

UNIVERSO MÉMORA

Consejos y buenas prácticas para combatir el calor del verano. El cuidado diario es esencial



La atención paliativa es vital para aliviar el dolor. El *buen morir* contribuye a poner en valor la vida



Una persona no fallece mientras sea recordada. Una biografía con fotos o joyas pueden ser de gran ayuda



Cuidados paliativos
Algunas propuestas eficaces y saludables



EDITORIAL

LA OSCURIDAD TERMINA CON UNA LUZ

La muerte es indispensable para poder otorgar valor a la vida

Las sociedades avanzan sin cesar, mientras que el ser humano sigue anclado en la vetusta búsqueda de las respuestas que, por fin, den sentido a su existencia. William Shakespeare, en *Hamlet*, escribió aquello de "la duda perpetua"; José Agustín Goytisolo, en *Palabras para Julia*, lo nombró "el aullido interminable". Una nebulosa que no desaparece hasta que se toma la conciencia del fin: es en los últimos momentos cuando todo parece adquirir sentido y la

persona se aferra a sus recuerdos: a aquel nogal de la infancia o a aquellas personas que ama. Y desde el amor consigue hallar la luz que por fin acaba con la oscuridad.

Una *Luz profunda* que, precisamente, da nombre a la exposición de Arteterapia ubicada en el recinto modernista del Hospital de Sant Pau de Barcelona, en la que se ven obras de arte de pacientes en fase de cuidados paliativos, sus familiares en duelo y artistas que se han inspirado en sus trabajos. En el presente monográfico, se

entrevista a la comisaria de la exposición y a algunos de los familiares.

En el tema central, Xavier Gómez-Batiste, referente en paliativos en la OMS, explica los retos de esta disciplina en el siglo XXI. El tabú de la muerte no ha de impedir el buen morir, y para conseguirlo se necesita una vida plena. En este sentido, desde Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo demuestran su voluntad pedagógica con talleres de sexualidad para gente mayor. Porque el buen morir requiere de todos.

BUENAS PRÁCTICAS

Lluís Muñoz || MONOGRÁFICOS



Indicaciones para un cuidado responsable

¿Cómo se combate al calor?



Las personas mayores forman uno de los grupos más vulnerables y deben cuidarse de forma especial cuando aparecen las altas temperaturas. La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión al organismo: hay peligro de deshidratación, de agravamiento de una

enfermedad crónica y de sufrir un golpe de calor. Los efectos sobre el cuerpo van desde mareos y náuseas hasta un aumento del pulso cardiaco, dolor de cabeza, piel enrojecida y seca junto con temperaturas corporales muy elevadas. A continuación cinco propuestas para combatir el calor:

www.seegg.es

CONSEJOS

1 Protección

Evitar el sol directo así como salir en las horas centrales del día. Los paseos han de ser matutinos o al final del día.

2 Hidratarse

Se recomienda beber más de dos litros de líquidos diarios. Además, se han de realizar comidas ligeras y frescas.

3 Comodidad

Es conveniente vestir ropa ligera, clara y de algodón que permita hacer una óptima transpiración.

4 Aclimatar

Se ha de facilitar que el cuerpo se aclimate poco a poco al cambio de temperatura. Evitar ejercicio al sol.

5 Ventilar

No se debe estar en vehículos estacionados o cerrados. En casa se ha de mantener el interior fresco.



NADIA COLLETTE

ARTETERAPEUTA Y
COMISARIA DE LA EXPOSICIÓN

MIREIA NADAL

PARTICIPANTE ARTETERAPIA
HOSPITAL DE SANT PAU

MONTSE DE FRUTOS

PARTICIPANTE ARTETERAPIA
HOSPITAL DE SANT PAU

ALICIA REJANO

PARTICIPANTE ARTETERAPIA
HOSPITAL DE SANT PAU

“Siempre hay una luz profunda en la oscuridad”

Grupo Mémora reflexiona sobre la necesidad de un arte terapéutico

Lluís Muñoz | MONOGRÁFICOS

Alejandro Jodorowsky tan solo concibe el arte como “**terapéutico, que sane**”; Frida Kahlo aliviaba el dolor mediante el pincel. Grupo Mémora colabora con el Hospital de Sant Pau de Barcelona en el uso de la arteterapia en cuidados paliativos y en el duelo. La exposición *Luz profunda*, ubicada en el recinto modernista de Sant Pau, recoge las piezas de arte de nueve pacientes, así como las posteriores obras de sus familiares para paliar el duelo y las creaciones de nueve artistas inspirados en los casos particulares. Hablamos con Nadia Colette, arteterapeuta y comisaria de la exposición, y tres familiares que han participado en el proyecto: Mireia Nadal, Montse de Frutos y Alicia Rejano:

-¿Qué es la arteterapia?

