

LIBRO BLANCO DE CAUMAS



A SIGNATURA PENDIENTE EN EL SIGLO XXI

**CONOCER EL PROCESO
DEL ENVEJECIMIENTO
Y LA ETAPA DE LA VEJEZ**

ENRIQUE POZÓN LOBATO

Catedrático (jubilado). Doctor en Derecho.
Doctor en Ciencias de la Educación.


CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

LIBRO BLANCO DE CAUMAS

A SIGNATURA PENDIENTE EN EL SIGLO XXI

CONOCER EL PROCESO
DEL ENVEJECIMIENTO
Y LA ETAPA DE LA VEJEZ



EDITA:

CAUMAS

Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores

C/ Velázquez, 59 - 1º Dcha.
28001 - Madrid

DEPÓSITO LEGAL:

M-2953-2018

AUTOR:

D. ENRIQUE POZÓN LOBATO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:



produccion@canalempresarial.es

SUBVENCIONADO POR:



PRÓLOGO

UNIVERSIDAD, INSTITUCIÓN SIN EDAD

En la Conferencia Internacional sobre Educación celebrada en Hamburgo en Julio de 1997, se proclamó abiertamente, que la formación y desarrollo intelectual de las personas mayores constituye una de las claves para resolver positivamente los problemas a los que deberá enfrentarse la sociedad del siglo XXI. Una vertiente educacional la encontramos en las indicaciones de la Declaración Mundial de la UNESCO sobre educación superior en el siglo XXI, que estableció que los Centros Universitarios estuviesen abiertos a las personas mayores, creando oportunidades de aprendizaje flexibles y creativas. En consecuencia la educación debe ser concebida de formas distintas ya que no debe circunscribirse simplemente a los años de escolaridad, sino que cualquier edad es buena para acceder al conocimiento y a la formación. Por ello ha surgido en los últimos años una nueva modalidad educativa: LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA DE LAS PERSONAS MAYORES.

Los Programas Universitarios de Mayores (PUM) han venido jugando un papel muy importante desde su creación, como herramienta eficaz y favorable para el Envejecimiento Activo, considerando al mayor universitario no solo como beneficiario, sino como agente activo, partícipe y protagonista del desarrollo social, cultural y científico de la sociedad en la que convive. En estas dos últimas décadas y bajo diversas denominaciones, los Programas Universitarios para Personas Mayores – PUM - han crecido de forma notable por toda la geografía española, siendo varias las razones de índole social, demográfica, educativa y económica, así como por la sensibilización de los organismos responsables del bienestar social – IMSERSO - y de las Universidades que han facilitado estos proyectos, siendo motor económico, cultural y social que prepare a una sociedad con un alto porcentaje de personas mayores

Los Programas Universitarios para Mayores han de buscar un equilibrio armónico entre su altura científica y las necesidades específicas para conseguir su integración plena en la estructura universitaria promoviendo los tres pilares básicos del quehacer universitario: enseñanza, participación de los mayores en la sociedad e investigación. Punta de lanza del cambio de la Universidad, que permitirá crear espacios compartidos con alumnos jóvenes, facilitando el camino en busca de una Universidad Intergeneracional. Es pues de vital importancia desarrollar estudios que analicen las expectativas de la educación en un contexto tan específico, como es el de los PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES, así como valorar las metodologías docentes y recursos didácticos empleados, ante el doble enfoque de la educación, bien para el reciclaje o compensación del déficit, o para la educación permanente al servicio de “activismo”.

Cuando los mayores sean UNIVERSITARIOS por Ley, tendrán los mismos derechos y ayudas que los demás alumnos, participando en decisiones, dentro de los Órganos Rectores de la Universidad -Consejos Sociales- en aquellos temas que les interesa como el diseño de los Programas Universitarios de Mayores en consonancia con

las necesidades y demandas. Terminamos poniendo de manifiesto que estamos en el inicio de un camino largo, pero de cuyos resultados podemos esperar una auténtica “revolución cultural” en un colectivo que viene caracterizado por la heterogeneidad. Los mayores capaces de protagonizar un nuevo perfil de envejecimiento, será la generación nacida en la década de los años 60 del siglo XX con un nivel que permite que se impliquen en la sociedad desde el punto de vista de la reflexión y la crítica.

DEDICATORIA

Después de 40 años enseñando me llegó la jubilación sin estar preparado para la nueva situación. Tomé la decisión de no desvincularme de lo que había sido la esencia de mi vida, “seguir aprendiendo y comunicando”. Y un recuerdo impreso para nuestra hija Pilar, que en vida tanto nos ayudó en silencio en los años más lentos de nuestra vida.

PERFIL ACADÉMICO Y COMUNICADOR DEL AUTOR

Licenciado y Doctor en Veterinaria. Licenciado y Doctor en Derecho. Doctor en Ciencias de la Educación. Tiene aprobadas 14 asignaturas de la licenciatura de Ciencias Políticas. Catedrático Numerario de Física y Química. Profesor de la Cátedra de Zootecnia y de la Cátedra de Industrias Zootécnicas, de la Facultad de Veterinaria de Córdoba. Profesor del Seminario de Graduados Sociales de Córdoba, dependiente de la Escuela Social de Granada, integrada en su Facultad de Derecho. Profesor tutor de Derecho Civil de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales del Centro Asociado a la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Profesor ponente del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga. Secretario General de la Universidad Laboral de Córdoba y Secretario del Centro Asociado a la UNED en la citada ciudad. Becario, por oposición, del Departamento de Zootecnia de la Facultad de Veterinaria de Córdoba, dependiente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Trabajos de investigación de sus tres tesis doctorales. Promotor del “grupo de investigación” integrado por alumnos del Aula de Formación Abierta Para Mayores, de la Universidad de Málaga. Investigador como miembro del “grupo de investigación” de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga, Publicista y comunicador, colabora con artículos de opinión en diversos periódicos, revistas y publicaciones universitarias, guionista y presentador de programas de TV, blog en Internet, conferenciante y ponente en Jornadas Nacionales e Internacionales. Y todo ello con temas referidos al envejecimiento activo. Premio Ondas y Premio Nacional de Radiodifusión.

ÍNDICE

Introducción	9
I parte. Las tres revoluciones del envejecimiento	11
Capítulo I. La revolución demográfica (1)	11
Capítulo II. La revolución demográfica (2): Consecuencias sociológicas de crecer envejeciendo	24
Capítulo III. Revolución del conocimiento sobre el envejecimiento y vejez	45
Capítulo IV. Posiciones equivocadas y nuevos planteamientos	76
Capítulo V. La revolución de las expectativas (1): La invención del futuro	85
Capítulo VI. La Revolución de las expectativas (2): Manifestaciones del envejecimiento activo	94
Capítulo VII. Envejecimiento y calidad de vida	109
II parte. La educación en el marco del envejecimiento activo	117
Capítulo VIII. Factor de resocialización o cambio	117
Capítulo IX. Praxis educativa	135
Capítulo X. Universidad y personas como campo de estudio	141
Capítulo XI. Aula virtual de mayores interactiva	167
III parte. Personas mayores, medios de comunicación y las TIC	191
Capítulo XII. Personas mayores y medios de comunicación	191
Capítulo XIII. Personas mayores y las tecnologías de la información y comunicación (TIC)	197
IV parte. Anexo	207
Capítulo XIV. Los rostros del envejecimiento y vejez	207
Epílogo	309

INTRODUCCIÓN

Las tres revoluciones del envejecimiento

Iniciamos la exposición poniendo de relieve que el siglo XIX, se caracterizó por un derroche de vida, alta natalidad y alta mortalidad; el siglo XX, por la revolución de la longevidad: dar mas años a la vida; y el siglo XXI, por compatibilizar la longevidad con la autonomía personal y calidad de vida: dar mas vida a los años. El envejecimiento se plantea como una etapa más del crecimiento humano, diseñando para él, un proyecto de vida y no de muerte. Y ello como consecuencia de tres revoluciones: la demográfica; la del conocimiento; y la de las expectativas de las personas mayores.

El envejecimiento como proceso y la vejez como etapa comprende casi la tercera parte de nuestra existencia, por lo que es útil reflexionar, investigando y propagando los cambios que se están produciendo en este sector para que conozcamos los rasgos más destacados con una información objetiva sobre el potencial real de las personas mayores, para que la sociedad adquiriera una mentalidad abierta, supere prejuicios y actitudes negativas respecto a este segmento de la población. Se ha de pasar del modelo tradicional de persona mayor, deficitaria, en donde todo es pérdida y deterioro, un ser pasivo que solo espera la muerte, al nuevo modelo de persona mayor, satisfactorio, activo, en formación, que muestra las limitaciones pero también las posibilidades y ganancias, y que se adapta a los cambios que se vayan produciendo en la sociedad, transmitiendo a las generaciones siguientes, sus experiencias y conocimientos. No debemos olvidar nunca que la comprensión que una sociedad muestra hacia la persona mayor es un indicador muy sensible sobre el grado de mayoría de esa sociedad.

Mirando al futuro

En el futuro la sociedad que proclama los valores relacionados con la juventud e identifica el envejecimiento con la decadencia y la marginación, se verá amenazada por el hecho de que las personas mayores serán cada vez más, y tendrán un mayor peso en todos los ámbitos, mucho más dinámicas, con mayor nivel cultural, mejor información, con variedad de opciones de ocio y tiempo libre. Cada vez tiene menos que ver la persona mayor con el estereotipo que identificaba el envejecimiento con la pobreza, la marginación y el desinterés por el mundo. Este cambio cuestiona los principios y mentalidades profundamente arraigadas en nuestra cultura y en nuestra práctica social y económica.

Cuestiones no resueltas

Vamos pues a significar una cuestión que todavía, en los comienzos de la segunda década del siglo XXI, no ha sido resuelta de manera satisfactoria: la realidad del envejecimiento y la vejez, como proceso individual en el que influyen múltiples aspectos y donde aparece para la gran mayoría de las personas, una etapa llena de posibilidades. Comenzamos haciendo referencia a determinadas cuestiones de interés para que las personas mayores

conozcan los aspectos del envejecimiento como proceso y para que los jóvenes y adultos tengan una visión de esta etapa del ciclo vital, y aprendan a ser mayor, antes de serlo. Nuestra sociedad ha sido seducida por la juventud. Nadie lanza un mensaje que diga, ¡qué grande es ser persona mayor! Como si el ser mayor fuese una edad en la que no se puede contribuir al bien común. Esta postura supone una clara discriminación, catalogando a la persona mayor como un “inútil social”; como categoría independiente, separada como grupo; se le administra su bienestar y diversión actuando como cuidadores; están más tutelados que respetados, más dirigidos que orientados, recibiendo trato de favor que les hace perder autonomía, aportación, responsabilidad, exigencias, obligaciones y compromisos. Esta situación conduce a que las personas mayores no encuentren una parcela en el marco de la cultura contemporánea, no aceptando lo que recibe y lo que es peor, no actuando para conseguir sus propios objetivos. No se contempla suficientemente en el discurso educativo, un enfoque cultural de las personas mayores, con actitud participativa, intelectual, reconocidas socialmente como grupo, con amplios espacios para la creación, recreación e intervención.

Imagen real en los medios de comunicación

Las personas mayores tienen derecho a una imagen real en los medios de comunicación. La juventud es vista en prensa, radio, televisión, Internet, como único elemento positivo y vendible, dando a las personas mayores un menor tratamiento y una imagen distorsionada. Es pues necesario se presente de forma digna y precisa la realidad de este colectivo integrado por personas activas en su diversidad de estilos de vida, que aportan a la sociedad todo lo que puede dentro de su carácter heterogéneo. La pluralidad de los mayores debe tener respuesta, no una única respuesta en una sola dirección. Por ello es necesario impulsar la presencia de los mayores en los medios de comunicación en donde se reflejen como cualquier otro ciudadano, protagonistas en los temas que les afecten directamente. Poco a poco se va normalizando la presencia de los mayores en los medios de comunicación, en igualdad de condiciones e integrados . Es más, los programas de mayores deben interesar a todas las edades.

Meta final: el envejecimiento activo

El envejecimiento activo es un campo cuya meta final está en conseguir que cada persona mayor realice su potencial de bienestar a lo largo de su vida. Para ello se ha de sustituir la planificación de atención a la vejez “basada en las necesidades” que contempla a las personas mayores como objetos pasivos en otra “basada en sus derechos”. El paradigma del envejecimiento activo reconoce los derechos de las personas mayores, considerando la igualdad de oportunidades para ejercer su participación en procesos políticos, sociales y en otros aspectos de la vida comunitaria.

I PARTE

LAS TRES REVOLUCIONES DEL ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO I: LA REVOLUCIÓN DEMOGRÁFICA (1)

I.1.- MAYOR LONGEVIDAD DE LA PERSONA MAYOR

En los primeros años del siglo XXI estamos asistiendo a una explosión demográfica de las personas mayores, a un “senior boom”. España ocupa el décimo puesto en el ranking mundial de esperanza de vida “en años” y el quinto lugar, en esperanza de vida “sana”. Será en 2050 el tercer país más viejo del mundo detrás de Japón e Italia. Es un país que envejece y seguirá envejeciendo en las próximas décadas, lo que se traduce por la presencia significativa de las personas mayores en la sociedad del siglo XXI en el año 2050 tendrá la población más anciana del mundo. Será un país de viejos, lo cual supone la necesidad de una adecuación a los nuevos tiempos que debe ser previsto desde ahora. Es un hecho cierto que las personas viven más años, como consecuencia, entre otras causas, de la mayor esperanza de vida al nacer y de la mejora que se está produciendo en la sanidad, en los servicios sociales para mayores, y en la calidad de la alimentación y hábitos de vida. Pero si a ello se le suma una disminución de la natalidad, es obvio que aumentará el porcentaje de personas mayores sobre el conjunto de población.

Fenómeno histórico sin precedentes

Nos encontramos ante un fenómeno histórico sin precedentes, un reto que nunca antes se nos había planteado: el enorme incremento de la población de personas mayores en nuestro país. A 1 de enero de 2016 había en España 8.657.705 personas de 65 o más años, el 18,4% del total de la población (46.557.008). Entre 1994 y 2016, la esperanza de vida de los hombres han pasado de 74,4 a 80,4 años y el de las mujeres de 81,6 a 85,9 años, según los indicadores demográficos básicos que publica el INE. Y las previsiones que se barajan son que los porcentajes de personas mayores de 65 años se situarán en el 20% en el año 2020 y en un 23,3% en el 2040. Podemos concluir resaltando que en poco más de cuatro décadas - 2010 a 2050 -, uno de cada tres españoles tendrá mas de 65 años. A esta situación hay que añadir la distribución de edades dentro de la población de personas mayores. A primeros de enero de 2017 viven en España 12.183 centenarios, dieciséis veces más que en 1970, según los datos provisionales publicados por el INE (cifras de población, 29-6-2017). A partir de 2050, el número de centenarios crecerá fuertemente como consecuencia de la llegada de las cohortes del baby-boom (los nacidos entre 1958-1977). La mayor parte de los centenarios son mujeres. Con la última proyección del INE, se estima que España alcanzará los 222.104 centenarios en 2066. Las mujeres habrán pasado de significar el 81% de los centenarios en 2017, al 67% en 2066. Por otro lado, se está dando un brusco descenso de la natalidad: de 3 hijos por mujer en edad fértil, en la década de los años 60 - 70, a 1,07 hijos en la actualidad. Esta preocupante disminución de la natalidad puede ser debida a razones económicas, culturales, existenciales, etc.

Una sociedad de población envejecida

Como resultado nos encontramos con dos realidades: un incremento en el número de personas mayores; y con una sociedad de población envejecida. Hay mas personas mayores porque llegan mas supervivientes a la edad de 65 años, como consecuencia de un descenso notable de las tasas de mortalidad; y hay una población mas envejecimiento, porque hay menos niños y jóvenes como consecuencia de la fuerte caída de la natalidad en las últimas dos décadas, lo que hace subir proporcionalmente el peso de los mayores en el conjunto de la población.

De los datos cuantitativos que acabamos de manejar, podemos destacar que de seguir así la proporción de personas mayores de 65 años dará como resultado que en los próximos años los mayores de 65 años superará en número, al de los niños y jóvenes juntos hasta duplicarla en el año 2050. Ello provoca el fenómeno del “abombillamiento” en la pirámide poblacional, de manera que en las capas inferiores, la franja es muy estrecha y a medida que avanzamos en las edades nos encontramos con un mayor engrosamiento. Incluso podríamos decir que se esta dado una feminización de la vejez, dado que las mujeres son mas longevas que los hombres, por lo general.



G.M.P.

I.2.- LAS TRANSFORMACIONES DEMOGRÁFICAS

Las personas mayores son supuestamente estáticos, representan la tradición y el pasado, aferrados a lo ya conseguido y recelosos de las novedades. Pero son esas personas las que hoy encabezan una reestructuración sin precedentes del entramado social que nos afecta a todos.

Carácter innovador

Buena parte de su carácter innovador es fruto de las tardías pero rapidísimas transformaciones demográficas experimentadas por España durante el siglo XX, especialmente las relativas a la mortalidad. Al margen de los deseos, aspiraciones, experiencias o capacidades de quienes nacieron desde principios de ese siglo, la democratización de la supervivencia hasta edades muy avanzadas les convierte en auténticos pioneros de una geografía vital antes desierta e inexplorada. Sin antecedentes, sin los modelos de conducta que proporcionan quienes recorren antes un camino, son sus propias adaptaciones y «ensayos» en la colonización masiva de la vejez, los que allanan el terreno a las generaciones posteriores.

Coexistencia de cuatro generaciones

Los nacidos a principios del siglo XX cumplieron los cincuenta años, siendo huérfanos de padre y de madre en su gran mayoría. En cambio, más del 60% de los nacidos en los años treinta de dicho siglo, han cumplido dicha edad teniendo algún progenitor vivo. En las generaciones nacidas en la segunda mitad de siglo, que llegan a la madurez a partir de ahora, la supervivencia de los progenitores es ya espectacularmente mayoritaria. En muy poco tiempo lo raro se ha convertido en normal: «Gozar de la existencia de los propios progenitores mientras se atraviesan las edades adultas e incluso la primera vejez» (Pérez Díaz, 2001). Se extiende la coexistencia de cuatro generaciones ligadas por filiación directa, y el cambio de perspectiva vital que ello produce es notable. Para los niños, que conocen a sus bisabuelos; para los adultos, que traen hijos al mundo teniendo aún vivos a sus propios abuelos; para quienes tienen nietos y, pese a todo, se sienten jóvenes porque aún no son la generación más antigua de su línea familiar. Son situaciones rarísimas en la historia humana que en España se han vuelto frecuentes en las últimas décadas, y muy pronto resultarán mayoritarias. Las generaciones femeninas nacidas en 1970-1974 tienen un 45% de probabilidades de que su primer hijo nazca teniendo bisabuela/o (CED, 2000), y tales probabilidades no van a hacer más que aumentar en las generaciones posteriores. El impacto de tales novedades sobre los comportamientos asociados a la edad puede tardar en ser investigado y comprendido, pero es evidente. No lo es, en cambio, en los comportamientos asociados al sexo. Pero es en la familia donde con mayor intensidad y frecuencia se relacionan personas de diferente sexo y edad, relaciones que son el principal catalizador de la asignación diferenciada de funciones. No es creíble que la asignación ligada al sexo haya permanecido inmune a transformaciones demográficas que afectan a la reproducción

la reproducción, uno de los núcleos esenciales de las estrategias familiares (Garrido Medina, 1996).

Lo femenino y su entorno

Lo femenino se definía hasta hace muy poco fundamentalmente en torno a la reproducción biológica y social en el seno de la familia, mientras el papel exclusivamente productivo y «externo» al hogar definía la masculinidad. Esa manera concreta de distribuir los roles guarda una estrecha relación con la dinámica demográfica históricamente imperante en las poblaciones humanas. Si se quiere comprender la manera en que la «revolución demográfica» iniciada en los siglos XVIII y XIX afecta a las tradicionales funciones de género, conviene tener presentes las condiciones en que antes se movían la vida, la muerte, el trabajo y la reproducción de las personas.

I.3.- CAMBIO GENERACIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES

Los demógrafos han anunciado que en el año 2050, el 50% de los españoles tendrá más de 50 años y casi uno de cada tres superará los 65. Por primera vez en la historia, habrá más viejos que jóvenes y ello obligará a cambios sociales, económicos, laborales, culturales y políticos de tal magnitud que nuestras sociedades resultarán irreconocibles. Se hará necesario desviar una ingente cantidad de recursos hacia los servicios de atención a las personas mayores.

Sociedad y personas mayores

Todo en la sociedad actual está orientado a sobrevalorar la juventud y al mismo tiempo restar prestigio a la vejez. Considerar que una persona de 60 ó 70 años no está en condiciones de realizar con éxito las tareas de su vida profesional diaria «es uno de los racismos más rastreros de esta sociedad». Estudios recientes aseguran que antes de los 80 años no se da una disminución en el rendimiento intelectual. Y aunque sea cierto que el cerebro reacciona con mayor lentitud a partir de una cierta edad, no lo es menos que la experiencia dota de 'trucos' a la mente para suplir esas carencias. «El cerebro es como un músculo, que se puede ejercitar en el gimnasio.»

Generación del “baby boom”

Existe una cultura juvenil pero nadie ha definido una cultura del mayor. El cambio tendrá que hacerlo una generación muy importante en la historia occidental: la del 'baby boom', que fue artífice de mayo del 68, revolucionó la moda, las relaciones sexuales, el estilo de



GH08.

vida, etc. Dentro de unos años, comenzarán a jubilarse, y a ellos corresponderá la responsabilidad de abrir nuevas expectativas para los mayores y para una sociedad abocada al reto más crucial de la historia de Occidente: los gravísimos problemas que producirá el envejecimiento.

I.4.- LA VEJEZ ESTA DE MODA

Llegar a viejo es ya el horizonte normal en la vida de los ciudadanos por lo que es útil reflexionar sobre la vejez como una etapa más del crecimiento humano. Vejez y futuro suenan a conceptos enfrentados y contradictorios, pero el caso es que navegan en el mismo barco porque viejos seremos, si antes la muerte no lo impide.

Personas mayores y modelos culturales imperantes

Envejecer resulta ineludible, pero ya no es lo que era. Han cambiado radicalmente los retos socioeconómicos, culturales, científicos, incluso biológicos, que plantea una población cada vez más longeva, fenómeno sin precedentes en su historia evolutiva. Queremos la eternidad aquí y ahora, y queremos durar con este cuerpo, con este nombre y con esta personalidad lo máximo posible. Hoy la esperanza de vida se alarga más o menos para todos y ser viejo es un baldón dentro de los modelos culturales imperantes. Tenemos miedo a la vejez, nos asusta, no queremos verla y para no verla nos apartamos y al apartarnos, no vemos cómo son las personas mayores hoy. Lo viejo no se ha puesto de moda, pero sí la vejez.

