

POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Boletín de la Unión de Jubilados y Pensionistas - nº21 - Julio 2025



Ejecutiva de UJP (De izquierda a derecha)

Atrás: Miguel Ángel Bermejo (Organización , Área interna). Manuel Hoyuela (Administración) . J.L. Ruiz Cardín (Vocal) . Aurelia García (Acción Social). **Delante:** Maribel Sierra (Formación). Victoria Campo (Organización , Area externa). Juan. Carlos. Saavedra (Secretario General). Santos Orduña (Información y Prensa) e Higinio Martinez (Vocal).

Editorial

El pasado 21 de febrero celebramos con éxito nuestro Congreso Regional Ordinario, un espacio de debate, reflexión y reafirmación de nuestras líneas de acción. Con ese impulso, retomamos también la publicación de nuestra revista *Horizonte*, que continuará siendo una herramienta clave de información y análisis para nuestras bases.

Durante los próximos meses, iniciaremos un proceso de renovación de nuestras estructuras territoriales, que culminará a finales de año con la constitución de un nuevo Comité Regional. Este ciclo de reorganización será fundamental para fortalecer nuestro trabajo en un contexto político y social cada vez más complejo. Y es que este verano se presenta especialmente “caliente”, no solo por las temperaturas, sino por el escenario político que se dibuja en el horizonte.

La posible convocatoria de elecciones generales, en medio de una ofensiva ideológica de la derecha y la extrema derecha, nos obliga a estar más atentos que nunca. Las amenazas de retroceso en derechos sociales y laborales son reales y no pueden ser subestimadas.

Nos enfrentamos a un periodo incierto, con riesgos evidentes para los avances logrados en los últimos años. Por ello, hacemos un llamado a la organización, la participación activa y la movilización consciente. Es momento de redoblar esfuerzos y prepararnos colectivamente para defender lo que tanto nos ha costado conquistar. Desde *Horizonte*, os deseamos un merecido descanso veraniego. Pero también os animamos a mantener la mirada crítica y el compromiso firme. El otoño nos exigirá lo mejor de todas y todos.

INFORMACIÓN

Actividades

OCIO Y DISFRUTE DE LOS PENSIONISTAS

EL 1-10-25 celebraremos como todos los años EL **DÍA DEL MAYOR** y nos concentraremos ante la Delegación del Gobierno para Exigir nuestros derechos.



En éste mes de **Octubre** tendremos en el salón de actos de la UGT, una **Conferencia sobre "LAS SETAS"** impartida por Antonio Busjón que es el Presidente de la "Asociación Micológica de Cantabria"

Como todos los años el **dia 8 de noviembre** de 2025, los jubilados de la UJP de la UGT de Cantabria, nos desplazaremos hasta la Vega de Pas a rendir **homenaje al Dr. Madrazo**. Los detalles del evento se os comunicará con tiempo suficiente. Constará como siempre, de viaje en Autobús, una visita a algún sitio interesante de Cantabria, comida y baile.



Contenido

Pág. 2.- INFORMACIÓN.

Pág. 3.- Los Mayores nos movemos.

Pág. 4.- Trucos psicológicos y físicos para mayores.

Pág. 5.- Cuidar la mente en soledad.

Pág. 6.- La juventud y la Memoria Histórica.

Pág. 7.- La Sanidad Pública en peligro.

Pág. 8.- Trump y las pensiones.

Pág. 9.- entrevista a Sillvio Garatti.

Pág.10.- El Sindicalista jubilado.

Pág.11.- Manifiesto UJP el Día del Maltrato al mayor.

Pág.12.- ¿Quién representa a las Personas Mayores?

Pág.13.- ¿Por qué seguimos en la UJP de UGT?.

Pág.14.- Al Sr. Argüello. «El adelanto de elecciones»

Pág.15.- Aquí no hay viejos (Poema)

Pág.16.- ¿En Bromas o en Serio?

Sedes de UGT y UJP en Cantabria:

Santander (Unión Regional).

Teléfono : 621 22 02 14 .

Camargo (Comarca Central). Maliaño

Teléfonos : 670 40 15 08 y 942 26 12 25.

Torrelavega (Comarca Besaya).

Teléfonos: 676 23 73 79 y 942 89 26 29.

Castro Urdiales (C. Oriental).-Tfno: 942 86 03 43

Corrales de Buelna. Teléfono: 942 83 03 62.

S. Vicente (C. Occidental). Teléfono: 942 71 07 68.

Laredo.- Teléfono: 942 60 76 93.

Reinosa (Com. Campoo). Tfno: 942 75 28 11.

Santoña.- Teléfono: 942 66 25 30.

Horizonte en color, está en internet: Web:
jubiladosugt.org (Cantabria).

Si facilitas tú correo electrónico te enviamos la revista en color y puedes recibir información sindical: ujp@cantabria.ugt.org

Los mayores nos movemos



Del **13 al 17 de Enero** nos fuimos a Benidor para asistir al XV Congreso Estatal de UJP-UGT. Además de la participación en las actividades del Congreso, trasladamos los equipos de "Puntal Radio" y desde allí transmitimos para todo el mundo por 1ª vez y grabamos los actos .



El **23 de Enero**, nos fuimos a celebrar la entrada del nuevo año a Castro-Urdiales donde 1º estuvimos recibiendo en los locales del PSOE una muy entretenida charla sobre "Las antiguas Artes de pesca en Castro". Continuamos con una buena comida terminando con baile



2 de febrero. Como siempre los de la UJP, cuando los sindicatos convocan manifestaciones o concentraciones para defender o reclamar los derechos e intereses de los trabajadores, ahí estamos



21 de Febrero. Se celebró el **14 congreso regional de la UJP-UGT de Cantabria**. Se reeligió una nueva Ejecutiva con el mismo Scr. Gral. el compañero J.C. Saavedra. A los actos asistió como invitado el Scr. Gral. Estatal Anatolio Díez Merino.



10.000 personas este **1º de Mayo** salieron en manifestación por las calles de Santander a celebrar el día de los trabajadores y para defender los logros laborales y sociales conseguidos. Los jubilados de UJP-UGT estuvieron allí defendiendo las Pensiones.