-**N.C.:** Es una forma de terapia que sirve para poder expresar los sentimientos más profundos que tenemos. Es la utilización de un lenguaje alternativo a la palabra que brota desde el inconsciente. El uso de la arteterapia en paliativos hace que las vivencias en el final de vida sean mejores. Queremos ayudar a una buena muerte.

-**No solo se centra en el paciente. También en las familias.**

-**N.C.:** Sí, las acompañamos un tiempo, pero después es una incógnita cómo lidian con su duelo. Por eso, hemos seleccionado a nueve familias que mediante la arteterapia han expresado las vivencias del duelo y los sentimientos que se derivan en el difícil camino de la muerte. Al final, hemos podido ver de forma esperanzadora que se puede reconectar con la vida y así ha surgido esta exposición.

-¿Cuál es su primer contacto con la arteterapia? ¿Qué valoración hacen?

-**A.R.:** Nuestros familiares estaban en cuidados paliativos en el Hospital de Sant Pau, y Nadia les ofreció la oportunidad de participar en las terapias. Mi marido aceptó la invitación y empezó a crear imágenes. Durante sus sesiones no necesitó aumentar la medicación para aliviar el dolor.

-**M.D.:** En mi caso, también fue mi marido. Desde el primer momento vi como

ese rato le hacía sentir mejor.

-**M.N.:** A mi madre le vino bien para darse cuenta de lo fuerte que era. Expresó cosas que quizás con la palabra ni se le pasaban por la mente.

-¿Cómo fue su primer día en el proyecto?

-**M.N.:** Fue duro al principio, porque había pasado un tiempo desde que murió mi madre, y pensaba que me encontraba en un punto que luego vi que no estaba. La terapia me hizo volver a recordar y el primer día llegué a salir con náuseas y vómitos por el dolor.

-**M.D.:** Cuando empezamos, hacía seis meses que había fallecido mi marido. Yo pensaba que estaba bien. Pero fue entrar y abrir la puerta al dolor, a la pérdida.

-¿Y cómo fue el último día?

-**M.N.:** El último día estaba feliz. Conseguimos nuestro objetivo y pude rendir homenaje a mi madre. Ella había dado el paso en un momento muy delicado, y yo tenía que terminar lo que ella empezó.

-**M.D.:** La última obra me hizo conectar con quien yo realmente soy. Ha habido una Montse antes de la terapia, y una Montse después. Al ver la obra conjunta me ha dado mucha paz.

-**A.R.:** A mí me ha permitido positivizar el sufrimiento, a darle una salida hacia el homenaje. Estoy satisfecha de haber encontrado respuestas a través de imágenes.

-¿Qué ha supuesto el arte?

-**A.R.:** Tenemos miedo de sentir porque no queremos sufrir y eso nos hace huir hacia adelante. Aquí nos parábamos, sentíamos visualmente y creábamos una imagen. No solo es voluntad, te has de dejar llevar para encontrar la catarsis, conversar con tu subconsciente.

-**M.N.:** Para mí, era un momento de desconexión de la rutina. Después de la pérdida pones el piloto automático y te conviertes en una zombi. En las sesiones era el momento de entrar dentro de mí y ver cómo estaba. Podía soltar todo lo acumulado durante la semana. Ha sido un punto de inflexión a la hora de conocerme a mí misma, lo que necesito, lo que tengo que hacer y lo importante en la vida. Ahora sé lo que quiero y lo que no.

-**M.D.:** En las sesiones conseguí conec-



Recuerdo. Nadia Collette, arteterapeuta y comisaria de la exposición, junto a dos familiares participantes.

SABER+

Apoyo a paliativos

➤ Grupo Mémora colabora en el proyecto de Arteterapia de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital de Sant Pau de Barcelona. Con el apoyo de un equipo multidisciplinar, integrado por una arteterapeuta, se estimula la creatividad artística de pacientes con una enfermedad en fase avanzada y terminal ingresados en el hospital. En algunos casos, intervienen familiares de pacientes.