La vejez como proyecto de vida, de futuro

Hay personas mayores que piensan que están llegando al principio del final, que están amenazadas de muerte. Su proyecto de vida se torna en proyecto de muerte. Otras consideran la vejez como un proyecto de vida, de futuro. Para los que consideran la vejez como un proyecto de muerte, la primera arruga que sale en la cara, la primera mancha que aparece en la mano, la primera cana que se detecta en los cabellos, es motivo de inquietud y depresión. Imagen negativa de la vejez, antesala de la muerte, etapa degenerativa del ciclo vital en la que predominan los fenómenos involutivos. Etapa sobreprotegida, considerando a la personas mayor como subespecie de caridad. Por el contrario los que piensan que la vejez ofrece un proyecto de vida, de futuro, la realidad es otra. Mantienen su lucha por la vida y la autonomía, incluso en las condiciones más adversas. Tiene sentido vivir y para qué vivir.

La ignorancia sobre la vejez es generalizada

La ignorancia sobre la vejez es generalizada, y muy pocas personas en edad adulta se preocupan por conocer y prepararse para esta etapa. Y no digamos desde la atalaya de la juventud. ¡La vejez está tan lejos! Si se ensalza la juventud como un estado ideal, forzosamente el envejecimiento se vive como una limitación, como una pérdida a la que caminamos de forma irreversible. De ahí la paradoja de que la vida de las personas en lugar de ser acumulación de experiencias, de aprendizaje continuo, de una búsqueda constante y de interés por descubrir, parece que a partir de cierto momento que ya no se es joven ya no se tiene futuro.

Evolución del concepto de envejecimiento

El concepto de envejecimiento evoluciona en una sociedad que experimenta cambios en múltiples esferas de la vida, tales como las modificaciones de los sistemas de producción, innovaciones tecnológicas, automatización, robotización, avances en los medios de comunicación, sociedad de más riesgos, etcétera. Los impactos del progreso introducen nuevos elementos de cambio social que influye profundamente en la vida de las personas mayores. Ello lleva consigo la necesidad de unos planteamientos innovadores de adaptación, ya que el envejecimiento, como tal, no puede desaparecer.

I.5.- LOS COMPROMISOS DE LA DEMOCRATIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

El ser humano siempre ha envejecido. Envejecemos desde el mismo momento en que nacemos. Pero la vejez no ha sido para el hombre un estado al que se accediera de forma generalizada. Es por ello por lo que desde el último tercio del siglo XX, se viene trabajando en pro del cambio de paradigma en materia de envejecimiento.

El envejecimiento como proceso dinámico

En la sociedad actual, la vejez ha dejado de ser un estado para pasar a ser un proceso dinámico dentro del concepto de ciclo vital de cada ser humano, tomando significados nuevos. Se comienza a percibir de otra manera quizás por esa democratización del envejecimiento que no es otra cosa que generalizar la posibilidad de que todos podamos llegar a ser personas mayores. El concepto de discapacidad o dependencia ha heredado, en gran parte, el significante que antes poseía la vejez. Quienes piensen que el envejecimiento activo es una cuestión exclusiva de las personas mayores es como aquél que considera que la definición de la sanidad es solo para las personas enfermas. No es así, es preferible participar en la definición del modelo para que cuando nos afecte, seamos capaces de aceptarlo y asimilarlo.



GM08,

I.6.- REVOLUCIÓN DE CONCEPTOS Y RIEGOS DE LA LONGEVIDAD

¿Viejo o persona mayor?

En el año 1982, la Asamblea Mundial del Envejecimiento estableció que cumplir los 60 años implicaba entrar en la vejez. Luego, el límite se retrasó a los 65, coincidiendo con el momento de la jubilación. La Real Academia Española, por su parte, asegura que es viejo aquel que cumple los 70 años. Y en medio, los implicados, es decir, aquellos que ya han entrado en los sesenta, en los setenta e incluso en los 80 y que levantan su voz, al considerar que les han incluido en un grupo que no les corresponde. Aseguran, no son viejos ni tampoco ancianos. Sencillamente son mayores, personas con experiencia vital, con buena salud. Desde hace tiempo reclaman que se modifique el léxico, la palabra, que acompaña a este grupo poblacional cada vez más numeroso. Porque, además de ser injusto, es despectivo y discriminador. La palabra viejo o anciano se emplea de manera peyorativa. Detrás de esa palabra se esconden conceptos como dependencia, muerte, enfermedad, inactivo, improductivo... es decir, todo aquello asociado directamente a una vida negativa y contrapuesta a los valores que la sociedad ensalza, como es la juventud, el trabajo, la riqueza, la fuerza.

Revolución de conceptos vinculados a la vejez

Una nueva forma de entender la vejez, explica que la nueva generación de mayores revolucionará todos los conceptos hasta ahora vinculados a la vejez. Los nuevos mayores, serán mayoritariamente personas con estudios, modernos, conocedores del mundo de la tecnología, activos y nada sumisos. Ya hay muchos mayores que se niegan a asumir ese papel, sencillamente porque no son viejos, ni se sienten viejos. No es que no acepten el paso del tiempo, es que sencillamente no se identifican con lo que la sociedad dice que deben ser a partir de un determinado momento. Esta es una revolución que ya ha empezado. Los últimos datos de los que disponemos muestran que en el conjunto de los países tecnológicamente más adelantados, se ha conseguido una esperanza de vida media de 80 años, cuando en el siglo XVIII solo era de la mitad. De hecho, en fechas recientes, se ha impuesto en la sociedad occidental una visión optimista en la lucha contra el envejecimiento. Incluso se ha llegado a creer que el deterioro podría ser vencido y la inmortalidad encontrarse al alcance de la mano. Que la gente viva más de lo esperado representa un riesgo. Reconocer y mitigar el riesgo de longevidad es un proceso que debe ponerse en marcha ahora. Las medidas tardarán años en dar frutos y será más difícil abordar debidamente esta cuestión si se posterga la acción colectiva. Anuncio que da cumplimiento a un chiste aparecido en la prensa de 2008 en el que sobre el dibujo de un triste anciano con bastón, podía leerse: “Viviréis más años, nos dijeron. Parecía una promesa pero era una amenaza.”

¿Qué van a hacer estas personas con su tiempo? ¿Qué va a hacer la sociedad con ellas? Se trata de individuos, buena parte de los cuales desearían permanecer activos, aunque muchas veces no sepan cómo; con un acervo de conocimientos, habilidades y experiencia que la sociedad no debería menospreciar; y que, en estos momentos, están llegando a la edad de jubilación sin manual de instrucciones para su uso.

I.7.- MÁS QUE VIEJOS, CENTENARIOS

Llegar a ser “más que viejo”

En la actualidad la nueva revolución médica y social en cuanto a la vejez no se refiere solo al aumento de la esperanza de vida sino que se ocupa, especialmente de los que son "más que viejos", los más mayores entre los mayores: los que ya han cumplido 100 años. Ya no solo se llega a viejo, se llega a ser "muy viejo". Las probabilidades de que una persona viva 100 años actualmente son bajas, pero ciertamente son mayores que las de nuestros padres o abuelos. Los centenarios son, por definición, supervivientes, que han vivido, al menos veinte años más que la esperanza de vida media. Contrariamente a la imagen general de un individuo extremadamente frágil al final de su vida, muchos de los estudios realizados hasta la fecha revelan que buena parte de los mismos viven integrados en la comunidad, con grandes probabilidades de hacerlo en plenitud de condiciones físicas y mentales.

¿Cómo llegar a los 100 años?

Llegar a los 100 años significa algo más que, simplemente, vivir mucho. Con un ritmo de vida tan acelerado como el de hoy, uno se preguntará: ¿Cómo se comportan para vivir más de cien años? Los científicos afirman, que los factores claves para llegar a esta edad son: los “súper” genes heredados. La mayoría de quienes llegan a los 100 años tienen un abuelo, un padre o madre; hermano o hermana que vivió 90 años o más. Además de la importancia de la genética, en especial en edades avanzadas, algunos de los factores más notables relacionados con la longevidad son: la buena salud y hábitos personales, como la dieta, el ejercicio, el peso normal, el poco estrés y no fumar ni abusar de sustancias; la educación y el elevado conocimiento; un sistema de apoyo social fuerte y comprometido; una perspectiva optimista y emociones positivas con capacidad de adaptación al cambio y a la planificación de alternativas. Muchas personas centenarias señalan que no sienten su edad cronológica, sino que se piensan y se sienten muchos años más jóvenes. Han logrado una vida de tres dígitos, y aunque parezca increíble para muchos, todavía disfrutaban y le sonríen a la vida.



GMb.

Los centenarios, toda una revolución

En el extremo más longevo de la especie humana, los centenarios ofrecen la oportunidad de extraer las claves más importantes respecto a la supervivencia y fragilidad que permitan promover unos mejores niveles de salud e independencia en el conjunto de la población mayor. Ello supone toda una revolución que los médicos, psicólogos, sociólogos y políticos deben contemplar. No prestar atención o demorar la atención de las profundas consecuencias de la mayor longevidad no solo es una visión de corto alcance, sino que dificulta la situación de personas, familias y comunidades, así como eleva el costo económico para los gobiernos.

Evolución numérica de centenarios en España

El número de personas que llega a 100 años depende de cuántos nacieron y su esperanza de vida. Los nacidos en 1964, que tendrán 100 años en 2064, son parte del “baby boom” español, una de las generaciones más numerosas de la historia, y gozan, pasados los 50 años, de una esperanza de vida creciente. A 1 de enero de 2015 eran más de 700.000, por lo que el INE supone que la mitad vivirá otros 50 años más. Más allá de predicciones futuras, la realidad actual ya muestra que el número de españoles que llega a los tres dígitos crece en torno al 10% cada año, un ritmo que se acelerará gracias a la creciente cantera de potenciales centenarios: en la última década los mayores de 85 años han aumentado en medio millón de personas. Todos ellos elevan la ya alta esperanza de vida española al nacer, situada en 83,2 años según la OCDE, solo superada por la de Japón (83,4 años). En España son 14.487 los centenarios según los datos del último padrón del Instituto Nacional de Estadística (INE), más del doble que en el año 2000.

CAPÍTULO II.- REVOLUCIÓN DEMOGRÁFICA (2): CONSECUEN- CIAS SOCIOLOGICAS DE CRECER ENVEJECIENDO

La prolongación de la esperanza de vida ha supuesto un problema inédito de gestión biográfica, ya que la vida estaba pensada hasta la fecha de la jubilación. Curiosamente cuando en 1889 la legislación social de Bismark estableció la jubilación como un derecho, pocas personas llegaban a ella y menos todavía de tener la oportunidad de disfrutarla. Pero esta situación ha evolucionado. De ahí la necesidad de dar solución al dilema con la invención de nuevas edades o etapas vitales.

Población que envejece y dispositivos institucionales

Se impone consecuentemente la confrontación de una población que envejece y los dispositivos institucionales existentes para satisfacer sus necesidades, entre las que cabe destacar, las sanitarias, las sociales, las económicas, las educativas, las familiares, las políticas etc. Destacar la importancia de un nuevo concepto: el de la cuarta edad, que incluiría la de aquellas personas mayores que han dejado de ser autónomas y relativamente saludables y en las que el apoyo y la ayuda se hacen indispensable. Ello conduce a que la imagen de la población de personas mayores que actualmente se muestran dinámicas y saludables, en su mayor parte, tenga sus días contados. El vivir demasiado en un mundo no diseñado para crecer envejeciendo, puede llevar a tragedia. Lo más importante que la longevidad precisa, es la calidad de vida. Debemos pues plantearnos una profunda reflexión ante este panorama del envejecimiento y sus consecuencias sociales poniendo de relieve: la feminización del envejecimiento; la jubilación; la resocialización o educación como factor de adaptación al cambio; la soledad; y la dependencia.

II.1.- FEMINIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

La mujer ante la vejez

Un rasgo que caracteriza el envejecimiento en las sociedades desarrolladas es el proceso de su feminización. Si hacemos un estudio en edades, encuadradas en el envejecimiento, pero teniendo en cuenta el sexo, podemos decir que las estadísticas reflejaban que la esperanza de vida al cumplir 65 años se prolongaba 17 años más para los hombres y casi 20 para las mujeres. La vejez tiene pues un perfil femenino y de viudez, y que en las biografías de las mujeres mayores de hoy predominan efectos sociales y culturales que fomentaban la desigualdad según género.

Abandono de los viejos esquemas

Las pasadas generaciones de mujeres mayores vivieron condicionadas por la tradición, con ausencia de poder, por el sometimiento al padre y al marido. Lo femenino se construía fundamentalmente en torno a la reproducción biológica y social en el seno de la familia, mientras el papel exclusivamente productivo y “externo” al hogar familiar, definía la masculinidad lo que conducía a distintos espacios donde estar según género: la mujer, en el espacio doméstico y el hombre, al no tener dicho espacio, buscaba otros, tras jubilarse. Se construía así una división cultural, es decir, un conjunto diferenciado de prácticas, ideas y discursos, que crearon un marco propio para las mujeres, colocándolas en un lugar desfavorable en comparación con los hombres, desvalorizadas, ya que al no estar integrado en el mercado laboral, su trabajo no se traducía en “producto”.

La realidad de una situación

Aunque se ha producido un progresivo acercamiento entre las posiciones de ambos sexos, las desigualdades respecto a los hombres persisten en la vejez. Tienen su origen en diferencias económicas, educativas, de salud, y de rol. Ello lleva consigo que la pobreza, la soledad y la salud, etc., expresan de manera contundente las diferencias entre las mujeres y los hombres mayores, en lo que respecta a la calidad de vida. La mujer mayor no tiene un rol sin rol como el hombre mayor, sino un puesto con muchos roles y de gran importancia. Los años adicionales de que disfruta la mujer, al tener mayor esperanza de vida en años, no son necesariamente positivos. Hay diferencia en calidad de vida entre mujer mayor y hombre mayor.

Una nueva imagen de la mujer

Llegado este momento, hay que desprenderse de los viejos esquemas que han servido para hacer invisibles a las personas en la última etapa de la vida y, en especial, a las mujeres. Disminuye la preponderancia que hasta ahora había tenido el sexo como eje en la distribución de roles, y crece la importancia de la edad como criterio diferenciador. No obstante, aunque el sexo no se puede cambiar ni tampoco la edad, sí puede ofrecerse a la sociedad una nueva imagen del hecho de ser hombre o mujer y de las oportunidades que la sociedad brinda a cada uno para conseguir sus propias metas y en definitiva ser feliz. El aumento de la esperanza de vida va a ir acompañado de unos estándares de salud mucho mejores y las mujeres mayores de los próximos 20 años, beneficiarias de las nuevas posiciones feministas, se enfrentarán a la vejez con experiencias laborales, económicas, familiares, de poder y estatus diferentes a las de sus predecesoras y, por lo tanto, dispondrán de mayores recursos económicos, sociales e intelectuales que ellas. Todo ello exigirá una redefinición de los roles tradicionales relativos a la pareja, la familia, el trabajo remunerado, el dinero, el sexo, etc. Se abren numerosos interrogantes con el objetivo de conocer el nuevo significado de las posiciones de las mujeres y de los hombres, a lo largo de todo el ciclo vital. Los roles de género en las nuevas generaciones de mujeres tiende hacia la igualdad.

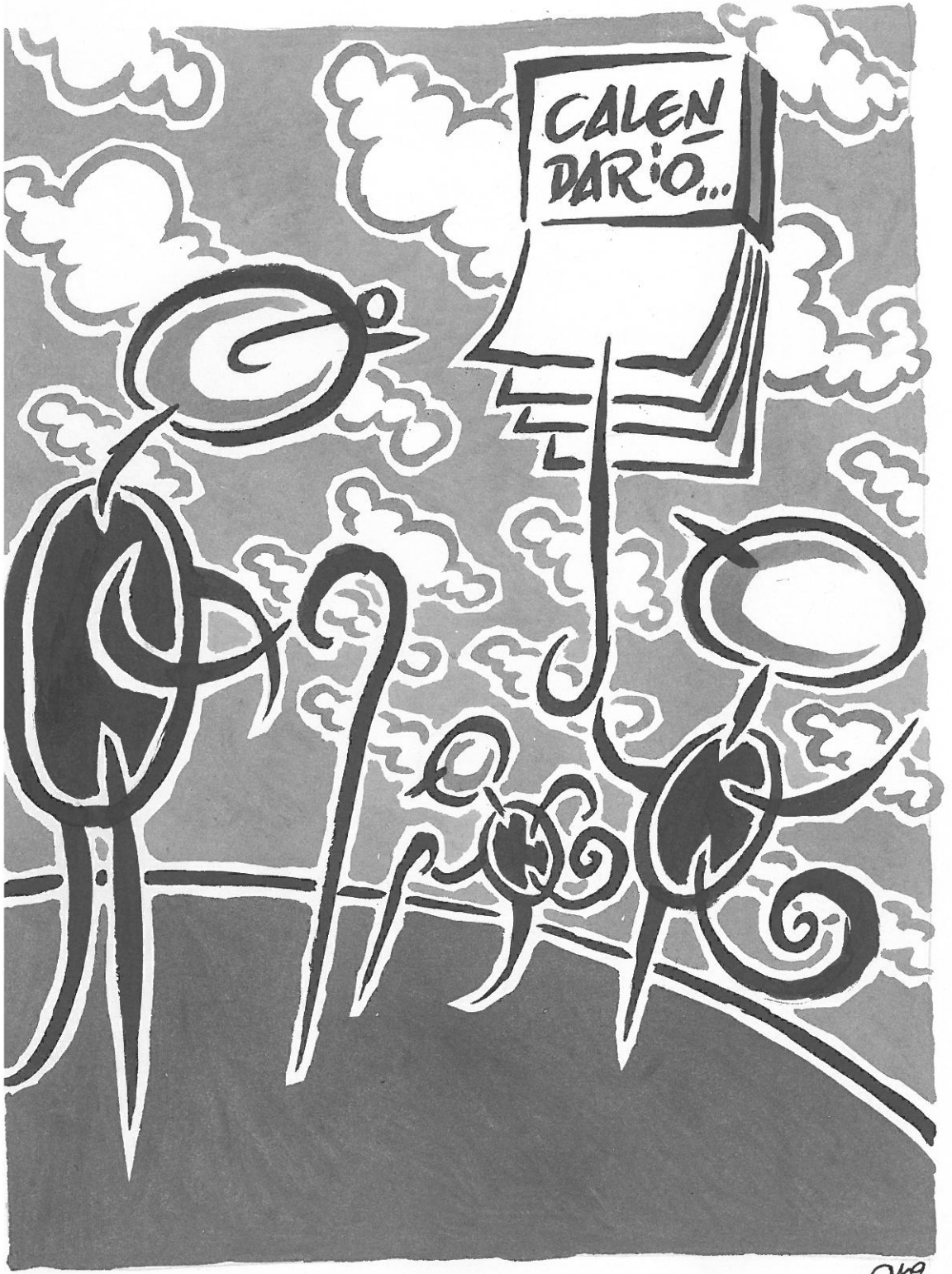
II.2.- LA JUBILACIÓN

Ética del trabajo y jubilación

El acto de la jubilación se produce en una sociedad en la que desde niños hemos sido adoctrinados en la ética del trabajo y en la que el empleo o actividad laboral confiere prestigio, dignidad y recursos económicos. Romper con el trabajo implica interrumpir un ritmo y una actividad que ha ocupado la mayor parte del tiempo, en la actualidad, aproximadamente, las 2/3 partes de la vida adulta de las personas, es decir, 40 años. El trabajo es algo más que una forma de ganarse la vida, y el momento de romper con el mundo laboral tiene connotaciones mucho más amplias que el simple hecho de dejar de trabajar.

La jubilación en el contexto de la cultura tradicional del envejecimiento

Uno de los momentos que suelen alterar más profundamente las condiciones de vida de las personas lo constituye su salida con carácter definitivo del mercado de trabajo, es decir, la jubilación. A partir de ese momento es cuando oficialmente la persona adulta se hace mayor y se sitúa en el contexto de la cultura tradicional de las personas mayores, con el efecto de producir una aparente homogeneización a partir de una edad cronológica, fijada arbitrariamente, en base a los avances tecnológicos, los intereses patronales e incluso del deseo que tengan los propios trabajadores, de conservar sus puestos de trabajo. En este



OMA

sentido debemos plantearnos algunas cuestiones que nos harán comprender mejor el problema de la jubilación y su repercusión en busca de un envejecimiento satisfactorio o activo.

La realidad de una situación

La jubilación afecta a una cantidad considerable de personas, muchas de ellas con posibilidades físicas y mentales para su normal funcionamiento en la vida activa, productiva. No se niega que con el paso de los años empiezan a aparecer limitaciones, pero este problema afecta a una pequeña parte, menos del 10% y eso sucede cuando se han sobrepasado los 80 años. Supone el pase de una etapa vital sin reintegración posterior a la sociedad, en una categoría distinta y positiva, lo que conduce a una situación personal que choca frontalmente con la teoría del rol que proclama la necesidad de que: “cada persona tiene que poseer un esquema de aportaciones y responsabilidades en relación con la sociedad de la que forma parte y de lo que se deriva exigencias, satisfacciones, obligaciones y compensaciones”. La alteración de este esquema, con la jubilación, origina insatisfacción. El individuo debe buscar un nuevo equilibrio, un nuevo programa con el que encarnar su vida de jubilado.

Hoy la jubilación es el cerrojazo burocrático a la vida activa y productiva. Acto frío, despersonalizado. Ayer eras joven, hoy viejo, vete a casa, ya no sirves. Navegar sin rumbo, vida sin sentido, sin ilusión, víctimas del tedio, del aburrimiento, ansiedad por el cambio de papel social y cambio de actividad, holgazanería obligada, se pierde la razón de la misma existencia. Es el síndrome del estorbo y de la soledad. Por eso resulta un sarcasmo en muchas ocasiones decir que la jubilación viene de jubilo. El catedrático y latinista Antonio Fontán explica que la celebración israelita de los cincuenta años se conocía con el nombre de jubileo hebreo que procede del término *yobel* o cuerno de morueco con el que se convocaba la fiesta. Dicho término pasa del griego al latín como *jubilleaum*. Y como por otra parte el verbo latino *júbilo* quiere decir dar gritos, y por ser esta una expresión rústica, se puede entender como dar gritos en el campo. De todo lo cual el profesor Fontán deduce, en etimología humorística que el jubilado es un señor al que le mandan al cuerno y se va por los campos dando gritos. Sin embargo ante esta postura Bubakar Keita, Presidente de Mali escribió este hermoso mensaje: “*En mi cultura se dice que un viejo que muere es una biblioteca que arde*”.

Hay algo más después de la jubilación

Cuántas veces al encontrarnos con una persona recién jubilada le decimos, en plan cariñoso y comprensivo: tú lo que tienes que hacer es darte a la buena vida. Y preguntamos: ¿Eso es todo o hay algo más después de la jubilación? Esta forma de pensar y actuar conduce a que las personas mayores, naveguen sin rumbo, con vida sin sentido, sin ilusión, víctimas de tedio, del aburrimiento, ansiedad por el cambio de papel social y cambio de actividad, holgazanería obligada, se pierde la razón de la misma existencia. Es el síndrome del estorbo y de la soledad. Cuando la persona se jubila, su tiempo desocupado es excesivo

y puede convertirse en un peso como lo fue en la etapa anterior, el trabajo. Por tanto sería un error apartar al colectivo de personas mayores jubiladas y dejarlo aparcado como si fuese inservible. No debemos olvidar que la jubilación no es una ruptura con la actividad, sino con una determinada actividad: la productiva y pagada, programada y rutinaria. Hay otras muchas actividades alternativas para el tiempo desocupado de las personas mayores jubiladas.

