**, aprobado este verano por el Gobierno, busca mejorar el acceso a los tratamientos y prevenir el desabastecimiento.

Entre las novedades, figura la posibilidad de incorporar antes determinados **medicamentos innovadores**, mientras se com-

-prueba su efectividad en la práctica clínica.

Asimismo, se crea la **figura del medicamento estratégico**, destinada a proteger aquellos fármacos indispensables cuya disponibilidad pueda verse amenazada por problemas en su cadena de suministro.

Igualmente, los pacientes podrán **elegir la marca de su preferencia**, abonando la diferencia de precio; se contempla la dispensación y entrega de **medicamentos a domicilio** en situaciones justificadas, así como se recono-

-cen nuevas competencias de prescripción para profesionales de enfermería y fisioterapia. El proyecto debe continuar su tramitación en las Cortes Generales.



Microplásticos presentes en personas que han sufrido infartos

Un estudio publicado en *European Heart Journal* ha detectado una mayor presencia de micro y nanoplasticos en la sangre de las arterias coronarias de pacientes que habían sufrido un infarto agudo de miocardio.

La investigación ha analizado los resultados de 61 personas. En el caso de las que habían sufrido un infarto, estos plásticos estaban presentes en el 84,2%, frente al 40% en personas con enfermedad coronaria crónica y el 31,8% en el grupo sin lesiones. El plástico más frecuente es el **polietileno**.

Las personas que habían sufrido un infarto presentaban mayores niveles de determinados marcadores de inflamación y una mayor exposición a **partículas contaminantes finas del aire (PM2.5)**. El **tabaquismo** también apareció estrechamente relacionado con la presencia de microplásticos.

Los hallazgos refuerzan una línea de investigación: el entorno y la contaminación afectan a la salud.



Garantizar el relevo generacional en el campo

La Unión de Asociaciones de Trabajadores Autónomos y Emprendedores (**UATAE**) reclama más apoyo a los pequeños agricultores y ganaderos para hacer posible un **relevo generacional** que permita la incorporación de los jóvenes al sector y mantener vivas las explotaciones familiares y los pueblos.

Desde la UATAE advierten de que atraer a las nuevas generaciones a la agricultura y la ganadería no será suficiente si

estas actividades no permiten ganarse la vida en **condiciones dignas**.

La organización considera que las ayudas para incorporar a jóvenes al sector deben ir más allá del apoyo económico inicial y mantenerse durante los primeros años. También propone mejorar el acceso a asesoramiento y facilitar que explotaciones viables puedan pasar a nuevas generaciones cuando los titulares se jubilen.

En definitiva, para garantizar el futuro del campo y los pueblos es necesario **conseguir que vivir y trabajar en municipios rurales sea una opción viable**.

La edad influye en la elección de las vacaciones

Un equipo de investigación de EEUU ha combinado datos de tres estudios independientes para analizar **cómo eligen las diferentes generaciones los destinos de viaje**. La conclusión es que **las redes sociales influyen de forma distinta** dependiendo de la edad, por el deseo de obtener reconocimiento en Internet.

La **investigación**, publicada en la revista *Current Issues in Tourism*, agrupó a más de 2.800 viajeros en cuatro generaciones: baby boomers (1946-1964), generación X (1965-1980), millennials (1981-1996) y generación Z (1997-2012). Entre los destinos valorados, Cuba, Eslovenia, Francia y Estados Unidos.

Los **baby boomers** fueron el **grupo menos condicionado** por el reconocimiento social.

Entre los millennials este factor **influyó** especialmente en el **interés por destinos menos convencionales**, como Cuba y Eslovenia.

La **generación Z** reflejó una **mayor inclinación hacia la novedad** y experiencias diferentes, sin importar las reacciones online. Y fue la **generación X** la que **mostró la relación más estrecha entre la influencia en las redes** y su deseo de visitar destinos populares como Francia y Estados Unidos.



Libro: "La ciencia de la longevidad"

Autor: Llerena Perozo Porteiro

Editorial: Roca Editorial

ISBN: 9788410274884

Páginas: 416

Un recorrido por la vida de María García, una mujer nacida en una aldea asturiana cuya **historia personal avanza al mismo tiempo que algunos de los grandes acontecimientos del siglo XX**.

