

SANTA JUSTA EN LA VI EDICIÓN DE LOS PREMIOS RADIO RIOJA

El pasado 25 de febrero tuvimos el honor de entregar el Premio Radio Rioja a la Cultura, en el Auditorio del Ayuntamiento de Logroño. Una velada que reconoce, cada año, a las personas e instituciones más influyentes en nuestra región.



El Premio Radio Rioja a la Cultura 2026 fue para la compañía teatral Sapo Producciones, en su 30 aniversario, por su forma de hacer teatro vital, divertido y sutilmente transgresor, y con la que apuesta por creaciones imaginativas y sorprendentes.



RECIBIMOS LA PRIMAVERA CON ALEGRÍA Y MUCHA ENERGÍA

A menudo escuchamos que el tiempo pasa más rápido de lo que nos gustaría, pero hay una verdad mucho más poderosa que esa: la vida es vida hasta el último día. No importa cuántas velas hayamos soplado; lo que realmente cuenta es la intensidad con la que decidimos vivir el presente.

Con la llegada de la primavera, la naturaleza nos regala la excusa perfecta para recordarlo. Los días son más largos, el aire es más tibio y el mundo parece despertar de un largo sueño.

Es el momento ideal para salir a la calle, llenar los pulmones de aire fresco y sentir cada rayo de sol.

Os esperamos en Santa Justa para disfrutar juntos de esta nueva primavera.



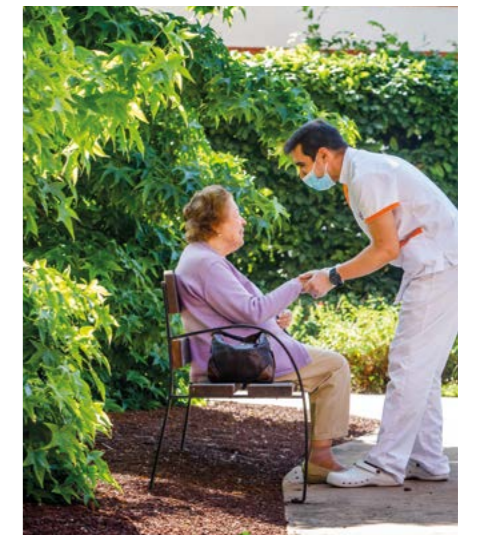
EN SANTA JUSTA VOLVEMOS A LA CARRERA



Otro año más ya estamos inscritos en la Carrera de la por la investigación de la Asociación Española contra el Cáncer.

Una cita que tendrá lugar en las calles de Logroño el próximo 19 de abril y que adaptaremos en casa para que todos podamos participar en esta causa tan necesaria.

¡NOS VEMOS EN NUESTROS JARDINES!



ENVEJECER BIEN: LA FUNCIÓN IMPORTA MÁS QUE LA CIFRA

Envejecer no es un proceso que comienza a los 70, sino que arranca mucho antes. Para disfrutar de la longevidad debemos proteger nuestra reserva funcional.



La mitad de la población española tiene más de 45 años. En el año 2050, los 2 lugares de Europa con la población más envejecida serán Asturias y Castilla León. En España, a día de hoy, más de 9 millones de personas tienen más de 65 años, cerca de 1 millón, los 80 años y aproximadamente 16.000 superan los 100 años. Cómo envejecemos con calidad de vida es la gran cuestión.

Tendemos a pensar que envejecer es un proceso que empieza a los 65 o 70 años. Sin embargo, como señala el Dr. Leocadio Rodríguez Mañas, jefe de Geriátrica del Hospital de Getafe y experto mundial en la materia, el envejecimiento biológico arranca mucho antes, hacia los 25 o 30 años. Al principio es invisible, pero ya empezamos a consumir nuestra reserva funcional, que es la capacidad que tienen nuestro organismo para responder ante pequeños problemas del día a día. Un catarro, una caída, un disgusto... no se afrontan igual a los 40 que a los 70 años.

Del estado de fragilidad al estado de robustez

Rodríguez Mañas define la **fragilidad** no como una enfermedad, sino como un estado de vulnerabilidad. No todas las personas llegan a la misma edad en las mismas condiciones. Prevenir y tratar pequeñas causas que pueden convertirse en problemas nos hacen fortalecer. Pero si se está en estado de fragilidad, un evento significativo puede hacer caer en la discapacidad.