Efectos negativos de la jubilación

A pesar de la estimación oficialmente positiva que tiene la jubilación en nuestra sociedad como presunto estado de ocio placentero indefinido; retribución a una labor continuada de toda la vida; y con raíces etimológicas en el término júbilo, la realidad muestra que la imagen de la jubilación puede ser diferente según la buena salud, la autonomía económica y los apoyos sociales, la trayectoria profesional y cultural. En definitiva puede ser una liberación o una frustración. Y así para el profesional con recursos culturales suficientes, la jubilación puede ser una oportunidad para el ocio creador, y sin embargo para el trabajador manual, la jubilación puede significar el final de una actividad absorbente y el ingreso en el grupo de pasivos, para los que la vida carece de significado. La jubilación es un acto despersonalizado. Se pasa de la situación de trabajador activo a la situación de jubilado, apenas sin ceremonial, y sin prestar ninguna atención a la nueva situación. No tiene contenido en sí misma. Se produce con tal rapidez que lo que debiera ser un auténtico proceso de volver de nuevo a incorporarse a la sociedad, se convierte en un simple suceso, el paso de trabajador a jubilado, momento fatídico de desvinculación. Todo ello conduce a que la jubilación, sea causa del deterioro social y moral de las personas mayores, ya que la suspensión de sus propias actividades específicas, lleva consigo la pérdida de su quehacer productivo y el cese de responsabilidad ante los demás que conduce a una pérdida de la propia identidad personal. El abandono del empleo, además de una sensible reducción de ingresos, origina a veces una importante pérdida de roles y caída de estatus, circunstancias que alteran profundamente las condiciones de vida de los individuos. Puede acarrear, además, de forma brusca o progresiva, una considerable disminución de las redes sociales en las que se insertan los individuos, así como un notable empobrecimiento de los contactos interpersonales que mantienen fuera del ámbito doméstico. Las personas, de esta forma, quedan aisladas y su campo de relaciones se limita cada vez en mayor medida a la familia y, si acaso, el vecindario. De aquí los factores causantes de sentimientos de pasividad, de tedio, la inutilidad, la tristeza y, con ellos, la soledad. Se requiere para cada individuo un proceso de adaptación. Las dificultades de adaptación a la jubilación pueden llegar a generar una crisis de identidad personal.

Y ahora reflexione según sus especiales circunstancias: ¿Qué ha supuesto para Vd. la jubilación? ¿Ha sido motivo de una pasividad forzosa incapaz de asumir responsabilidades y mantener vínculos sociales? ¿La jubilación tiene para Vd. un único significado: dedicarse a la buena vida? ¿Ha pensado que una vez jubilado le puede quedar una esperanza de vida, estadísticamente hablando, de 17 a 20 años? ¿Qué hacer con tanto tiempo desocupado? ¿Para Vd. la jubilación ha sido la oportunidad para un ocio creador, y para satisfacer in-

tereses que antes no pudo atender; o ha significado el ingreso en el grupo de pasivos, para los que la vida carece de sentido?

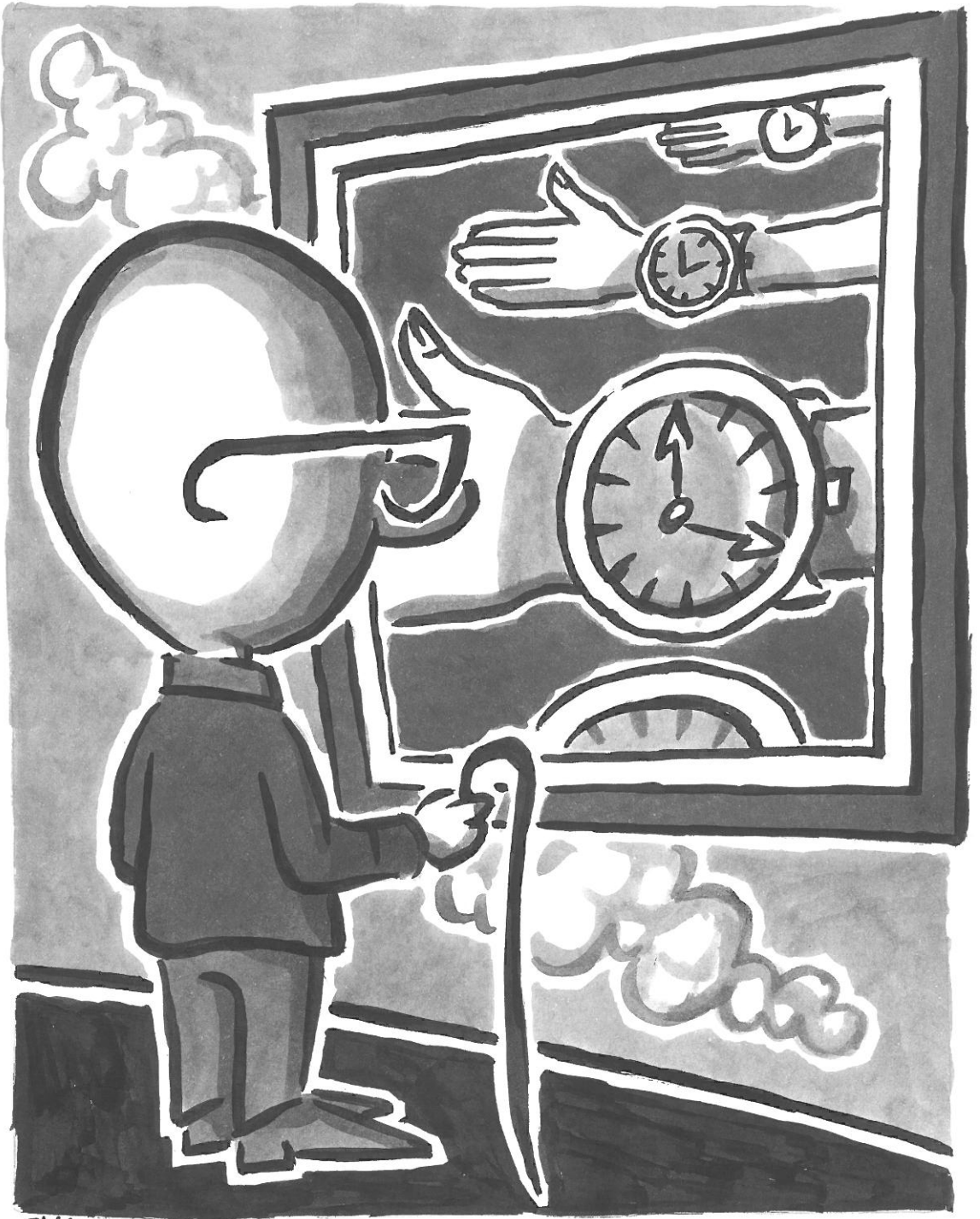
Asimilación y adaptación a la situación de jubilado

Está claro que el trabajo es un elemento que define en gran medida el lugar que los individuos ocupan dentro de la estructura social. Su pérdida, sobre todo cuando adquiere un carácter definitivo con la jubilación, entraña para muchas personas serios problemas de asimilación y adaptación. La asimilación del hecho en sí que supone el retiro laboral, depende de la manera de ser de cada cual. Vamos a resaltar en este sentido dos cuestiones. De un lado, son muchos quienes aprovechan la desvinculación laboral para emplear sus energías, al fin, en aquellas tareas cuyo desempeño quedaba antes reducido o incluso negado por los imperativos profesionales. Los beneficios de la jubilación son muy evidentes en estos casos, contribuyendo al mejor disfrute y satisfacción de la vida. Pero de otro lado, resultan también abundantes los individuos que se encuentran bastante desorientados en el instante en que se produce su salida del mercado de trabajo. Ello quiere decir que no disponen de alternativas lo suficientemente eficaces como para librarles de sensaciones tales como la pasividad, la inutilidad, la dependencia o la soledad, entre las cuales da la impresión de haberse instalado sus vidas. La jubilación acarrea entonces consecuencias nefastas para las personas, a veces traumáticas, ya que se perciben incapaces de superar la situación permanente de crisis en la que han caído tras el abandono del trabajo.

Estilos de vida después de la jubilación

Ante la variedad de posibles estilos de vida, la etapa del envejecimiento proporciona una nueva oportunidad de retocar el estilo de vida que se ha ido configurando a lo largo del tiempo. Pero para ello es necesario poner en juego la educación permanente. Las personas mayores necesitan estímulos intelectuales, ya que el envejecimiento es una sucesión de cambios, a los que hay que adaptarse para mantener el equilibrio, exigiendo, además, el asumir nuevos roles. Las personas mayores que no desarrollan actividad alguna, enferman más y mueren más jóvenes que los que se mantienen dinámicos.

Ha llegado la jubilación y ante esta nueva situación no existen reglas sobre que actividades pueden dar respuesta a las necesidades de ocupación, responsabilidad y reconocimiento del estatus social. Cada persona sabe mejor que nadie que puede, quiere y debe hacer al jubilarse. No obstante hay que resaltar diferentes estilos de vida de las personas mayores después de la jubilación según el mayor o menor grado de posesión de bienes materiales – capital biológico y económico –; bienes sociales – relaciones sociales y tipos de experiencia profesional; y bienes culturales – nivel de instrucción-. Más allá de las características propias de la vejez, cada sujeto atraviesa el proceso del envejecimiento de acuerdo con su biografía y su posicionamiento personal o actitud, cuando se pasa de una actividad productiva, a la inactividad, una vez alcanzada la jubilación. Y así se puede pasar “de una actividad productiva a otra decadente”, siendo la preocupación máxima el mantenimiento biológico y la supervivencia. Se exterioriza por un dinamismo espacial muy reducido



GM10.

– paseos rutinarios en áreas muy estrechas y a la misma hora; reducir su permanencia solo en el espacio doméstico viviendo en un mundo cerrado, falto de relaciones sociales.

Esta tipología responde a personas mayores carentes de todo tipo de bienes tanto materiales como sociales y culturales. También “de una actividad productiva a una situación de participación”, aceptando el lugar en que la sociedad les coloca, siendo consumidores o receptores pasivos de bienes de escasa referencia cultural, ofertados por la publicidad. Se manifiesta en personas mayores con cierto poder adquisitivo, pero escasos recursos culturales. O bien, “de una actividad productiva al interés de conservar los roles familiares” con las dificultades que supone adaptarse a las nuevas realidades del núcleo familiar. El disfrute de bienes materiales – salud y economía - por parte de la persona mayor es condicionante de este estilo de vida. Señalar por último el paso “de una actividad productiva a prácticas consumistas o de ocio” viajes, excursiones y vacaciones que exigen disponibilidad de bienes materiales – económicos; o “de una actividad productiva a otra creadora y socialmente reconocida”, reflejada en un grupo minoritario ya que exige una alta posesión de bienes materiales, sociales y culturales.

En definitiva hay personas que conservan la idea del retiro laboral como un merecido descanso, como la culminación de un derecho, como el logro al fin de una tranquilidad que se considera más que merecida. Otras, como consecuencia de la precariedad del trabajo desempeñado, el escaso nivel de ingresos percibidos o el deterioro del estado de salud debido a las exigencias laborales consideran la jubilación, más que un descanso, como una auténtica liberación personal. También, como la oportunidad de disfrutar en su experiencia como jubilado.

II.3.- LA RESOCIALIZACIÓN

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena. El envejecimiento es un proceso en constante evolución, complejo y fascinante que experimentan todos los seres humanos. Es un cambio continuo que ocurre a través de toda la vida desde el mismo momento del nacimiento. Se manifiesta de una forma compleja por cambios en múltiples facetas - fisiológicas, emocionales, cognitivas, sociológicas, económicas e interpersonales -. Pero estos cambios ocurren de manera diferente en cada una de las personas. Cada persona envejece en función de cómo haya vivido. El envejecimiento es un proceso diferencial. Se considera que la personalidad y los patrones de comportamiento continúan cambiando a través del ciclo de vida en respuesta a una variedad de sucesos y condiciones.

La educación como instrumento de “resocialización”

El proceso del envejecimiento puede analizarse desde dos puntos de vista, el del individuo que lo experimenta; y el de la sociedad en cuyo seno se representa. Desde el plano indi-

vidual se habla de “resocialización” como aquel proceso que reconstruye las relaciones sociales rotas después de unos años de desempeño de determinados roles – padre, marido, o esposa, trabajador - y que obliga a aprender las obligaciones y derechos de las nuevas situaciones de abuelo, viudo, jubilado, etc. Lo peligroso para la persona mayor es mantener una postura rígida frente al cambio, defendiendo la estabilidad como mecanismo de seguridad. De ahí la importancia de la educación de las personas mayores como instrumento de “resocialización”, lo que exige aceptación, acomodación, adaptación e integración.

Aceptación

La aceptación, supone reconocer la existencia de los valores de las personas pertenecientes a otro grupo de edad, aunque subjetivamente no los considere como propios y aceptar conductas sociales, políticas, económicas, familiares, sexuales, etc. opuestas a sus valores, aunque en la realidad exista más una pacífica convivencia entre generaciones, que conflictos.

Acomodación

Es conveniente acostumbrarse durante la etapa adulta, en los años activos, a poseer una cierta aptitud y flexibilidad que permita a las personas mayores, en su día, mantener relaciones sociales satisfactorias con el resto de los grupos sociales para estimular la acomodación.

Adaptación

Una etapa más es la que exige un cambio de conducta, la adaptación, para evitar frustraciones personales. La jubilación fuerza a múltiples adaptaciones, al cortar con el mundo económico productivo. La adaptación social de la persona mayor se realiza a través de un proceso de sustitución, reemplazando las actividades perdidas por otras nuevas; y de reducción de actividades. Sin embargo la dificultad de sustitución descansa en dos razones fundamentales: la deficiente información sobre actividades alternativas, y la falta de preparación de la mayor parte de los jubilados para sustituir sus ocupaciones anteriores con una nueva actividad continua. Además las personas mayores disminuyen el número e intensidad de sus ocupaciones con el peligro de reducción de roles sociales, haciendo de su vida una mera supervivencia biológica. La decadencia comienza cuando la vida de la persona mayor carece de significado psicológico y social. En cambio, el entusiasmo, la fortaleza, la autoestima y la perspectiva optimista y esperanzada, son elementos de una adaptación satisfactoria. Y sin embargo, es de resaltar que a una gran parte de la población no les interesa los mecanismos preventivos de los problemas sociales de las persona mayor.

Integración

Lograr la integración del pasado con el presente. Las personas mayores deben tener conciencia de su realidad, de “su mundo” en el mundo; reflexionar; buscar la verdad, discernir, dar nuevo significado a su experiencia de vida, contemplar, crear orden y belleza, desarrollar actividades intelectuales, académicas, políticas, creativas, artísticas y artesanales. Deben continuar siendo activas en campos que pueden considerarse extensión de sus ocupaciones o aficiones anteriores. Por ello es muy importante que los entornos educativos y el desarrollo de la acción educativa de las personas mayores se base en la experiencia y en los conocimientos que ya poseen. Tomando conciencia de que se está accediendo a una etapa de la vida en que se registran pérdidas y ganancias, nuevos roles que desempeñar, nuevas formas de vida o actitudes frente a la misma y con esto, inserción activa y participativa en la sociedad, logrando la integración del pasado con el presente. En el conflicto generacional entre jóvenes y personas mayores, se enfrentan actitudes que resultan incompatibles, al ser los valores de grupo contradictorios. Pero el conflicto generacional resulta más retórico que real, ya que se concentra en aspectos externos, formales – música, ocio... – más que en la esencia de valores que el sujeto joven aún no ha interiorizado, debido a que su trayectoria vital no le ha exigido asumir los status de personas mayores.

II.4.- LA SOLEDAD

Las tres crisis del envejecimiento y su toma de conciencia

Es clásica la presentación de las tres crisis asociadas al envejecimiento: la crisis de identidad, de autonomía y de pertenencia. La crisis de identidad viene dada especialmente por el conjunto de pérdidas que se van experimentando de manera acumulativa, que pueden deteriorar la propia autoestima porque aumentan la distancia que la persona mayor percibe entre su yo ideal y su yo real. La crisis de autonomía viene dada especialmente por el deterioro del organismo y de las posibilidades de desenvolverse de manera libre en el desarrollo de las actividades normales de la vida diaria. La crisis de pertenencia se experimenta particularmente por la pérdida de roles y de grupos a los que la vida profesional y las capacidades físicas y de otra índole permitían adoptar en el tejido social. La toma de conciencia de esta triple crisis que tiene lugar en el proceso de envejecimiento, puede permitirnos hacernos cargo de la envergadura de la experiencia de la soledad.

¿Qué significado tiene la soledad en las personas mayores?

La soledad de los mayores es una de esas situaciones de vulnerabilidad, marginación y posible exclusión en que viven un numeroso grupo de personas mayores que difícilmente elevarán el grito y exigirán la satisfacción de sus necesidades debido a la fragilidad en que se encuentran. Los mayores que se sienten solos no provocan una crisis social significativa como podrían provocarla otros grupos porque no tienen ni siquiera las suficientes fuerzas

como para exigir sus derechos. La soledad a veces, puede ser vivida como una verdadera muerte social, una muerte del significado de la presencia en el mundo dada por el cuestionamiento de la propia identidad, de la propia autonomía y del propio ser en el mundo. El ser humano es un ser social por naturaleza, desde que nace hasta que muere. Necesita de los demás para vivir. La soledad surge, entonces, de la tendencia de todo ser humano a compartir su existencia con otros. Si esto no se logra, surgen sensaciones de estar incompleto y la desazón derivada de ello. En la soledad el ser humano añora la fusión con otra u otras personas y desea comunicación para subsistir. La soledad se manifiesta por una sensación de vacío y de falta de algo que se necesita. Aparece cuando las personas no encuentran un otro. La vejez es uno de esos momentos en los que más fácil se puede experimentar la soledad. Cuando una persona busca a alguien y descubre que nadie está disponible para ella, que nadie satisface sus necesidades de cualquier naturaleza, que nadie se ocupa de ella en un sentido singular y profundo, que a nadie importa directa y verdaderamente, o que no hay nadie buscándola o esperándola, se nutre de una sensación de vacío y de una “falta de algo” que se necesita. Soledad, por consiguiente, es el convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso, quién sabe por qué, a ese mundo de interacciones, de contactos tiernos y profundos.

Manifestaciones de la soledad

En principio, la soledad es una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional. Estudios realizados en España, muestran que la mayoría de las personas mayores no se sienten solas, sino que la soledad la acusa un 8% del total de las mismas. Aunque la soledad no produce síntomas externos graves, quienes la padecen afirman que se trata de una experiencia desagradable y estresante, asociada con un importante impacto emocional, sensaciones de nerviosismo y angustia, sentimientos de tristeza, irritabilidad, mal humor, marginación social, creencias de ser rechazado, etc.

Factores determinantes de la soledad

Las personas mayores de 79 son las que conocen los cambios más grandes en su trayectoria de vida. Grupo de personas que están aisladas y muy a menudo se sienten solas. En una encuesta llevada a cabo en un colectivo de personas mayores, se ponía de manifiesto por sus respuestas, las razones que ellos consideraban causante de la soledad. Eran las siguientes: la pérdida de un ser querido es a menudo la más citada (37,5 por ciento), después el alejamiento de la familia (30,7 por ciento), la enfermedad (27,5 por ciento), o la incomprensión y la falta de escucha (16,9 por ciento). Las diferencias de esperanza de vida entre hombres y mujeres contribuyen a una sociedad donde, la mayoría de las veces, “las mujeres envejecen solas, los hombres envejecen en pareja.”

Independiente de lo anterior vamos a destacar en relación con el problema de la soledad en las personas mayores los diferentes factores que la determinan. La primera causa de la



soledad, es el hecho de la retirada del ámbito laboral. El trabajo, no es solo una forma de ganar dinero, de tener seguridad o un cierto prestigio social, sino que origina también una serie de satisfacciones internas y es una forma de participar en la vida social. Su pérdida afecta, como no podría ser de otra manera, a la vida de la persona, en su conjunto, si bien las reacciones en este momento varían en función de múltiples factores. Pero en realidad, más que la jubilación, es la defunción del cónyuge el suceso más decisivo en lo que hace al padecimiento de la soledad. La viudedad, para quien había contraído matrimonio o vivía en pareja, suele ser, efectivamente, el principal desencadenante del sentimiento de soledad en las edades avanzadas. Esto es así porque tras varias décadas de vida matrimonial, desaparece de pronto la compañía y la afectividad que hasta entonces venía proporcionando la figura conyugal, dando pie a problemas personales de adaptación a la viudedad de tipo, no únicamente emocional, sino también material y relativos a la gestión del tiempo y de las tareas propias del hogar y de la vida doméstica y social. Puede llegar a darse una importante desilusión por la propia vida. La viudez como término de la relación matrimonial, comporta un elevado riesgo de soledad subjetiva para muchos mayores, que no hallan la confianza de nadie igual que el marido o la esposa, en que depositar sus secretos, desahogar sus problemas y manifestar sus inquietudes. Muchas personas mayores desean morir antes que su pareja, para no sentir, cuando ya lo le queda casi nada, la pérdida del único y mayor alivio con el que aún se consuelan o alivian. A que los mayores sufran soledad contribuyen también una serie de prejuicios sobre el envejecimiento; como la relación entre ser persona mayor y ser niño; no tener vida productiva; no tener experiencias ni necesidades sexuales; ser inútil, trasnochado y dependiente. También la soledad constituye un posible prejuicio: todas las personas mayores se sienten solas y están aisladas.

¿Cómo afrontar la soledad?

Como hemos analizado vemos que la edad avanzada, la pérdida de un ser querido (en particular del cónyuge), los problemas de salud y otros factores como la falta de autoestima, el hecho de no poder contar con nadie en caso de necesidad, el alejamiento de la familia, un nivel bajo de recursos económicos, son las causas de la soledad. En consecuencia se plantean estrategias y propuestas para combatirla. Entre ellas podemos señalar: la importancia de la familia; pasar de “hacer por” a “hacer con”; fomentar las relaciones de vecindad; reforzar el capital social; promover el intercambio intergeneracional; y conservar el acceso a un sistema educativo. Veamos.

Las estrategias, los remedios para afrontar la soledad son diferentes, en función de los recursos al alcance de las diferentes personas y de la sensibilidad e intereses diferenciados. No obstante el desarrollo de actividades domésticas, la televisión, la radio, Internet, el retorno o aumento de las prácticas religiosas, las comunicaciones telefónicas, los centros especialmente para mayores – centros de día – la participación en actividades culturales, turísticas o de ocio y muchas más, entre ellas, raramente las segundas parejas, constituyen recursos que salen al paso de la necesidad de vivir estimulados y no sucumbir en la soledad. No menos importante, el recurso a actividades de voluntariado, donde la solidaridad y el deseo de ayuda a otros se vuelve también hacia uno mismo, satisfaciendo la necesidad

de sentirse útil y de integrarse en una estructura que le proporciona una serie de vínculos sociales. Y sin duda el rol del abuelo, para quien lo es y lo puede ejercer por la proximidad de los nietos, es medio para salir del paso de la posible soledad. También señalar a modo de ilustración, como algunas personas mayores, cuando descubren que enfermar es una solución para su soledad, las propias molestias se convierten en el centro de su de atención y en la estrategia para atraer a sí a las personas queridas o a los cuidadores profesionales.

