

## VIVIR. GUÍA PARA UNA JUBILACIÓN ACTIVA

Ramón Bayés

Paidós Editores, Barcelona, 2009

Los datos demográficos no dejan lugar a duda. Las sociedades occidentales, y por supuesto la española, están envejeciendo. Cada vez hay más personas mayores (denominación con la que se suele aludir a las personas mayores de 65 años), y los mayores son cada vez más mayores (esto es, cada vez hay más personas que superan los 80, los 85 años, o incluso más). La vejez ha dejado, pues, de ser una excepcionalidad para convertirse en algo habitual. Es más, el cambio en las condiciones de vida ha llevado, además, a que las personas lleguen a la vejez en mejores condiciones.

Por todo ello, se hace preciso un cambio en la concepción de la vejez. Como menciona el propio autor estamos ante “una multitud de jubilados que ya no responden al estereotipo del viejecito adormilado en su sillón orejero ante el televisor”. El objetivo que se plantea Ramón Bayés, Catedrático Emérito de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, y ejemplo vivo de los mayores que no se ajustan al estereotipo tradicional, es el de propiciar ese cambio de perspectiva. Cambio éste que ha de producirse a nivel social, modificando lo que la sociedad espera de los ancianos, la visión que tiene de ellos, pero también adaptándose mejor a sus condicionantes y necesidades. Y cambio también a nivel individual, consiguiendo que cada persona que llega a la vejez lo haga de forma activa, viviéndola (como postula el propio título de la obra) como otra etapa del desarrollo evolutivo. Se trata, nada más y nada menos, que de “convertir a

las nuevas oleadas de potenciales jubilados ociosos, tristes y aburridos, en jubilados activos y motivados, capaces de disfrutar con las tareas que realicen.”

Para ello, el autor reflexiona sobre la vivencia personal de la jubilación, así como sobre su obligatoriedad, recogiendo las propuestas, postuladas en el Manifiesto contra la jubilación obligatoria, que abogan por la voluntariedad de la misma, si bien reconociendo en todo momento su valor como conquista social. Así mismo, y entroncando con la concepción del envejecimiento óptimo o exitoso, plantea la posibilidad de una jubilación activa y del disfrute en la vejez, recogiendo sugerencias basadas en la simplificación del entorno (pormenorizadas en el capítulo VI) y en la atención plena (capítulo VII), entre otras. Se trata, en definitiva, de proporcionar conocimientos, pero también habilidades, que sirvan de guía para esas personas que se enfrentan a la jubilación, de ayudarles a afrontar esa nueva etapa de su vida, ese cambio, para el que tan poco se nos ha preparado.

Por otra parte, el libro reflexiona sobre el afrontamiento de una serie de problemas que, si bien no son exclusivos de la vejez, sí que tienen una mayor incidencia en esta etapa evolutiva. En concreto, el libro analiza el problema de los tiempos de espera y el sufrimiento asociados a la enfermedad (capítulo IV), las pérdidas, consideradas éstas en su sentido más amplio (capítulo V), y la vivencia de la cercanía de la muerte (capítulo VIII). En este sentido el libro viene a abundar en

lo que ha sido durante años una de las líneas fundamentales de trabajo de su autor, el análisis del sufrimiento, y en particular del asociado al final de la vida.

La obra contiene vivencias y reflexiones, así como un análisis actualizado y sumamente ajustado de la investigación relacionada con cada uno de los temas tratados. Son constantes los ejemplos y las alusiones a figuras históricas ilustrativas de los distintos contenidos del texto, incluyéndose además numerosas acotaciones que avalan o sirven de contrapunto a las propuestas del propio autor. En este mismo sentido la obra incluye, a modo de apéndice final, un capítulo titulado "Reflexiones alrededor de una taza de café" en el que se recoge una acertada selección de citas textuales de heterogéneas figuras agrupadas en función de los diversos conceptos y temas abordados a lo largo del texto.

"Vivir" constituye, en suma, una guía para todos los que están llegando a la edad de jubilación, pero también para los más jóvenes, para todos los que anhelamos llegar a ella algún día, y queremos que la sociedad cambie su actitud y su modo de comportarse antes los ancianos. Una guía para todos los que queremos otro tipo de vejez. Ramón Bayés nos ofrece con ella la oportunidad de valernos de ese su amplio "saber"; saber basado en el conocimiento, la reflexión y la propia vida, y que los que tenemos la fortuna de conocerle disfrutamos en cada charla con él, sea o no alrededor de una taza de café.

