

Comunitat Valenciana

2019 PRIMER SEMESTRE Nº 1.019



**Alimentación saludable
para personas vulnerables**



La mitad de las personas atendidas come menos de lo que debería

Un informe elaborado por Cruz Roja revela que la mayoría de las personas a las que atiende la Organización no ajusta su dieta a las frecuencias de consumo recomendadas.

Cruz Roja ha presentado el primer estudio del Observatorio de la Vulnerabilidad Social de Cruz Roja en la Comunidad Valenciana, denominado 'Alimentación saludable para personas vulnerables'. Este análisis, realizado con la colaboración de la Universitat de València, aborda el acceso de la población vulnerable a la alimentación saludable, partiendo y analizando los factores socioeconómicos que les rodean y sus pautas de consumo alimentario. El objetivo es contribuir a la investigación y medición de las realidades sociales que permitan mejorar la respuesta por parte de las administraciones y las ONG.

La mayoría de las familias del estudio se encuentran bajo el umbral de la pobreza. La alimentación ocupa el cuarto lugar en la prioridad del gasto, siendo la primeras opciones el pago de la vivienda, la luz y el agua. El 25% de los hogares no tiene

ingresos (22%) o son irregulares (3%). Para los hogares con ingresos regulares (75%), un 35% percibe entre 300-500 euros, seguido de un 13% con ingresos entre 500-700 euros.

Del conjunto de hogares que perciben ingresos, solo el 25% lo obtiene a través de un salario, pues tres de cada cuatro lo consigue de otras fuentes como pueden ser la prestaciones sociales (47%) o ayudas familiares o de amigos.

Esta es la realidad de Enrique, usuario de Cruz Roja en València: "Prácticamente entre la ayuda de los servicios sociales y de Cruz Roja tenemos cubiertas las facturas de agua y luz. Nos ayudan bastante. Sino, no sería posible". María, de Castellón, se busca la vida como puede: "Me levanto por las mañanas corriendo, llevo a mis hijos al colegio y me tengo que ir a vender ajos. Hago bolsitas de ajos y las vendo a un euro".

"Si no tengo para mis nietos, le doy lo mío a ellos"

El 80% de los hogares con menores a cargo admite tener un alimentación poco variada. Más de la mitad (el 52%) reconoce comer menos de lo que debiera. Especialmente preocupante es la situación de la población infantil, que también evidencia restricciones en su alimentación. El 10% de los y las menores comió menos de lo que debía por falta de dinero y recursos. "Yo me como un trozo de pan y aceite y me quedo tan tranquila. Incluso si no tengo para los nietos le doy el mío a ellos", cuenta María Isabel, usuaria de Cruz Roja en Alicante.

Para María, el comedor del colegio es la garantía de que sus hijos tienen buena alimentación: "En el colegio los niños se quedan a comer en el comedor y no pago nada. Entran a las nueve y se quedan hasta las cinco de la tarde. Y ahí se comen su



verdura, su pescado, su todo. Pero ya en casa, espagueti y macarrón”.

Un 39% de las personas encuestadas manifiesta que los alimentos que se consumen en el hogar proceden de donaciones de entidades, un 10% a través de redes familiares y solo el 43% adquiere la alimentación a través de sus ingresos. Ocho de cada diez hogares no puede permitirse gastos escolares o de vestuario, y un 99% no puede hacer frente a gastos médicos o sanitarios relacionados con la salud visual, bucodental u ortopedia.