Pueden llegar a aprender que solo con el dolor, consiguen ponerse en el centro de la escena y de la atención. La enfermedad puede ser la solución para romper la soledad. Pero salir al paso de la soledad no es exclusivamente una responsabilidad de la persona mayor o de la familia sino de la sociedad en su conjunto, porque corresponde a todos considerar el problema de la soledad de las personas mayores con responsabilidad. Como antes hemos indicado se impone el fomentar las relaciones de vecindad.

Recurrir para ello a las diferentes modalidades de vecindad. La operación “la fiesta de los vecinos” constituye un ejemplo muy interesante en este campo de la iniciativa privada, que los poderes públicos tienen que impulsar. Y subrayar el carácter abierto de este tipo de intercambio que no está reservado a una edad determinada y no agrupa a las personas alrededor de una actividad.

Otra media es reforzar el capital social o conjunto de las relaciones sociales de las que dispone un individuo. Este capital se construye a lo largo de la vida, y constituye ciertamente un buen equipamiento para luchar contra el aislamiento. El capital humano – experiencia de la vida y educación - y el capital económico, son sus componentes.

Destacar también el promover el intercambio intergeneracional. Diferentes estudios insisten en la función de Internet como herramienta susceptible de facilitar los lazos entre generaciones. La edad avanzada no deteriora la esperanza de empleo de las Nuevas Tecnologías de la Información de la Comunicación y que los mayores pueden aprender a condición de que tengan interés. También, posibles proyectos globales y no destinados unidamente a los mayores, como si estos no pudiesen tener acceso a los mismos tipos de conocimientos que el resto de la población. Además los contactos intergeneracionales con ocasión de encuentros diversificados, llevan en sí mismo el mensaje de rechazo a toda segregación ligada a la edad.

La figura del asistente social

Las personas mayores han de creer en su capacidad para cambiar las cosas y no limitarse a poner en marcha un proceso asistencial que proviene del exterior. Sin embargo los programas de acción establecidos en este campo por los poderes públicos son importantes para atender mejor a los mayores. Tenemos así la figura del asistente social como elemento de proximidad a nivel de persona mayor con una visión global de la situación real en que se encuentra en un momento dado siendo una actuación importante para la prevención y lucha contra el aislamiento.

II.5.- LA DEPENDENCIA

Longevidad y dependencia

Como consecuencia de la mayor longevidad, aumentará el número de personas mayores en situación de dependencia. Deberán pues, instrumentarse acciones preventivas y asistenciales de atención a esta situación. La intensificación a medio plazo del envejecimiento demográfico, ha encendido las señales de alarma en cuanto a la capacidad para afrontar en el futuro el cuidado de las personas mayores dependientes. No obstante, aunque la cantidad de personas mayores aumente en el futuro, que es lo único que realmente señalan los estudios demográficos, ello no significa un aumento paralelo en el número de personas mayores incapacitadas, situación que dependerá de cómo evolucione la incapacidad funcional en el futuro. Admitir que ésta permanecerá inalterada, es solo una hipótesis y, como tal, precisa de algún tipo de justificación. Habrá que proponer algún argumento que explique por qué el porcentaje de personas mayores del futuro con algún tipo de incapacidad funcional irá en aumento, será menor, o permanecerá constante. Es por ello por lo que la cuestión que más importancia tiene es la siguiente: la disminución observada en las tasas de mortalidad a edades avanzadas, y el correspondiente aumento en la esperanza de vida, ¿ha tenido como contrapartida negativa un aumento en la probabilidad de pasar esos años adicionales en una situación de dependencia?

¿Cuándo es dependiente una persona mayor?

Una persona mayor es dependiente cuando durante un período prolongado de tiempo, requiere de ayuda de otra persona para realizar ciertas actividades cotidianas. A este respecto, los investigadores suelen distinguir entre dos grupos de actividades: por un lado, las orientadas al cuidado personal, que en terminología anglosajona reciben la denominación de «actividades de la vida diaria» como por ejemplo comer o asearse; y, por otro lado, aquellas cuyo propósito es mantener el medio ambiente de la persona, las denominadas «actividades instrumentales de la vida diaria» como por ejemplo comprar o preparar la comida.

Edad y dependencia

Hay relación entre dependencia (limitaciones de su capacidad funcional) y edad. Existe una edad (alrededor de los 80 años) en que la dependencia se acelera notablemente vinculado al envejecimiento demográfico. A este respecto, la edad constituye un factor determinante. Así, cuando se computa cuál es la distribución por edades de las distintas categorías de dependencia, los resultados que se obtienen no pueden ser más elocuentes. A la luz de estos resultados, parece evidente que son los individuos de más edad los que padecen mayores problemas de dependencia. Así pues, la vejez se revela como un factor claramente determinante de la aparición de problemas de dependencia. Sin embargo, en la medida en que no todas las personas de edad muy avanzada experimentan limitaciones

en su capacidad funcional, parece claro que deben de existir otros factores, además de la edad, que expliquen por qué algunos sujetos son dependientes y otros no.

Factores determinantes de la dependencia

La dependencia de una persona mayor puede obedecer a múltiples causas y, de hecho, casi siempre viene condicionada por más de una. Entre los factores que pueden determinar la dependencia de una persona mayor podemos diferenciar los físicos, los psicológicos y los que proceden del contexto.

Factores físicos

Fragilidad física, problemas de movilidad y enfermedades: el deterioro de algunos sistemas biológicos del organismo (respiratorio, cardiovascular, etc.) provoca una disminución de la fuerza física, de la movilidad, del equilibrio, resistencia, que suele ir asociada al deterioro o empeoramiento de la capacidad de la persona para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Este declive del organismo biológico se produce en todas las personas, aunque existen amplias diferencias en la forma en la que se envejece y en la que se afronta el envejecimiento. Además, el padecimiento durante la vejez de enfermedades crónicas tales como la artritis, la artrosis, la osteoporosis y fracturas provocadas por caídas u otros accidentes contribuyen de forma notable a la discapacidad y a la dependencia física.

Limitaciones sensoriales

Las limitaciones sensoriales (sobre todo problemas de visión y oído) influyen en gran medida en la discapacidad y dependencia de las personas mayores porque dificultan de manera notable su interacción con el medio físico y social.

Consumo de fármacos

La elevada frecuencia de enfermedades de diversos tipos entre las personas mayores trae consigo un alto consumo de fármacos que, a su vez, suele implicar importantes efectos secundarios e interacciones farmacológicas no deseadas. La confusión, el deterioro cognitivo adicional, los efectos sedantes, la toxicidad cardíaca o la hipotensión, son síntomas que provienen con frecuencia del consumo de fármacos por las personas mayores y tienden a aumentar su dependencia.

Factores psicológicos

Los trastornos cognitivos asociados al padecimiento de demencias como el Alzheimer o los que se desarrollan tras sufrir un accidente cerebrovascular son los problemas que afectan de forma más severa a la dependencia de las personas mayores porque limitan su actividad intelectual y su capacidad de recuerdo, de comunicación con los demás, de

realización de acciones cotidianas, etc. La depresión contribuye de manera significativa a la dependencia en la edad avanzada. Empuja al aislamiento social, provoca un aumento de quejas sobre uno mismo y su salud física y aumenta el declive cognitivo y funcional, factores todos ellos que potencian la dependencia.

Factores vinculados a la personalidad

Las experiencias y aprendizajes a lo largo de la vida hacen que con la vejez las personas puedan transformar sus demandas y su postura sobre la aceptación de ayuda exterior ante las distintas situaciones de la vida cotidiana. El sentido positivo o negativo de los cambios depende, por tanto, de estos factores.

Factores contextuales

Se analiza la posible influencia de distintas variables socioeconómicas sobre el hecho de ser dependiente. Los resultados obtenidos, además de confirmar la importancia de la edad, señalan también que el tener un pobre estado de salud y un bajo nivel educativo son dos factores fuertemente asociados al hecho de ser dependiente. De hecho, en un sentido más amplio, lo que apuntan estos resultados es que las trayectorias vitales de las personas (su alimentación, las condiciones laborales...), influyen decisivamente sobre la probabilidad que éstas tienen de que, una vez llegados a viejos, se encuentren entre los desafortunados que han perdido su autonomía funcional. Así pues, en la medida en que las trayectorias vitales de las personas mayores del futuro sean distintas a las de nuestros actuales mayores, los problemas de dependencia pueden experimentar modificaciones importantes.

También el aumento en el nivel de instrucción de una población es la fuerza que empuja la reducción de la dependencia. En el análisis sobre la esperanza de vida libre de discapacidad se ha demostrado que existen grandes diferencias en el número de años que se puede vivir sin discapacidad entre personas con distintos niveles de instrucción que conlleva un mejor acceso y utilización de recursos, así como un mayor conocimiento sobre la forma de evitar riesgos para la salud. Además, una menor exposición a distintos factores de riesgo (de tipo físico, biológico y social) a lo largo de la vida disminuye la probabilidad de padecer trastornos crónicos en la vejez. Uno de los factores que más inciden en esta situación es la mayor longevidad del colectivo femenino con respecto a los hombres.

Sexo y dependencia

Nuestros mayores son cada vez más mayores, según marcan las pirámides de edad. Se da la circunstancia de que son las mujeres las que mayoritariamente desempeñan la función de ayuda, con independencia del sexo del beneficiado, con la excepción de algún grupo pequeño de la población que son atendidos tanto por hombres como mujeres. Por otro lado, las mujeres se muestran más proclives que los hombres a aceptar su dependencia de otras personas, mientras que los varones son más reacios. Es una nueva forma de afrontar la vida que requiere del calor y la protección debida.



G.M.H.

A modo de conclusión

Ponemos de relieve que aunque el envejecimiento de la población constituye ya una realidad en nuestro país, ello no tiene por qué suponer necesariamente un aumento simétrico del número de personas mayores con problemas de dependencia. Por ello, en la medida en que esas otras variables -nivel educativo, estado de salud...-, experimenten en el futuro un comportamiento más favorable, el número de personas dependientes puede que aumente menos de lo que sugieren algunas proyecciones pesimistas, contraponiendo más y mejores estudios que nos ayuden a comprender en toda su complejidad la dinámica que existe entre el envejecimiento demográfico y los problemas de dependencia.

La dependencia puede también no aparecer, y de hecho en muchos casos no aparece aunque la persona haya alcanzado una edad muy avanzada. Existen una serie de variables de tipo social y ambiental (además de los factores genéticos) que condicionan la aparición y el desarrollo de los desencadenantes de la dependencia, en las que los individuos difieren entre sí. Esto quiere decir que es posible prevenir la dependencia promoviendo hábitos de vida saludables, mejorando la eficacia de los sistemas de atención de la salud y asegurando el tratamiento precoz de las enfermedades crónicas.

A partir de los 65 años se utilizan dos nuevos conceptos: “años independientes de la vida” y “la cuarta edad”. El nuevo concepto de cuarta edad hace referencia a la dependencia, a ese grupo de personas mayores que han dejado de ser autónomas y en las que el apoyo y ayuda, se hacen indispensables.

Longevidad y calidad de vida

Lo más importante que la longevidad precisa, es la calidad de vida. Si una persona vive 100 años pero sus 20 últimos los pasa en una cama, no estamos hablando de avances en los mecanismos de prolongación de la vida. Según un reciente informe de Naciones Unidas, en el año 2050 España será el país más envejecido del mundo; el 44,1% de la población española será mayor de 60 años. La dependencia asociada al envejecimiento se convierte así en un problema socio-sanitario y económico trascendente. Este fenómeno progresivo del envejecimiento poblacional, ha de afrontarse con transformaciones paulatinas que promuevan el mantenimiento de la autonomía de las personas mayores. Estas transformaciones afectarán al entorno físico y social, a los sistemas de servicios sanitarios y sociales y a las familias.

Crisis del estado de bienestar

Por Estado de Bienestar se ha entendido la protección social que ofrecen los poderes públicos a sus ciudadanos mediante un sistema organizado de prestaciones económicas y de servicios. Diversos indicadores muestran que el Estado de Bienestar se encuentra con problemas de financiación. No parece que debamos estar ajenos a este hecho, que afecta siempre de forma muy sensible al nivel de bienestar de población y, en consecuencia, a

la cohesión y equilibrio sociales. Los sistemas de pensiones, a juzgar por lo que vemos en otros países, están siendo objeto de reducción en sus prestaciones. La sanidad requiere cada vez mayores costes en inversión y mantenimiento, mientras el número de ciudadanos que tiene derecho a ella aumenta. Dígase lo mismo de los servicios sociales, que están pasando por la excelente etapa de ser reconocidos progresivamente como derechos subjetivos del ciudadano, pero que no están acompañados de la financiación que requieren.

CAPÍTULO III.- REVOLUCIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

La revolución demográfica ha coincidido, afortunadamente, con la revolución del conocimiento sobre el proceso del envejecimiento. En este sentido nos tenemos que hacer una serie de preguntas, para conocer, de verdad, el contenido y significado de esta etapa de la vida:

- ¿Qué es el envejecimiento como proceso y la vejez como etapa?
- ¿Cómo denominar a las personas que envejecen?
- ¿Cómo han sido apreciados los viejos a lo largo de la historia?
- La sociedad en general ¿cómo piensa de las personas mayores?
- ¿Cuáles son las características más destacadas del envejecimiento?
- ¿Cómo se percibe el envejecimiento?
- ¿Qué decir del envejecimiento como construcción social y no solo biológica?
- ¿Qué criterios se siguen para determinar cuándo una persona comienza su etapa de envejecimiento?
- ¿Qué factores influyen en el proceso del envejecimiento?
- ¿Hay un solo tipo de envejecimiento o hay varias categorías?
- ¿Cuáles son las manifestaciones tradicionales de la cultura del envejecimiento?
- ¿Cuáles son las distintas actitudes o maneras de comportarse en el envejecimiento?
- ¿Cómo abordar las necesidades de las personas mayores?

Vamos a continuación a dar respuesta a cada una de las interrogantes planteadas.

III.1.- ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO COMO PROCESO Y LA VEJEZ COMO ETAPA?

La vida es un crecimiento permanente, pero a su vez un declive progresivo hasta la muerte de la persona mayor. Del envejecimiento podemos decir: que transcurre en el tiempo y está delimitado por éste; que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez; que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente marcada, sino cambiante, dinámica; que el hombre se coloca en un ambiente, intercambiando influencias con él, de tal suerte que el envejecimiento viene a ser una forma de adaptarse para sobrevivir.

Factores individuales y ambientales.

El proceso del envejecimiento depende de factores intrínsecos al individuo, endógenos y factores ambientales o exógenos a él. Manifiesta cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Y que sobre él hay un conjunto de creencias, de conceptos e ideas verdaderas o no - mitos, prejuicios, estereotipos -, que determinan la postura de la sociedad ante las personas mayores. El hombre como ser vivo tiene una sola alternativa: envejecer y o morir. Solo la muerte anticipada puede evitar el envejecimiento. Es el modelo del ciclo vital en U invertida. Según este modelo, nuestra trayectoria vital típica presentaría tres grandes etapas: una primera etapa que comenzaría a partir del nacimiento caracterizada por ganancias y crecimiento en todas las estructuras y funciones del organismo; una última etapa que finalizaría con la muerte, en la que se van acumulando pérdidas en todas las estructuras y funciones del organismo; una etapa intermedia con principio y final difusos, caracterizada por la estabilidad en el funcionamiento óptimo del organismo.

El envejecimiento como proceso

Envejecer no es malo; envejecer, si se ha vivido intensamente, es un premio. Cuando somos niños, vemos a los viejos bajo un aspecto que nos desconcierta y nos choca mucho. Los vemos como seres completamente incomprensibles, sin sospechar cómo se llega algún día a la vejez sin que nos hallamos dado cuenta; incapaces de determinar qué significa, más allá del aspecto físico: arrugas, canas, cuerpo encogido o contrahecho, problemas físicos difíciles de resolver, imposibilidad o dificultad en el andar, pérdida de la memoria y del habla, etc. Al llegar a la madurez es cuando comprendemos el sentido de la palabra viejo, quizás porque lo estamos notando en nuestros propios músculos, en nuestra propia piel, en nuestros huesos, en el resentimiento de la fortaleza en general, en los cambios apreciables, aunque estos sean de una manera imprecisa. Comprendemos poco a poco que esa idea de lo inevitable, se va instalando en la conciencia, situándose en el mismo ánimo, sin percartarnos si quiera. Pero seguimos apartando los ojos, aún siendo conscientes de que, irremediablemente, el círculo de la existencia, llegada la ancianidad, se completa. En los años jóvenes hay que prepararse, hay que ver el hecho de ir haciéndonos mayores, sin prejuicios.

La vejez es la visión de un camino final en el que ya estamos inmersos desde que nacemos y que hemos de acabar de recorrer, sintiendo a cada momento, sus recodos, sus paisajes, los encuentros, sueños, amores y desamores, las sorprendentes llegadas o las tristes ausencias...

Tiempo y etapa de la vejez

Siguiendo a Mercedes Olmo Andreu, Psicóloga Clínica, vamos a realizar un breve recorrido por el camino trazado por el tiempo que conduce a la etapa que conocemos con el nombre de vejez.

El tiempo pasa y lo hace de manera diferente para cada uno de nosotros. En ocasiones el tiempo se hace eterno; otras veces el tiempo vuela, en función de nuestras vivencias. En cada época de la vida tenemos una forma de vivir distinta. En la infancia vivimos un tiempo lento, el futuro es muy lejano y se hace esperar. En cambio en la vejez vivimos un tiempo y una vida que se está acabando, un futuro que se acorta y la muerte ya no es algo impersonal y lejano, sino un hecho real e ineludible. En la vejez, se unen pasado y futuro. Es mucho el recorrido que se ha hecho: toda una vida, pero es poco el recorrido que queda por hacer. Desde la vejez se ve toda la vida humana.

No resulta fácil poder mantener el bienestar personal, apareciendo sentimientos de desesperación dominado por el temor angustioso y angustiante ante la muerte, por el sentimiento de que lo que queda de vida es poco y que ya no será posible la elaboración de todo lo perdido, ni tampoco quedan fuerzas para un nuevo estilo de vida, ni nuevas formas de relación. El problema de esa edad, de la vejez, es que ya no quieres hacer nada, que ya no le importe a uno nada. La verdadera vejez es la que dice: para qué cuento yo esto, para qué tengo que estar contando esto si ya me voy a morir, si no me interesa llegarle a nadie. La visión de la vejez en la sociedad actual es fundamentalmente negativa. La vejez ya no se considera como expresión de experiencia, de sabiduría ante la vida, sino que se asocia a decadencia, a pérdida de capacidades e involución, tratándose al mayor como a alguien desposeído de todo su bagaje vital, de todo su saber, de todo aquello que se adquiere por el hecho de haber vivido toda una vida. Se desvaloriza la experiencia y la vejez, ofreciendo modelos para envejecer, inadecuados, basados en un defensivo culto a la vida y la juventud infinita, que niegan en gran medida la compleja realidad de la vejez.

Múltiples vejeces

Las limitaciones corporales y la conciencia de temporalidad son cuestiones fundamentales en el proceso de envejecimiento. Cuerpo y tiempo se entrecruzan en el devenir del envejecimiento. De las formas de ese entrecruzamiento nacerán múltiples vejeces sin olvidar que esta articulación ocurre en un determinado contexto social y político que influye y determina nuestro particular modo de envejecer ¿De que hablamos realmente cuando hablamos de la vejez? ¿Y cuando hablamos del viejo?

¿Del viejo reivindicativo que pelea con todo el mundo, o del viejo pasivo que acepta su destino sin reclamar?

¿Del viejo participativo, activo y divertido, o del otro deprimido y solitario?

¿De aquel que vive en familia o del que fue depositado en una residencia?

¿De la vieja elegante que pasea por los barrios nobles o de la vieja que todavía ayuda a criar a los nietos?

¿Del viejo que trabaja a nuestro lado o de aquel que renunció a luchar?

¿De los que renunciaron a la sexualidad o de los que reivindican su derecho al placer?

¿De los que vemos en la fila del banco o en el banco de la plaza?

¿De la vieja “bruja”?

¿Del viejo “sabio”?

¿Del enfermo?

¿De los poderosos o de los marginados o excluidos?

Hablamos de todos ellos, ya que son personajes conocidos de nuestra cultura. Hablando de vejez de otros siempre hablamos de nuestra vejez y de los muchos viejos que podremos llegar a ser. De la vejez que deseamos y de la que tememos. Pero si cada sujeto tiene su vejez particular, las vejez son incontables.

III.2.- ¿CÓMO DENOMINAR A LAS PERSONAS QUE ENVEJECEN?

Viejos, ancianos, tercera edad, cuarta edad, jubilados, personas mayores, adultos mayores. En recientes trabajos empíricos sobre el tema de la denominación realizado en la población española, el 51% considero el término más adecuado para referirse a las personas de edad, el de mayor; el 23% tercera edad; el 14% anciano; y solo el 5,5%, viejo. Persona mayor es el término más descriptivo y neutro libre de componentes peyorativos.

Eufemismos para nombrar la vejez

Llama la atención el uso frecuente de eufemismos para nombrar la vejez y todo lo que a ella se refiere como intento inútil de suavizar el peso que la palabra “viejo” causa en nuestra sociedad. Pareciera que la vejez, no puede ser nombrada sin provocar miedo y rechazo. Asistimos a la casi desaparición de la palabra “viejo” cuando nos referimos a personas y solo la usamos cuando hacemos mención a cosas antiguas o usadas. El viejo dio lugar a “un señor de la tercera edad” o “una señora de edad avanzada”, y a muchas otras tentativas de nominación. La vejez se vuelve una especie de agujero negro, donde cualquier interpretación puede entrar, cualquier representación puede ser posible y donde permanecemos ignorantes sobre lo que realmente contiene.

El viejo es siempre el otro

El hecho de ser joven o viejo, aparentemente tan simple se torna incierto cuando percibimos que la noción de juventud y vejez sufren serias transformaciones a lo largo de nuestra existencia. Cuando tenemos 5 años el viejo tiene 30, cuando llegamos a los 40, el viejo no puede tener menos de 70. Y cuando estamos en los 80... El viejo es siempre otro porque no podemos reconocer la vejez en nosotros mismos, solo podemos verla en otros, aunque ellos tengan nuestra edad. Podemos decir que en la mayor parte del tiempo no existe un “ser viejo”, pero sí un ser envejeciendo: si el envejecimiento es el tiempo de la edad que avanza, la vejez es la de la edad avanzada, en dirección a la muerte.

¿Cómo definir a un viejo?