La finalidad del proyecto, que nació en octubre del año 2012, es que sus participantes puedan expresar gráfica y simbólicamente sus emociones para favorecer su adaptación al proceso de final de vida. Paralelamente, se llevan a cabo investigaciones para demostrar los beneficios de este método de acompañamiento y apoyo.

tar con las emociones. Necesitaba salir del caparazón que me había creado, y con la arteterapia lo conseguí. Nadie te juzgaba. Conecté con mi niña interior, y lo echo de menos, porque es algo que no suelo hacer. Pude saber lo que necesitaba.

-¿Cómo ha sido trabajar con Nadia?

-**A.R.:** Nadia ha sido clave. Ella tiene una presencia plena de espíritu, de sensibilidad, de comprender el intelecto. Gracias a ella hemos podido recibir sus conocimientos y poder hacer nuestras creaciones. Respeta el estado de todas las personas, y debería crear una escuela en la que fomentar la sensibilidad.

-**M.D.:** Nadia ha sabido crear un gran ambiente de grupo desde el tacto y el cariño. Todos conseguimos entendernos y unirnos. No había miedo, nos sentíamos seguros y con libertad.

-**M.N.:** Nos ayudó que todos habíamos pasado por una experiencia similar. Una persona que no está viviendo lo mismo que tú, no te comprende como alguien que vive tu situación.

-Nadia, ¿qué piensa al oír estas palabras?

-**N.C.:** Pese a lo doloroso de su situación, lo consideran positivo. Y tanto desde mi punto de vista profesional como personal necesito recoger sus impresiones. Me da sentido porque veo que la arteterapia

une a las personas en sus corazones mediante sentimientos profundos.

-**La exposición es todo un éxito.**

-**M.N.:** Estoy muy orgullosa por mi madre. Y además, como vemos en los múltiples mensajes de los visitantes, la exposición ayuda e inspira a los demás. Se ha de asumir la muerte, acostumbrarse a la pérdida, acabar con el tabú.

-**A.R.:** Nuestros familiares quisieron dejar un legado de lo que vivían. Han sido muy valientes, transformando el sufrimiento en una imagen llena de vida. Compartido, el sufrimiento es más llevadero.

-**M.D.:** Hay que expresar el dolor. No se debe guardar. Hay que quitar valor a la muerte, porque como vemos en la exposición la muerte te conecta con la vida.

-**N.C.:** La exposición demuestra que muchas personas quieren ir más allá y acabar con el tabú. La muerte es durísima, pero no es solo eso.

-¿Algún tema recurrente en el final?

-**N.C.:** Las personas en cuidados paliativos están tan débiles que les cuesta crear, además desconfían de su capacidad artística. Trato de guiarles y es impresionante lo que son capaces de expresar en tres líneas. El mundo de cada uno es tan propio que no es recurrente. Sin embargo, siempre hay una luz profunda en la oscuridad, y esa no es otra que el amor en su sentido más amplio. ★

UNA REALIDAD QUE ATENDER

Los retos de la atención en los cuidados paliativos

Esconder la muerte ha supuesto que el proceso final de vida de muchas personas haya sido más doloroso de lo necesario. Los cuidados paliativos ayudan a morir con dignidad. Pero se necesita de la ayuda de todos

Los cuidados paliativos modernos nacieron en la década de los 60 del pasado siglo practicando un modelo de atención integral, atendiendo necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales de pacientes y familias, con objetivos de calidad de vida y confort. Inicialmente estuvieron centrados en la atención de enfermos terminales de cáncer con pronóstico de vida de semanas, y desarrollaron modelos de organización adaptados a los diferentes ámbitos del sistema de salud.

Podemos identificar tres grandes retos de los cuidados paliativos para el siglo XXI: la extensión de la atención paliativa a todos cuantos la necesitan; la profundización del modelo de atención hacia necesidades esenciales; y la participación activa de la sociedad para cambiar las perspectivas sociales y culturales hacia el proceso de morir.

AUMENTO. En los últimos años, asistimos a un incremento exponencial de la prevalencia y mortalidad de enfermedades y procesos finales de vida. Se sabe que el 1,5% de la población de nuestro país padece enfermedades o condiciones crónicas avanzadas con un pronóstico de vida limitado: ocupan hasta el 40% de las camas de hospitales, cada médico de familia atiende a más de veinte personas y más del 50% de pacientes terminales se encuentran en residencias. Estas afecciones causan el 75% de la mortalidad. La mayoría de estas personas padecen multimorbilidad, es decir, varias enfermedades o condiciones asociadas, a causa de enfermedades neurodegenerativas como demencias o problemas neurológicos; insuficiencias orgánicas como la cardíaca, la respiratoria o la renal; cáncer; u otras de menor incidencia. Se caracterizan por una evolución progresiva con impactos físicos, emocionales, sociales, y espirituales; grados variables de sufrimiento; y una alta necesidad y demanda

LAS CLAVES

► El 1,5% de la población padece enfermedades en condiciones crónicas avanzadas

► Los programas de atención precoz han demostrado la mejora en el día a día del paciente

► La sociedad ha de participar en una normalización de la concepción de lo que significa la muerte

de soportes y recursos sanitarios, con una evolución jalonada de crisis de necesidades durante varios años.