El 8 de Mayo, Francisco impartió una interesante y amena conferencia sobre los testamentos y las herencias que atrajo a muchos compañer@s . Hubo un interesante debate y después se invitó a los asistentes a un vino español y tapas.





Del 21 al 26 de Mayo los de la UJP-UGT de Cantabria y de la Asociación de Naufrgos de la Mar se fueron a visitar Cadiz y alrededores. En las fotos están en Sanlucar de Barrameda y en la Capilla del Carmen en el Homenaje a los naufragos y a los del buquetanque "Bonifaz"



Desde la UJP-UGT de Cantabria vamos a realizar un **CURSO DE EMPRENDIMIENTO**, para los afiliados de la UJP de Cantabria.

REQUISITOS:

Afiliados mayores de 60 años
DURACIÓN:
20 horas Lectivas repartidas en 4 horas diarias durante 5 días.

FECHA:

Del 2 al 6 de JUNIO del 2025

HORA:

De 10 a 14 horas

LUGAR:

En SANTANDER, Sede del sindicato UGT en la C/ Realasal nº 8 - 5ª Planta. Salón Bruno Alonso.



La Fundación Uniate ofrece una excelente oportunidad para aquellos interesados en el mundo del emprendimiento. Su curso, diseñado para impartirse en horario de mañana, promete proporcionar herramientas prácticas y conocimientos esenciales para iniciar y gestionar el emprendimiento.

La Unión de Jubilados y Pensionistas (UJP) de UGT en Cantabria ha clausurado un **Curso de Emprendimiento e Innovación** de 20 horas lectivas, distribuidas en cinco días (desde el pasado 2 de junio), que permitirá adaptar sus actividades a los conocimientos adquiridos sobre las nuevas tecnologías.



Trucos psicológicos y físicos para mayores de 65, 73, 80 y más

1. Ejercita la memoria con juegos y rutinas nuevas.

Cambia pequeños hábitos diarios: prueba una ruta diferente al caminar o cambia la mano con la que te cepillas los dientes. Esto estimula nuevas conexiones neuronales. Usa juegos como sopas de letras, sudokus o apps de entrenamiento mental.



2. Habla contigo mismo en voz alta (sí, está bien).

Repetir en voz alta lo que estás haciendo o pensando (por ejemplo: "voy a guardar las llaves en este cajón") ayuda a recordar mejor, enfocar la atención y reducir despistes.



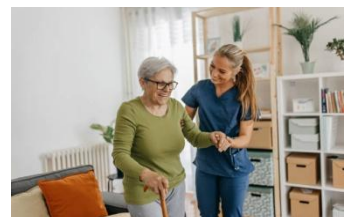
3. Rutina de estiramientos suaves por la mañana.

Antes de salir de la cama, realiza estiramientos lentos de brazos, piernas y cuello. Activa la circulación y previene mareos, rigidez o caídas al levantarte.



4. Camina al menos 20 minutos al día, incluso en casa.

El movimiento diario mantiene las articulaciones activas, ayuda al equilibrio y mejora el ánimo. Si no puedes salir, camina en pasillos, levántate cada hora o baila con tu música favorita.



5. Usa el "truco del vaso de agua" para no olvidar medicamentos

Coloca un vaso de agua al lado de tus pastillas. Asociar el acto de beber agua con tomar el medicamento refuerza el hábito y evita olvidos.



Cuidar la mente en soledad:

Recomendaciones para jubilados solitarios

La jubilación marca una nueva etapa, muchas veces deseada, pero que también puede venir acompañada de una sensación de vacío, sobre todo cuando se vive en soledad. Sin embargo, estar solo no tiene por qué significar estar triste. Esta etapa puede ser una oportunidad para conocerse mejor, cuidarse y vivir con más libertad. Aquí te dejamos algunas recomendaciones y trucos sencillos para fortalecer el bienestar emocional desde casa.

1. Aceptar la soledad sin miedo

Estar solo no es un fracaso ni un castigo. Es una realidad que muchas personas atraviesan y que puede vivirse con serenidad. Aprender a disfrutar de la propia compañía es un acto de madurez emocional.

Truco: Comienza el día con una afirmación positiva, como “Estoy bien tal y como soy” o “Este día es una nueva oportunidad para disfrutar de mi tiempo”.

2. Crear una rutina estable

Tener un horario da estructura al día y evita la sensación de vacío. Levantarse, vestirse, comer a horas fijas y tener pequeñas actividades diarias es una forma de cuidar la salud mental.

Truco: Elabora un pequeño plan semanal con actividades que te gusten: leer, caminar, cocinar, pintar o simplemente escuchar música.

3. El valor del autocuidado

Cuidarte es también una forma de quererte. A veces, al no tener compañía, uno puede caer en el descuido. Sin embargo, arreglarse, preparar una comida rica o mantener la casa ordenada ayuda a sentirse mejor.

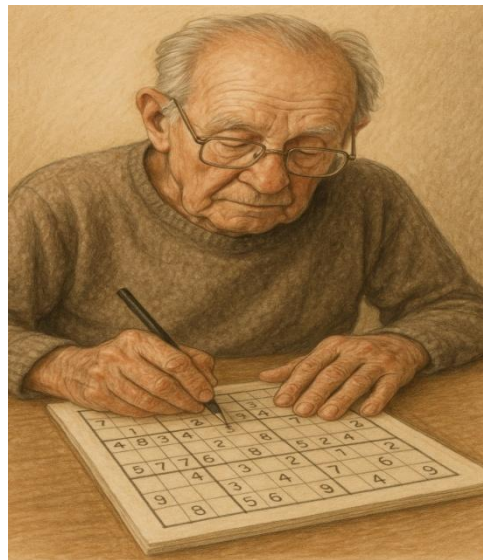
Truco: Cada día, haz al menos una cosa que te haga sentir bien: un baño largo, usar tu ropa favorita, poner flores en la mesa...

4. Mantener viva la conexión emocional

Aunque no veas a muchas personas, puedes seguir conectado emocionalmente. Recordar buenos momentos, escribir cartas o incluso hablar con una

planta o una mascota son formas válidas de expresar afecto.