Aunque todos sepamos reconocer a un viejo, es muy difícil definirlo ¿con qué criterio lo haríamos? Podríamos usar una referencia biológica a este periodo de la vida, como cabellos blancos, arrugas, o patologías como la osteoporosis, artrosis, hipertensión, pérdida de memoria, cardiopatías, etc. La ciencia actual está colaborando para superar la mayoría de ellas y entonces nada definen. Tampoco una definición más psicológica, tomando como criterios la rigidez del pensamiento, cierto grado de regresión, tendencia a un cierto grado de nostalgia o depresión. Pero nada de esto habla de todas las vejeces. Ni podemos definirla desde un punto de vista social; la jubilación, por ejemplo, no hace del sujeto un viejo, como el derecho al voto no hace del adolescente un adulto. El sujeto viejo, habla de un consciencia de la finitud, habla de muerte y de un cuerpo imaginario que se niega a envejecer y no se reconoce en el espejo. Habla de temporalidad.

Criterios institucionales

Los viejos son sencillamente mayores. En el año 1982, la Asamblea Mundial del Envejecimiento estableció que cumplir los 60 años implicaba entrar en la vejez. Luego, el límite se retrasó a los 65, coincidiendo con el momento de la jubilación. La Real Academia Española, por su parte, asegura que es viejo aquel que cumple los 70 años. Y en medio, los

implicados, es decir, aquellos que ya han entrado en los sesenta, en los setenta e incluso en los 80 y que levantan su voz, al considerar que les han incluido en un grupo que no les corresponde. Aseguran, que no son viejos ni tampoco ancianos. Sencillamente son mayores. Desde hace tiempo reclaman que se modifique el lenguaje, la palabra, que acompaña a este grupo poblacional cada vez más numeroso. Y ello porque, además de ser injusto, es despectivo y discriminador. La palabra viejo o anciano se emplea de manera peyorativa. Detrás de esa palabra se esconden conceptos como dependencia, muerte, enfermedad, inactivo, improductivo... es decir, todo aquello asociado directamente a una vida negativa y contrapuesta a los valores que la sociedad ensalza, como es la juventud, el trabajo, la riqueza, la fuerza.

Revolución del concepto de vejez

Pero una nueva forma de entender la vejez, explica que la nueva generación de mayores revolucionará todos los conceptos hasta ahora vinculados a la vejez. Los nuevos mayores, serán mayoritariamente personas con estudios, modernos, conocedores del mundo de la tecnología, activos y nada sumisos. Ya hay muchos mayores que se niegan a asumir ese papel, sencillamente porque no son viejos, ni se sienten viejos. No es que no acepten el paso del tiempo, es que sencillamente no se identifican con lo que la sociedad dice que deben ser a partir de un determinado momento. Esta es una revolución que ya ha empezado.

III.3.- ¿CÓMO HAN SIDO APRECIADOS LOS MAYORES A LO LARGO DE LA HISTORIA?

A lo largo de la Historia de la Humanidad para algunos el concepto de vejez ha sido signo de enfermedad y deterioro. Para otros, sin embargo, la vejez ha sido etapa de más conocimiento, de más sabiduría.

El modelo tradicional

El modelo tradicional o “ancianismo” describe unos estereotipos sociales que juegan en contra de las personas mayores, percibiéndolas con una imagen básicamente desfavorable, con carencia de salud, discapacidades físicas e intelectuales, poco activos, inflexibles. Por tomar un ejemplo, estos rasgos se ven reflejados en una serie de artículos publicados en un número Monográfico de EL PAIS- 30 de noviembre de 1989 - dedicado a la problemática de las personas mayores, en donde se podían leer titulares en los siguientes términos: “*La condena de la vejez*”; “*Desgracia y sabiduría*”; “*Despertar del letargo*”; “*Privados de razón*”; “*Ancianidad y postergación social*”; “*La noche de los muertos vivientes*”.

ARISTOTELES decía que “*el joven es una persona con poca historia y mucha esperanza*” y el viejo, “*persona con mucha historia y poca esperanza*”. En 1975, aparece el “senilismo” o discriminación por edad; en 1980 el término “gerontofobia”, como miedo de las personas a hacerse viejas

y aborrecimiento irracional a las personas mayores por parte de la sociedad. La persona mayor es un joven disminuido al perder facultades y capacidad de decisión y elasticidad. Para los jóvenes ser mayor es un “mal degenerativo que no tiene cura”; y para el mayor, la juventud es “una enfermedad que se cura con el tiempo”. Los rasgos más significativos de los estereotipos negativos sobre las personas mayores es considerarlas como una patología que conlleva necesariamente pérdida de salud; pérdida de inteligencia y de capacidad. En definitiva el envejecimiento según el modelo tradicional lleva consigo una crisis de identidad, produce inquietud, angustia, desconcierto, aparece el agujijón de la soledad, del aburrimiento, de la rutina y la temida depresión. Todo, consecuencia del encuentro con las pérdidas y los cambios.

Evolución a lo largo de la historia

En la prehistoria la longevidad era considerada como un valor especial. Los brujos eran los ancianos de la tribu, depositarios del saber y transmisores de la memoria. El anciano se constituía en símbolo de supervivencia y, por lo tanto, dotado de gran admiración. La palabra anciano en la cultura egipcia, significaba sabiduría, siendo una de sus funciones la de educadores, guías y consejeros de los más jóvenes.

Sin embargo, para la sociedad griega que adoraba la belleza, la vejez no podía menos que significar una ofensa al espíritu. La vejez era considerada como un castigo. En el imperio romano el anciano fue un personaje muy considerado. Era el Pater Familia, que ostentaba gran poder en la familia y sobre los esclavos. Se confiaba el poder político a los hombres de edad avanzada.

En la “Alta Edad Media” los ancianos formaban parte del conjunto de los desvalidos y la vejez se convierte en un símbolo negativo. La vejez en el cristianismo de la Edad Media es la imagen de la fealdad y la decrepitud que representa al pecado y sus rechazadas consecuencias. Sin embargo, la llegada a Europa de la peste negra en el siglo XIV que afectó especialmente a niños y adultos jóvenes, dio lugar a que el número de personas mayores tuviese un considerable incremento relativo lo que las convirtió, nuevamente, en patriarcas, recuperando posición social, política y económica. Durante el Renacimiento vuelve a aparecer la idea de la belleza de la cultura griega, lo que provocó el rechazo sin disimulo a la vejez. El desprecio a la vejez se manifestó en las artes y en las letras. La creciente población de jóvenes, el uso de la imprenta y la sistematización de los registros parroquiales, provocan que los ancianos pierdan ese rol de ser la memoria viva de los grupos.

El cuidado de las personas mayores durante siglos había sido realizado desde la familia, sin ningún tipo de remuneración y entendido como un deber independiente y familiar. Es con la llegada de la Revolución Industrial, cuando al ser humano se le valora por el trabajo que ha realizado y el Estado se organiza para compensarlo ante el resto de la sociedad. Durante la modernidad se inventa lo que hasta nuestros días hemos llamado “jubilación”. En el mundo contemporáneo, las ciencias aplicadas, como la medicina y sus ramas: la geriatría y gerontología, influyen definitivamente en la vida de las personas mayores posibilitando el incremento de la esperanza de vida. Sin embargo, y dados los vertiginosos



G.M.I.L.

avances tecnológicos, las personas mayores no solamente dejan de ser depositarios de sabiduría sino que al contrario, se ven vorazmente alejados del conocimiento moderno, debido a que se considera que ya no aprenden. La época actual se caracteriza por una cierta decadencia del concepto de experiencia. En un mundo que elogia la novedad, la experiencia no es tan apreciada porque representa el pasado, indeseable.

Los viejos eran los primeros en desaparecer

Ciertos estudios han demostrado que algunas sociedades, frente a la escasez de medios para subsistir, los viejos eran los primeros en desaparecer, existiendo prácticas como el “gerontocidio”, que se completaba con el infanticidio. También en algunas sociedades guerreras la posición del anciano podía ser menor, no solo por la imposibilidad de éste de participar en ella, sino también porque se consideraba que su larga vida se debía a una falta de valentía. En otros casos a los ancianos se les atribuían males o hechizos, originando una situación de temor hacia ellos. En los momentos actuales faltan estudios sobre la actitud de los propios ancianos en la sociedad y la conducta de los otros miembros de la sociedad hacia ellos; sobre las diferencias que pueden existir entre el anciano sano y el anciano enfermo, entre diferentes géneros o respecto al anciano en condiciones económicas cambiantes. A lo anterior se suma el hecho de que no siempre la edad es una característica distintiva entre las sociedades. A igual que sucede con la categoría de adolescente, no existe una categoría universal para nombrar al viejo o al anciano. Se trata de una construcción cultural que varía en determinados contextos culturales e histórico.

Contrastes de la vejez

Del blog sociológico de Joaquín Giró entresacamos algunas cuestiones de interés para conocer mejor los contrastes de la vejez en algunos de sus aspectos.

UN PRIMER CONTRASTE. En un pasado cercano el viejo se caracterizaba por sus actitudes conservadoras; por tener una historia marcada por la austeridad y la escasez; un talante exigente pero a la vez despreciativo ante las generaciones más jóvenes; incapacitados para comprender las realidades nuevas y sus cambios; intransigentes; autoritarios; solitarios y vinculados a una imagen global de pobreza material. Sin embargo, ahora, en estos últimos años, las personas mayores se caracterizan por su disparidad, diversidad y heterogeneidad. Presentan actitudes muy distintas, intentan disfrutar y situarse en el bienestar particular de sus vidas, parecen ser mayoritariamente aperturistas en sus posiciones, muy interesados en todo lo que sucede a su alrededor, permisivos, tolerantes... Se ha producido un proceso de rejuvenecimiento real de los mayores, una profunda fractura en la ya tradicional noción del concepto tercera edad que, a todas luces, resulta insuficiente, inoportuna y poco eficaz para señalar al colectivo de personas mayores.

UN SEGUNDO CONTRASTE. La vejez se asocia con la pérdida de funciones sensoriales y de movilidad como la vista y oído y locomotoras; pérdida de capacidad física, vital,

y sexual; pérdida de capacidad mental, con menos reflejos y memoria. Ello conduce a la falta de autonomía, que obliga a que el bienestar del viejo dependa de otras personas. En la actualidad, percibimos que se vive más tiempo desde el umbral de los sesenta y cinco años, y el alargamiento de la vida se acompaña de una mejora del estado de salud en todas las edades. El declive de la autonomía personal y, finalmente, la muerte, acaban por llegar, pero cada vez más tarde.

TERCER CONTRASTE. Es de interés resaltar que en el pasado los viejos eran los depositarios del saber y del conocimiento como producto de la experiencia y el paso de los años. La idea del saber era la de un saber del pasado. Estaban los que conocían el pasado, que enseñaban a los del presente a vivir y a obrar. El viejo era el que conocía las técnicas y las enseñaba a los demás. El viejo era algo así como la memoria viva y la vejez un grado, una cierta distinción honrosa, ligada a la sabiduría, al conocimiento. El viejo sabía más que los otros y por lo tanto era visto como alguien valioso, como alguien a conservar, como alguien, que era un tesoro para el grupo, porque ahí estaban los conocimientos que el grupo requería, necesitaba.

En la actualidad, la pérdida de valor de las personas mayores es un hecho en las sociedades desarrolladas donde lo viejos son señalados como contrarios a lo innovador, a la creatividad, a la invención y al conocimiento que continuamente se reinventa, dejando como obsoleto y caduco lo que un día fue novedad. Hay que estar a la última. Porque siempre habrá algo más nuevo, más actual y simbólicamente más positivo. El saber ya no es la prerrogativa del viejo, sino del experto, aquél que es capaz de relacionarse con la tecnología renovable y nueva. Hoy los viejos que simbolizaban la experiencia y la sabiduría, ya no significan nada salvo su ligazón al mercado y al consumo, aspectos que le devuelven el rol y la consideración social.

III.4.- LA SOCIEDAD, EN GENERAL ¿CÓMO PIENSA DE LAS PERSONAS MAYORES?

Un modelo de declive, una especie de cuesta abajo en todos los sentidos: biológico, psicológico y social, en donde casi todo son pérdidas, y pocas, las ganancias. Una imagen deformada, por mitos y prejuicios. Se construye un estereotipo del envejecimiento: “considerando la vejez como etapa del ciclo vital que conlleva, necesariamente, deterioro intelectual, enfermedad física, incapacidad funcional y otras muchas lacras.”

Mitos y prejuicios sobre el envejecimiento y vejez

Mito del envejecimiento cronológico. Los individuos se valoran por el número de años que han vivido.

Mito de la improductividad. La creencia general es la de que las personas mayores son incapaces de producir.

Mito de la inflexibilidad. Las personas mayores no son capaces de adaptarse a los nuevos tiempos, a las situaciones nuevas.

Mito de la falta de compromiso. Desvinculación.

Mito de la senilidad. La pérdida de memoria, la disminución de la capacidad de atención, el confusiónismo.

Mito de la serenidad. Las personas mayores están sometidas a tensiones que no sufren en otras edades: jubilación, soledad, abandono, enfermedades. Su serenidad es una máscara.

La realidad ante el modelo de declive

De lo dicho, el modelo de declive es aquel que entiende que los cambios ligados al envejecimiento son únicamente pérdidas. Modelo desarrollado desde la biología y la medicina, caracteriza al envejecimiento como “un proceso universal, progresivo, irreversible y degenerativo”. Esta manera de pensar puede afectar a dimensiones tales como el propio concepto y autoestima de las personas mayores con una visión negativa del envejecimiento que conduce a sentimientos de desesperanza y pesimismo sobre uno mismo y el futuro. Pero la realidad es bien distinta, por varias razones. Una persona mayor puede tener un espíritu joven. Los mayores de 65 años pueden ser excelentes trabajadores, siempre que la tarea desempeñada sea proporcional a sus aptitudes y posibilidades. La pérdida global de la memoria no es mucho mayor que en otras edades. La inteligencia puede aumentar si se proporciona oportunidades para ejercitarla. Tiene capacidad de aprendizaje. Su motivación es superior a la de generaciones jóvenes.

El sistema “edadista” y sus características

El sistema “edadista” es aquel que clasifica a las personas por su edad, factor social que asigna modos de comportamiento y valoraciones para cada etapa de la vida. Se explica a través de tres características. La primera el envejecimiento de la población debido al aumento de la esperanza de vida, con un mayor número de personas que llegan al edad avanzada. Sin embargo no es lo mismo señalar que la población esta envejecida, problema que hay que combatir con una mayor natalidad. Por ello es importante separar claramente los términos de envejecimiento y vejez siendo el primero un proceso, y no una etapa, que comienza al nacer; y la segunda, la vejez, un estado definido de acuerdo a determinados criterios. Más que una población envejecida, lo que se esta produciendo es un proceso de envejecimiento poblacional, producto del aumento del promedio de edad de la población.

La segunda característica del sistema “edadista” es el culto a la juventud que existe en las sociedades occidentales. La juventud estaría asociada a una serie de atributos positivos

como belleza, vigor, fuerza, etc. El culto a la juventud encuentra su fundamento en la práctica social, al observar que muchas personas tratan de prolongar o retardar la llegada de la vejez. También colocando al joven socialmente sobre la persona mayor en multitud de contextos. Es más la frase “nadie es viejo si no quiere” considera a la juventud como el estado deseable. En este caso la falsa juventud implica colocar a las personas mayores en una situación ficticia, al tener que disimular y negar su propia identidad, intentando competir en el mismo plano que los más jóvenes. Sin embargo este culto a la juventud no se produce en todos los ámbitos de la vida social, es decir, no siempre se valora positivamente lo joven. “Recordemos la mistificación tan empleada por su gran eficacia, de declarar que los jóvenes son la esperanza del futuro para negarles su sitio en el presente”. Esto significa que se exalta a los jóvenes en algunos ámbitos, pero se les excluye en otros, sobre todo en aquellos de mayor importancia social, como la toma de decisiones políticas y económicas.

Y por último una tercera característica es la valoración de la vejez en las sociedades tradicionales. Debido a que estamos en una era del trabajo, las personas mayores al estar generalmente jubilados, se ubicarían en una posición desventajosa y con ello, la experiencia de los años no recibiría una valoración positiva, como si ocurriera en otras sociedades. Sin embargo, señalar que en las sociedades tradicionales se valoraba la vejez no es del todo exacto. Es imposible establecer generalizaciones respecto a la importancia dada a los viejos en las sociedades tradicionales, donde la valoración hacia ellos variaba de acuerdo a diferentes contextos sociales e históricos. Si bien es cierto que en algunas sociedades, pasadas y presentes, la cualidad de la vejez ha sido catalogada como deseable y ha constituido una fuente de poder político, eso solo es aplicable en algunos grupos humanos.

III.5.- ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS MÁS DESTACADAS DEL ENVEJECIMIENTO?

Cuatro temas de interés

En la revolución del conocimiento hay que llamar la atención en cuatro temas:

1.- La heterogeneidad de las poblaciones de mayores. El profano maneja la complejidad por estereotipos. El científico maneja el problema concentrándose en tendencias centrales. En cualquier caso ¿cómo captamos la esencia de los millones de españoles personas mayores o los incontables millones mas en el mundo ¿son pobres, enfermos, deprimidos, aislados o lo contrario? Aunque a largo plazo todos estamos muertos no llegamos biológicamente o socialmente por idénticos caminos. De ahí la heterogeneidad de los procesos del envejecimiento.

2.- La continuidad en el proceso del envejecimiento. Lo que es pasado es progreso. En un sentido más general trazamos las trayectorias del bienestar al final de la vida mucho



GHI2.

antes de ser viejos. Por ello una recomendación: “si lo puedes evitar no envejezcas pobre, ignorante o falto de una red de apoyo social viable; adecuados ingresos, educación y una red de apoyo social movable predicen una experiencia relativamente positiva en el final de la vida. Los indicadores del estado socioeconómico son literalmente los indicadores del bienestar social y material.

3.-La modificación del proceso de envejecimiento. Dice una máxima que “si quieres entender el envejecimiento intenta cambiarlo”. Esto no es una recomendación de que declaremos abierta la temporada de las personas mayores para demostrar su capacidad de cambio por el mero hecho de demostrar esta capacidad.

4.-La importancia de las interacciones entre gente y su entorno. Comparar capacidades individuales con oportunidades contextuales. Adecuación persona-contexto. Variabilidad en la distribución del bienestar para hacer creíbles resultados universales, libres del contexto.

El envejecimiento, un proceso heterogéneo y dinámico. Escribo con la certeza de que estoy ante un grupo de lectores sobre las cuales han confluído diversas culturas que les han ido formando a lo largo de sus vidas, desde la niñez hasta la madurez. Personas mayores muy diferentes por el género, tal vez con finalidades y proyectos de vida distintos, con creencias, gustos, intereses y experiencias de vida variados. En ellas se cruzan la cultura de la mujer, frente a la cultura del hombre; la cultura de unas personas con más posibilidades económicas y otras con menos; unas más cultas, y otras que han tenido menos posibilidades de acceder a la cultura; unas con unos valores, otras con preferencias bien distintas. Sin embargo aunque todos encarnan la experiencia y la sabiduría, no debemos olvidar que la vida es un proyecto permanente de aprendizaje hasta el último momento.

En el siglo XXI, la vejez se plantea como una etapa más del crecimiento humano, diseñando para ella, un proyecto de vida y no de muerte. “Los procesos del envejecimiento se caracterizan por su heterogeneidad, constituyendo las personas de edad un grupo social muy diversificado. Hay tantas formas de envejecer como individuos”. “El envejecimiento es un proceso difícil. Hay que aprender el arte de envejecer, si es posible, bastante antes de que llegue el atardecer de la vida. Lo importante es que el ser humano se prepare para la vejez, evitando así, el miedo a la soledad, la tendencia al aislamiento y el temor a los achaques”.

“No se puede afrontar la vejez mediante la búsqueda de soluciones inexistentes que la hagan desaparecer pero sí la aceptación serena de la vejez, en un marco de suficiente autonomía, lo que supone una posición optimista, que ayuda a establecer relaciones, actividades, contactos e integración social. Se evita así, la regresión”. “El proceso del envejecimiento no es rígido sino dinámico y por lo tanto modificable. Las personas mayores como dijimos en capítulos anteriores deben asumir actitudes de aceptación, acomodación y adaptación, sustituyendo las actividades perdidas por otras nuevas, integrándose en los valores de la

sociedad contemporánea, sin renunciar totalmente a los propios. Solo de esta manera se producirá el cambio.

Un reto. Crecer envejeciendo

¿Es posible seguir creciendo y desarrollándose cuando uno es persona mayor, o es una falsa ilusión o terrible ironía? Si quieren comprender el envejecimiento intenten cambiarlo. Cambiar es ganar y perder. Dejar algo antiguo y añadir algo nuevo. Si queremos cambiar una situación, debemos también cambiar nosotros, las percepciones que tenemos sobre esa situación, en nuestro caso, la de ser persona mayor. Debemos continuar siendo activas en campos que pueden considerarse extensión de nuestras ocupaciones o aficiones anteriores. Y que la acción educativa tenga su base en la experiencia y en los conocimientos que ya poseemos. Estamos convencidos que en siglo XXI el gran revulsivo cultural va a venir por la rebelión de las personas mayores contra una sociedad que los margina como seres humanos inútiles e inservibles”.

Actitudes ante el futuro

Pensando en inventar el futuro del envejecimiento y el bienestar en el final de la vida, hay varias actitudes: investigar el bienestar no solo como resultado sino como una predicción de la habilidad de abarcar y adaptarse de cara a los inevitables cambios en el final de la vida; explorar la variedad contextos en los que puede ser encajados los adultos mayores con diferentes recursos personales y sociales para maximizar la independencia apropiada por tanto tiempo como sea posible; perseguir con cuidado creciente no solo el impacto de las instituciones societarias en los adultos mayores, sino el impacto económico, seguridad social y familiar. Una expectativa: relación positiva entre envejecer y bienestar.

Envejecimiento como oportunidad

Ver la vejez no como un problema sino también como una oportunidad es uno de los grandes retos que, a nivel individual y colectivo, nos plantea una sociedad cada vez más envejecida. Siguiendo a Victoria Camps, Catedrática de Ética y Filosofía Política de la Universidad Autónoma de Barcelona, vamos a describir la vejez como una etapa del ciclo vital en donde todavía es posible encontrar la oportunidad de mejorar la calidad de vida.

Todos tenemos personas cercanas que viven difícilmente la vejez: con dependencias, demencias, soledad, incomprensión, escasez económica Nos han educado, mejor o peor, para vivir la vida característica de un ser adulto con todas sus facultades en juego. No nos han educado para enfrentarnos a la decadencia y a las limitaciones que trae consigo el paso de los años. Cada cual puede abordar su vejez de dos maneras: viéndola solo como un problema, causa de angustias y de desesperación, o viéndola como la oportunidad de vivir de otra forma, de sacar el máximo partido de las propias capacidades.