Entre los principales resultados que arroja el informe se puede afirmar que más de la mitad (un 52%) no ajusta su dieta a las frecuencias de consumo recomendadas, y que un 87% de las personas necesita cambios en su alimentación. Los mayores desequilibrios en la dieta se dan en el bajo consumos de verduras, frutas y hortalizas frente al exceso en el consumo de embutidos y dulces. “En vez de hacer tres comidas al día hacemos dos. La cena, un vaso de leche o un yogurt. Tienes que ir adaptándote para sobrevivir”, apunta Enrique. Miriam reconoce la ausencia de pescado en su dieta: “Es bastante caro. Es sano, pero no me pue-





Pese a la dificultad con la que conviven miles de personas atendidas por Cruz Roja, encontramos mensajes de esperanza y superación como los de María: “Hay gente que lo está pasando peor que nosotros. Hay que seguir adelante porque hoy estamos así, pero mañana puede cambiar todo”.



do dar el lujo porque un kilo ya cuesta lo que me valen dos pollos”. Otro dato destacable del estudio es la presencia notoria de enfermedades crónicas. Casi la mitad de los hogares (49%) manifiesta que al menos una persona padece una enfermedad crónica (las más frecuentes son la diabetes, la hipertensión y la discapacidad física). Es el caso de María Pilar, una valenciana que vive con su hija, ambas tienen discapacidad y no perciben pensión: “He trabajado en verano, media jornada, y me da para pagar la casa y poco más”.

A menores recursos económicos, más inseguridad alimentaria

El estudio pone de manifiesto la relación existente entre seguridad alimentaria, alimentación saludable y vulnerabilidad

social. A menores recursos hay un incremento en la seguridad alimentaria que tiene efecto en el consumo desequilibrado de alimentos. Tres de cada cuatro hogares encuestados sufre algún tipo de inseguridad alimentaria. Si hablamos de los hogares con menores a su cargo, la inseguridad aumenta.

“Los patrones de alimentación desordenados, dietas de baja calidad nutricional o privación de determinados alimentos por factores económicos o psicosociales evidencia cómo la inseguridad alimentaria puede contribuir al sobrepeso y la obesidad”, afirma Clara González, especialista en Nutrición de Cruz Roja en València. “La educación alimentaria juega un papel fundamental en nuestra sociedad y es un paso importante para mejorar los hábitos alimenticios de las personas atendidas”.

Motivación y esperanza

A pesar de la situación de dificultad con la que conviven miles de personas atendidas por Cruz Roja, encontramos mensajes de esperanza y superación como los de María: “Nos ha tocado vivir así, y aun así tenemos que dar gracias porque hay gente que lo está pasando peor que nosotros. Y hay que seguir adelante porque hoy estamos así, pero mañana puede cambiar todo”.

También hay mensajes positivos como el de Miriam: “En cinco años me veo con mis hijos en una casa estable, disfrutando de ellos y de los privilegios de los que ahora les privo, y yo gozando de un trabajo digno”. Son testimonios duros pero todos concluyen con mensajes de positividad, esperanza y motivación hacia un futuro que será mejor. Y desde Cruz Roja estaremos allí para ayudarles a conseguirlo.



Puntos Violeta contra el machismo en festivales



La violencia sexual y los ataques LGTBfóbicos son una realidad de nuestra sociedad, especialmente en espacios de ocio nocturno. Según un estudio, un 57% de chicas jóvenes ha sufrido alguna vez algún comentario incómodo, insistencias ante una negativa por su parte a iniciar una relación o tocamientos indeseados. Frente a esta cifra, solo el 4% de los chicos se ha visto en estas situaciones. Estos datos ponen de manifiesto la alta frecuencia con la que las mujeres padecen el amplio espectro de violencias sexuales.

Por ello, por segundo año consecutivo Cruz Roja Juventud prevé instalar en los festivales que se celebren en la Comunitat espacios de atención e intervención en situaciones de acoso. Esta labor será atendida por personal técnico y voluntariado formado en apoyo psicológico y de primera atención, cuyo cometido será atender, acompañar y proporcionar una primera atención a las mujeres agredidas. La intervención se realizará a toda mujer que lo requiera. Además, el voluntariado proporcionará información *in situ* a las personas que acudan a los puntos violeta y animarán a mujeres a sumarse al equipo de "aliadas" (esto es, personas que asumen el rol de apoyar a otras mujeres y servir de enlace con los Puntos Violeta).

