

Más información  
en [www.saraiva.es](http://www.saraiva.es)

## Nuevas tecnologías. Necesarias también para los mayores.

Lucía Saborido destaca que es «vital que las personas mayores adquieran competencias digitales, ya que así podrán acceder a conocimientos desde sus hogares y usar los servicios de la Administración Pública».

«El aprendizaje permanente permite seguir participando en la sociedad»

Lucía Saborido, directora de Saraiva, aborda el concepto de aprendizaje permanente o aprendizaje para toda la vida. «Alexander Kalache, uno de los padres del modelo de envejecimiento activo, señala dos determinantes que tienen impacto en la calidad de vida de las personas a la hora de envejecer de manera activa: uno es trabajar toda el área de la salud desde la prevención, instaurando unos hábitos de vida saludables, y el otro es el aprendizaje permanente, el mantenernos curiosos y con ganas de seguir aprendiendo durante todas las etapas de nuestra vida», explica Saborido. En este sentido, destaca que «ir a actividades que nos permitan adquirir nuevos conocimientos brinda también las ganas de conocer y relacionarse con otras personas».

Dentro de lo que es el aprendizaje permanente, la directora de Saraiva señala algunas cuestiones específicas que hay que trabajar con las personas mayores, como es el caso de las nuevas tecnologías. «Que adquieran competencias digitales es vital para que puedan acceder a gran cantidad de conocimientos desde sus propios hogares (la universidad sénior, formación e-learning gratuita, etc) y también para poder usar desde casa los servicios de la Administración Pública. En definitiva, el aprendizaje permanente permite adquirir competencias importantes para poder seguir participando en la sociedad y sentir que estamos en el mundo, que no estamos quedándonos al margen», concluye.

# VIDA SENIOR

Lucía Saborido

«Actividades como las que organiza Ategal brindan la posibilidad de conocer nuevas cosas, de mantenernos curiosos, de sentirnos al día y de activar nuestras relaciones sociales»



Alumnas de las Aulas de la Tercera Edad de Galicia (Ategal). CEDIDA

## Algo más que una academia

► Iniciativas como las Aulas de la Tercera Edad (Ategal) apuestan por la formación permanente y la socialización

MARTA BALO

PONTEVEDRA. «Satisface la curiosidad de aprendizaje y, además, es un referente como lugar de encuentro y ayuda mutua». Son las palabras de Fernando Diz Lois, alumno de las Aulas de la Tercera Edad de Galicia (Ategal), que este año han servido de lema para el curso recién inaugurado. Y es que «no se trata de venir a una academia, es algo más», recalca Paula Sande, coordinadora general de Ategal, una institución pionera en envejecimiento activo que lleva 40 años apostando por la formación a lo largo de la vida. «Es un centro de formación sociocultural -precisa Sande-. Además de formación permanente, que es fundamental para cualquier edad, fomentamos

que las clases sean presenciales porque eso les ayuda a estar dentro de la sociedad».

Ategal cuenta con nueve sedes -Santiago, A Coruña, Padrón, Ferrol, Vigo, Ourense, Lugo, Vilalba y Monterroso- y por sus aulas han pasado ya más de 55.000 personas de 50 o más años. «La gente escoge su itinerario en función del horario y de sus intereses. Nosotros fomentamos que cada uno haga lo que le apetezca», destaca. La oferta de actividades se divide en tres grandes áreas: la cultural (arte, historia, antropología e idiomas), la ocupacional (pintura, música instrumental, rondalla y todo lo que tiene que ver con tecnología) y la salud (estimulación cognitiva

por ordenador y actividades saludables como taichí, pilates, yoga, gimnasia o piscina).

Los beneficios de participar en iniciativas como Ategal son numerosos, «desde reforzar la autoestima a sentirse ciudadano». El objetivo, señala Paula Sande, es tener «un proyecto de vida» porque «es muy importante que nos sintamos personas en cualquier etapa de la vida. Hay gente que al volver a las aulas se vuelve a encontrar con sus inquietudes, sabe lo que pasa en la ciudad y, en definitiva, vuelve a situarse en el círculo social. Nosotros fomentamos mucho la autonomía y queremos que cada uno busque su bienestar personal. Se trata de estar conectado. En las aulas también se lucha contra la soledad -concluye-. Muchas veces venir es una excusa para arreglarse y luego ir a tomar un café».

## Eliminar bacterias reduce un 22% el riesgo de cáncer gástrico en mayores 60 años

EFE

BARCELONA. El tratamiento de la infección del estómago por *helicobacter pylori* (*H. pylori*) reduce el riesgo de cáncer de estómago en un 22% en las personas mayores de 60 años, según un estudio presentado en la 25ª edición de la UEG Week (United European Gastroenterology), celebrada en

Barcelona.

El estudio, en el que participaron 63.000 pacientes, analizó el riesgo de desarrollar cáncer gástrico en un grupo de pacientes que habían recibido tratamiento contra la infección por *H. pylori*, un tipo frecuente de bacteria que vive en el revestimiento interno del estómago. De los mayores

de 60 años que recibieron tratamiento, el 0,8% desarrollaron cáncer gástrico, en comparación con el 1,1% de los pacientes de una muestra de la población general.

El cáncer gástrico es el cuarto cáncer con mayor mortalidad del mundo, y en 2015 fue responsable de 754.000 muertes.

## La OMS pide avances políticos para acabar con la tuberculosis

EFE

WASHINGTON. La Organización Mundial de la Salud (OMS) pidió mayores avances políticos para acabar con la tuberculosis, que contrajeron 6,3 millones de personas en 2016 y sigue siendo la primera causa de muerte por enfermedad infecciosa, por encima del sida.

Según la OMS, los avances

son insuficientes para erradicar la epidemia de tuberculosis en 2035, como se propusieron los 194 Estados miembro de la organización durante una reunión en mayo de 2014 en Ginebra, cuando aprobaron la conocida como 'Estrategia Mundial para la Tuberculosis'. Esa es la principal conclusión del informe anual sobre la tuberculosis.