La primera visión: la vejez viéndola como un problema. En este sentido Norberto Bobbio, un eminente filósofo del Derecho al cumplir los ochenta años, escribió uno de los textos más desgarrados de la literatura sobre la vejez, con el título *De Senectute*. En él leemos lo siguiente: *“La sabiduría para un viejo consiste en aceptar resignadamente los propios límites los cuales conozco bien, pero no los acepto. Los admito únicamente porque no tengo más remedio. Mi vejez es la vejez melancólica. Es la imagen de la vida como una calle donde la meta siempre está más lejos y, cuando creemos que la hemos alcanzado, no es la que habíamos pensado como definitiva. La vejez se convierte entonces en el momento en que nos damos cuenta de que el camino no solo no está realizado, sino que ya no hay tiempo para realizarlo.”*

La segunda visión: la vejez viviéndola como oportunidad de vivir de otra forma. En este sentido, Rita Levi Montalcini una científica premio Nobel de Medicina en 1986, escribía a una edad cercana a los ochenta años, un libro rebosante de esperanza titulado: *“El as en la manga”*. En sus páginas podemos leer: *“No debemos vivir la vejez recordando el tiempo pasado, sino haciendo planes para el tiempo que nos queda, tanto si es un día, un mes o unos cuantos años, con la esperanza de realizar unos proyectos que no pudieron acometerse en los años de juventud.”*

El cerebro es el «as en la manga» que todas las personas tienen y deben saber utilizar adecuadamente en la vejez. En el juego de la vida, la carta más alta es la capacidad de valerse especialmente en la vejez, de las actividades mentales y psíquicas propias. Es cierto que los factores extrínsecos como el deterioro físico, la dependencia, el dolor, las enfermedades, conducen a la desgana de vivir y a la decrepitud, a sentimiento de ineptitud y la consiguiente desesperación por ir viendo mermadas las propias capacidades. Pero en muchas ocasiones entran en juego factores de naturaleza intrínseca como la falta de previsión en la juventud y en la edad adulta, al no haberse preparado para ejercer actividades alternativas en la vejez.

No debemos ignorar, a lo largo de la vida, que algún día tendremos que enfrentarnos a la vejez. Si lo ignoramos, es muy fácil que, cuando llegue el momento de tener que echar mano de algunos recursos intrínsecos, nos encontremos con la triste realidad de que no tenemos ninguno porque no fuimos previsores ni capaces de almacenarlos. Esa previsión es, a fin de cuentas, el «as» que puede salvarnos en el trance de la vejez.

«Todo el mundo quiere vivir muchos años, pero nadie quiere llegar a viejo». En efecto, cada vez está más en nuestras manos la posibilidad de vivir más tiempo, pero aspiramos a que esa vida más larga no sea la que le correspondería al anciano, sino la de un cuerpo sano y al máximo de sus potencialidades.

La clave está en conseguir «una vida de calidad», no simplemente en seguir viviendo. Y creo que ése es el objetivo en el que debemos empeñarnos si queremos que la vejez sea no tanto un problema como una oportunidad. Como decía la antigua copla, lo que necesitamos son tres cosas: salud, dinero y amor.



GH12.

III.6.- ¿CÓMO SE PERCIBE EL EVEJECIMIENTO?

El envejecimiento se percibe como un proceso básicamente de carácter multidimensional que no concierne exclusivamente a la faceta biológica de la persona sino también, a sus dimensiones psicológicas y sociales.

Cambios biológicos

Sistema vegetativo: problemas en los sistemas respiratorios, circulatorio o digestivo.

Sistema relacionado con problemas óseo musculares – artritis, artrosis, reuma - “ya no puedo moverme, no puedo andar bien, no se, parece como si tuviesen que engrasarme”.

Sistema sensorial: cambios relativos a la disminución de la vista o del oído, “cada vez mas la vista y el oído se hace menos sensibles” (hombre de 81 años).

La apariencia física; apariencia externa “particularmente a mí lo que más me ha afectado del envejecimiento es que ahora estoy muy arrugada” (mujer de 73 años).

Cambios psicológicos

Se destaca pérdidas de tipo intelectual, afectivo, emocional, de interés o motivación.

Cambios cognitivos

Cambios relativos a la memoria, inteligencia, aprendizaje, atención, etc. Ej.: Ya no me funcionan bien las ideas y pierdo mucha memoria, no sé qué es lo que acabo de hacer hace un momento (hombre de 71 años).

Afectividad, sentimientos de tipo depresivo... Me siento inútil, como que ya no valgo nada ni para nadie, no soy productivo... (hombre 78 años).

Motivación. Aspectos como el aburrimiento, la falta de ilusión o la falta de ganas de hacer las cosas... Cuando envejeces pierdes la ilusión, cuando eres joven nada se te ponía por delante y ahora solo pensar en hacer algo ya se te hace cuesta arriba (hombre 79 años).

Dependencia. Aumento de sentimiento de dependencia y falta de autonomía... Lo peor es que no te puedes valer por ti misma, que tienes que molestar a los demás, eso es más triste de necesitar de los demás para que te cuiden (mujer 76 años).

Cambios de personalidad: cambios en la forma de ser, en los rasgos de carácter... Te dan manías, una se pone como una niña (mujer de 77 años).

Cambio social

Cambios respecto a la relación de la persona con otras personas.

- Modificaciones familiares: Cambios en la estructura de relaciones familiares – marcha de los hijos, pérdida de la pareja, nacimiento de los nietos, etc. Cuando te haces vieja la familia ya no te viene a visitar tanto.

- Jubilación: Pérdida de actividad laboral. Te hacen dejar de trabajar y luego te pesa la inactividad, ya no sabes qué hacer con tanto tiempo (hombre 72 años).

- Modificaciones económicas: Cambio en la economía doméstica. La economía cambia bastante porque los sueldos de los pensionistas no son muy altos y siempre cuesta llegar a fin de mes (mujer 77 años).

- Pérdida de relaciones sociales: Disminución de amistades por aislamiento social, por muerte de amigos, etc. Pierdes la relación con los demás debido a los desengaños que te has llevado a lo largo de la vida (hombre 78 años).

De las tres grandes categorías, la que recibe mas inquietud es la del cambio biológico – 45% -; después, el cambio psicológico - 31% - ;y cambio social - 24% -.

Se percibe un declive generalizado a nivel biológico y de salud, un cambio global de todos sus sistemas del organismo. Creo que hacerse mayor es no poder hacer las cosas que antes se hacía, porque estas impedido físicamente. Envejecer es no poder hacer las cosas que hacías antes porque te falta la fuerza, tienen mas achaques que los jóvenes y en general, peor salud.

Solo algunos de los cambios como la modificación familiar, la jubilación, la personalidad, se le puede atribuir un carácter de ganancia o de relativa indefinición entre pérdida y ganancia. “Uno de los cambios es que ya no puedes disfrutar de los hijos pero empiezan disfrutar de los nietos”; “Cuando envejeces puedes descansar de una vida de trabajo, está mucho más tranquilo y tiene mas tiempo libre”. “La capacidad de pensar no la pierdes, pero cambias, una persona joven piensa de una manera y cuando se hace mayor piensas de otra manera”.

III.7.- ¿QUÉ DECIR DEL EVEJECIMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIOLÓGICO Y NO SOLO BIOLÓGICO?

A partir de los años 60 del siglo XX, se empezaron a construir diferentes teorías sociológicas para explicar el hecho del envejecimiento. Cabe señalar entre ellas: la desvinculación, el activismo; y la continuidad.

La teoría de la desvinculación, desenganche o retraining tiene como base la toma de conciencia de la temporalidad de la vida. La persona mayor reorganiza sus proyectos en función del tiempo que le queda por vivir. Se produce un distanciamiento recíproco entre las personas que envejecen y el resto de los miembros de la sociedad. Supone una forma ordenada de transición del poder: los jóvenes cubren los puestos liberados por las personas mayores.

La teoría de la actividad tiene como postulado básico: “Solo es feliz y se siente satisfecha aquella persona que es activa, que produce algún rendimiento, que es útil para los demás”. “Las actividades sociales reconstruyen la imagen deteriorada por las pérdidas provocadas por el envejecimiento”.

La teoría de la continuidad considera que la personalidad, la identidad del individuo permanece a lo largo de la vida, y que ha de adaptarse a la evolución que le impone los cambios que se producen tanto en su propio organismo como en la sociedad. Estas teorías sociológicas nos dan entrada a la tercera revolución: las expectativas del envejecimiento.



III.8.- ¿QUÉ CRITERIOS SE SIGUEN PARA DETERMINAR CUÁNDO UNA PERSONA COMIENZA SU ETAPA DE ENVEJECIMIENTO?

Los indicadores culturales para determinar el inicio del envejecimiento, son estos:

El indicador cronológico. Corresponde a la cultura de cada sociedad convenir y determinar cuando una persona puede ser considerada “vieja” desde el punto de vista de su edad cronológica. En nuestro país viene definida por el hecho de haber cumplido los 65 años, edad del retiro tradicional o jubilación. Es objetiva en su medida, ya que todas las personas nacidas en la misma fecha comparten la misma edad cronológica, formando una “unidad de análisis social”. El inicio de la vejez por edad, hace homogéneo al grupo de personas mayores. Pero lo esencial no es el mero transcurso del tiempo, sino la calidad del tiempo transcurrido; los acontecimientos vividos y las condiciones ambientales que le han rodeado.

El indicador biológico y funcional. Viene dado por los cambios anatómicos y bioquímicos que ocurren en el organismo durante el envejecimiento. El envejecimiento se define en función del grado de deterioro – intelectual, sensorial, motor etc. de cada persona. Concepto erróneo porque la vejez no representa necesariamente “incapacidad”, ya que tales limitaciones no le imposibilita desarrollar una vida plena como personas que viven no solo en lo físico, sino sobre todo, en lo psíquico y social.

Indicador psicológico. Representa el funcionamiento del individuo de acuerdo a su competencia conductual y su capacidad de adaptación al medio.

Indicador social. Ante la edad cronológica destaca la edad social definida como la adecuada para desempeñar determinados roles, según criterios sociales; y las relaciones entre ambas, la establece la sociedad, las estructuras productivas y el poder. El abandono del trabajo en una sociedad que se orienta por criterios productivos, equivale a “muerte social”, el paso de la actividad a la inactividad: a la jubilación como situación personal sin rol. Se plantea la vejez social que fundamentalmente viene determinada por la edad de jubilación, dado que superando esa edad, el papel social del individuo se pierde, o cuanto menos deja de ser lo que era.

Ante estos cuatro criterios, la postura más equilibrada y moderna es considerar esta etapa como una más del ciclo vital, fase positiva del desarrollo individual y social de la persona mayor aunque limitada por condiciones objetivas o externas y subjetivas del propio individuo.

III.9.- ¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO?

En el envejecimiento, influyen una variedad de factores, además de la edad.

La genética. Científicamente se descarta que la longevidad esté plenamente determinada por la genética. Es más, se destaca que las personas que vienen de familias longevas cuentan solo con un 25% de más probabilidades de llegar a una edad avanzada. El 75% restante depende únicamente del “ambiente” compuesto por aspectos como “la nutrición, la educación, los hábitos dietéticos y los hábitos sociales”. En definitiva el envejecimiento es una variable muy complicada de analizar.

La generación y conciencia generacional. El tiempo histórico o época en la que existe la persona, es única e influye en los sujetos que la viven. Los acontecimientos importantes que han vivido las personas de la misma edad, en lugar y tiempo, originan las generaciones y la conciencia generacional, lo que se manifiesta en posturas y actitudes homogéneas de conducta social.

Nivel de posesión de tres tipos de bienes. Los bienes materiales que se traducen en capital biológico y económico. Los bienes sociales manifestados a través de las relaciones sociales y tipo de experiencia profesional. Los bienes culturales o lo que es lo mismo, el nivel de instrucción. La mayor o menor posesión de dichos bienes condicionan distintas actitudes y estilos de vida ante el hecho del envejecimiento y de la jubilación.

III.10.- ¿HAY UN SOLO TIPO DE ENVEJECIMIENTO O HAY VARIAS CATEGORÍAS DENTRO DEL MISMO?

La supervivencia origina el fenómeno del sobreenvjecimiento, que dicotomiza el segmento de personas mayores en tres grupos:

Primera clasificación

Personas mayores jóvenes: 65 – 75 años. Salud aceptable, no vinculados al desgaste físico. Aproximadamente el 70%. ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

Personas mayores de mediana edad, relativamente activos o frágiles: 75 – o más años. Representan el inicio de los condicionamientos o “miserias” de la edad. Aproximadamente el 25%. ENVEJECIMIENTO ASISTIDO.

Personas mayores viejas pasivas, dependientes, con categoría social de “seniles”, viejos, longevos. Al superar los 85 años. Aproximadamente el 5%. ENVEJECIMIENTO VULNERABLE

Segunda clasificación

La clasificación se complementa con las tres formas o categorías de envejecimiento: patológico, normal; activo; y con éxito.

Envejecimiento patológico. Es el menos numeroso, y además las enfermedades y las discapacidades asociadas al envejecimiento, se pueden prevenir y por tanto reducir considerablemente.

Envejecimiento normal. Sin graves patologías; con autonomía o capacidad de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias; y con independencia como la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria.

Envejecimiento con éxito. Un envejecimiento sano puede y debe convertirse en una vejez activa. Personas mayores que hacen aportaciones vitales a la sociedad.

III.11.- ¿CUÁLES SON LAS MANIFESTACIONES DE MAYOR RELIEVE DE LA CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO?

Los rasgos de la “cultura tradicional”, de las personas mayor, es decir, de sus características y comportamientos comunes, tal como los vamos a describir constituyen realmente, más que cultura, una anticultura, es decir, situaciones negativas que hay que evitar, si realmente la persona mayor quiere seguir creciendo.

Rasgos de la cultura tradicional del envejecimiento

Entre las manifestaciones de la cultura del envejecimiento, podemos destacar:

Las relaciones sociales de las personas mayores se empobrecen, con respecto al periodo de vida anterior, como consecuencia, entre otras causas, de la jubilación, de la disgregación de la estructura familiar tradicional, y de la muerte de los amigos. Y este empobrecimiento se manifiesta, por un lado, por la tendencia de las personas mayores a integrarse en grupos de la misma edad, perdiéndose el contacto con individuos de otras edades, siendo prácticamente inexistente las relaciones intergeneracionales, es decir, entre el segmento joven y el segmento de personas mayores, más allá de la estructura familiar. La anomalía cultural que supone la desaparición de las relaciones sociales diversificadas, hace que muchas personas mayores dirijan gran parte de sus esfuerzos, en conseguir un marco social de referencia al que pertenecer.

Las personas mayores tienen un terreno específico. Con la edad se reduce la libertad de movimiento y se acorta los espacios físicos y sociales en los que se encuentran y reúnen las personas mayores. Son las denominadas bolsas territoriales que constituyen un lugar específico, donde, según la sociedad, deben estar las personas mayores. Y así los mayores se encuentran y reúnen en los clubes y hogares de pensionistas y jubilados, con unas características de aislamiento social, y aunque en ellos se crean redes de relaciones interpersonales y se ofrecen actividades instrumentales de ocio, a su vez se fomenta la cultura tradicional de las personas mayores, que reciben como aceptable y buena. Otros territorios donde se reúnen y que reflejan la desestructuración interior del colectivo de personas mayores los tenemos en los espacios al aire libre: parques, paseos, plazas urbanas, bancos públicos, que actúan como atalayas de observación de la vida cotidiana, y lugar donde tomar el sol. Sin olvidar las estaciones de ferrocarril, de autobuses, de metro... y los mercados, que posibilitan el poder “disfrutar” del movimiento de la gente.

Con la edad se modifica en las personas mayores la relación del hombre con el tiempo es decir con la influencia del transcurrir el tiempo en su vida social y cultural. Cuando se jubilan, dejan de tener horarios de entrada y salida al centro de trabajo, por lo que no tienen horarios concretos y obligatorios. Las personas mayores

están por tanto, sumergidas en un “continuum” temporal, indiferenciado, sin secuencias temporales. Cuando no existe tiempo ocupado en compromisos laborales, las personas mayores disponen de mucho tiempo desocupado, para llevar a cabo una variedad de actividades físicas, sociales y formativas, organizadas, unas veces por las propias personas mayores, y en otras ocasiones, lo más frecuente, por instituciones. En este sentido es conveniente delimitar entre tiempo autónomo, organizado por la persona que lo usa y tiempo heterónimo, organizado por otros, caso frecuente en las personas mayores.

Tiempo libre y tiempo desocupado

Tenemos que hacer dos aclaraciones: la primera, la diferencia entre tiempo libre y tiempo desocupado. El tiempo libre, en el periodo de vida activa o productiva, es el que queda después de haber cumplido las obligaciones laborales. Pero cuando no existe tiempo obligatoriamente ocupado, como es el caso de las personas mayores jubiladas, no existe en ellas tiempo libre sino que disfrutan de tiempo desocupado. La sociedad concede a las personas mayores mucho tiempo desocupado, pero no les da los medios materiales para utilizarlo.

La segunda aclaración se refiere a que lo que hacen las personas mayores con el tiempo desocupado, es usarlo, mientras que en la vida activa, productiva el tiempo se consume – cinco, seis, siete, ocho horas de trabajo.

Hay que poner de relieve **que las personas mayores no constituyen un grupo pionero de nuevos valores**. El tiempo desocupado no sirve a las personas mayores para modificar su posición social. Solo sirve para rellenar el vacío de los días y horas sin sentido, situación que conduce a la poca diferencia en los modos de utilización del tiempo.

III.12.- ¿CUÁLES SON LAS DISTINTAS ACTIVIDADES Y MANERAS DE COMPRENDER EL ENVEJECIMIENTO?

Teniendo en cuenta todo lo anterior surgen cuatro actitudes, o maneras de comprender el envejecimiento por parte de las personas mayores.

Una actitud negativa o de rechazo, al sobredimensionarse por la persona mayor, las disminuciones y discapacidades funcionales, en especial el declive cognitivo. Fase improductiva sin base económica justificable.

Las personas mayores necesitadas de servicios sociales como consecuencia de sus limitaciones. Se les proporciona para su bienestar entretenimiento y ocupación, en el tiempo desocupado. Su manifestación es consumista, no implica trabajo productivo o autorrealización. Tenemos así a las personas como consumidoras de ocio.

Una actitud participativa del mayor, preparándose y educándose para nuevos roles que le permitan su integración social, desafiando así los estereotipos que intenta definir a priori el envejecimiento.

Una actitud de autorrealización considerando el envejecimiento como periodo de crecimiento psicológico potencial, ya que el deterioro intelectual no es inherente al proceso de envejecimiento, sino cuestión de diferencias individuales. Sus manifestaciones son la creatividad y el desarrollo intelectual, nuevos proyectos, actividades que no pudieron desarrollar con anterioridad.



III.13.- ¿CÓMO ABORDAR LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES?

En economía se dice que a medida que el individuo cubre una mayor cantidad de necesidades, su nivel de vida, su “*mundus vivendi*”, su “calidad de vida”, va en aumento. Vamos por tanto a analizar el término “necesidad”, en general, y en particular, con referencia a las personas mayores.

Concepto de necesidad. Plano individual y social

Podemos considerar la necesidad, desde el punto de vista conceptual, como “la escasez de medios o desequilibrio en el reparto, que genera en las personas mayores, un estado anímico de carencia no deseable, impidiendo que el individuo actúe con resultados positivos”. Las necesidades individuales se convierten en sociales al coincidir en muchas, carencias similares. Como todo lo humano y lo social, las necesidades tienen una “base natural innata” y un “componente cultural”, elaborado. Las carencias correspondientes a necesidades humanas requieren una atención en el plano individual, pero ello no excluye el afrontar los factores causales, sobre todo si se aprecia que la carencia de que se trata no es fortuita. Hay que tener por tanto en cuenta, también, la raíz social de los problemas o necesidades. Cuando se nos presenta una necesidad humana insatisfecha, podemos situar el diagnóstico de la misma en varios planos: el más próximo, es el propio individuo afectado; un plano siguiente, es el grupo familiar, que no resuelve la necesidad, o lo que es peor, la crea o la propicia; y profundizar más y buscar las estructuras sociales que han causado o favorecido la emergencia del problema de que se trate.

Deficiencia en la cobertura de necesidades y actuaciones

En caso de deficiencia en la cobertura de necesidades, se impone determinadas actuaciones, unas directamente sobre la necesidad, proporcionando el objeto de la misma; otras en la parcela de la sociedad que ha fallado. Vía esta compleja porque puede incidir en grupos humanos: familia, comunidad, entidades privadas, empresas, asociaciones, instituciones públicas, Gobierno, normas, etc.

Las dos dimensiones de las necesidades

En las necesidades podemos distinguir dos dimensiones: la objetiva, mediante el análisis de la necesidad, a través del estudio de las condiciones de vida de las personas mayores; y la subjetiva, destacada por el análisis de la necesidad, escuchando el mensaje de las personas mayores, tanto en el plano general como en el individual. El interés se centra en poder definir un cuadro de necesidades básicas que nos sirva para acercarnos a la problemática de las personas mayores. Los deseos y sentimientos acerca de aquello que los individuos necesitan varía enormemente entre las culturas y a través del tiempo. Lo fundamental es que los individuos sean capaces de prosperar. Para alcanzar unas metas, los individuos

tienen que actuar y ello implica capacidad física para llevar a cabo sus decisiones.

Clasificación de las necesidades humanas

La Filosofía y las Ciencias Sociales han propuesto numerosas clasificaciones de las necesidades humanas. MASLOW, psicólogo norteamericano las clasificaba o agrupaba en cinco categorías:

Los requerimientos fisiológicos o necesidades primarias tales como: respirar, comer, beber, evacuar, dormir, abrigarse, etc.

Necesidades de seguridad, entendidas como la protección ante las amenazas de orden físico, económico o psicológico.

Demandas sociales, de afecto y de pertenencia a algún grupo, es decir, la amistad, el amor, la vinculación a unidades sociales identificadas.

Impulsos en busca del prestigio y del poder, necesidades de estima e influencia.

Tentativa hacia el desarrollo de sus capacidades, de sus potencias, de realización.

KARPOWICH (1980), considera como necesidades universales entre las personas mayores, hasta un número de 23, destacando la independencia, la confianza y autoestima. Tener una vida con significado y objetivos, compañía, diversión, intimidad, control sobre determinadas situaciones de la vida, derecho a vivir con dignidad, relaciones, expresión sexual adecuada, mantenimiento de un rol individual y familiar, etc. En consecuencia para actuar con éxito, las personas mayores necesitan sobrevivir y sentido de su identidad y autonomía.

Cuatro principios irrenunciables

En el Año Internacional de Mayores, (1999), fueron puestos de manifiesto a todos los Estados miembros de la ONU, cuatro principios irrenunciables:

Independencia. “Acceso a la alimentación, agua, vivienda, vestimenta y atención sanitaria adecuada, mediante ingresos, apoyo de las familias y de la comunidad, y autosuficiencia propia; oportunidad de trabajar o de acceso a otras posibilidades de obtener ingresos; participar en la determinación de cuando y en que medida, dejarán de desempeñar actividades laborales; acceso a programas educativos y de formación, adecuados; tener posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y sus capacidades de cambio continuo; poder residir en el propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

Participación. “Poder permanecer integrado en la sociedad, participando activamente en la formulación y aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar; y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes; poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicios a la comunidad y de trabajar como voluntario en puestos apropiados a sus intereses y capacidades; poder formar movimientos o asociaciones de personas mayor.

Cuidados. “Poder disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y de la comunidad, en conformidad con el sistema de valores culturales de cada sociedad; acceso a servicios de atención de la salud que les ayude a mantener o recuperar un nivel satisfactorio de bienestar físico, mental y emocional, así como prevenir o retrasar la aparición de enfermedades; acceso a los servicios sociales y jurídicos que les aseguren mayores niveles de autonomía, protección y cuidados; acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental, en un entorno humano y seguro; poder disfrutar de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en lugares o instituciones donde se les brinda los cuidados o tratamientos, con pleno respeto de su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como de su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y calidad de vida”.