Cada vez más ayuntamientos de la Comunitat Valenciana se muestran comprometidos con esta causa y promueven con Cruz Roja la generación de estos puntos violeta en festividades locales con gran afluencia de juventud.

Premio al proyecto de pobreza energética



La EAR (Educación Ambiental en Ruta), dependiente de la Conselleria de Medio Ambiente, ha distinguido a Cruz Roja por el desarrollo de su proyecto de atención a familias en situación de pobreza energética en la Comunitat Valenciana. En 2018, la Insti-

tución atendió en la Comunitat Valenciana a más de 1.300 familias con ayudas para el pago de luz, gas y calefacción. También se les entregó kits de ahorro energéticos para el hogar y participó en talleres de reeducación ambiental y ahorro en el consumo eléctrico.

MÁS PRESENCIA TERRITORIAL

Cruz Roja ha ampliado su capacidad de respuesta en la Comunitat Valenciana en 75 Asambleas Locales y 31 puntos de presencia local repartidos a lo largo de todo el territorio.

PRESENCIA DE CRUZ ROJA EN LA COMUNITAT VALENCIANA

PROVINCIA DE VALENCIA	PROVINCIA DE ALICANTE
01 Albaida	01 Dénia
02 Alcañes	02 Javea
03 Aldaya	03 Teulada
04 Ayora	04 Alcoi
05 Campanobos	05 Banyeres de Mariola
06 Camp de Morvedre	06 Callosa
07 Casinos	07 Biar
08 Algemesi	08 Ibi
09 Alto Turia	09 Sax
10 Sagunto	10 Petrer
11 Liria	11 Villena
12 Ontinyent	12 Algineta
13 L'Horta Sud	13 Agost
14 Misent	14 Sant Joan d'Alacant
15 Puig	15 Alacant
16 Gandia	16 Santa Pola
17 L'Alcúdia	17 San Fulgencio
18 La Pobla de Valbona	18 Mutxamel
19 Híxida	19 Elx
20 Oliva	20 Sant Vicent del Raspeig
21 Tav de la Valldigna	21 Callosa de Segura
22 Torant	22 Creveillent
23 Valencia	23 Almonaci
24 Alzira	24 Guardamar del Segura
25 Villar del Arzobispo	25 Torrevieja
26 Xàtiva	26 Orihuela
27 Xirivella	27 Aspe
28 Chelva	28 Novelda
29 Albuic	29 Pinoso
30 Almusafes	30 Monovar
31 Benatús	31 Tida
32 Quart de Poblet	32 Castell
33 Alginet	33 Sagunt
34 Carlet	34 Miró
35 Villalonga	35 Liria
36 Alfafar	36 Calp
37 Silla	37 Altea
38 Albal	38 Benidorm
39 Liria	39 Alfaz del pi
40 Paterna	40 Vilaplousa
41 Sagunto	41 Pedreguer
42 Crevillent	



Cruz Roja en la Comunitat Valenciana sigue apostando por el fortalecimiento de la red de Asambleas Locales y puntos de actividad como forma de estar "cada vez más cerca de las personas" y de las necesidades sociales en todo el territorio.

En toda la Comunitat Valenciana, la Organización humanitaria ha realizado un gran esfuerzo para ampliar su capacidad de respuesta en 75 Asambleas Locales y 31 puntos de presencia. Estas actuaciones han supuesto la apertura de Cruz Roja en 12 nuevas localidades de la Comunitat en el pasado año.

Un mar para la movilidad reducida

Personas mayores y con discapacidades físicas se sumergen cada verano en el Mediterráneo gracias al proyecto de 'Baño Adaptado' de Cruz Roja.



