



SALA DE LECTURA

La jubilación como una segunda juventud

SESENTA Y TANTOS. EMPIEZA UNA NUEVA JUVENTUD

Carolina García

Ediciones CEAC, Barcelona, 2008

123 páginas ISBN: 978-84-329-1929-9

El camino hacia la vejez suscita sentimientos encontrados. En una época en la que mantenerse joven es una meta, la psicóloga Carolina García Gutiérrez invita a recorrer, paso a paso, los cambios psicosociales que supone envejecer. "Este libro surgió de la necesi-

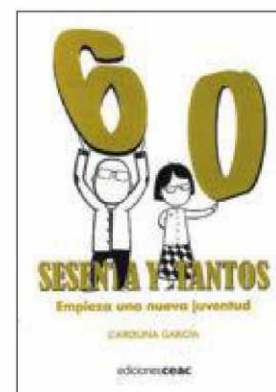
dad de explicar a jubilados y pre-jubilados que no se acaba la vida después de la jubilación", afirma la autora en el prólogo. Bien al contrario, puede ser una excelente oportunidad para hacer lo que siempre se quiso o se deseó.

En el primer capítulo de su libro, Carolina García empieza analizando en profundidad la antesala del envejecimiento, la madurez. A partir de los 40 años, en el meridiano de la vida, el individuo siente que llega el momento de hacer balance. "Su experien-

cia ha recorrido ya la mitad de su camino y es hora de evaluar lo conseguido y en qué se ha fracasado", afirma. Hacer balance puede conducir a la llamada crisis de la mediana edad. Replantearse las cosas puede servir para ver el futuro como una oportunidad de cambio.

Ya en los sesenta y tantos, la jubilación marca el paso a la tercera edad. Este cambio de rol puede descolocar al individuo y hacer mella en su autoestima. Coincide con cambios en la salud,

achaque más o menos importantes. La autora aporta claves para aprender a vivir con nuestro cuerpo, aceptarnos y disfrutar. Los años también son sabiduría, y el tiempo libre una oportunidad para abordar proyectos pendientes, cuidarse más, hacer ejercicio, comer mejor, potenciar las relaciones sociales y disfrutar de la pareja cuando los hijos se independizan. "Vivir una buena jubilación requiere aceptación, asimilación y afrontamiento positivo", concluye la autora. *M. L. F.*

**EL CABALLO DE MIGUEL. HISTORIAS EXTRAORDINARIAS DEL HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU**

Tina Parayre y Belén Roldán

Ed. Plataforma, Barcelona, 2008

165 páginas ISBN: 978-84-96981-29-4

En la habitación de un hospital, las horas discurren muy lentamente. Más cuando se trata de un niño. El trabajo de muchos voluntarios, que dedican parte de su tiempo a ayudar y entretener a los enfermos y a sus familias, ilumina muchos ratos sombríos. Una sonrisa se convierte en una gota de agua dulce en medio de situaciones con frecuencia amargas. El libro de Tina Parayre, voluntaria, y Belén Roldán, escritora, recoge historias extraordinarias en torno al trabajo de voluntarios que trabajan en el hospital infantil de Sant Joan de Déu, de Barcelona. El caballo de Miguel no es un caballo de juguete cualquiera; su primer propietario, un niño que se curó, lo dejó libre para que cabalgara por la casa de los cien ojos (el hospital) y fuese testigo de las historias de este libro.

**EL EMBARAZO MÁS DESEADO. GUÍA PRÁCTICA DE LA REPRODUCCIÓN ASISTIDA**

Coord. Antonio Requena y Juan Antonio García

Ed. Grupo IVI, Madrid, 2008

173 páginas ISBN: 978-84-612-2927-7

El Instituto Valenciano de Infertilidad (IVI) acaba de poner a la venta este libro en el que explica los diferentes procesos de fecundación. "Surge como respuesta a la necesidad de acercar nuestro trabajo a nuestros pacientes", explican sus autores, los doctores Antonio Requena y Juan Antonio García Blasco.

Con vocación claramente divulgativa, el libro explica cómo se produce un embarazo, cómo se diagnostica a la pareja estéril y cuáles son los diferentes tratamientos para lograr el embarazo (desde las relaciones programadas hasta la donación de óvulos). También explica el funcionamiento del laboratorio de reproducción asistida, desde los análisis de calidad del semen hasta cómo se hace el diagnóstico preimplantacional.

**BIOÉTICA PARA LEGOS. UNA INTRODUCCIÓN A LA ÉTICA ASISTENCIAL**

Antonio Casado

Ed. Plaza y Valdés / CSIC, Madrid, 2008

236 páginas

ISBN: 978-84-96780-51-4

La historia de la bioética tiene mucho que ver con la progresiva participación en la toma de decisiones sobre cuestiones relacionadas con las ciencias de la vida. En concreto, la ética asistencial aborda los problemas morales que se plantean en la práctica a los profesionales de la salud y el trabajo social.

Desde la filosofía, pero recurriendo al derecho y la medicina, a la literatura y al cine, esta obra multidisciplinar nace con vocación de ser utilizada como manual práctico para la formación en bioética. Utiliza estudios de casos a partir de películas como *Mi vida sin mí*, de Isabel Coixet; *Mar adentro*, de Alejandro Amenábar, y *Hable con ella*, de Pedro Almodóvar. Todas permiten reinterpretar la autonomía del paciente, ya que evitan tanto el paternalismo como el autonomismo extremos.