Dignidad. “Poder vivir con dignidad y seguridad; y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos y mentales; recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones; ser valorados independientemente de su contribución económica”.

CAPÍTULO IV.- POSICIONES EQUIVOCADAS Y NUEVOS PLANTEAMIENTOS

IV.1.- INTERROGANTES

Al igual que vinculamos la juventud con la salud, la belleza, la inquietud, las ganas y la fuerza, unimos la vejez a la desidia, la inactividad, la pobreza y la enfermedad. Ha llegado la hora de derribar definitivamente esos mitos. Se ha de emprender una gran batalla para asegurar a los “mayores” una vida más plena. Para lograrlo vamos a reflexionar en torno a algunas interrogantes

¿Es el envejecimiento una enfermedad?

Esta falsa idea hay que desterrarla. Es útil recordar que el envejecer es una parte del ciclo vital y se empieza a envejecer en el momento de nacer y que es un proceso no solamente cronológico, es decir cuestión del tiempo transcurrido, sino psicológico y social. No se es enfermo porque se tiene más o menos canas, o necesite usar lentes para leer, o no pueda correr o nadar como antes o no pueda hacer el amor todos los días o no pueda procrear, o se jubiló del trabajo (que no significa retirarse de la vida). Lo importante es ejercitar las funciones intelectuales y físicas. Como no todas las personas ni todas las partes del cuerpo envejecen igual se debe hablar de un envejecimiento individual. Son diferentes las formas de vivir de cada cual y así será para cada individuo esta etapa de su vida – la vejez -, por motivaciones externas y causas internas.

Las personas mayores ¿están ancladas en el pasado?

Es frecuente atribuir a los mayores el que siempre estén contando cosas del pasado. Recordar pensando o relatando los hechos del pasado es una función saludable para los mayores siempre que eso no signifique que quede anclado en el pasado. Al empezar el envejecimiento, cuando se encuentran consigo mismo y con su tiempo libre que nunca aprendió a usar, es evidente que se pone en funcionamiento el mecanismo de la “memoria para”, reconstruir su propia historia e integrarla al presente. Si se logra que el recordar no se transforme en una huida del presente, ese recordar refuerza la autoestima y la integridad permitiendo una mejor adaptación. Las personas mayores son un tesoro para fortalecer las identidades de los pueblos y este ejercicio les da la voz y el protagonismo que merecen.

Las personas mayores ¿son improductivas?

Según la teoría de la desvinculación los mayores buscan el reposo, la inactividad, la soledad, la espera pasiva del final. Ideas erróneas ya que decir actividad no significa siempre ni trabajo remunerado ni juventud. A esta teoría se opuso la de la actividad, según la cual las personas mayores tienen frente a sí distintas acciones, tareas de aprendizaje, de recreación, de enseñanza, de uso del tiempo libre, de educación para el envejecimiento activo.

Las personas mayores ¿son indiferentes a los nuevos conocimientos y a la cultura?

La educación estuvo ligada al aprendizaje para la vida productiva. El niño y el joven se capacitan para poder ingresar en el mundo del trabajo e incluso la educación de adultos tiene esa finalidad. Pero ahí se terminaba ¿Para qué quería aprender un jubilado, si ya estaba fuera de ese círculo productivo? Ante esta postura surgió un movimiento educativo nuevo en todo el mundo, un verdadero desafío para todos nosotros: el de la Educación Permanente que se basa en que se puede aprender y educar a lo largo de toda la vida y no tiene que estar solo al servicio de la producción. Se considera pues que los mayores pueden seguir aprendiendo en forma diferente, distinta, con otro ritmo y tal vez otros recursos educativos.

Las personas mayores ¿se transforman en asexuados?

Las personas mayores son vistas como si carecieran de deseo sexual y en caso de manifestarlo se lo toma como no normal. Desde el “viejo verde” o la “vieja dama indigna”. Está muy extendida la idea de que las personas de edad, no tienen vida sexual. Los jóvenes piensan que el hombre o la mujer de edad avanzada, aborrecen el cuerpo envejecido del compañero o compañera y por lo tanto, evitan el contacto físico con el otro. El pensamiento que predomina, es: los viejos deberían vivir en un “vacío sexual”. “Deben comportarse según la edad que tienen”. “El sexo, es para la juventud”. Ante esta forma de pensar se hace necesario una educación completa, dada desde la infancia, que aclare que la sexualidad es una función natural y saludable a todo lo largo de la vida y que no se circunscribe

solo a lo genital sino que se manifiesta, en la autoafirmación de la feminidad y de la masculinidad. Se debe entender la sexualidad como una forma de comunicación y tiene que ver con el amor, con la ternura y con los afectos solo a lo genital sino que se manifiesta, en la autoafirmación de la feminidad y de la masculinidad. Se debe entender la sexualidad como una forma de comunicación y tiene que ver con el amor, con la ternura y con los afectos.

Una última interrogante: Las personas mayores ¿Son una carga social?

Es cierto que las personas mayores, al dejar de estar vinculados laboralmente reciben, en mayor o menos cuantía una jubilación. Pero no es una carga social ya que en realidad solo es una retribución a largo plazo de sus aportes, sin olvidar que las personas mayores continúan siendo un elemento de unión de las familias, depositarios de herencias culturales y fortalecedores de las identidades de las diferentes regiones y países, además de permitir, en muchos casos, a los adultos jóvenes, entregarse a sus tareas gracias a la “retaguardias hogareña” que, principalmente las persona mayores realizan ejerciendo las funciones de abuelos /abuelas.

IV.2.- POSICIONES EQUIVOCADAS

1.- Considerar sinónimo el concepto de persona mayor con el de tercera edad y viejo.

2.- Hablar del envejecimiento como de un hecho que aparece y se consolida en un momento determinado de la vida de una persona, en vez de considerarlo como un proceso dentro del ciclo vital.

3.- Considerar al elemento biológico como único responsable del envejecimiento, por el desgaste orgánico sufrido en el transcurso de los años, sin detenerse a pensar que también, y mucho es la sociedad y no solo la biología la que influye con sus pautas, sus mitos y sus prejuicios, menospreciando la presencia activa de las personas mayores en la sociedad.

4.- El utilizar una determinada edad fijada por ley como único parámetro para definir a la persona como mayor, con un nuevo estatus personal, la jubilación. Ya son viejos porque así lo dice la ley. Decir jubilación es decir viejo oficial.

5.-La sociedad considera a la persona mayor como integrante de un colectivo homogéneo cuyo pasaporte para entrar en el viene definido por la edad de la jubilación. Esta forma de pensar se aleja de la realidad ya que este colectivo es heterogéneo y lo es en mayor grado que en otros segmentos de la sociedad, como la niñez, la adolescencia, la juventud y la edad madura. La sociedad no puede dar un trato uniforme al colectivo de personas tan diferentes entre sí. Ello obliga ha profundizar en el conocimiento de las personas mayores.

6.- Considerar que plantear el tema de la actividad de los mayores es un contradictorio ya que aparentemente se oponen dos términos: mayor (jubilado) y actividad. En



nuestra sociedad se ha identificado a la persona mayor con la inactividad, y no tiene cabida el mayor activo, ni la actividad del mayor. Parece como si ser mayor es alcanzar una especie de meta que conlleva, entre otros destinos, dejar de hacer cosas, no tener interés por progresar o estar la mayor parte del día desocupado.

7.- La jubilación no es una ruptura con la actividad, sino con una determinada actividad, la productiva y pagada, programada y rutinaria. Hay otras muchas actividades que aportan ilusión y satisfacción y que ayudan a la realización personal.

8.- De ahí el peligro de adoptar una postura negativa después de la jubilación, al dejar de ser un elemento activo del ciclo de producción económico. En nuestra sociedad el ser humano ha sido educado para el trabajo. Posición activa para encontrar roles nuevos, preparándose y educándose el mayor para nuevos roles que le permitan su integración social. De ahí la tesis de los mayores activos.

IV.3.- LAS MEDIAS VERDADES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

La vejez no es igual para todos. El pasar de la edad adulta a la vejez tiene una gran variabilidad entre las personas. No todos envejecemos a la misma velocidad, ni somos física ni mentalmente iguales, ni nos afectan de la misma manera las circunstancias que nos rodean. Puede ser vivida por cada uno de nosotros, de muy diferentes maneras.

Connotaciones negativas de hacerse viejo

Hablar de vejez o “hacerse viejo” ha tenido y tiene connotaciones negativas. Se ha interpretado que el envejecimiento implica pérdidas y está relacionado a enfermedad y dependencia. Los estereotipos asociados a la edad, adquiridos en los primeros años de la vida, crean una visión exagerada de la realidad. La aceptación de hechos que no son reales, pero que son admitidos por la sociedad como tales, genera una imagen inexacta y en ocasiones errónea, además de homogeneizadora, de todos los miembros de este grupo de población. Esta forma de pensar favorece la aparición de dependencia, discapacidad, depresión, reducción del sentimiento de autoestima, disminución del rendimiento o incluso aumenta el riesgo de mortalidad, provocando, además una imagen errónea de las personas mayores en los profesionales, a pesar de ser este colectivo, uno de los principales usuarios de los servicios de salud.

La realidad es otra

Las personas mayores integran el grupo de población con mayor variabilidad interindividual, con diferencias biológicas, psicológicas, sociales, culturales. En general, mantienen un buen nivel funcional para la realización de las actividades de la vida diaria, autónoma e independiente. Buenas relaciones y apoyos sociales, con una red menos extensa que en la juventud, pero más gratificante y más leal, principalmente con sus familias y sus hijos.

Desarrollan actividades mentales con la misma capacidad que las personas jóvenes, pero adaptadas a las exigencias de la edad. Los rasgos de personalidad se mantienen a lo largo de toda la vida siendo capaces de acomodarse a los cambios que se producen en su entorno. Pueden seguir aprendiendo y continuar realizando su trabajo de la misma manera o mejor que los jóvenes, dado que cuentan con habilidades y conocimientos para enfrentarse a las nuevas tecnologías. En definitiva, el envejecimiento es un proceso en el que la persona ha de conformar una nueva imagen de sí misma, enfrentándose a él de manera exitosa, con capacidad para decidir cómo quiere hacerlo.

IV.4.- NUEVOS PLANTEAMIENTOS

1.- En el siglo XXI no se puede afrontar el envejecimiento de la población mediante la búsqueda de soluciones inexistentes que la hagan desaparecer, sino que son necesarios planteamientos innovadores de adaptación.

2.- Las personas mayores del mañana serán muy distintas a las de hoy, y los problemas importantes pueden no estar donde se piensa, atribuyéndose una importancia tal vez excesiva a los aspectos económicos, cuando van a surgir problemas sociales complicados e inéditos.

3.- El concepto de envejecimiento evoluciona en una sociedad que experimenta cambios en múltiples esferas de la vida: modificaciones de los sistemas de producción, con la multiplicación acelerada de las innovaciones tecnológicas, automatización, avance de los servicios, tecnología de la información, sociedad de más riesgos, en las que ocurrirán cambios en distintas esferas de la vida.

4.- Los tiempos sociales en el ciclo vital con sus tres secuencias, formación o preparación para el trabajo; trabajo; y descanso, han dejado de estar vigente. Algo similar ocurre con el esquema tiempo de producción/tiempo de jubilación o de descanso.

5.- Las condiciones de trabajo y las personales con las que se accede a la jubilación o su duración se ha modificado sustancialmente, desde la fecha en que fue instaurada.

6.- Las modificaciones en las estructuras familiares y, entre ellas, el incremento progresivo de nuevos modelos familiares y la presencia masiva de la mujer en los medios externos a la familia, que configura un marco cotidiano con condiciones distintas a las vividas por las anteriores generaciones.

7.- Los mayores del futuro dispondrán de mejor salud, con una atención sanitaria universal, un buen nivel económico, con una cobertura en pensiones para todos, sean o no contributivos sobre todo un mayor nivel cultural, ya que las generaciones que hoy están en torno a los 40 – 45 años han dispuesto de unos estudios medios y superiores, viviendo la enseñanza para todos y en donde la mujer ha accedido a estudios técnicos y superiores en igualdad de condiciones. Serán unos mayores más formados con más opciones de ocio y tiempo libre diferente.



С.М.Н.

IV.5.- ¿ESTAMOS PREPARADOS PARA AFRONTAR EL EVEJECIMIENTO?

Visión y preparación para el envejecimiento

El envejecimiento personal, o individual lo relacionamos a nuestra propia visión y percepción. Podemos verlo como una situación llena de oportunidades que nos va a permitir realizar cosas que no podíamos hacerlas cuando éramos más jóvenes, debido al trabajo y la familia. Pero también podemos ver el envejecimiento, como una situación llena de enfermedades, de achaques, dolores, limitaciones, marginación y discriminación, por parte de una sociedad de consumo que no se ha preparado para la vejez. Desde el punto de vista, social y grupal, la pregunta es ¿qué estamos haciendo como sociedad para prepararnos para el envejecimiento? Hoy en día la mortalidad global ha disminuido, pero ha aumentado la morbilidad; es decir, ha aumentado el número enfermedades crónicas que traen consigo discapacidad y dependencia. La necesidad de percibir la vejez como una etapa más dentro de la propia evolución hace imprescindible aumentar las posibilidades a la hora de establecer una estrategia. Vamos a intentar situar aquellas tareas que pueden contribuir mejor a una vivencia más positiva de la vejez.

Vejez y crecimiento personal

La consideración de la vejez como una etapa más de crecimiento personal, en la que las actividades, las ilusiones y las relaciones con los demás, pueden y deben mantenerse en un primer plano, aunque con un contenido, ritmo, y perspectiva social diferente a otras etapas. Un crecimiento personal que puede ir acompañado de una mirada más serena, relativa, benevolente y discreta, en función de un mayor conocimiento y experiencia sobre sí mismo y sobre los demás.

Defensa de la autonomía personal y social

La defensa de la autonomía personal y social, en el sentido de ser capaz de hacer lo posible para conservar nuestras capacidades físicas, nuestras capacidades de decisión sobre nuestra propia vida y nuestras capacidades de relación, dignidad y respeto en el marco familiar y social. Una demanda excesiva de apoyo y ayuda puede ir en contra de la optimización de nuestras propias capacidades.

Aceptación de las limitaciones y cambios

En este sentido, y en determinados momentos, la acumulación de pérdidas puede desbordar las capacidades de aceptación y elaboración de los mayores. La amplitud de las redes de apoyo suele ser un elemento determinante para ayudar a amortiguar los efectos de estas pérdidas. Y finalmente la elaboración del tema de la muerte que suele ir parejo

a la inevitable recapitulación y balance del ciclo vital. Una temática que, más que tomar la dimensión de una visión trágica, puede ser considerada como algo natural que forma parte de la misma existencia humana, de la sucesión generacional.

CAPÍTULO V.- LA REVOLUCIÓN DE LAS EXPECTATIVAS(1): LA INVENCION DEL FUTURO ENVEJECIMIENTO

V.1.- NUEVOS ENFOQUES ANTE EL MODELO DE DECLIVE O DESVINCULACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

Para superar el enfoque dado al envejecimiento por el modelo de declive, se ponen de relieve nuevos planteamientos y la necesidad de compromisos por parte de las personas mayores para esta etapa del ciclo vital. El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural, inevitable e impreciso, que cada persona debe aceptar como único responsable de su propia vida. Se ha de considerar que el envejecimiento es una etapa más del ciclo vital, ya que salvo impedimentos físicos graves, la persona mayor se encuentra en disponibilidad de fortalecer y desarrollar actividades ya sean intelectuales, culturales o físicas, retrasándose así el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Y que para adaptarse a los cambios ocurrido durante el envejecimiento, se requiere una preparación como para las demás etapas de la vida.

El compromiso de las personas mayores

Las personas mayores que envejecen deben:

Permanecer comprometidas en el contexto donde se encuentran.

Ocupar su tiempo desocupado en nuevas actividades, evitando caer en la inadaptación y en la marginación.

Tener presente ideales en su existencia para llevarlos a la práctica en las nuevas condiciones impuestas por la edad avanzada.

Mantener en lo posible las relaciones sociales anteriores y en su defecto sustituirlas; prestar atención a la formación continua y perfeccionamiento humano y espiritual.

Flexibilizar criterios con apertura a los nuevos tiempos, huyendo del conservadurismo, apatía e inercia. Ante el envejecimiento las personas mayores han de sentirse protagonistas para conseguir con su actitud, que la vejez sea un etapa mas completa de desarrollo vital y no una etapa de declive y déficit. Demostremos con nuestra conducta que todavía podemos alcanzar cotas más altas en los diversos campos tecnológicos, familiares, sociales o económicos para los que nos encontramos preparados. Que podemos y debemos tener proyectos, aunque sea innegable cierto declive biológico.

V.2.- MODELO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El termino “actividad” aplicado al envejecimiento, ha ido evolucionando. Y así en *Estados Unidos*, en los años 80 del siglo XX, surgió con la forma de “envejecimiento productivo”, considerando con tal cualquier actividad realizada por una persona mayor que produce bienes y servicios o desarrolla la capacidad para producirlo, tanto si se paga por ellos como si no. No obstante el *concepto europeo* de envejecimiento activo se ha centrado en un número mayor de actividades que aquellas asociadas a la producción, resaltando la participación y la inclusión de las personas mayores como ciudadanos de pleno derecho. “Se han añadido años a la vida, ahora debemos añadir vida a los años” (máxima de la OMS). Estilo de vida para preservar la salud física y mental de la gente mayor, más que tratar simplemente de que trabajen más tiempo. Por tanto la esencia europea emergente sobre el envejecimiento activo es una combinación del elemento básico del envejecimiento productivo, pero haciendo *énfasis sobre la calidad de vida, y el bienestar mental y físico*.

Concepto de envejecimiento activo

El envejecimiento activo es un camino cuya meta final esta en conseguir que cada persona mayor realiza su potencial de bienestar físico, social e intelectual a lo largo de toda su

vida, y por tanto, pueda participar en la sociedad, de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades. El término “activo” hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no solo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. El envejecimiento activo sustituye la planificación estratégica, “basada en las necesidades”, que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos, a otro “basada en los derechos”. El paradigma del envejecimiento activo reconoce los derechos de las personas mayores, considerando la igualdad de oportunidades para ejercer su participación en el proceso político, social y en otros aspectos de la vida comunitaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el envejecimiento activo como “el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Para ello se ha de ampliar la esperanza de vida saludable, tomando medidas para prevenir y reducir la discapacidad, dependencia, enfermedades crónicas y mortalidad prematura.

Hacer posible el desarrollo de actividades que incluyan a todas las generaciones para que también los jóvenes se conciencien del hecho de que están envejeciendo continuamente.

Promocionar oportunidades de educación y formación a lo largo de la vida.

Reconocer y permitir la participación de las personas en las actividades de desarrollo económico, el trabajo formal e informal y las actividades del voluntariado a medida que envejecen, de acuerdo con sus necesidades, preferencias y capacidades individuales.

Asegurar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas mayores, abordado los derechos y las necesidades de seguridad social, financiera y física.

Alentar a las personas mayores a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar a medida que envejecen.

Los siete principios del envejecimiento activo

De lo dicho con anterioridad es posible destacar el perfil de los siete principios básicos que están incluidos en el concepto de envejecimiento activo, tal como se desarrolla en Europa.

Primer principio

Toda actividad significativa que contribuya al bienestar del individuo, de su familia, de la comunidad local o de la sociedad en su más amplio sentido y no solo a la que se refiera al empleo pagado o de producción.



Actividad significa o implica algo más que trabajar. Pensemos por ejemplo en el voluntariado social y cultural de los mayores.

Segundo principio

El envejecimiento activo debe abarcar a todas las personas mayores, incluso a los que son dependientes; y el peligro de centrarse solo en los jóvenes mayores, ya que la unión entre actividad y salud, con inclusión de la estimulación mental, es también beneficiosa para las personas de edad avanzada.

Tercer principio

Deberá ser en principio un concepto preventivo. El enfoque principal deberá estar en la prevención de la enfermedad, de la discapacidad, de la dependencia. De la pérdida de habilidades, etc.

Cuarto principio

El mantenimiento de la solidaridad intergeneracional, que implica la colaboración de todas las generaciones. El envejecimiento activo es intergeneracional: se trata de nuestro futuro y no solo de los mayores.

Quinto principio

Este concepto implica tanto derechos como obligaciones. Es decir, los derechos a la protección social, a la educación y formación a lo largo de la vida, etc. Pero ello debe venir acompañado de obligaciones que saquen partido de las oportunidades de educación y formación, y para permanecer activos de otra forma. Enfatiza las obligaciones que los derechos ocasionan.

Sexto principio

El envejecimiento activo debe ser participativo y facultativo. Permitan y motiven la actividad pero también las oportunidades para que los ciudadanos asuman la acción desde su base, por ejemplo desarrollando sus propias formas de actividad.

Séptimo principio

Hay que tener en cuenta la diversidad cultural. Por ello los juicios de valor sobre que tipo de actividad es mejor son problemáticos. Se requiere una asociación entre ciudadanos y sociedad: el papel del Estado es motivar y facilitar a los ciudadanos una protección social de calidad y por largo tiempo.

Los tres pilares del envejecimiento activo

Según estas matizaciones conceptuales y de principios, podemos concretar los tres los pilares básicos del envejecimiento activo:

Salud

El término salud según la OMS hace referencia al potencial de bienestar físico, social y mental de las personas mayores a lo largo de todo su ciclo vital para así tomar parte en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, manteniendo su autonomía e independencia a medida que envejece. Para ello es necesario que los factores de riesgo ambientales y conductuales; las enfermedades crónicas; y el declive funcional, se mantienen en niveles bajos; y que los factores protectores sean elevados. En definitiva, prevenir y reducir la discapacidad, enfermedades crónicas y mortalidad prematura.

Participación

No solo tener capacidad para estar físicamente activos o participar en la mano de obra, sino la participación en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, de acuerdo con sus derechos humanos. Para ello, hay que proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante todo el ciclo vital.

Seguridad

Atener las necesidades sanitarias, sociales, económicas y de seguridad física de los mayores, garantizando su dignidad, protección y asistencia en el caso de que no puedan valerse por sí mismas.

Determinantes del envejecimiento activo

El envejecimiento activo depende de una diversidad de influencias o determinantes:

Determinantes económicos: los ingresos económicos y la protección social.

Determinantes sociales: el apoyo social, las oportunidades para el aprendizaje continuo; la paz y protección contra la violencia y el abuso.

Determinantes personales: los estilos de vida que las personas mayores optan.

Determinantes conductuales: la participación activa en el propio cuidado. El implicarse en una actividad física adecuada, tener una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente del alcohol y de los medicamentos en el proceso de la vejez, puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida.

Entorno físico: unos entornos físicos que tengan en cuenta a las personas mayores puede establecer la diferencia entre independencia y dependencia. Las personas mayores que viven en entornos inseguros o con múltiples barreras físicas, salen menos y por lo tanto son propensas al aislamiento, a la depresión y tienen problemas de movilidad.

La sanidad y los servicios sociales adecuados, son grandes determinantes del envejecimiento satisfactorio y positivo.