Para responder al reto del incremento de pacientes que van a necesitar atenciones en el futuro, se están implementando programas de atención paliativa precoz (NECPAL/MACA) para personas con enfermedades avanzadas, y que tienen como objetivo una identificación a tiempo de los pacientes con necesidades paliativas, fundamentalmente en la comunidad, para instaurar un programa sistemático que evalúe sus necesidades, identifique sus valores y preferencias, inicie una atención integral dando respuesta a todas las necesidades y organice una atención integrada coordinando todos los recursos necesarios. Los programas de atención a personas con cronicidad avanzada ya están mostrando resultados en la mejora de calidad de vida de las personas afectadas y, al mismo tiempo, demuestran la eficiencia del sistema.

MEJORAS. Otro aspecto relevante en la atención de paliativos consiste en identificar y atender las necesidades que consideramos esenciales tales como la espiritualidad, la dignidad, el afecto, la autonomía o la esperanza. Son aspectos que afloran con mayor intensidad cuando la persona se encuentra en una situación de enfermedad avanzada. En España se ha desarrollado un programa para la atención integral de personas con enfermedades avanzadas y sus familias financiado por la Obra Social La Caixa (www.obrasocial.lacaixa.es) y dirigido por el Observatorio Qualy, centro Colaborador de la OMS y del Instituto Catalán de Oncología (ICO).

Desde este novedoso programa se han implementado 42 equipos multidisciplinares de psicólogos y trabajadores sociales, se han atendido a más de 200.000 personas y se han mostrado excelentes resultados en la mejora de calidad de vida de todas aquellas



personas atendidas en los procesos paliativos.

Finalmente, es imprescindible que toda la sociedad participe de una forma más activa en el cambio de las actitudes sociales y culturales para poder normalizar el proceso de morir, promoviendo valores y comportamientos de soporte, afecto y cuidados de las personas que padecen procesos avanzados. En especial, si además, los pacientes tienen necesidades de carácter social, como la soledad, la pobreza, la exclusión, la dificultad de condiciones, la accesibilidad al hogar o los conflictos. Actualmente, se están iniciando Programas de Ciudades Cuidadoras o Compasivas que proponen involucrar a a todas las organizaciones sociales: desde asociaciones de vecinos, ONGs, organizaciones religiosas de soporte, hasta escuelas. Así, se busca mejorar las actitudes sociales y culturales, y promover el acompañamiento y el soporte a personas con enfermedades avanzadas y vulnerabilidades sociales. Un ejemplo de ciudad cuidadora es Vic, una de las primeras en consolidar su compromiso con las personas en procesos finales de vida. En el acto de presentación estuvo Allan

Kellehar, profesor de la Universidad de Bradford y uno de los precursores de proyectos similares por todo Occidente.

CALIDAD DE VIDA. En resumen, se está hablando de un compromiso social y profesional para mejorar la calidad de vida de personas con enfermedades avanzadas y también la de sus familias. Para ello es necesario una transformación del sistema de salud en la atención integral e integrada, y un cambio de las actitudes y comportamientos sociales, basados en valores como el humanismo, la solidaridad y la compasión para compartir y aliviar el sufrimiento de aquellos que se encuentran en un momento tan complicado.

Vivir en plena consciencia es vivir. Vivir sin consciencia es haber muerto sin haber vivido. ★

Xavier Gómez-Batiste || ES EL MÁXIMO RESPONSABLE DE LA OMS EN CUIDADOS PALIATIVOS, DIRECTOR DEL OBSERVATORIO QUALY, CENTRO COLABORADOR DE LA OMS. TAMBIÉN DIRIGE LA CÁTEDRA DE CUIDADOS PALIATIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE VIC Y EL PROGRAMA PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL DE PERSONAS CON ENFERMEDADES AVANZADAS Y SUS FAMILIAS DE LA OBRA SOCIAL LA CAIXA. MIEMBRO DEL CONSEJO ASESOR DE GRUPO MEMORA.



Referente. Xavier Gómez-Batiste, máxima autoridad en paliativos en la OMS, director del Observatorio Orly y director de la Cátedra de Cuidados Paliativos de la UVIC.