La especialidad de medicina geriátrica tiene carácter preventivo, no reactivo. Busca detectar ese estado de "pre-fragilidad" para **devolver la robustez**. Y lo hace a través de una valoración global: no sólo física, sino también mental y social, entendiendo que envejecer no es una enfermedad sino un proceso fisiológico y natural. Mantener la autonomía es el verdadero éxito.

¿Qué podemos hacer?

No basta con mirar el corazón; hay que mirar el humor, la memoria y el entorno social. Aunque la herramienta más potente de todas la tenemos a mano, es el estilo de vida. Mantener hábitos saludables sigue estando en nuestra mano y es clave para mantener nuestra capacidad de funcionar.

Actividad física diaria

No es necesario correr una maratón, pero sí que es importante hacer algo todos los días: salir a caminar o hacer la compra, son actividades muy sencillas que nos mantienen activo. Si podemos hacer más, genial. Así mantenemos fuertes nuestros músculos y cerebro.

Controlar a los "aceleradores"

La diabetes, la hipertensión o la artrosis son enfermedades que, si no se controlan, consumen la reserva funcional a toda velocidad y comprometen el funcionamiento de nuestro organismo.

Actitud ante la brecha tecnológica.

Mantenerse conectado intelectualmente es vital. La brecha se está rompiendo (cada vez más mayores utilizan Internet) y hoy el acceso al conocimiento es una herramienta de salud.

Vivimos mejor

Lo cierto es que hoy vivimos mucho mejor: no solo en el aspecto físico, sino también intelectual y cognitivo. Nuestros intereses son mucho más ricos que 30 años atrás. Por eso, no debemos esperar la pérdida de autonomía para ponernos manos a la obra. La geriatría moderna nos enseña que lo importante no es vivir más años, sino vivirlos con calidad.

HISTORIAS QUE NOS UNEN: GRATITUD POR EL AYER Y EL HOY

Honramos el legado de quienes nos dejan y celebramos la vida.

Santa Justa es un hogar donde las historias de vida se entrelazan: despedimos a nuestros seres queridos al mismo tiempo que celebramos la vida.

Homenajeamos la memoria de una madre querida, a través de las emotivas palabras de despedida que su familia ha querido compartir como símbolo de agradecimiento.

Y también miramos con admiración a nuestros residentes centenarios, quienes con su ejemplo nos enseñan que cada día es un regalo. Son Ángeles, Julia, Rosario, Asunción y María Ramos.

Entre la nostalgia del adiós y la celebración de los años cumplidos, nos unimos como comunidad para dar las gracias por el privilegio de haber caminado, y seguir caminando, junto a ellos.



"Hoy despedimos a mi madre.

Se ha ido con 90 años, después de un tiempo difícil con el Alzheimer. Una enfermedad que va borrando poco a poco los recuerdos. Pero hay cosas que no se borran: la persona que fue, la huella que dejó y el cariño que sembró a lo largo de su vida.

Mi madre ha sido muchas cosas: una buena madre, una buena hija, una buena hermana, una buena tía y sobre todo una buena abuela que se desvivía por sus dos nietos. Para ella su familia siempre era lo primero.

También quiero recordar hoy a mi padre. Él murió hace 5 años, en aquellos días tan duros del COVID, en los que ni siquiera pudimos despedirnos como habríamos querido. Hoy, de alguna manera, siento que también cerramos ese adiós pendiente.

Mis padres eran sorianos, de dos pequeños despoblados de Tierra Yanguas: La Mata y Lería. De allí trajeron algo que les acompañó toda su vida: la sencillez, el sentido del trabajo, la fe profunda y esa manera de vivir siendo buena gente sin hacer ruido.

Todo el que los conoció me dice lo mismo: ¡Qué buenas personas eran tus padres! Y yo creo que ese es uno de los mejores legados que alguien puede dejar.

Fueron un matrimonio que se quiso mucho, durante toda su vida. A mí me gusta pensar que ahora vuelven a encontrarse.

Quiero dar las gracias a todos los que nos estáis acompañando estos días y también a la Residencia Santa Justa, donde mi madre ha estado estos últimos dos años y medio. Allí la han cuidado con cariño y con dignidad, y eso para nosotros ha sido muy importante.

Hoy despedimos a mi madre con tristeza, claro que sí, pero también con gratitud. Gratitud por su vida, por lo que nos dio y por todo lo que nos enseñó.

Descansa en paz, MAMÁ"

Familia de Lorenza