**María Crespo**

Facultad de Psicología  
Universidad Complutense de Madrid

## COGNITIVE-BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT FOR PROSTATE CANCER RECOVERY

Frank J. Penedo, Michael H. Antoni y Neil Schneiderman

Oxford University Press, 2008

La mayoría de los cánceres de próstata son diagnosticados en estadios tempranos (I, II) y el 100% de los pacientes sobreviven a los 5 años tras la finalización del tratamiento (ACS, 2007). Los tratamientos más utilizados en este tipo de pacientes son la prostatectomía radical, la radioterapia y la hormonoterapia, los cuales conllevan numerosos efectos secundarios que pueden afectar a la función sexual, urinaria y del intestino, sobre todo. Por lo que la calidad de vida se ve comprometida en múltiples áreas: dolor corporal, salud mental y emocional, vitalidad, estado de salud general, etc. Ello conforma una población de pacientes con muy buen pronóstico, pero con diversos efectos crónicos.

Debido a lo expuesto anteriormente, dichos autores presentan un programa grupal psicossocial para el manejo del estrés en la recuperación de estos pacientes; el cual combina la relajación con técnicas cognitivo-conductuales para ayudar a mejorar la calidad de vida de estos pacientes. Los objetivos son: a) aumentar la conciencia del estrés identificando las fuentes generadoras de estrés y la naturaleza de nuestras respuestas frente a éste, b) enseñar técnicas para disminuir la ansiedad, como son la Relajación Muscular Progresiva y la respiración profunda, c) modificar los pensamientos automáticos negativos, enseñando técnicas de reestructuración cognitiva, d) construir estrategias de afrontamiento adaptativas e incrementar la expresión emocional, e) mejorar las habilidades interpersonales a través del entrenamiento en asertividad y mejoras en las habilidades comunica-

tivas, f) aumentar la disponibilidad y utilización del apoyo social y g) promover el mantenimiento de la salud disminuyendo los comportamientos de riesgo y mejorando las estrategias de adherencia al tratamiento médico.

Dicha presentación consta de una "Guía facilitadora" (para el terapeuta) y un "Cuaderno de trabajo" (para los participantes). En la "Guía facilitadora" se expone desde cómo formar el grupo (duración del programa, número de sesiones semanales, número de componentes del grupo), hasta cómo estructurar cada una de las sesiones, paso a paso (materiales necesarios, cómo introducir el programa y sus diferentes componentes, duración de cada sesión y de sus diversas partes).

Cada capítulo del "Cuaderno de trabajo" corresponde con una sesión del programa e incluye información psicoeducativa sobre las estrategias para el manejo del estrés, y ejercicios de relajación. También contiene una tarea para casa que ayuda a los participantes a aplicar lo aprendido en las sesiones. Además, al inicio de dicho Cuaderno, se aclaran los objetivos y temas importantes del Programa (compartir con el grupo, confidencialidad, contenidos que se exponen y cómo usarlos de forma práctica).

Es un manual muy sencillo, aclaratorio y eminentemente práctico; de gran utilidad para todos los profesionales que deseen trabajar con grupos. Por otro lado, la presentación es excelente.

**Esther Matas Claver**

Facultad de Psicología

Universidad Complutense de Madrid

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD: Guía práctica para promover estilos de vida saludables

Miguel Costa y Ernesto López

Pirámide. Madrid, 2008

Miguel Costa y Ernesto López, presenta un texto eminentemente práctico, acompañado de una fundamentación teórica sólida, dirigido a las personas que están dedicadas a influenciar hábitos saludables en niños y adolescentes, ya sean intervengan en escenarios educativos, clínicos, instituciones de atención social u ONGs, o los propios padres.

Los autores exponen su concepción de la educación para la salud como un proceso de comunicación y aprendizaje con el propósito de promover comportamientos y estilos de vida saludables, se trata de dotar a las personas de repertorios conductuales para desarrollar su bienestar y su salud, respetando siempre sus valores. El proceso parte de un modelo explicativo del comportamiento y estilos de vida, que se forja a través de la transacción entre la biografía y los escenarios y contextos situacionales. La Educación para la Salud se basa en una perspectiva de potenciar y dar posibilidades de control para que las personas desarrollen sus metas vitales, y optimicen su comportamiento y su salud. Para ello, se parte de seis principios estratégicos: validar la historia personal, motivar y alentar la esperanza, fortalecer las competencias, personales, promover el compromiso responsable con el cambio, fortalecer la autoeficacia y el control percibido, y mejorar los contextos y recursos.