REFLEXIONES

“La ‘buena muerte’ no solo depende de la medicina”

POR Moisés Broggi

► “Sobre el miedo de la gente al exceso de cuidados, es demostrativo el resultado de una encuesta bastante reciente efectuada en EEUU sobre 210.000 pacientes en fase terminal con menos de seis meses de esperanza de supervivencia. De ellos, el 86% declararon que, si realmente estaban en fase terminal, con menos de seis meses de esperanza de vida, preferían pasar dicho tiempo en sus casas junto a sus familiares y no solo por el ambiente, sino también para huir de los excesos de la atención médica.

Porque la buena muerte no depende toda ella de las atenciones

médicas y farmacológicas, sino también –y en gran parte– del ambiente y del sitio donde tiene lugar”
Moisés Broggi i Vallès (1908-2012) fue un médico y político español. Fue uno de los fundadores de los quirófanos móviles durante la Guerra Civil.

Presidió la Comisión de Deontología del Colegio de Médicos y la Real Academia de Medicina de Catalunya. Fue fundador de la Asociación Internacional de Médicos para la Prevención de la Guerra Nuclear, entidad galardonada con el Premio Nobel de la Paz en 1985.

En 1981 recibió la Creu de Sant Jordi y la Medalla de Oro del Ayun-

tamiento de Barcelona. El nuevo hospital de Sant Joan Despí inaugurado en el 2010 lleva su nombre y da asistencia a más de 300.000 personas del Baix Llobregat.

Perteneció a diversas formaciones políticas, llegando a encabezar con 103 años una candidatura al Senado. Durante el mismo año fue uno de los impulsores de la fundación de la Assemblée Nacional Catalana (ANC). Falleció un año después, a los 104 años, dejando atrás una larga carrera médica, política y humanista.



¿Sabías que...?



...el Mausoleo de Lenin...

► ...está bajo fuertes medidas de seguridad para conservar el cuerpo de Vladimir Lenin? Se trata de una de las principales atracciones turísticas de la ciudad. Los restos de Lenin se encuentran embalsamados y llevan expuestos al público desde el año 1924. Para mantener el cuerpo en buen estado se requiere de un trabajo diario que incluye la hidratación constante y la inyección de propiedades de conservación bajo la ropa. El sarcófago, además, está a una temperatura de 16 °C y a una humedad que oscila entre el 80 y el 90%. Cabe destacar que el cadáver se retira cada 19 meses y se le somete a un baño químico especial. Los visitantes no pueden ni siquiera hablar ante él.

► Eurocoffin, la fábrica de féretros de Grupo Mémora, produce 21.000 unidades al año.

...el funeral de Rudolph Valentino...

► ...llegó a causar disturbios entre la policía y los fans? En 1926, inicio del *star system* de Hollywood, hubo un actor que cautivó a las audiencias de todo el mundo. Considerado el primer *sex symbol* de la historia, el italiano Rudolph Valentino era un auténtico *latin lover* cuando falleció inesperadamente a los 31 años a causa de una úlcera. Este hecho desencadenó oleadas de suicidios entre sus fans, y más de 100.000 personas acudieron a su funeral, generando toda una serie de disturbios que tuvieron que ser sofocados por la policía.

► En 2015 Grupo Mémora realizó 850 servicios de beneficencia para que familias sin recursos pudieran despedir y dar sepultura a sus difuntos.

...las campanas...

► ...tañen en los pueblos ante una defunción? Aún hoy, el tañido de las campanas sirve como vía de comunicación para notificar los sucesos de los pueblos. Cuando algún vecino fallece se le llama el toque a clamor, un toque lento, que se ejecuta de difentes formas dependiendo del lugar. Una forma extendida de hacerlas repicar consiste en hacer sonar tres de las cuatro campanas, todas menos la que está sobre el reloj. Estas son tocadas al unísono, dos o tres veces.

► El pasado sábado 28 de mayo, EL PERIÓDICO publicó la primera esquila acompañada por un emoji de WhatsApp.

...el fantasma de Canaletes...

► ...tuvo gran notoriedad en toda Barcelona durante el siglo XIX? Se dice que junto a la fuente de Canaletes, en las Rambles, había un fantasma que solía pasearse por allí con una larga capa negra. Cuentan que se dedicaba a asustar a las mujeres que iban con el cántaro a buscar agua. Esto generó una alarma social que provocó la formación de grupos de hombres armados que vigilaban durante toda la noche el lugar. El hecho cobró tal relevancia que incluso la prensa de la época se hizo eco, y era frecuente ver a más de 100 personas reunidas a diario esperando ver si podían descubrir al célebre fantasma.