Truco: Escribe un pequeño diario. Puedes anotar recuerdos, pensamientos, deseos. No hace falta mostrárselo a nadie, es solo para ti.



5. Entrenar la mente y cultivar la calma

El cerebro también necesita ejercicio. Leer, hacer crucigramas, aprender algo nuevo o simplemente observar la naturaleza ayuda a mantener la mente despierta. Practicar la gratitud o la meditación también favorece la paz interior.

Truco: Cada noche antes de dormir, escribe tres cosas por las que te sientas agradecido. Te sorprenderá cómo cambia tu forma de ver el día.

6. Buscar propósito en lo cotidiano

Sentirse útil es esencial. No hace falta hacer grandes cosas. Cuidar una planta, ayudar a un vecino, escribir tus memorias o participar en actividades de tu barrio pueden darte una sensación de propósito.

Truco: Pregúntate cada semana: “¿Qué he hecho que me ha hecho sentir valioso?”. La respuesta siempre existe, solo hay que mirar con atención.

En resumen, la soledad en la jubilación puede vivirse como un tiempo para reconectar contigo mismo. Con pequeños gestos y algo de conciencia, esta etapa puede ser una de las más sabias, tranquilas y libres de la vida.

Charo Pigueiras Carneiro

La Juventud y la Memoria Histórica

Hace unos días, estando tomando un café en una terraza frente a la Universidad, entablé conversación con un grupo de jóvenes veinteañeros que estaban allí tomando unas cervezas. La conversación se inició con el resultado del partido del Racing que acababa de ganar, luego fué derivando hacia el fumeteo, los porros, las chicas etc... y en un momento, al tocar uno de ellos el tema del trabajo y la vivienda comenzaron a insultar fuertemente al presidente Sánchez, echándole la culpa de todos sus males y diciendo que la solución estaría en que en España hubiese una dictadura pues, como en la época de sus abuelos, todos tenían una vivienda y un trabajo, y se acabaría con todas estas bobadas de la igualdad de género, la inmigración etc...

Como era lógico, entré en el tema diciéndoles que eso no era así y en un momento de la conversación les pregunté que sabían de la guerra civil, de la posguerra, del franquismo, etc... Uno de ellos con voz bastante fuerte explicó, con seguridad, que la guerra civil se originó porque los ROJOS se levantaron en armas contra Franco para coger el poder apoyados por los rusos e implantar el comunismo en España. Otro comentó que en la guerra había muerto mucha gente pero que después de la victoria, Franco hizo muchas cosas para el pueblo, como casas de la Falange para los trabajadores, creó muchos puestos de trabajo con lo que se quitó mucha hambre, creó empresas como SEAT y pantanos y ... Durante estas disertaciones se me ocurrió preguntarles que si sabían quien era Suarez y Fraga. Uno de ellos me dijo que Suarez le sonaba a un antiguo entrenador de fútbol y Fraga no les sonaba de nada.

Les hablé del Franquismo, de la posguerra, de los muertos por fusilamiento después de la guerra por pensar diferente, de los 837 fusilados aquí en el cementerio de Ciriego en Santander, y que toda esta represión y falta de libertades duró hasta después del 1975 que murió Franco. Me escuchaban y se reían como si fueran las batallitas del abuelo sin tomárselo en serio. Cuando les hablé de que con la Democracia se había conseguido lo más importante "La Libertad", "La Libertad de expresión" el poder decir aquello que piensas libremente y en todas partes. Les expliqué que en la época de la dictadura (Para que lo entendiesen) no hubieran podido insultar a Franco ni a ningún ministro, ni hablar mal del régimen como habían estado ellos haciendo con Sánchez y su gobierno ya que estaba castigado con cárcel fusilamiento o fuertes palizas por la policía.

Todos venían a decir que no sería para tanto y se lo tomaban como si les quisiese contar una exageración.

Cuando se fueron y quedé solo me acordé de un dicho popular que decía mi abuela: "Quien olvida su historia está condenado a repetirla".



Estos chicos veinteañeros no tienen ni idea de la historia contemporánea, la de los últimos 100 años, ni siquiera la de los 50. y debida a esa ignorancia piden y hablan de volver a la Dictadura.

Como se está viendo en las encuestas son mayormente votantes de VOX y el problema es que cada vez son más. ¿Como es posible esto?. ¿Que les enseñaron y enseñan en el colegio? ¿Como es posible llegar a la Universidad con esta falta de conocimiento de la historia de sus abuelos? Que no han pasado ni 500 ni 1000 años, !! que ha sido casi ayer !!.

Pues así es, las leyes de educación pasaban por encima y casi no nombraban lo ocurrido en esas fechas. En el año 2021 se aprobó por fin en las Cortes Generales la Ley de Memoria Democrática que además de reconocer por fin a las víctimas del franquismo sus derechos y los de sus familias, se empezó a explicar en los libros de texto la historia de la represión que se produjo durante la guerra y la Dictadura.

¿Que esperamos de estos jóvenes de 18 a 35 años que toda la información que tienen la han conseguido a través del Tik-Tok, de las redes sociales totalmente contaminadas con bulos y mentiras de la extrema derecha?. Como permitamos que, en las comunidades del PP, como es la nuestra, se retire la Ley de la Memoria Histórica como pretende nuestra Presidenta, estaremos condenados (los votos de esta Juventud nos lo están diciendo) a que aquellas salvajadas de la Dictadura se repitan.

Por favor, luchemos con todas nuestras fuerzas para que esta ignorancia inducida y descargada en las redes sociales por la derecha se acabe y que los hechos reales de la memoria histórica salgan a la luz comenzando en las escuelas o veremos a nuestros nietos pasar por el sufrimiento y terror que vivieron nuestros abuelos.

Santos Orduña

La Sanidad Pública en peligro

La Sanidad Pública en España se enfrenta a muchos problemas, encontrándose actualmente en fase de regresión, a pesar de los esfuerzos de los últimos gobiernos progresistas. Su deterioro se nota sobre todo en la dificultad de acceso para recibir atención. Los tiempos de espera se han duplicado, en las consultas externas de especialistas, las de atención primaria, las pruebas diagnósticas y las de cirugía programada.