A través de su historia, la novela habla de memoria, familia, desarraigo y paso del tiempo, pero también de las experiencias de toda una generación de **mujeres rurales** cuyas vidas rara vez ocuparon los libros de historia.

Película: "El ser querido"

Dirigida por Rodrigo Sorogoyen, y protagonizada por Javier Bardem y Victoria Luengo, este largometraje **aborda la relación entre el aclamado director de cine Esteban Martínez** –una leyenda por su trayectoria profesional y también por su vida personal marcada por los excesos- **y su hija Emilia**.

El director le ofrece un papel en su nuevo proyecto con el pretexto de ayudarla, lo que conlleva un acercamiento, pero también se reabren viejas heridas.

"Constelaciones fotográficas. Pensar desde las imágenes"

Fecha: Del 2 de octubre de 2026 al 31 de enero de 2027.

Ubicación: Centro Niemeyer de Avilés (Asturias).

**CONSTELACIONES
FOTOGRAFICAS.
PENSAR DESDE
LAS IMÁGENES**

2.10.2026—31.1.2027

Centro Nacional de Fotografía y Centro Niemeyer

El Centro Nacional de Fotografía (CNF) organiza la primera exposición realizada a partir de los fondos de su colección adquiridos desde su creación. Se trata de **imágenes que conectan generaciones**, trayectorias y sensibilidades para ofrecer una visión plural de la fotografía española contemporánea.

La muestra reúne 102 obras de 38 artistas, entre los que se encuentran 32 Premios Nacionales de Fotografía y la Premio Velázquez de Artes Plásticas Marisa González, así como algunas de las nuevas voces de la fotografía.

Nobi, la lámpara inteligente que detecta caídas

Una lámpara que ilumina una habitación y, al mismo tiempo, puede prevenir accidentes domésticos, detectar una caída y pedir ayuda. Esta es la propuesta de **Nobi**, una tecnología diseñada para **mejorar la seguridad y favorecer la autonomía** de las personas mayores tanto en el hogar como en residencias..

Incorpora inteligencia artificial capaz de analizar lo que sucede en la estancia.

Si **detecta que una persona se ha caído**, comprueba si se encuentra bien y, si no obtiene respuesta o la persona confirma que necesita ayuda, **avisa automáticamente** a sus familiares o personas cuidadoras.

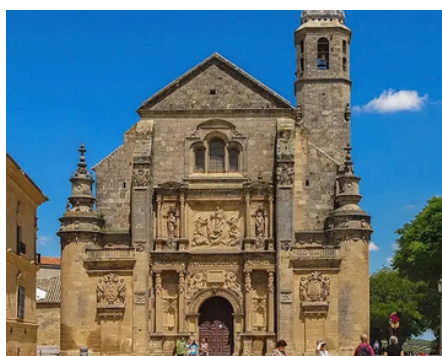
Para prevenir accidentes, también puede **encender automáticamente una iluminación suave** por la noche cuando detecta que la persona se levanta.



Turismo accesible en Ciudades Patrimonio de la Humanidad

España suma 15 ciudades declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Además de su riqueza cultural, todas ellas tienen en común su compromiso con la **accesibilidad**, por lo que trabajan en el diseño de **experiencias turísticas accesibles** para todas las personas.

Por ejemplo, la Catedral de **Santiago de Compostela** dispone de una entrada accesible para conocer su interior. También se facilita el acceso en las plazas del Obradoiro, Platerías, Quintana y la Inmaculada.



Salamanca ofrece una ruta para personas con discapacidad, con señalización en braille y códigos QR. En el caso de **Ávila**, existe el tramo accesible Puerta del Puente, dotado de rampas y elevador, para visitar la muralla. Por su parte, **Segovia** cuenta con paseos en globo accesibles para personas con movilidad reducida.

En **Tarragona**, destaca su red de playas accesibles. Otros destinos accesibles son Alcalá de Henares, Toledo, Cáceres, Mérida, Baeza, Úbeda y San Cristóbal de La Laguna.