Pedagogía contra el tabú de la sexualidad

En su compromiso, Grupo Mémora ofrece charlas en sus Espacios de Apoyo para informar a las personas mayores sobre su salud sexual.

Lluís Muñoz Pandiella | MONOGRÁFICOS

El ser humano se diferencia de otros animales, entre otros aspectos, por la capacidad de reprimirse. Los impulsos primarios son controlados por el pensamiento, el cuál está también sujeto a una cultura y una moralidad. La sexualidad ha estado, durante mucho tiempo, reservada al ámbito privado, causando un gran desconocimiento y en consecuencia, riesgos para la salud del conjunto de la sociedad. Poco a poco, se está trabajando más en informar desde las escuelas, pero si aún, los jóvenes distan de estar bien informados, la situación en la tercera edad es, todavía si cabe, más preocupante.

En su compromiso con la sociedad, Grupo Mémora trabaja junto a Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo (SIENA) en un taller llamado *Sexualidad en personas mayores*. SIENA es una asociación que trabaja para fomentar el envejecimiento activo, desmontando los estereotipos que rodean la vejez, creando espacios de debate interesantes y poco frecuentes. “La dinámica del taller consiste en desmontar el concepto clásico de sexualidad. De este modo, los mayores comprueban que se trata de un compendio de muchas cosas. Una vez hecha la reflexión inicial, hacemos un recorrido desmontando tópicos. Son talleres donde buscamos la participación e implicación de todos los asistentes”, apunta Sònia Díaz, socióloga y respon-

SALUD

Un estudio necesario

La Asociación Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo (SIENA) y Grupo Mémora han elaborado el estudio *La sexualidad en las personas mayores*. La investigación se ha desarrollado a partir de una encuesta realizada a 517 personas de 65 años de Barcelona. De estas, un 45,9% eran mujeres y un 54,16%, hombres y el 53,4% de todos los encuestados estaban casados.

Los datos de los estudios han arrojado conclusiones que evidencian la falta de información entre la tercera edad:

► Un 44,5% de los encuestados piensa que no debe utilizar medidas de protección a la hora de practicar sexo.

► Además, para el 19,1%, el uso de ciertas medidas, como el preservativo, es visto solo para personas jóvenes y para evitar embarazos no deseados.

► Sin embargo, es importante destacar, que el 62,9% de los encuestados cree que la sexualidad no deja de existir con la vejez.

sable de los talleres.

El sexo continúa siendo un tabú social, y las personas mayores tienen dificultades para exponer sus dudas y problemáticas. “La educación que han recibido las personas mayores, y el contexto social en el que han crecido, les genera dificultades a la hora de hablar del tema. Pero es la propia sociedad la que cree que la sexualidad a una cierta edad ya no existe, y esto hace que ellos tengan miedo a hacer preguntas”, cuenta Sònia Díaz, valedora de que el apetito sexual no se marcha con la edad.

“Se pierde por las enfermedades, por el consumo de determinados fármacos, por perder a la pareja, o sobre todo, por creerse los estereotipos de la vejez: ‘yo ya no puedo’, ‘soy demasiado vieja para...’ Sin embargo, una vida sexualmente activa sirve para sentirse vivo, bien con uno mismo y con la propia pareja. Es una buena forma de entrenar cuerpo y mente”.

Sònia Díaz apunta que el escepticismo de los asistentes acaba difuminándose y el taller resulta ser de gran utilidad para ellos: “Al desmontar el concepto de sexualidad clásico surgen las primeras sorpresas. Explicamos que no solo es sexualidad lo físico, sino que los condicionantes sociales y psicológicos también son importantes. Así que poco a poco descubren que vivir en plenitud sexual depende de cómo el cuerpo acepte el envejecimiento”. *

RECOMENDACIONES

POR L. M P.