Pepita se pone el bañador y se baja a tomar un café al bar de su calle mientras aguarda la llegada del vehículo adaptado de Cruz Roja. Una vecina le acompaña en la espera sentada a la derecha de su silla de ruedas. Pronto asoma por la esquina Marcos Pinedo: "¿Qué tal? ¿Nos vamos a la playa?", le pregunta este responsable del proyecto que ayuda a las personas con movilidad reducida a sumergirse en el mar cada verano. "¡Claro que sí!", le contesta ella con entusiasmo. En la sociedad actual hay un gran número de personas que, bien por manifestar

un retroceso en sus capacidades físicas al llegar a la etapa del envejecimiento o bien por poseer una discapacidad física de otro origen, necesitan de una ayuda mecánica para su movilización. Esta ayuda es aún más importante cuando a este colectivo de personas con escasa oferta de ocio se les planta el calor de la época estival. La visita al mar Mediterráneo que Pepita está a punto de hacer es solo una de las 6.657 que Cruz Roja hizo posible durante el verano pasado en la provincia. Como cada año, voluntarios y voluntarias se volcaron en las localidades de Alicante, San-

ta Pola, Guardamar del Segura, Dénia y Xàbea para que nadie se quedara sin pisar la arena fina.

Alegría en el agua

"Yo era joven, tenía a mis hijos pequeñitos y nos bañábamos. Pero ahora estoy mayor, he perdido la vista y si no fuera por Cruz Roja no saldría de casa", cuenta Pepita desde un rincón con sombra de la playa de San Juan. "Soy feliz. Entro al mar y es todo una risa. Me coge una alegría en el cuerpo que no la puedo remediar", añade.

Mariia Pisopska y Max Scheffer son dos de las personas voluntarias que ayudan en Alicante a entrar al agua a usuarias y usuarios. Después de ponerles crema solar, les trasladan con una silla anfibia hasta la orilla para luego terminar adentrándose. "Les gusta mucho bañarse y salir a la playa, da mucha alegría verles así", apunta Pisopska. "Lo más gratificante para nosotros es verles sonreír cuando les metemos al mar", explica Max.

Tras relatar su experiencia, Pepita guarda un último secreto para el final: "Llevaba cerca de 15 años sin bañarme en la playa". "El día que volví a bañarme fue fabuloso. Luego, cuando regresé a casa, tenía una cosa por el cuerpo que no me lo explicaba. Llamé a todos para contárselo: a mi hermana, a mis sobrinos de Madrid... Se lo conté a todos".

NUEVA ASAMBLEA LOCAL DE CRUZ ROJA EN SANT JOAN D'ALACANT

Su ayuda alcanzó a más de 5.300 personas en 2018.

A principios de 2019, el Punto de Presencia Local de Cruz Roja en Sant Joan d'Alacant ha pasado a constituirse como Asamblea Local. Así, la provincia de Alicante cuenta en la actualidad con un total de 28 Asambleas Locales y más de una decena de Puntos de Presencia que configuran una cada vez más extensa red de atención de las personas.

Cruz Roja está presente en Sant Joan d'Alacant desde 2013. Desde esa fecha hasta la actualidad, la actividad ha crecido mucho gracias al papel fundamental de una

veintena de voluntarios y voluntarias muy implicadas y el apoyo de más de 800 socios y socias. Entre los principales proyectos que se realizan destacan la atención a la extrema vulnerabilidad (alimentos, ayudas para pagos de luz y agua, alquiler, entre otros), atención a personas mayores, teleasistencia domiciliaria, talleres de empleo, atención a mujeres víctimas de violencia de género, apoyo a la infancia vulnerable (con refuerzo y promoción del éxito escolar) y clases de castellano para personas inmigrantes, entre otras muchas actividades y proyectos.



La presencia de Cruz Roja en la localidad de Sant Joan d'Alacant permite atender a miles de personas. Solo durante el año pasado, la ayuda de la Organización alcanzó a más de 5.300 personas del municipio. Actualmente, la Asamblea Local, ubicada en la calle del Carmen, ultima su traslado a un nuevo local en la Casa de las Asociaciones.