En el capítulo 5, se dedica a los métodos y procedimientos. Se expone como

llevar a cabo la evaluación de necesidades a través de informantes clave, foros, grupos Delphi, Philips 66, cómo desarrollar técnicas de debate y configurar acuerdos en contextos grupales. Tras ello se explica como comunicar mensajes de salud, exposiciones y presentaciones, técnicas de juegos de roles y aprendizaje de habilidades, así como se dedica un amplio apartado al uso de cuentos y metáforas que es muy completo y brillante.

El capítulo 6 es una guía práctica de educación para la salud, que comprende protocolos para hábitos de salud, hacer frente a las presiones de grupo, promover un comportamiento críticos, clarificación de valores, desarrollar competencias sociales, solución de problemas para promover la autonomía, y el establecimiento de límites y normas.

El último capítulo es una guía para la planificación, puesta en marcha y valoración de los programas de Educación para la Salud, basada el modelo PIDICES, desarrollado por los autores en varios trabajos anteriores.

Este manual es muy práctico, está lleno de ejemplos aplicados, cuadros y diagramas explicativos, así como lecturas recomendadas.

Se trata de un libro necesario para todo aquellos que estudian y trabajan en la prevención y promoción de la salud

**Juan A. Cruzado**

Universidad Complutense de Madrid

## TRATADO DE CÁNCER DE MAMA

Eduardo Díaz-Rubio y Miguel Martín Jiménez (Eds.)

Glaxo-SmithKline, Madrid, 2008

Los editores de este Tratado son los Drs. Eduardo Díaz-Rubio y Miguel Martín Jiménez de los que se deriva la garantía y calidad del trabajo. En él han colaborado 91 especialistas de reconocido prestigio, de distintas instituciones sanitarias nacionales (Barcelona, Córdoba, Elche, Jaén, La Coruña, Lérida, Málaga, Madrid, Santander, Sevilla, Valencia...), así como, internacionales (USA.) que en una u otra medida abordan la asistencia clínica del cáncer de mama.

El manual constituye una actualización y puesta al día en esta área de conocimiento. Se divide en dos volúmenes y se compone de 32 capítulos. En el primero se engloban temas de encuadre: epidemiología, factores pronósticos y predictivos, estadificación técnicas diagnósticas, taxonomía molecular, proceso de las metástasis, quimioprevención, consejo genético, farmacogenética, tratamiento quirúrgico del carcinoma infiltrante, cirugía reconstructiva y radioterapia, así como, carcinoma ductal in situ, carcinoma de mama en el embarazo, en mujeres ancianas y en el varón, abordando también un área básica de investigación clínica. El segundo volumen se centra en: quimioterapia adyuvante en cáncer de mama sin afectación axilar y HER2 negativo, con ganglios positivos HER2 negativo, tratamiento adyuvante en cáncer de mama HER2 positivo, hormonoterapia adyuvante en pacientes pre y postmenopáusicas, tratamiento hormonal en cáncer de mama avanzado, quimioterapia en el cáncer de mama operable, quimioterapia neoadyuvante, carcinoma inflamatorio, quimioterapia de primera y segunda línea en carcinoma de

mama metastásico y para concluir, nuevas dianas terapéuticas, complicaciones del tratamiento, tratamiento de soporte y aspectos psicológicos y de reinserción social en el cáncer de mama.

Otro elemento a destacar, es el constituido por los aspectos formales, fundamentalmente la amplitud de tablas, gráficos, figuras, dibujos y fotografías, así como el rigor y actualización en la bibliografía.

Tal y como indican los editores, se reconoce la colaboración desinteresada y educativa de Glaxo-SmithKline en un modelo de lo que debe ser la colaboración entre la industria farmacéutica y los expertos de la Oncología.

Por último, el capítulo de mayor interés desde el punto de vista de la Psicooncología es el 32, pero el espacio dedicado permite solo un abordaje muy esquemático de estos importantes problemas.

En definitiva este texto es un material muy útil para el abordaje clínico del paciente con cáncer de mama, que todos los profesionales que trabajan en este área deberían consultar. De esta forma esta obra se convierte en un material de referencia por su calidad y claridad, tanto para oncólogos, como para radioterapeutas, radiólogos, cirujanos, ginecólogos, cirujanos plásticos, anatomopatólogos, hematólogos, epidemiólogos, psicólogos, así como para toda aquella persona que esté en formación (residentes, formación de tercer ciclo) y desea ampliar conocimientos sobre el cáncer de mama.

M<sup>a</sup> Eugenia Olivares Crespo  
S<sup>o</sup> Ginecología y Obstetricia  
Hospital Clínico San Carlos. Madrid

