

TRANSKRYPCJA TEKSTÓW

Texto 1:

La primera tarea del curso

María Cordero

El Mundo.es

8 septiembre 2005

Señoras y señores, prepárense para comenzar un nuevo 'curso' lleno de propósitos en el que, además de ir al gimnasio y comenzar los lunes las dietas milagrosas, aprobar la asignatura pendiente de años atrás será mucho más sencillo. ¿No saben cuál es? Muy fácil: la lectura.

Y es que, en septiembre, además de tener que resolver la complicada ecuación 'Trabajo + Coche + Atasco = Estrés', algunos destacados políticos proponen a todos los madrileños que se sumerjan en el apasionante mundo de los libros.

Ya no hay excusas. Desde hace unas semanas, en algunas estaciones de metro de la ciudad funcionan unas 'casetas' muy particulares que tienen como fin enganchar a los más perezosos a uno de los vicios más saludables que existen. En breve, muchas otras estaciones también contarán con ellas.

El universo de las letras del 'Bibliometro' de un distrito de Madrid se ve reducido a 502 títulos tan diversos como las personas que los toman prestados. Una de las funcionarias cuenta que desde el pasado 23 de agosto la gente ha sacado alrededor de 350 ejemplares. En este barrio obrero, en el que conviven cientos de inmigrantes con la gente de barrio de toda la vida, sorprende que se hayan interesado por este proyecto y que hagan uso de él.

Y es que el método es sencillo: abierto de 14 a 20 horas; sólo hace falta contar con un carné de cualquier biblioteca pública madrileña o tener DNI, pasaporte o tarjeta de residencia para poder obtener uno en el momento. Este trozo de plástico te da derecho a coger un libro, de manera gratuita, durante un periodo de 15 días. Ciertamente es que, en unos 15 minutos, al menos 20 personas se interesaron por el proyecto, cogieron o devolvieron algún título.

Texto 2:

Basado en un informe de *Arquitectos sin fronteras*, 1994

El envejecimiento de la población se está produciendo en todo el mundo, pero de manera especial en los países más desarrollados. En Aragón, por ejemplo, el número de personas mayores de 65 años o más está en torno al 20%. Sobresale la elevada presencia de personas mayores que viven solas o únicamente acompañadas por otra persona. Ya en 1989 se constataba un fuerte crecimiento en el número de personas mayores que viven solas. La población anciana tiene sus propias limitaciones incluso cuando dispone de vivienda propia, y más si se trata de viviendas antiguas que oponen a la movilidad de estas personas mayores unas barreras arquitectónicas insuperables. Con frecuencia, la falta de ascensor les obliga a permanecer en casa, sin poder relacionarse, ir a la compra o acudir a la consulta del médico. Esta falta de autonomía física les afecta desarraigándoles de su entorno y reduciendo su espacio vital. Se da una creciente demanda de atención a las personas dependientes, entendiéndose por dependencia “la que experimentan aquellas personas que precisan ayuda para la realización de las actividades de la vida diaria”. El cambio en los modelos familiares, entre otras causas, ha originado el descenso en las funciones asistenciales que antes se desempeñaban en el entorno familiar, aunque en el contexto español la mayor parte de los cuidados que precisan las personas dependientes son asumidos todavía por la familia y, en concreto, por las mujeres. Nos encontramos en una fase de transición desde la tradicional atención a personas dependientes en el seno familiar hacia un modelo de progresiva transferencia a la sociedad de estas funciones asistenciales. Lo cual obliga a los poderes públicos a incrementar y diversificar la oferta de servicios sociales para aliviar la sobrecarga de muchas familias, especialmente de las mujeres.

Una buena política de vivienda para los mayores deberá ir encaminada a mantener a los ancianos en su propio hogar el mayor tiempo posible. Se trata de llevar el servicio y la atención hasta el paciente y no al contrario, tal como se plantea en el Plan Gerontológico de 1991 y establece el artículo 50 de la Constitución. Para que los ancianos puedan continuar en sus hogares sin necesidad de desarraigarlos del medio social en el que han vivido, la vivienda deberá reunir las condiciones de acceso y habitabilidad adecuadas a la merma de movilidad y otras carencias propias de la edad avanzada. Un porcentaje alto de la población anciana afirma que su vivienda necesitaría algún tipo de reparación: ascensor, calefacción y agua caliente, suprimir barreras arquitectónicas, tamaño de las puertas, cuartos de baño adaptados... Igualmente habría que adaptar el espacio exterior suprimiendo barreras como aceras demasiado altas, problemas de accesibilidad al transporte público, creación de más zonas peatonales... Cuando la permanencia en el propio hogar se hace difícil, habría que plantearse fórmulas alternativas de alojamiento como viviendas tuteladas o asistidas, viviendas compartidas, residencias permanentes o temporales, fórmulas de acogida familiar, etc.

Texto 3:

Hay que tomarse la obesidad aún más en serio

Alejandra Rodríguez

Adaptado de El Mundo.es

1 Octubre de 2005

Probablemente esta información le suene a otras muchas de las que ya se ha hecho eco nuestra revista, pero las alarmas ante el aumento de la obesidad en el mundo desarrollado no dejan de sonar. Y es que el esfuerzo para frenar esta epidemia del siglo XXI no es suficiente.

En Estados Unidos se ha diseñado una nueva *pirámide alimentaria* dirigida a chavales de entre 6 y 11 años, un segmento de la población en el que el sobrepeso está alcanzando cotas muy elevadas. No obstante, los responsables del Centro para la Ciencia e Interés Público quieren ir más allá y han manifestado que la pirámide no se atreve a disuadir a los pequeños para que tomen menos refrescos, comida rápida, golosinas y otros productos basura.

Por ello creen que, además de darles estas pautas, se les debe instruir en nutrición para que empiecen a distinguir desde la infancia los productos saludables de los que no lo son tanto. Mediante juegos (incluso de ordenador) y actividades que se pueden poner en práctica en fiestas y cumpleaños (para asociarlos a un entorno lúdico), los chavales podrían aprender lo que deben comer y lo que no y por qué.

Por otra parte, la Secretaría de Educación del Reino Unido ha anunciado que en el plazo de un año desaparecerán de los colegios todo tipo de productos catalogados como 'basura', así como los que contengan demasiadas grasas, un exceso de sal o se hayan 'pasado' con el azúcar.

Los expertos españoles llevan años alertando sobre el avance del sobrepeso en nuestro país. Según un trabajo que publicará en unos días la revista 'Medicina Clínica', actualmente España se sitúa, dentro del panorama internacional, en una posición intermedia. Para poder bajar puestos en el escalafón hay que prestar atención, además de a los niños, a las mujeres mayores de 45 años con un entorno sociodemográfico y económico desfavorable, puesto que son el grupo que más riesgo corre de caer en las garras de la obesidad severa.