‘Morir cuando la vida empieza’
Silvia López y Mª Teresa Pi-Sunyer
ED. CÍRCULO ROJO, 2015, 9,50€

LITERATURA

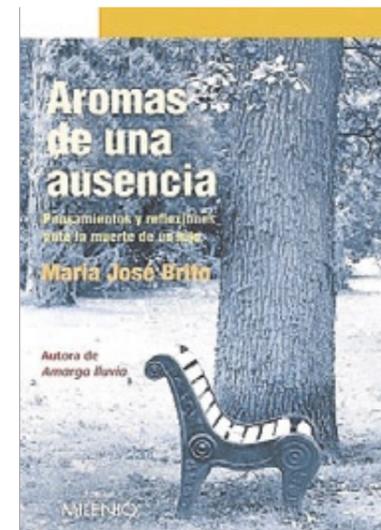
Pronto para decir adiós

► Este es un libro pensado para acompañar a los padres que viven la difícil situación de perder a sus hijos durante el proceso del embarazo o en sus primeros días de vida. Describe las características especiales de este duelo, las vivencias y situaciones emocionales por las que transitan los padres huérfanos de sus hijos. Su finalidad es mejorar el acompañamiento sanitario, psicológico y familiar que madres y padres necesitan para sentirse reconocidos como tales y conseguir que el hijo no sea olvidado, se le despidan y se le recuerde como corresponde. Enriquecen la lectura los testimonios de padres que han participado en los grupos de apoyo.

LITERATURA

Sobrevivir a la peor pérdida

► Mucho es lo que se va con la muerte de un hijo, y nada, absolutamente nada, regresa. Permanece tan solo el recuerdo, herramienta imprescindible para defenderse de todo: del pasado que ha huido, del presente que se vive y del futuro que no llegará. *Aromas de una ausencia* pretende hacer presentes las ausencias. Busca también justificar las presencias ausentes, la de la autora y la de tantas madres que descubrieron un día que en este mundo nada, absolutamente nada, puede superar en dolor la muerte de un hijo. Sin embargo, hay que seguir viviendo, hay que aprender a hacerlo, incorporando a ese vivir diferentes aromas de una ausencia.



‘Aromas de una ausencia’
Mª José Brito
ED. MILENIO, 2010
13,30 €



‘La Teoría del Todo’
James Marsh
Eddie Redmayne, Felicity Jones, Tom Prior, Harry Lloyd, David Thewlis
123 min, 2014

CINE

Una historia de superación

► La película narra la relación entre el célebre astrofísico Stephen Hawking y su primera mujer, Jane, desde que ambos se conocieron siendo estudiantes en la Universidad de Cambridge a principios de los 60 y a lo largo de 25 años, especialmente en su lucha juntos contra la enfermedad degenerativa que postró al famoso científico en una silla de ruedas. La película está basada en *Travelling to Infinity: My Life with Stephen*, las memorias de Jane Hawking. La película obtuvo el Premio Oscar a Mejor Actor para Eddie Redmayne, así como el Globo de Oro, junto al de Mejor Banda Sonora. Sin duda, una de las mejores películas del año 2014.

El valor del recuerdo

La muerte implica la marcha de un ser querido, y el olvido nunca es una opción. Mientras las personas son recordadas, no terminan de morir. Grupo Mémora trata de darle valor añadido al recuerdo con distintas opciones con las que honrar la memoria del difunto. Desde una joya con huella digital, pasando por un diamante realizado con cabello del difunto, hasta una crónica con fotografías de la vida del fallecido. Son opciones que permiten a la familia estar más cerca de los suyos.

POR **Lluís Muñoz Pandiella** || MONOGRÁFICOS



Personalización. Grupo Mémora ofrece distintas opciones para honrar la memoria de los seres queridos.

JUAN CARLOS Y VICTORIA

Joya con huella digital

Un poco más cerca

“ Nuestra hija Paula falleció cuando tenía sólo seis meses. Después de la desgracia, un familiar cercano tuvo el detalle de regalarnos una joya con la huella digital de la pequeña.

Decidimos escoger una estrella de oro y en estos duros momentos ha supuesto una gran compañía para nosotros a la hora de afrontar un duelo tan complicado. Esta joya nos ayuda a recordar y tener cerca a nuestra hija. Afortunadamente, el recuerdo mantiene viva la experiencia que se tuvo con la persona ausente. Recomendamos una joya de estas características porque siempre es bueno guardar algo especial del ser querido que se nos ha ido. Cualquier elemento material que fuese de la persona puede convertirse en un bien muy preciado. Sin embargo, pensamos que no se debe volcar la carencia en un sólo objeto”.