Este deterioro en la atención de los pacientes en la Sanidad Pública, ha conseguido que personas con buenos recursos económicos; y que pueden pagar sus elevadas tarifas, han decidido contratar seguros sanitarios con la sanidad privada. Por ello, la realidad es que la sanidad privada ha recogido la demanda creciente de la población, mientras la sanidad pública se ve saturada y sin capacidad de respuesta. Por supuesto, las personas de menos renta, somos quienes pasamos a formar parte de las "listas de espera" de la Sanidad Pública.

La falta de recursos, la sobrecarga laboral y las condiciones precarias están llevando a cabo un deterioro progresivo de la atención sanitaria en la Sanidad Pública. Lo indica claramente, un informe de la Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública, en el que se indica que un número creciente de hospitales opera por debajo de su capacidad óptima, mientras que miles de profesionales se ven obligados a tener que trabajar en condiciones muy precarias. Esta situación no solo afecta a los pacientes, sino que también pone en riesgo la salud física y mental de quienes han decidido trabajar en la Sanidad Pública.



Ante esta situación, desde la Unión de Jubilados y pensionistas UJP-UGT de Cantabria, proponemos una serie de medidas concretas para la defensa de una Sanidad Pública de calidad:

- Exigimos un aumento significativo en la inversión pública en salud, que garantice no solo la sostenibilidad del sistema, sino también la mejora de las condiciones laborales del personal sanitario. En su financiación deben participar, tanto el Gobierno Central como las Comunidades Autónomas que tienen transferida su gestión.

- La implementación de políticas que prioricen la atención primaria y promuevan la prevención de enfermedades, evitando la saturación de los hospitales. Una Atención Primaria específica e integral para las personas de todas las edades, lograría disminuir la mortalidad y el número de reingresos hospitalarios, se mejora el estado funcional y emocional de la persona al ubicarla en su entorno, se mejora la prevención y la precisión diagnóstica porque el equipo médico conoce mejor al paciente y se garantiza un uso más adecuado de los recursos sanitarios, algo que el sistema público de salud necesita

- Creación de un marco regulatorio que proteja a los trabajadores sanitarios de la explotación y les proporcione las herramientas necesarias para realizar su labor de manera digna.

La defensa de la sanidad pública es una tarea de todos/as. Como sociedad, debemos avanzar y alzar nuestra voz en pro de un sistema que, lejos de estar en peligro, puede y debe ser un ejemplo de compromiso y solidaridad...

TRUMP Y LAS PENSIONES

LUIS ANGEL RUIZ CARDIN

Es conocido de todos, que el mecanismo de gestión, redistribución y pago de las pensiones de jubilación en Estados Unidos está sujeto a las fluctuaciones de la Bolsa, pues en este país los fondos privados de jubilación están sometidos a los vaivenes financieros que concurren en cada momento, resultando de una enorme fragilidad para l@s jubilad@s de dicho país, asegurar la garantía del coste de vida.

De lo que no cabe duda, es que ésta alocada política arancelaria emanada desde la Casa Blanca está empezando a tener consecuencias muy negativas sobre las pensiones de vejez.

Y si habitualmente sabíamos de la presencia de ancian@s americanos realizando subtrabajos, tales como colocar los carros de compra en los centros comerciales, porque no les llega el retiro de jubilación. La inestabilidad de un modo de pago de los emolumentos del retiro de jubilación, que puede subir, o bajar la retribución según las oscilaciones de la Bolsa, va a someter en una esfera de precariedad y penuria económica a l@s mayores de este país.

Sí el 2 de Abril, el Mundo se puso patas arriba con la debacle que produjo la demagogia y radicalismo "de el Día de la Liberación de Donald Trump", en el que fijo aranceles del 125% a China, o del 25% a México y Canadá, además de imposiciones arancelarias para el resto del Mundo, como efecto rebote, estos países también han impuesto sus aranceles a EE.UU., lo cual supondrá un aumento inflacionista y el aumento de costos en las importaciones.

Con todo este clímax fijado por el Gobierno de EE.UU., la reacción de los mercados bursátiles ha experimentado importantes desplomes sobre algo tan sensible como las jubilaciones de los pensionistas.

Y es que este tipo de medidas, lejos de aislarse en el terreno político y comercial, tienen efectos que se extienden por toda la economía global.

De esta forma, las bolsas, al percibir riesgo e incertidumbre, responden con desplomes.

Cómo he dicho anteriormente, esas caídas no

solo afectan a grandes inversores o corporaciones: también impactan directamente en millones de ciudadanos comunes. Entre ellos, los pensionistas porque cuando los mercados tiemblan, las pensiones también lo hacen.

La situación se agravará si la caída no es momentánea, sino que se vea enmarcada en un clima general de incertidumbre económica, en el que las bolsas bajan, los medios hablan de recesión y los analistas proyectan una desaceleración de crecimiento. Un escenario como este, reducirá el consumo y se posponen

decisiones de gasto, para poner un ejemplo

gráfico, si alguien tenía la intención de comprar una vivienda, o hacer una reforma, no lo hará por miedo a no poder hacer frente a la inversión.

En este contexto, los jubilados no solo verán reducidos sus ingresos, sino que también se enfrentan a una pérdida generalizada de su poder adquisitivo. Para quienes puedan participar en la lectura de

este artículo les advierto que este tipo de políticas no se quedan en el mundo estanco de EE.UU., ni mucho menos, todos podemos deducir que las directrices que pueda marcar una de las economías más importantes del planeta tendrán influencia en las economías del resto de países.

Sí de algo podemos tener seguridad los jubilados españoles es que nuestro sistema público y la garantía de subida de las pensiones en España en relación al aumento de la carestía de vida, ha venido siendo una constante con este Gobierno

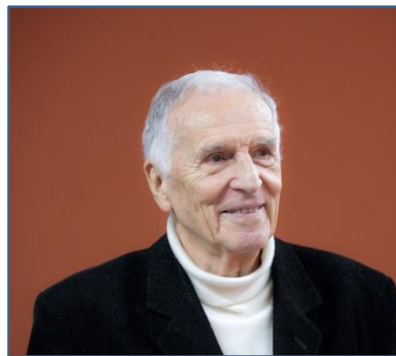
de Progreso, situación que queda muy en entredicho en otras opciones de la derecha, como el partido político VOX que simpatiza abiertamente con Trump y con sus ideas políticas, mientras que la derecha "más moderada" no tiene reparo alguno en mantener pactos y

Gobiernos conjuntos en el Estado español.