Voluntariado, receta para la soledad

Nuevo proyecto pionero en València para la creación de una red de voluntariado vecinal de apoyo a personas mayores que viven solas o aisladas socialmente.

El aislamiento social resta las fuerzas necesarias para afrontar ciertas enfermedades. Por eso, Cruz Roja ha puesto en marcha con el apoyo del Ayuntamiento de València y de la Conselleria de Sanitat un innovador proyecto en la capital valenciana que pretende combatir la soledad de personas mayores de 75 años.

El ámbito de actuación se centra inicialmente en el Centro de Salud República Argentina de València, que atiende a más de 18.930 personas, de las que 3.027 son mayores de 75 años y 597 viven solas (un 25%). El equipo médico de atención primaria, que conoce a los pacientes y su situación, puede prescribir personas voluntarias que mitiguen situaciones de soledad.

“Este proyecto aborda los problemas de salud ocasionados o agravados por la soledad en la población mayor, como son la deficiencia en el autocuidado personal, la nutrición inadecuada, la incomprensión y falta de seguimiento de pautas médicas”, señala la voluntaria y promotora del proyecto, Amparo Pérez Benajas.

La solución que plantea el proyecto es la creación de una red de voluntariado vecinal que apoya a personas mayores que viven solas o aisladas socialmente. Para ello, la Organización trabaja en varios frentes: voluntariado, trabajo sociosanitario en el Centro de Salud y planes de intervención personalizados.

El objetivo es lograr que la mitad de las personas mayores de 75 años que viven solas en este barrio tengan asignada a una persona voluntaria. El seguimiento de los casos por parte del voluntariado pretende mejorar la nutrición, la adherencia a los tratamientos médicos, disminuir el riesgo de caídas y retrasar el deterioro cognitivo. De esta forma, tendrán una mejor calidad de vida y mayor red social. “Personas que ayudan a personas hacen seres humanos extraordinarios”, resume Amparo Pérez.

Aunque el proyecto nace en València como piloto este año, Cruz Roja confía poder implantarlo en otros barrios de la ciudad.

Nuevos puntos de atención en empleo

El empleo es el camino para lograr la inclusión social de personas alejadas del mercado de trabajo. Cruz Roja ha convertido su [Plan de Empleo](#) en un eje prioritario de su labor actual. Para poder ayudar a más personas a mejorar sus capacidades para encontrar un puesto de trabajo, la ciudad de València ha habilitado nuevas instalaciones, ubicadas en la calle Berní Catalá, en pleno barrio de Orriols. Allí se llevan a cabo numerosos proyectos dirigidos a personas de difícil inserción, jóvenes desempleados,

personas migrantes, refugiadas, mujeres, entre otros colectivos, además del apoyo al emprendimiento.

La expansión del Plan de Empleo también se da en numerosos municipios de la provincia de Valencia. Este año se han puesto en marcha proyectos de orientación laboral en Torrent, Aldaia, Algemesí, L'Alcúdia, Mislata, Camp de Morvedre, Horta Sud, Gandia, Oliva y Alzira. En la actualidad hay 20 puntos de Cruz Roja que cuentan con servicios especializados de empleo.

‘Promoción del Buen Trato’, el nuevo proyecto de Cruz Roja para frenar el maltrato a las personas mayores

Esta cuestión se ha convertido en una problemática que merece la atención y la respuesta de toda la sociedad. La Institución se ha volcado con un plan específico.



Según la ONU, la población mundial de las personas a partir de 60 años pasará de 542 millones en 1995 a alrededor de 1.200 millones en 2025. Se estima que entre el 4 y el 6% de las personas mayores de todo el mundo han sufrido alguna forma de abuso o maltrato. Estas cifras evidencian una problemática social que afecta a la salud y a los derechos humanos de millones de personas en todo el mundo.