Este es el testimonio de Juan Carlos y Victoria, unos padres de Sevilla, que escogieron la joya con huella digital para mantener vivo el recuerdo de su pequeña Paula. Este tipo de joyas pueden ser de plata o de oro, y existe la posibilidad de incorporar un diamante. También se puede hacer un grabado personalizado, como en el caso de Juan Carlos y Victoria que decidieron marcar el nombre de su hija. Además, se puede escoger entre distintas formas, como el corazón, el trébol, la cruz, el rectángulo o la estrella de la que hablan los padres de Paula en su testimonio. La huella digital se hace con la imprenta del dedo pulgar del difunto. Se trata de una manera con la que dar valor al recuerdo de los seres queridos que se han marchado llevándolos muy cerca. ★

PERE Y ANA

Diamante a partir del pelo

El recuerdo eterno

“ Durante los preparativos de la ceremonia de despedida de nuestro hijo Eric, se nos ofreció la posibilidad de generar una joya a partir de un mechón de su cabello. Pensamos que sería

una buena idea tener algo que nos recordase a él. Decidimos encargar dos diamantes: uno se ha convertido en un anillo para la madre, y el otro es ahora un colgante para la hermana. Hoy, el diamante es un signo y un homenaje a su recuerdo que nos ayuda en el duelo y nos acerca a su persona. Es la joya más importante que tenemos. El recuerdo honra su existencia y cuantos más recuerdos tengamos más intensa habrá sido su vida. Lo recomendamos porque nos da felicidad sentir que llevamos encima a Eric, que nos acompaña siempre y que su luz sigue brillando, como el diamante. Todo lo que tiene relación con él nos sirve para recordarlo y acercarnos: es un motivo de alegría. Hay personas para la cuales los recuerdos resultan demasiado dolorosos. En nuestro caso es al contrario: lo que nos resulta absolutamente doloroso es su ausencia. Uno no muere mientras las personas que le quieren lo tengan en su cabeza y en su corazón. No queremos recordar a Eric con tristeza, como una tragedia que ha destrozado nuestra vida. Queremos recordarlo con alegría, como lo que es en realidad: un fantástico regalo de la vida, una sonrisa inmensa y una persona feliz y maravillosa con la que hemos tenido la suerte de vivir 18 años”, afirman Pere y Ana, los padres de Eric, un joven fallecido en un accidente de tráfico en Barcelona. ★

REYES Y JOSÉ

Crónica y fotografías

Adiós inolvidable

“ AEn el momento de contratar el servicio funerario nos comentaron que había la posibilidad de redactar una biografía con fotografías de nuestra madre, Gertrudis. Nos pareció un recuerdo

bonito y mencionamos tanto las vivencias más significativas de su vida como los momentos más especiales que compartió con todos nosotros. Pensamos que sería un elemento más para recordarla: del mismo modo que miramos fotos antiguas y que recordamos sus actos y sus gustos, también solemos mirar con cariño su biografía. Al quedar sus vivencias plasmadas podemos rememorarlas en cualquier momento. Además, nos dieron diversas copias para que toda la familia pueda disponer de un resumen de la vida de Gertrudis.

Aunque el duelo tras su pérdida va por un lado, la biografía nos sirve para mantener vivo su recuerdo. Las vivencias compartidas siempre son una bonita oportunidad para recordar a tus seres queridos, y por lo tanto, la biografía nos ayuda. Mientras recordemos a nuestra madre, pensamos que ella siempre estará presente.

Sin duda, es un recuerdo bonito, y aunque pensamos que cada familia es distinta y que cada persona vive la muerte de una forma diferente, nos parece un buen elemento para tener algo relacionado con la persona que se ha ido.”

Reyes y José son los hijos de Gertrudis, que falleció un día después de su 89 aniversario. Mémora permite a los familiares realizar una biografía con fotografías sobre la vida de la persona. Porque detrás de toda vida, siempre hay una historia. ★

NUESTROS VALORES

Los valores sobre los cuales se fundamenta Grupo Mémora son los pilares con los que todos los que trabajan en esta compañía afrontan la relación con las familias.

Respeto: Personas con empatía necesaria para acoger a las familias para que puedan despedir en paz y serenidad a su ser querido.

Confianza: Ganarse la confianza de las familias significa ser su apoyo, acogerlas, acompañarlas, reconfortarlas.

Innovación: Innovar es una actitud de mejora continua en la prestación del servicio: profesionalidad, superación, anticipación y adecuación a la diversidad sociocultural.



¿DÓNDE ENCONTRARNOS?

24 HORAS, 365 DÍAS

- 1.200 PROFESIONALES
- 125 TANATORIOS
- 26 CREMATORIOS
- 23 CEMENTERIOS



- Mémora
- Memoranet*

*Red de empresas funerarias colaboradoras de Mémora.



902 231 132

www.memora.es

Puedes acceder y descargar las anteriores ediciones de Universo Mémora en:



www.elperiodico.com/monograficos