ENTREVISTA A SILVIO GARATTINI.

**ONCÓLOGO, INVESTIGADOR Y FARMACÓLOGO ITALIANO
(96 AÑOS).
EXPERTO EN SALUD PÚBLICA Y LONGEVIDAD.**



Según la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), entre el 30% y el 50% de los cánceres podrían prevenirse si se eliminaran los factores de riesgo conocidos.

Así lo afirma el prestigioso científico y farmacólogo italiano Silvio Garattini, fundador del Instituto de Investigaciones Farmacológicas Mario Negri, quien a sus 96 años sigue alertando sobre los riesgos que siguen favoreciendo la aparición de tumores.

Del tabaco hasta el sedentarismo pasando por la obesidad, el alcohol o determinadas infecciones, buena parte de los cánceres que afectan cada año a millones de personas, están directamente relacionados con factores de riesgo conocidos. Sin embargo, como lamenta Garattini, “sabemos cuáles son los hábitos que debemos cambiar, pero no lo hacemos”. El prestigioso científico, conocido en el mundo por sus valiosos consejos sobre salud a una edad tan avanzada, afirma que, aunque hoy en día contamos con medicamentos, tecnologías innovadoras e intervenciones quirúrgicas cada vez más complejas, hemos desvirtuado el concepto de salud con la idea de que todo se puede curar: “Al acentuar la idea de que todo se puede curar, hemos creado un gran mercado: el mercado de la medicina.”

El problema es que el mercado quiere crecer y, para hacerlo, aprovecha la ventaja de tener el monopolio de la información. En este sentido, Garattini asegura que el problema es que ese monopolio de la información por parte del mercado acaba transmitiéndose indirectamente al público, a través de una serie de publicidades, y prevalece porque falta una fuente de información independiente: “Existen voces ocasionales, pero no son suficientes”, explica. De este modo, el ciudadano se desresponsabiliza, y acaba dejándose convencer por un mercado que es capaz de hacernos creer que los medicamentos originales son mejores que los genéricos o incluso que es necesario bajar los niveles de normalidad, como sucedió con el colesterol: “En el caso del colesterol: el valor considerado normal siempre fue 240 mg/dl, pero cuando llegaron las estatinas, se empezó a decir que quizás 200 era mejor.

Hoy se sostiene que cuanto más bajo, mejor. Pero al reducir demasiado el colesterol, se crean problemas a nivel celular”, explica el científico. Por eso, en su caso, Garattini asegura que a sus 96 años solo toma “lo que es necesario, cuando es necesario, pero con mucho cuidado”, pues, según él, en los últimos años se ha desarrollado la medicina defensiva, haciendo que la gente tome más pastillas de las que debería, algo que solo es beneficioso para las industrias farmacéuticas. Asimismo, asegura que, aunque mucha gente tiende a creer que las enfermedades caen del cielo, esto no así, pues muchas de ellas son provocadas por nuestros estilos de vida, por lo que son evitables: “

Tenemos más de 4 millones de casos de diabetes tipo 2, una enfermedad prevenible, que, sin embargo, sobrecarga al sistema nacional de salud, impidiéndole hacer lo que debería.

También el 40% de los cánceres es prevenible”, explica. Para cambiar esto, Garattini afirma que lo que se debe hacer es poner nuevamente en el centro de la medicina la prevención, que está en conflicto de intereses con el mercado, porque “si hacemos prevención, conseguiremos evitar numerosas enfermedades, y esto beneficiará tanto a los individuos como al sistema sanitario”. Básicamente, los principios de esa prevención se basan en concienciar a la gente de esos hábitos que sabemos que son beneficiosos pero no hacemos, así como dejar de hacer aquellos que nos perjudica.

Así, evitaremos cientos de enfermedades mortales, y lograremos incluso reducir los diagnósticos de cáncer: “No fumar, no beber alcohol, no usar drogas, no jugar a juegos de azar. Además, caminar, tener una alimentación variada y moderada, mantener relaciones sociales, dormir al menos 7 horas por noche. Son cosas que sabemos, pero no hacemos. Si las hiciéramos, iríamos menos al médico, usaríamos menos medicamentos y beneficiaríamos tanto a nosotros mismos como al sistema sanitario nacional, que es un acto de solidaridad en beneficio de quienes tienen enfermedades que, lamentablemente, no son evitables “sentencia Garattini”.

Modesto Álvarez Careaga

El sindicalista jubilado:

entre la memoria de lucha y el nuevo activismo

En 2025, el sindicalista jubilado no es una figura del pasado, sino un actor social en plena transformación. Forjado en décadas de reivindicaciones laborales, huelgas, negociaciones colectivas y defensa de derechos. Este jubilado no cuelga el megáfono, sino que lo transforma. Aunque su etapa activa en los sindicatos ha concluido, su compromiso con la justicia social permanece intacto.

Muchos de ellos siguen colaborando como asesores o voluntarios en asociaciones vecinales, cooperativas o plataformas de pensionistas. No son pocos los que participan en charlas, escriben memorias, incluso se involucran en movimientos digitales, adaptándose con sorprendente soltura a las redes sociales para visibilizar causas laborales, medioambientales o de vivienda.

El sindicalista jubilado de hoy también enfrenta desafíos: la pérdida de influencia institucional, el distanciamiento generacional, la desmovilización social etc... Sin embargo, mantiene viva la llama de la conciencia colectiva, sirviendo de puente entre el pasado combativo y los nuevos modos de resistencia.



En una época marcada por la automatización, el teletrabajo y la inteligencia artificial, su experiencia cobra un nuevo valor. Porque lo que tiene claro el sindicalista jubilado es que los derechos conquistados hay que seguir defendiéndolos, pero desde otras filas: más maduras, experimentadas, sabias. La lucha tiene que seguir siendo continua e incansable hasta el final.

¡Adelante, compañero!





Manifiesto de la Unión de Jubilados y Pensionistas de UGT en el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez.