Ante esta situación, Cruz Roja pone en marcha el proyecto [Buen Trato a las Personas Mayores: promoción del trato adecuado y protección frente al maltrato](#), con el objeti-

vo de prevenir, proteger y apoyar a aquellas personas que sufren, han sufrido o podrían sufrir cualquier tipo de malos tratos, así como promover un marco positivo de convivencia de toda la sociedad con las personas mayores.

En un año de vida del proyecto, Cruz Roja ha alcanzado en la provincia de Castellón a 131 personas mayores de 65 años que necesitan apoyo porque que sufren, han sufrido o están en situación de especial vulnerabilidad de sufrir abuso, negligencia o maltrato.

“Déjame hacerlo a mí, tú ya no estás para eso”

Se han realizado diferentes actividades de sensibilización entre la población para promover el buen trato y crear conciencia sobre pequeñas acciones que pasan desapercibidas, pero que son realmente formas de maltrato y discriminación hacia nuestros mayores. Asimismo, se han llevado a cabo sesiones de trabajo en equipo entre

las distintas entidades que se dedican a la protección a las personas mayores y promover la cultura del buen trato, con las que se han realizado jornadas sobre esta temática con el objetivo de compartir iniciativas y estrategias novedosas para la detección, intervención y protección.

Destaca en este proyecto la estrecha colaboración con las Fuerzas de Seguridad del Estado, que se han puesto a disposición de la Institución llevando a cabo charlas informativas para transmitir consejos de seguridad en casos de estafas, abusos o robos. Estas sesiones han servido para dar confianza a los mayores, que así pueden recurrir a los cuerpos de seguridad en caso de que necesiten una actuación o respuesta policial.

A través de todas estas acciones, Cruz Roja está consiguiendo empoderar a las personas mayores frente a posibles situaciones de maltrato o abuso, así como educar a la sociedad sobre este tipo de violencia.



EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL EN LA INFANCIA

La Asamblea Local de Nules lleva a cabo proyectos de reforestación con menores.

El Parc Natural de la Serra d’Espadà, el segundo espacio protegido más extenso de la Comunidad Valenciana, se ha visto afectado en los últimos años por diversos incendios forestales que han asolado numerosas hectáreas. Desde Cruz Roja en la provincia de Castellón, en su compromiso por el cuidado y la educación medioambiental, se apuesta por realizar una intervención estratégica con las personas y el entorno. En esta línea de actuación, la Asamblea Local de Cruz Roja en Nules lleva a cabo proyectos

de reforestación con niños, niñas y jóvenes en colegios, institutos y universidades.

Esta actuación consta de varias fases, para que los participantes sean conscientes del fin de la actividad y de sus implicaciones: formaciones y charlas previas sobre el bosque mediterráneo y su cuidado, acciones de reforestación en la sierra y, por último, una fase de seguimientos, donde las personas participantes pueden visitar la zona reforestada para observar el índice de supervivencia de las plantas.

COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA: “CIUDAD GRAN TURIA” CARRER DE LA CREU ROJA Nº2 EDIFICIO TER 3 BLOQUE 3, PLANTA BAJA, OFICINA 6 46014 VALENCIA TF. 96 380 22 44 **COORDINACIÓN Y REDACCIÓN:** ANA GÓMEZ, CARLA VERA, LORENA BERZOSA, LORENA LÓPEZ, PABLO GONZÁLEZ, ASAMBLEAS LOCALES Y COMARCAS. **FOTOGRAFÍAS:** TONI TOMÁS, ARCHIVO CRUZ ROJA. **EDITA:** CRUZ ROJA ESPAÑOLA. **DIRECCIÓN DE LA REVISTA:** DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE CRUZ ROJA.



www.cruzroja.es

Para cualquier reclamación respecto a la distribución de la revista, póngase en contacto con su Comité Provincial. Cruz Roja es una publicación plural, respetuosa de las opiniones de sus colaboradores y articulistas aunque no las comparta necesariamente.