Diario de Mallorca
10 / 1 / 2026



## Un testigo de la historia en Ca'n Granada

# Tumi Bestard, ex cónsul de Estados Unidos en Mallorca

Durante su larga trayectoria vivió experiencias irrepetibles de la mano de presidentes, monarcas y artistas

Tumi Bestard fotografiado en Ca'n Granada.

Entre los residentes de Ca'n Granada se encuentra una figura esencial para entender la Mallorca del último medio siglo: Tumi Bestard, nacido en Palma en 1935 y cónsul de Estados Unidos en la isla durante más de cuatro décadas. Su vida ha estado marcada por una intensidad poco común, siempre en contacto directo con presidentes, monarcas, artistas y familias ilustres que confiaron en él durante sus estancias en la isla. Entre esas vivencias destacan episodios con la familia Kennedy, la actriz Zsa Zsa Gabor o incluso el día en que Bill Clinton pidió a la Guardia Civil que lo localizara para saludarlo en persona.

Toda esa trayectoria excepcional ha quedado recogida por su hijo, Bartomeu Bestard Cladera, en el libro autobiográfico *Tumi Bestard, memorias de un viejo cónsul*, donde se documenta no solo su papel diplomático, sino también la mirada humana con la que siempre supo representar a Mallorca ante el mundo.

Hoy, en Ca'n Granada, Tumi disfruta de una etapa distinta, más tranquila pero igualmente significativa. Aprovecha al máximo los servicios del centro, participa en actividades como el taller de memoria y valora especialmente la cercanía del equipo, la convivencia y el ambiente cotidiano que se ha convertido en parte importante de su bienestar. Tras toda una vida pendiente de ayudar y atender a otros, encuentra aquí el espacio adecuado para ser él quien recibe atenciones, compañía y calidad de vida.

Los residentes y el personal del centro lo ven como un testigo privilegiado de la historia reciente de la isla, alguien que conserva anécdotas únicas y una visión del mundo difícil de repetir. Él, por su parte, disfruta compartiendo recuerdos, pero también del presente: un día a día sereno, acompañado y lleno de pequeñas rutinas que le aportan paz.

Quienes lo conocen no se sorprenden de que recomiende Ca'n Granada como un lugar acogedor, cercano y lleno de estímulos. Tras una vida extraordinaria, Tumi ha encontrado en la residencia un verdadero hogar, un espacio donde seguir sumando vivencias desde la serenidad, acompañado por el cuidado y el cariño que lo arropan cada día.

### Servicios y actividades

**ESTANCIAS PERMANENTES**
El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

**ESTANCIAS DE RECUPERACIÓN**
Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

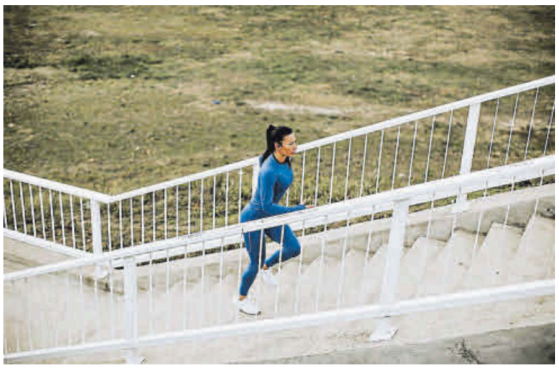
Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

**Más información**
Camí dels Reis, 308 / +34 971 902 202
www.cangranada.com / info@cangranada.com

# **Metas realistas y eficaces** para mantener la actividad física

Proponen una estrategia sencilla y accesible que incluye movimientos diarios en acciones cotidianas ● El éxito depende más de la regularidad que de la intensidad

EFE
Madrid



**Aconsejan caminar, subir escaleras o levantarse con frecuencia.** | Ingimage

Subir escaleras, levantarse con frecuencia, caminar trayectos cortos o dar un poco más de ritmo a las tareas domésticas son algunos de los hábitos realistas y eficaces que proponen los profesionales de la salud, frente a ambiciosos propósitos de nuevo año, tales como hacer mucho ejercicio físico.

La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermef) propone a la ciudadanía comenzar 2026 con un cambio de mirada sobre la salud y el ejercicio físico: abandonar los propósitos de nuevo año irreales y las metas excesivamente ambiciosas que suelen acompañar al mes de enero y empezar por una estrategia más realista, eficaz y sostenida basada en micro-movimientos diarios.

Moverse más a través de un conjunto de pequeños movimientos diarios para reducir el sedentarismo, preservar la independencia y evitar limitaciones físicas que desembocan en discapacidad, esa es la sugerencia de los sanitarios. Los médicos rehabilitadores consideran que esos gestos constantes son el mecanismo más realista para adoptar hábitos sostenibles y creen que adoptar este enfoque es especialmente necesario en España, donde el 80 % de la población no cumple las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Bajo el lema 'Cada movimiento cuenta', la SERMEF quiere «impulsar una estrategia sencilla y accesible: integrar acciones cotidianas que eleven el nivel de actividad física de forma paulatina pero constante».

Advierten de que el sedentarismo, impulsado por largas jornadas frente a pantallas o periodos prolongados en el sofá, está directamente relacionado con el incremento de enfermedades crónicas y el desarrollo de limitaciones que pueden desembocar en discapacidad. «Aunque modestos, estos cambios, repetidos con frecuencia, ayudan a aumentar la movilidad, reforzar la musculatura, mejorar la salud cardiovascular y favorecer la autonomía funcional».

Desde la Sermef recuerdan que, «una vez interiorizado y puesto en marcha el objetivo de moverse más mediante los micro-movimientos, se debe distinguir entre actividad física y ejercicio físico, dos términos que suelen confundirse pero que cumplen funciones complementarias».

«La actividad física incluye cualquier movimiento que suponga un gasto de energía, como caminar, subir escaleras, o realizar tareas del hogar. El ejercicio, por su parte, es una actividad planificada y estructurada con un propósito concreto como mejorar la resistencia o fortalecer los músculos. Ambos son necesarios y la combinación equilibrada de los dos es la opción más efectiva para proteger la salud», subrayan.

Para consolidar estos hábitos, los médicos rehabilitadores recuerdan una guía sencilla: «Tres días son una motivación, tres semanas son un hábito y a los tres meses se obtienen resultados».

«Esta progresión muestra que el verdadero cambio no depende de la intensidad, sino de la regularidad. Incluso quienes parten de un nivel muy sedentario pueden obtener beneficios claros siguiendo este patrón», concluyen.