El 15 de Junio, bajo el lema: **MAS ALLA de la EDAD, se celebra el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez**, La Unión de Jubilados y Pensionistas (UJP) de la Unión General de Trabajadores (UGT), denunciaremos la dolorosa, penosa y silenciada realidad del abuso y maltrato que sufren muchas personas mayores.

La Vejez, etapa de sabiduría y experiencia, no debe ser sinónimo de vulnerabilidad. Sin embargo, presenciamos con consternación cómo, en pleno siglo XXI, el maltrato a las personas mayores persiste en diversas formas: desde el **abandono y la negligencia hasta la violencia física, psicológica, sexual y económica**. Estas agresiones a menudo perpetradas en el entorno más íntimo, minan la dignidad, la autonomía y la calidad de vida de quienes han contribuido al bienestar de nuestra sociedad. Desde la UJP-UGT, exigimos un compromiso firme y colectivo para erradicar esta lacra. Es hora de romper el silencio, de visibilizar lo invisible y de garantizar que todas las personas mayores vivan con el respeto, cariño y la seguridad que merecen.

POR ELLO , MANIFESTAMOS:

- **Tolerancia Cero al Maltrato:** Demandamos la aplicación de medidas contundentes y eficaces contra cualquier forma de abuso y maltrato. Es imperativo que la justicia actúe con celeridad y firmeza para proteger a las víctimas y castigar a los agresores.

- **Fortalecimiento de la Prevención y Detención:** Urge implementar programas de sensibilización y formación para profesionales de la salud, servicios sociales, cuerpos y fuerzas de seguridad, así como para la ciudadanía en general. Es fundamental aprender a identificar las señales de alerta y saber cómo actuar.

- **Apoyo integral a las Víctimas:** Exigimos recursos y servicios especializados que garanticen una atención integral a las personas mayores que han sufrido maltrato: apoyo psicológico, asesoramiento jurídico, alojamiento seguro y todas las ayudas necesarias para su recuperación y protección.

- **Promoción de la Autonomía y de la Dignidad:** Reivindicamos políticas que empoderen a las personas mayores, fomentando su participación activa en la sociedad y garantizando su derecho a decidir sobre su propia vida. La autonomía es la mejor herramienta contra la dependencia y la vulnerabilidad.

- **Mejora de los Servicios Asistenciales:** Es crucial asegurar que los centros residenciales y los servicios de ayuda a domicilio cuenten con personal cualificado, ratios adecuados y supervisión constante para garantizar un trato humano, digno y de calidad.

- **Defensa de los Derechos Económicos y sociales:** El maltrato económico es una realidad creciente. Por ello, luchamos por pensiones justas y suficientes que aseguren una vida digna, así como por la protección de los bienes y el patrimonio de las personas mayores frente a abusos y estafas.



La Unión de Jubilados y Pensionistas de UGT reitera su compromiso con la defensa de los derechos de las personas mayores. Hacemos un llamamiento a las administraciones públicas, a las instituciones, a la sociedad civil y a cada individuo para combatir y erradicar esta lacra social.

Que la vejez sea una etapa de plenitud, bienestar y respeto, libre de miedos y violencias.

! Por una vejez digna, segura y respetada !

! No al maltrato en la vejez. !

Unión de Jubilados y Pensionistas de la UGT.

¿Quién representa a las Personas Mayores?

Buscando información para este artículo encontré el Dictamen “Estrategia europea para las personas mayores”.



Lo realizó el Consejo Económico y Social Europeo a solicitud de la Presidencia española. Fue aprobado definitivamente en el pleno del Consejo de Europa del 12 de julio de 2023. Hace más o menos dos años.

Dada su extensión voy a remarcar sólo tres apartados y hacer alguna valoración. Al final, querido lector/a, no lo dudes, verás que nos queda mucho trabajo por hacer. Aquí y allá.

Veamos:

“Ya que a día de hoy no se ha propuesto ninguna política integral sobre el envejecimiento o exclusivamente centrada en las personas mayores, la UE ha de adoptar una nueva Estrategia europea sobre personas mayores, que tenga como objetivos fundamentales la protección de todos sus derechos, así como su participación plena en la sociedad y en la economía”.

COMENTARIO:

Si en julio de 2023 todavía no existe una política integral para los mayores. ¿Para cuándo lo dejamos? ¿Qué había antes?

“El Consejo anima a abrir consultas con organizaciones de la sociedad civil, en particular organizaciones que representan a las personas mayores, sus allegados y las organizaciones profesionales que les apoyan, así como con organizaciones de igualdad, representantes de personas con discapacidad, prestadores de servicios, organizaciones de la economía social, entre otros”.

COMENTARIO:

La idea es muy buena.

Sólo que han pasado dos años y **en Cantabria no se ha constituido el Consejo de Personas Mayores.**

¿Por qué?

Nos puede dar una pista la web del ICASS donde se convoca en **segunda convocatoria** (la primera no se ha cubierto totalmente), lo siguiente:

1.- Cuatro vocalías en representación de las asociaciones de personas mayores.

2.- Una vocalía en representación de las organizaciones empresariales titulares de centros o servicios de atención a personas mayores. Precisamente son las plazas que no se han cubierto para el futuro Consejo de Personas Mayores de Cantabria.

¿Por qué? ¿No hay interés social? ¿No es rentable? ¿Las organizaciones concernidas han sido avisadas o convocadas para constituir el Consejo? ¿Nadie dice nada?

“Según el Informe del Eurobarómetro sobre discriminación en la UE de 2019, la discriminación por edad, junto con la discriminación por género, es la forma de discriminación más frecuente en la UE”.

Es duro y nos afecta directamente. Los datos del Eurobarómetro son totalmente fiables.

CONCLUSIÓN FINAL:

¿Quién nos representa realmente? ¿Qué organismos reglados, oficiales y con peso específico representan a los mayores en la sociedad? ¿Por qué esta lentitud?

¡Ser mayor no significa ser invisible para la sociedad. Algo habrá que hacer!