VOCES LONGEVAS

“

Estar como una sílfide

Significa que una persona es esbelta, delgada, ligera o con una figura fina y hermosa. Su origen está en los seres mitológicos llamados sílfides: espíritus elementales del aire, etéreos, transparentes y dotados de gran gracia.



EN NOMBRE PROPIO

Representante del realismo español contemporáneo

Antonio López nació en Tomelloso (Ciudad Real) en 1936 y se trasladó a Madrid con apenas 13 años para preparar su ingreso en la Escuela Superior de Bellas Artes de San Fernando, donde estudió entre 1950 y 1955.

Las **calles, azoteas y edificios de la capital** terminarían convirtiéndose en protagonistas de su obra. El pintor puede trabajar durante años en un mismo cuadro, regresando al lugar en la misma época y a una hora similar para encontrar de nuevo la luz que quiere representar. Pero no se limita a los paisajes urbanos, también ve **arte en lo cotidiano**, como un cuarto de baño, un membrillero, una mesa o una nevera abierta. Su propósito es invitar a detenerse y mirar.

A lo largo de su trayectoria, Antonio López ha recibido reconocimientos como el Premio Príncipe de Asturias de las Artes en 1985 y el Premio Velázquez de Artes Plásticas en 2006.



Toda una vida sobre los escenarios

Núria Espert (1935) es natural de L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).

Con 13 años comenzó a participar en **representaciones teatrales** y un momento decisivo llegó en 1954, cuando sustituyó a la actriz Elvira Noriega en Medea, en el Teatro Greco de Barcelona. Su interpretación llamó la atención de público y crítica.

Durante décadas interpretó a personajes femeninos del teatro universal y, más tarde, **creó su propia compañía teatral** junto a

su marido Armando Moreno, con la que llegó a escenarios de numerosos países. Posteriormente, dio el salto a la **dirección, tanto teatral como operística**, trabajando en destacadas producciones internacionales.

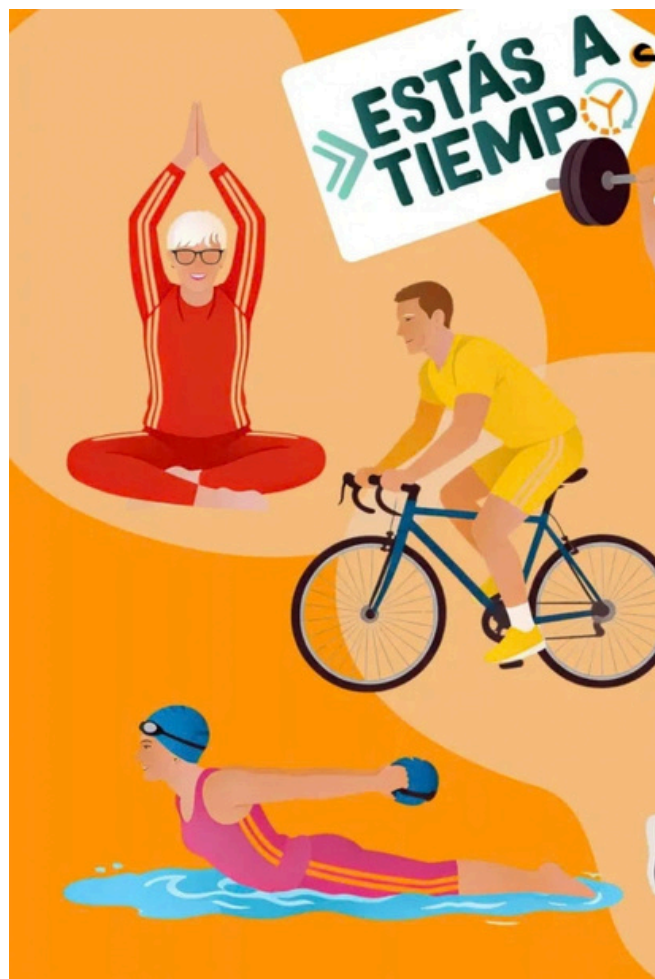
Su carrera ha sido reconocida con numerosos galardones, como el **Premio Nacional de Teatro** en varias ocasiones, el **Premio Princesa de Asturias de las Artes** en 2016 y la **Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes** en 1983.