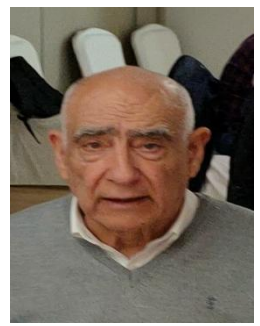
Paulino Alonso. Jubilado del sector de la Enseñanza de UGT



CONSEJO DE PERSONAS MAYORES DE BIZKAIA

¿Por qué seguimos en la UJP de UGT ?

Tomás Ramos



Llegada a la jubilación, por qué seguimos en la UJP de UGT.

El colectivo de jubilados y pensionistas afiliados a la UGT durante nuestra vida laboral y llegada a la edad de jubilación, no queremos delegar en los demás las reivindicaciones y derechos que nos corresponden como parte muy importante de la sociedad y seguimos luchando para que no se pierdan o cambien las mejoras conseguidas con el pretexto de la crisis económica.

Nuestro compromiso incluye el apoyo solidario a los más desfavorecidos y vulnerables, que no estuvieron en un sindicato, trabajando gran parte de su vida laboral sin estar dados de alta en la Seguridad Social o en situaciones no adecuadas de cotización, con grave perjuicio económico en su pensión.

Consideremos que tenemos que lograr un sindicalismo unido a nivel mundial, defendiendo a todos los trabajadores para conseguir mejores condiciones de vida, recuperando derechos, libertades, y redistribución equitativa de la renta. Es necesaria la participación activa de todos los trabajadores, jubilados y pensionistas para alcanzar estos objetivos.

Desde la UJP debemos apoyar y aportar soluciones a toda lucha contra la desigualdad, mediante nuestra experiencia para conseguir una sociedad mejor en todos los aspectos, no sólo para nosotros, sino también para nuestros hijos nietos y ciudadanos en general. Queremos transmitir el legado a nuestras generaciones. Es necesario que la España vital participe en lo público ya que, las tendencias actuales

del liberalismo son antagónicas con esta España vital. Consolidar el Estado de Bienestar y poder aspirar a la igualdad, la lucha contra el cambio climático, etc., se consigue con la participación de los ciudadanos en lo público, no dejando que la oligarquía económica nos gobierne limitando el poder de la España oficial.

Los jubilados y pensionistas de la UJP de Campoo UGT, seguimos defendiendo al conjunto de los trabajadores y ciudadanos. Creemos que la defensa de los trabajadores no tiene fronteras.

Trabajamos por la consolidación del Estado de Bienestar.

Por la garantía del poder adquisitivo de las pensiones.

La financiación de la Ley de Dependencia.

La lucha contra el cambio climático.

La revisión progresiva del copago en medicamentos y servicios sociales hasta su eliminación.

Recuperar los derechos perdidos en pensiones, sanidad o dependencia.

Prevención de la dependencia para las personas mayores.

Promoción del envejecimiento activo.

Seguir trabajando en otros problemas de las personas mayores: soledad, maltratos, inseguridad, marginación tecnológica, de protección jurídica, etc...

Necesitamos una ley integral de defensa de las personas mayores.

ARTICULO DE OPINIÓN de REDES CRISTIANAS

«a propósito de la petición de adelanto de elecciones»

(Respuesta con cariño —y algo de ironía— al arzobispo Argüello)

Sr Argüello:

Nos hemos enterado de su petición de adelanto electoral, y no hemos podido evitar pensar: “¡Milagro! La Iglesia también quiere democracia... pero fuera de casa”.

Entendemos que como ciudadano tiene todo el derecho del mundo a opinar, protestar, y hasta pedir que vuelva la peseta si se le antoja. Faltaría más. Pero claro, el matiz aquí es que usted no habla como «don Luis», vecino de Valladolid, sino como arzobispo y portavoz de la Iglesia católica en España. Y ahí, perdone, el asunto cambia de tono.

Porque claro, la Iglesia no es una plataforma personal ni un canal de “YouTube”. Es una institución milenaria que —con sus luces y muchas sombras— merece algo más que usarla como altavoz político.



Dicho esto, nos permitimos algunas preguntas, así, al vuelo, por si quiere responderlas en su sermón del próximo domingo:

¿Le parece coherente exigir “más democracia” cuando usted ocupa un cargo designado por otros señores que tampoco han pasado por las urnas?

¿No es un poco... no sé... raro, que alguien sin experiencia democrática directa venga a exigirla a los demás?

¿Y no es irónico que lo haga en nombre de una institución donde ni el Espíritu Santo se presenta a votación?

Como diría el evangelista Mateo 23:2-3: “En la cátedra de Moisés se sientan los escribas y fariseos... haced lo que os dicen, pero no hagáis como ellos, porque dicen y no hacen.”

Este cuento, ¿no le parece escrito para ocasiones como esta?

Y ya que estamos con verdades que duelen: no olvidemos que buena parte de la Iglesia —con honrosas excepciones, claro-- fue cómplice del

franquismo. Sí, ese régimen que precisamente no destacaba por su afición a las elecciones libres.

Tampoco ayuda que la Iglesia aún conserve privilegios derivados de acuerdos preconstitucionales, que la sitúan por encima de otras confesiones. O que siga apropiándose inmuebles como si estuviera jugando al Monopoly celestial.

Ahora bien, si va usted a exigir... ¿por qué no empieza por pedir a la derecha y ultraderecha —tan amigas del incienso y el palio— una forma de oposición menos crispada y más respetuosa? ¿Por qué no invitarles a debatir con argumentos en vez de gritar “¡comunismo!” y patear cada vez que alguien propone subir el salario mínimo?

¿Y la democracia interna? ¿Para cuándo? ¿Se imagina una Iglesia donde las mujeres puedan decidir algo más que el color de las flores del altar? ¿Donde las personas LGTBI+ no tengan que entrar por la puerta de atrás, si es que se les deja entrar?

¿Por qué no levantar la voz y movilizar a l@s cristian@s —como hizo el Papa Francisco y usted mismo ha hecho en alguna ocasión— para pedir una acogida real a los migrantes y denunciar las leyes que los marginan? No basta con poner una pancarta de «Refugees Welcome» en la sacristía.