Reprograma tus hábitos: pequeños cambios para vivir más y mejor

El último informe de Estado de Salud en la Unión Europea recoge que los malos hábitos en España amenazan con hacerle perder el liderazgo en la esperanza de vida. Moverse más, cuidar lo que comemos, mantener relaciones sociales, seguir aprendiendo o prestar atención a nuestro bienestar emocional son hábitos cotidianos que tienen un gran peso en cómo envejecemos. Nunca es tarde para empezar a cuidarlos: bajo esta idea trabaja **Reprograma tus hábitos** de Solidaridad Intergeneracional.

Se trata de una **plataforma de información, formación, asesoramiento y divulgación**. Ofrece, de manera gratuita, un portal web sobre hábitos saludables, un **servicio de información y asesoramiento personalizado**, testimonios motivadores de personas mayores o las últimas novedades en ciencia, entre otras cosas.



Pautas sobre higiene postural

Mantener una postura adecuada cuando se moviliza, levanta o ayuda a una persona dependiente puede contribuir a prevenir molestias y reducir dolores. Con este objetivo, el proyecto "Tu cerebro eres tú" ha ampliado el apartado "**CuidaT**" con **nuevos contenidos sobre higiene postural**.

Ayudar a una persona a incorporarse, realizar una transferencia, acompañarla en sus desplazamientos o adoptar determinadas posiciones para atenderla puede exigir un importante esfuerzo físico. Cuando estos gestos se repiten diariamente, una postura inadecuada puede favorecer la

la aparición de molestias y lesiones, especialmente en la espalda.

Los nuevos contenidos explican de manera sencilla diferentes principios de higiene postural aplicados a los cuidados, con recomendaciones para **realizar movimientos de una forma más segura y reducir la sobrecarga física**.

Cuidar adecuadamente implica también cuidar a quien cuida. Conocer cómo colocar el cuerpo, aprovechar mejor la fuerza y evitar movimientos innecesarios favorece unos cuidados más seguros para las personas que cuidan.

Refuerzo de la teleasistencia en Euskadi frente a la soledad

El **servicio público de teleasistencia betiON de Euskadi** incorporará nuevas actuaciones para **detectar situaciones de soledad no deseada** y ofrecer mayor **apoyo a las personas que cuidan** de familiares mayores o en situación de dependencia.

El Gobierno Vasco ha anunciado una nueva etapa de betiON con **dos líneas de actuación**. La primera iniciati-

-va comenzará con 100 personas usuarias identificadas con riesgo de soledad no deseada. La segunda actuación llegará inicialmente a 1.500 personas cuidadoras.

Además, se reforzará el papel de la tecnología como una herramienta de apoyo a la atención humana: **sistemas de detección de caídas, geolocalización y alertas** pueden aportar tranquilidad y tiempo para descansar.



Ángeles Alvariño, la científica que conquistó los océanos

María de los Ángeles Alvariño González (Serantes, Ferrol, A Coruña, 1916 - La Jolla, San Diego, California, 2005) fue una **oceanógrafa, zoóloga y profesora** española precursora en la investigación oceanográfica mundial. Descubrió 22 especies de organismos marinos.

Estudió Ciencias Naturales en la

Universidad de Madrid y, tras trabajar como profesora, se incorporó al Instituto Español de Oceanografía, donde comenzó a investigar el plancton marino.

En 1953 obtuvo una beca para continuar su formación en Reino Unido. Allí se encontró con que las mujeres no podían embarcar en los buques oceanográficos, pero finalmente se convirtió en **la primera mujer científica que participó en una expedición de investigación a bordo de un buque británico**.



TRIBUNA ABIERTA

¿Te gustaría publicar una carta abierta en nuestro boletín Envejeviviendo? ¡Envíanosla a consultas@fundacionpadrinodelavejez.es! [Leer boletín.](#)