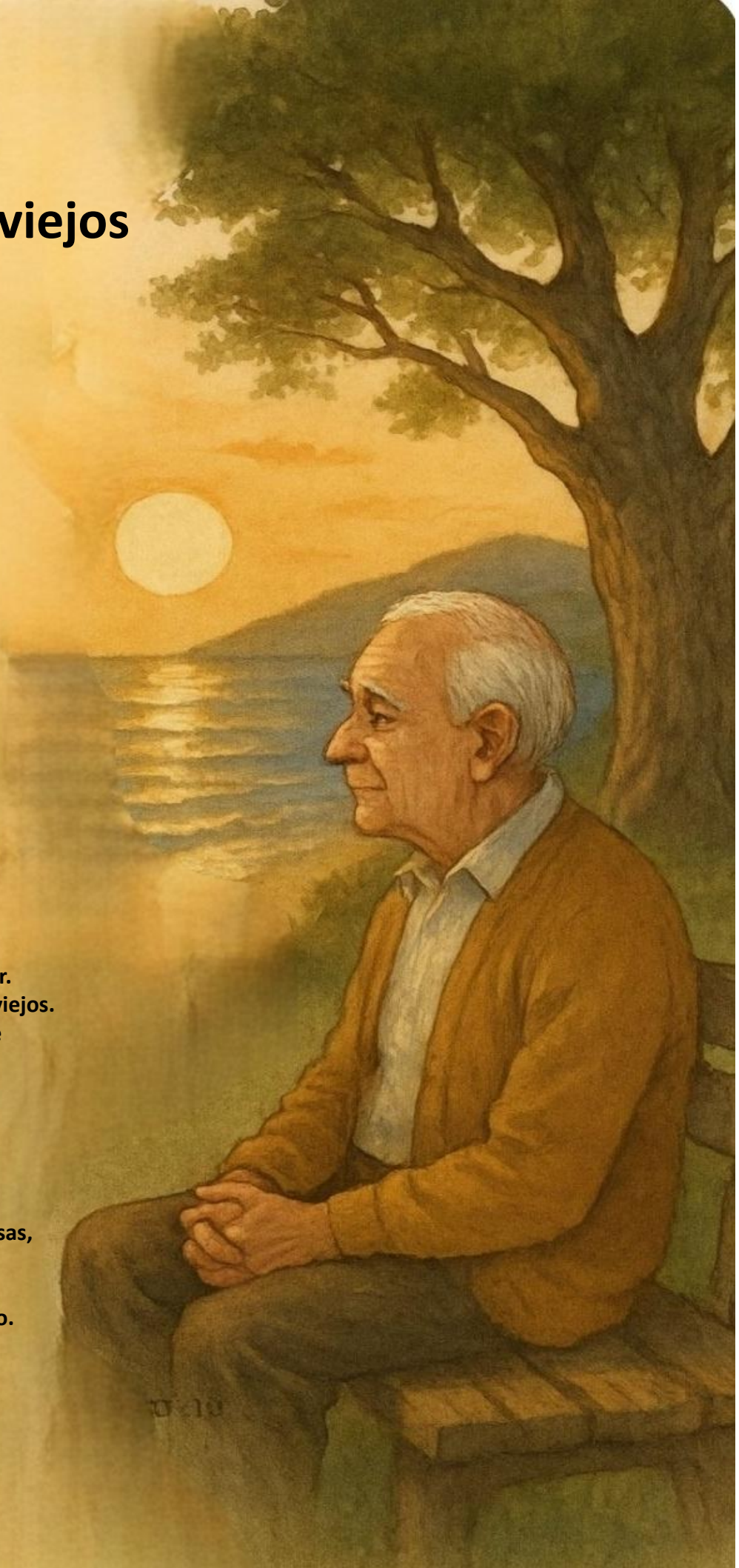
Así que, con cariño, le pedimos (bueno, en realidad, le exigimos): si va a hablar en adelante en nombre de la Iglesia, hágalo contando con todas y todos. También con las Comunidades Cristianas Populares, que aunque no salgan en la COPE o en TRECE TV son tan Iglesia como usted.

Y si algún día se anima a caminar tras las huellas de Jesús —el de Nazaret, no el del Palacio Episcopal— nos encontrará en el Espacio Evangelio: con sandalias polvorientas, algo de humor, y un compromiso serio con el Reino... que no es de este mundo, pero sí pasa por la justicia aquí abajo.

Con respeto y una sonrisa (cristiana), Nosotras y nosotros,
Redes Cristianas

Aquí no hay viejos

Aquí no hay viejos
Solo, nos llegó la tarde:
Una tarde cargada de experiencia,
experiencia para dar consejos.
Aquí no hay viejos
Solo, nos llegó la tarde.
Viejo es el mar y se agiganta.
Viejo es el sol y nos calienta.
Vieja es la luna y nos alumbra.
Vieja es la tierra y nos da vida.
Viejo es el amor y nos alienta.
Aquí no hay viejos
Solo, nos llegó la tarde.
Somos seres llenos de saber.
Graduados en la escuela
de la vida y en el tiempo
que nos dio el postgrado.
Subimos al árbol de la vida.
Cortamos de sus frutos lo mejor.
Son esos frutos nuestros hijos
que cuidamos con paciencia.
Nos revierte esa paciencia con amor.
Fueron niños, son hombres, serán viejos.
La mañana vendrá y llegará la tarde
y ellos también darán consejos.
Aquí no hay viejos
Solo, nos llegó la tarde.
Joven: si en tu caminar encuentras
seres de andar pausado,
de miradas serenas y cariñosas,
de piel rugosa, de manos temblorosas,
No los ignores ayúdalos,
Protégelos ampáralos.
Bríndales tu mano amiga y tu cariño.
Toma en cuenta que un día.
También a ti, te llegará la tarde....





¿En Bromas o en Serio?



Unión de Jubilados y Pensionistas
UGT-UJP de Cantabria

C/ Rualasal 8 – 4º- 39001- SANTANDER.

Teléfono : 621 22 02 14 | ujp@cantabria.ugt.org



UNIATE - Fundación Unión
para la Asistencia e Integración
de la Tercera Edad.

UGT | UJP
Cantabria



LA VOZ DE LOS JUBILADOS Y
PENSIONISTAS DE CANTABRIA