Género: Evaluar la idoneidad de las distintas opciones de las políticas instauradas y como afectarían al bienestar tanto de los hombres como de las mujeres.

La Cultura que rodea a las personas y poblaciones, determina la forma en la que envejecemos y el nivel de participación de los adultos mayores a nivel familiar, comunitario y social.

Vida mental activa

El envejecer con éxito o de forma competente no es cuestión de azar. Hay que fomentar el tener buena salud, llevar una vida sana y mental activa y estar muy comprometido con la vida. El término “vida mental activa” hace referencia a una participación continua de los mayores en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas de su entorno. El cerebro al igual que el músculo, si no se utiliza, se atrofia. No deben preocuparnos las arrugas del rostro, sino las del cerebro. Estas no las refleja el espejo, pero las perciben nuestras familias, nuestros amigos, nuestro entorno. Esas arrugas metafóricas del cerebro, presentes en la persona inactiva, tardan en presentarse en la activa, acuciada por la curiosidad de estar al día, preocupada por sus semejantes e integrada en la sociedad. Julián Marías decía que el envejecimiento es “el lado soleado de la vida, de manera que sea fecundo y estimulante residir en él”.

Escuchar la voz de los protagonistas

Es un error fundamental considerar al envejecimiento activo solo como una propuesta institucional y normativa, impuesta de manera unilateral, de arriba abajo. Hasta ahora han predominado las intervenciones de expertos y especialistas en diversas ponencias, mesas redondas, foros, asambleas y conferencias mundiales, encuentros, jornadas, Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo en Andalucía - Junio 2010 -, Declaración del año 2012 como Año Internacional del Envejecimiento Activo, etc. Discursos desde arriba, que no permiten escuchar la voz de los verdaderos protagonistas, olvidando que el envejecimiento activo debe ser una nueva cultura reformulada con el esfuerzo de todos los actores implicados. Un envejecimiento activo orientado tanto por las ofertas como por las demandas de la población, para que las personas mayores sean más competentes.



G.M.O.

Exigencias para el cumplimiento de los principios del activismo

Se impone la difusión del paradigma del envejecimiento activo, haciendo llegar sus principios tanto a la juventud como a los mayores, en acciones de mentalización. Pero para ello los sistemas públicos de protección social, en especial los de sanidad, seguridad social y servicios sociales, tendrán que ser notablemente acrecentados, lo cual supone la necesidad de mayor financiación, o cambio de modelo o, en definitiva, una adecuación a los nuevos tiempos que, debe ser previsto ya desde ahora. Ello hará posible asumir los postulados derivados del envejecimiento activo como un compromiso ciudadano que generará oportunidades, bienestar, riqueza y empleo. Vivir seguro, contando con los apoyos sociales, jurídicos y sanitarios, caso de necesitarse. Vivir con salud, disponiendo de recursos que le permitan desenvolver una vida saludable. Vivir sintiéndose reconocido respetado y requerido por la sociedad. Vivir formándose y educándose a lo largo de toda la vida.

CAPÍTULO VI.- LA REVOLUCIÓN DE LAS EXPECTATIVAS(2): MANIFESTACIONES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

VI.1.- POSICIONES OPUESTAS

Imagen negativa y positiva del envejecimiento

Envejecimiento saludable. Envejecimiento activo, Envejecimiento con éxito. Envejecimiento satisfactorio. Envejecimiento óptimo. Envejecimiento productivo. Esas denominaciones tratan de mostrar una imagen positiva del envejecimiento tal vez como contrapeso a las visiones negativas. Envejecimiento que la gente de la calle elabora a partir de percepciones y experiencias directas con las cuales construye sus propias ideas sobre la realidad. Por ejemplo, es un hecho que muchas personas conviven día a día con otras que muestran la pérdida de su capacidad funcional, o conocen sus malas condiciones económicas al cobrar pensiones que les aproximan al umbral de la pobreza, o la pérdida de determinadas prestaciones sociales, sanitarias o farmacéuticas -como está ocurriendo en el momento histórico que vivimos-, que genera un envejecimiento en riesgo. Parece cierto que esas propuestas sobre el envejecimiento en positivo chocan con las percepciones sociales negativas que se detectan y que pondrían de manifiesto la contradicción entre aquello que se propone como modelos a seguir y lo que las personas creen realmente.

El imaginario social

Las percepciones sobre las personas mayores que representan el imaginario social, se encuentran divididas, en dos posiciones opuestas. Por un lado, las que fomentan mitos y estereotipos negativos sobre esta etapa de la vida; desde la incapacidad para realizar trabajos y aprendizajes, hasta la involución, la enfermedad, la dependencia, el declive, la pobreza o la desintegración social. En el otro extremo estarían las visiones colectivas sobre los beneficios que se alcanzan en la vejez, como la experiencia, la sabiduría, o la definición como grupo social activo, dinámico y creativo. Desde esta otra parece como si fuera necesario llegar a determinada edad para lograr tales aspectos que, además, no serían atribuibles a todas las personas de esos grupos por igual, y que éstas fueran facetas y cualidades desconocidas en otras etapas de la vida.

Estereotipos positivos

Por su parte los estereotipos positivos han idealizado esta etapa de la vida al considerar que la persona mayor queda liberada de las cargas familiares y laborales, alcanzando la plena libertad de emplear su tiempo y sus recursos en lo que realmente le gusta hacer. La experiencia acumulada les puede servir para alcanzar prestigio social, prudencia, sabiduría, independencia y felicidad. De ahí que las personas mayores, en algunos ámbitos profesionales, como la política o la vida académica, puedan alcanzar más prestigio a medida que avanza su edad. No ocurre lo mismo en el desarrollo profesional en otros sectores que requieren menor preparación.

Cabe señalar que en ninguno de los dos casos se hace una distinción entre la población mayor y la anciana. Esto es importante porque la percepción de la sociedad puede variar cuando se distinguen y se explican las diferencias entre los dos grupos de edad. Del mismo modo la percepción sobre el envejecimiento y la vejez puede ser distinta para los miembros de un grupo y otro, muy solas, sin apoyo familiar o social. En conclusión, son varias las posibilidades que tenemos para interpretar el papel de las personas mayores. Tradicionalmente los estudios sobre la vejez han tendido a centrarse en los problemas que se suponen inherentes al proceso de envejecimiento. Así, desde un punto de vista individual, la preocupación fundamental ha sido prevenir o remediar las pérdidas que puedan comprometer la salud, el bienestar o la autonomía de las personas mayores. Desde el punto de vista social, interesan aspectos como el impacto del envejecimiento de las poblaciones de los países desarrollados en el mercado laboral o en el sostenimiento de los sistemas de protección social.

Un nuevo paradigma

Frente a la perspectiva centrada fundamentalmente en la pérdida, en los últimos años se ha abierto paso un punto de vista complementario que trata de estudiar cómo las personas mayores son capaces de evitar o superar dificultades, de mantener elementos importantes en su vida e incluso de acumular competencias y ganancias hasta edades muy avanzadas.

Este nuevo paradigma para abordar el envejecimiento busca las claves que determinan un ‘buen envejecer’ y que hacen que cada vez más personas puedan disfrutar durante más años de una vejez saludable no solo desde el punto de vista físico, sino también desde el punto de vista psicológico y social. De esta manera, se trata de evitar asociar el envejecimiento exclusivamente a la idea de declive, para pasar a explorar el potencial y los límites de desarrollo en las últimas décadas de la vida.

Conceptos como el de envejecimiento activo, envejecimiento competente, envejecimiento con éxito o envejecimiento productivo son diferentes maneras de abordar científicamente esta perspectiva positiva de la vejez. Aunque todos ellos apuntan a una misma dirección, cada uno presenta matices y énfasis diferentes. Quizá el término más frecuentemente utilizado, y el que mayor calado ha tenido dentro del actual discurso popular y político sobre el ‘buen envejecer’, es el de envejecimiento activo, pretende resaltar una visión positiva de la vejez y fomentar la puesta en práctica de políticas sociales que la fomenten. Se define como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para promover la calidad de vida a medida que se envejece.”

¿Actividad?

Los mayores no solo no desean desvincularse, sino que si se les ofrecen oportunidades para ello, tratan de seguir activos y sustituyen roles perdidos por otros nuevos. Este mantenimiento de la actividad en la vejez promovería la satisfacción y el bienestar en esta etapa vital. Pero el término ‘actividad’ es muy ambiguo: ¿todas las actividades tienen el mismo valor?; ¿qué actividades fomentan el ‘buen envejecer’ y cuáles no tanto? En este ámbito, otros conceptos, como el de envejecimiento con éxito o ‘envejecimiento satisfactorio’ o el de envejecimiento productivo han tenido una influencia mucho mayor.

VI.2.- EL ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO SATISFACTORIO

El concepto de envejecimiento con éxito ha sido uno de los más utilizados en la literatura científica referidas a personas mayores durante las últimas décadas. Pese a ello, no se dispone de una definición consensuada acerca de lo que significa el “éxito” en relación con el envejecimiento. En general, podemos distinguir entre dos usos del término ‘envejecimiento con éxito’: aquel que lo define como el logro de ciertos estados y criterios ideales en las últimas décadas de la vida, y aquel que lo entiende de un modo dinámico, como la puesta en marcha de ciertos procesos que facilitan la adaptación de la persona a unas condiciones cambiantes a medida que pasan los años.

Criterios para envejecer con ”éxito”

Se establecen tres criterios para envejecer con éxito:

Una baja probabilidad de padecer enfermedades y discapacidades asociadas a la enfermedad.

Una capacidad funcional alta, tanto desde un punto de vista físico como cognitivo.

Y una implicación activa con la vida, entendida esta como mantenimiento de vínculos con otras personas y de una actividad productiva.

Solo el logro de los tres criterios simultáneamente definiría a aquellos que envejecen con éxito, que son en cualquier caso una minoría que ha alcanzado un estándar ideal de buen envejecer.

Como concebir el “éxito”

Concebir el éxito como un estado final ideal se pasa a entender como la puesta en marcha eficiente de los procesos que permiten alcanzar ciertos estados deseados. En este sentido, envejecer con éxito sería equivalente a sacar el máximo partido de los recursos de los que se dispone en cada momento, pero sin especificar niveles o estados universales que alcanzar. La noción de envejecimiento satisfactorio, ya sea como el logro de estados ideales o como la puesta en marcha de procesos de adaptación tiene un significado estrictamente individual del envejecimiento. El logro del ‘buen envejecer’, desde este enfoque, se refiere a elementos que la persona puede conseguir por sí misma y para sí misma. En contraste con esta visión, otros autores han subrayado que una de las claves de envejecer bien está en la integración y participación de la persona en entornos sociales, consiguiendo metas ya no estrictamente individuales, sino centradas en la mejora de la comunidad, en la creación de una riqueza que es también colectiva. Para destacar esta dimensión social del buen envejecer se se ha propuesto el concepto de envejecimiento productivo.



VI.3.- EL ENVEJECIMIENTO PRODUCTIVO. GENERATIVIDAD

Estamos asistiendo a un cambio en el perfil de las personas mayores, en el que las nuevas generaciones de mayores están más formadas y disfrutan de buenos niveles de salud durante más años. Este fenómeno facilita que cada vez más mayores puedan y quieran seguir contribuyendo. Desde este punto de vista, el buen envejecer supondría aplicar de manera eficiente las amplias capacidades que se conservan en la vejez para conseguir metas con sentido como las que propone la “generatividad”. Todas estas actividades sitúan a la vejez en la línea del concepto de envejecimiento productivo, enfatizando las contribuciones de los mayores al bien común y su concepción como recurso y no como carga. Envejecimiento productivo definido como ‘cualquier actividad, remunerada o no, desarrollada por una persona mayor, que produce bienes o servicios o desarrolla la capacidad para producirlos’.

En este sentido, el énfasis en la participación y la implicación social, en un “hacer algo útil”. Por otra parte, subrayar la capacidad de los mayores para producir bienes y servicios útiles para los demás permite no solo destacar el valor de los mayores, sino también cuantificar en términos económicos la magnitud de sus aportaciones. Esta aproximación al buen envejecer pretende reconocer y hacer visibles las aportaciones de los mayores a la sociedad, asumiendo que no son una carga o un colectivo improductivo, sino que contribuyen de manera decisiva al bien común y son una parte esencial en el funcionamiento de la sociedad.

Definición de “generatividad”

El concepto de “grand generativity”, trata de reconocer las diversas formas en las que los mayores ayudan a otros como padres, como abuelos, como amigos, como mentores, etc. a la vez que aceptan también la ayuda de otros y expresan su interés por perpetuar conocimientos y valores en futuras generaciones. La “generatividad” se define como el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y, en último término, dejar un legado que nos sobreviva. Este interés nace tanto de necesidades internas, enraizadas en cuestiones de tipo instintivo, como de fuerzas sociales externas a la persona, convirtiéndose en una expectativa cuando se llega a la mitad de la vida. A partir de la superación de las crisis propias de cada etapa, la persona adquiere competencias y madurez.

Actividades productivas de las personas mayores

Diferenciación entre dos tipos de “generatividad”: la comunitaria, que implica nutrir y cuidar de otros, establecer vínculos entre el yo y las otras personas, y la relacionada con la extensión y fortalecimiento del yo mediante el liderazgo, la producción o la actividad creativa. También acuña el concepto de generatividad cultural, que hace referencia al interés de los adultos por transmitir los instrumentos e ideas propios de una cultura a las siguientes generaciones.

En el caso de la actividad productiva por excelencia a lo largo de la vida, el trabajo, su remuneración es una medida de su valor social. En el caso de otras actividades no remuneradas que realizan los mayores implica que, de no ser realizadas por ellos requerirían la contratación de personas que las llevaran a cabo. En este sentido, son también actividades productivas en la vejez, en tanto contribuyen al sostenimiento de la sociedad y aportan un beneficio social.

Expresión de la “generatividad”

La “generatividad” se puede expresar a partir de actividades muy variadas, como la crianza de los hijos, el cuidado a personas dependientes, la formación de los jóvenes, la producción de bienes y servicios, la mentorización o el compromiso social y la participación cívica y política. En cualquier caso, implica contribuir al bien común de los entornos en los que las personas participan - la familia, la empresa, la comunidad, etc.- para reforzar y enriquecer las instituciones sociales y asegurar la continuidad entre generaciones.

VI.4.- ENVEJECIMIENTO CONSTRUCTIVO

Relaciones entre envejecimiento y educación

Si el envejecimiento no es un proceso estático ni homogéneo, entonces, podemos entender las relaciones entre el envejecimiento y la educación como un proceso constructivo, tendente a lograr la mejora de las capacidades y habilidades disponibles en cada momento, tratando de sacar el máximo de las potencialidades cognitivas, físicas, emocionales o relacionales de cada persona. Esto implica mejorar la percepción de la persona mayor, de su propio proceso de envejecer, buscando el equilibrio entre pérdidas y ganancias, equilibrio que no es exclusivo de esta etapa de la vida sino también de otras anteriores. Es necesario que la educación ayude a construir, junto a la visión personal, otras visiones sociales del envejecimiento. Mejorar esas visiones significa adelantarnos, con cierta previsión, al tipo de sociedades que les tocará vivir a los que ahora son jóvenes o muy jóvenes, que desconocen que sus vidas van a estar mucho más afectadas por el fenómeno del envejecimiento que en la actualidad.

Promover una educación para el envejecimiento

En ese sentido promover una educación para el envejecimiento es importante para no mantener de forma indefinida y artificial una cultura social de la permanente juventud. El autoengaño que produce vivir en sociedades donde el mercado de la juventud es decir, de la venta de productos y servicios para la “eterna juventud”, implica una denodada y permanente lucha contra el envejecimiento, que genera beneficios económicos, pero a costa de propiciar unas expectativas imposibles de cumplir. Un cambio cultural de los estereotipos negativos que aún inundan nuestra sociedad sobre las personas mayores. Es



GH/3.

precisamente la larga vida durante la jubilación, la que ofrece una magnífica oportunidad para construir una perspectiva emancipadora de la propia vida: la vivida y la por vivir.

VI.5.- ENVEJECIMIENTO CREATIVO

Disposición del tiempo desocupado

La mejora de las condiciones de vida, junto con el destacado incremento del nivel educativo, y una disminución del tiempo total dedicado al trabajo, han contribuido considerablemente a ampliar la posibilidad de disponer de tiempo libre. El ocio, anteriormente reservado a una minoría, ha alcanzado a colectivos sociales cada vez más amplios. En este sentido, si bien el trabajo sigue siendo un tema central en nuestra sociedad, para muchas personas, el ocio ocupa una posición igualmente importante en sus vidas. Este es el caso de los mayores que, una vez retirados del mercado laboral y de las exigencias familiares, demandan fundamentalmente experiencias de ocio que les permitan satisfacer sus necesidades de actividad, a la vez que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Es un bien tan escaso y precioso el tiempo vital para una persona mayor que es una grave irresponsabilidad dedicarlo a "matar el tiempo". La vejez necesita una redefinición de su cultura del ocio y la potenciación de su interrelación social. En este artículo hacemos especial referencia al ocio no meramente recreativo sino creativo.

Se envejece cuando se deja de crear

La creatividad puede surgir en cualquier edad y trae un efecto saludable en quién crea, una posibilidad de prolongar la vida bajo las condiciones de estar creando permanentemente. Si creatividad es la combinación y transformación de elementos, para obtener otros novedosos, las personas mayores tienen un impresionante bagaje para lograr múltiples creaciones a partir de sus experiencias. Bienvenido el futuro Planeta de los Mayores, sin duda será un mundo apasionante en el que casi todo está por construir. Y es esta generación de personas mayores quienes tienen el desafío de construir una nueva visión y hacerla realidad. No se deja de crear al envejecer. Se envejece cuando se deja de crear. La vejez es un proceso biológico percibido como una construcción cultural. Es sabido que en esta etapa hay una disminución del oído y la vista, una velocidad de respuesta más lenta, una disminución de la memoria a corto plazo y una mayor vulnerabilidad emocional. No obstante es fundamental que se deje de concebir como sinónimo de dependencia y discapacidad.

El diseño de proyectos innovadores

Las actividades de ocio deben ir más allá de lo simplemente personal y recreativo; una actividad recreativa debe ser creativa, un proceso de conocimiento y un reto personal para elevar el sentido de bienestar y la calidad de vida de la persona. La creatividad es un

potencial propio de la especie humana por lo que debemos acostumbrarnos a reforzarla y hacer uso de ella toda la vida, pero aún más en las personas mayores, lo que permite potenciar la apertura a nuevas experiencias, reforzando la autoestima. Es posible lograr un envejecimiento creativo mediante el diseño de proyectos innovadores en cada contexto, que mantenga a los mayores en una permanente actividad mental, física y productiva.

La creatividad se puede desarrollar a cualquier edad

Aún cuando el cerebro a una cierta edad comienza atrofiarse, no todas las personas exteriorizan estos síntomas de deterioro. Es importante que las personas mayores realicen actividades creativas, lo que supone un desafío y un proceso de aprendizaje. Al envejecer no se puede hablar de una simple reducción de las funciones cerebrales, sino más bien de una reorganización del cerebro de carácter compensatorio en lo físico, en lo emocional, en lo social y en lo familiar, teniendo presente que también es una etapa en la que pueden surgir nuevos planes y nuevos sueños. El cuerpo envejece, pero no la actividad creadora del espíritu. La creatividad se puede desarrollar a cualquier edad y cuando se despliega adecuadamente puede transformarse en una actitud y en un hábito mental.

Historia de viejos creativos

La historia de la humanidad está llena de ejemplos de viejos creativos: Goethe concluyó Fausto a los 82 años. El Tiziano pintó su autorretrato cuando tenía 90 años y obras maestras a los 98. Toscanini dirigió orquestas a los 87. Edison trabajaba en su laboratorio a los 83. Benjamín Franklin contribuyó a redactar la constitución de los Estados Unidos a los 81. Isaac Wislicki empezó a ser pintor a los 104 años. Galileo, ciego, seguía trabajando en sus investigaciones pasados los 60 años. Gandhi tenía 75 años cuando lanzó su última campaña por la independencia de la India. Picasso creó obras de arte hasta sus 92 años.

Verdi a los 80 años compuso Falstaff. Cousteau exploró el océano hasta los 80 años. Miguel de Cervantes escribió su máxima obra a los 68 años. El Papa Juan Pablo II recorrió el mundo a pesar de sus quebrantos de salud. Cada país puede elaborar su propia lista de mayores que continúan vigentes en cualquier campo.

VI.6.- ENVEJECIMIENTO INSTITUCIONALIZADO

Las instituciones públicas inician el camino

El paradigma del envejecimiento activo es de reciente formulación y por tanto va a requerir notables esfuerzos en todos los niveles, públicos y privados, para alcanzar sus objetivos. Las instituciones han tenido el arrojo y la voluntad para iniciar el camino, poniendo en marcha una nueva cultura en torno al envejecimiento. Pero ello impone la necesidad de

señalar la escasa efectividad de lo que surge de las instituciones, si la sociedad civil, en nuestro caso las personas mayores, no formen parte de las decisiones que se tomen. Es la sociedad de a pie la que tiene que decir y responder a las necesidades de una población muy heterogénea con intereses personales muy diversos. Hasta ahora han predominado las intervenciones de expertos y especialistas en multitud de actos. Discursos desde arriba que no permiten escuchar la voz de los verdaderos protagonistas, los mayores, destinatarios del modelo.

Difusión y compromiso

Como consecuencia es necesario la difusión y comprensión integral del envejecimiento activo en el colectivo de las personas mayores, promoviendo la eliminación de estereotipos negativos; facilitando la comprensión de la diversidad inherente de este grupo de edad; facilitar el acceso a iniciativas de formación que les proporcione nuevos intereses, recursos y oportunidades de encuentro y realización personal; contribuir a que desarrollen un estilo de ocio activo, motivando su participación en todos los ámbitos de la vida.

Prudencia

Pero prudencia. Tanto contenido en un mismo significado, hace peligrar su significación, que puede desembocar en un activismo envejecido. No se trata de matar a los mayores en actividades, sino de aportar otros ingredientes ¿A mí me importa envejecer mejor? Si, pues, ¿qué puedo hacer para ello? Hay tal cantidad de visiones y significados de un mismo concepto que es aconsejable que dejemos de hacer recetas y respetemos que cada persona haga lo que quiera para prepararse para la vida. Las personas mayores se encuentran en condiciones de fortalecer y desarrollar actividades intelectuales, culturales o físicas, retrasándose así el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Han de sentirse protagonistas para conseguir con su actitud, que la vejez sea una etapa más completa de desarrollo vital y no una fase de declive y déficit. Demostrar con su conducta que todavía pueden alcanzar cotas más altas en los diversos campos tecnológicos, familiares, sociales o económicos para los que se encuentran preparados. Pueden y deben tener proyectos, aunque sea innegable cierto declive biológico.

VI.7.- ENVEJECIMIENTO E INICIATIVA PERSONAL

Logro social sostenible

Las últimas cinco décadas de la humanidad han traído para la vejez muchos más cambios que los que hasta ese momento se habían producido a lo largo de toda la historia. Por consiguiente ante una nueva situación sería conveniente fomentar un nuevo imaginario social de la vejez. Por primera vez se está generalizando disfrutar de la llegada a la etapa de la

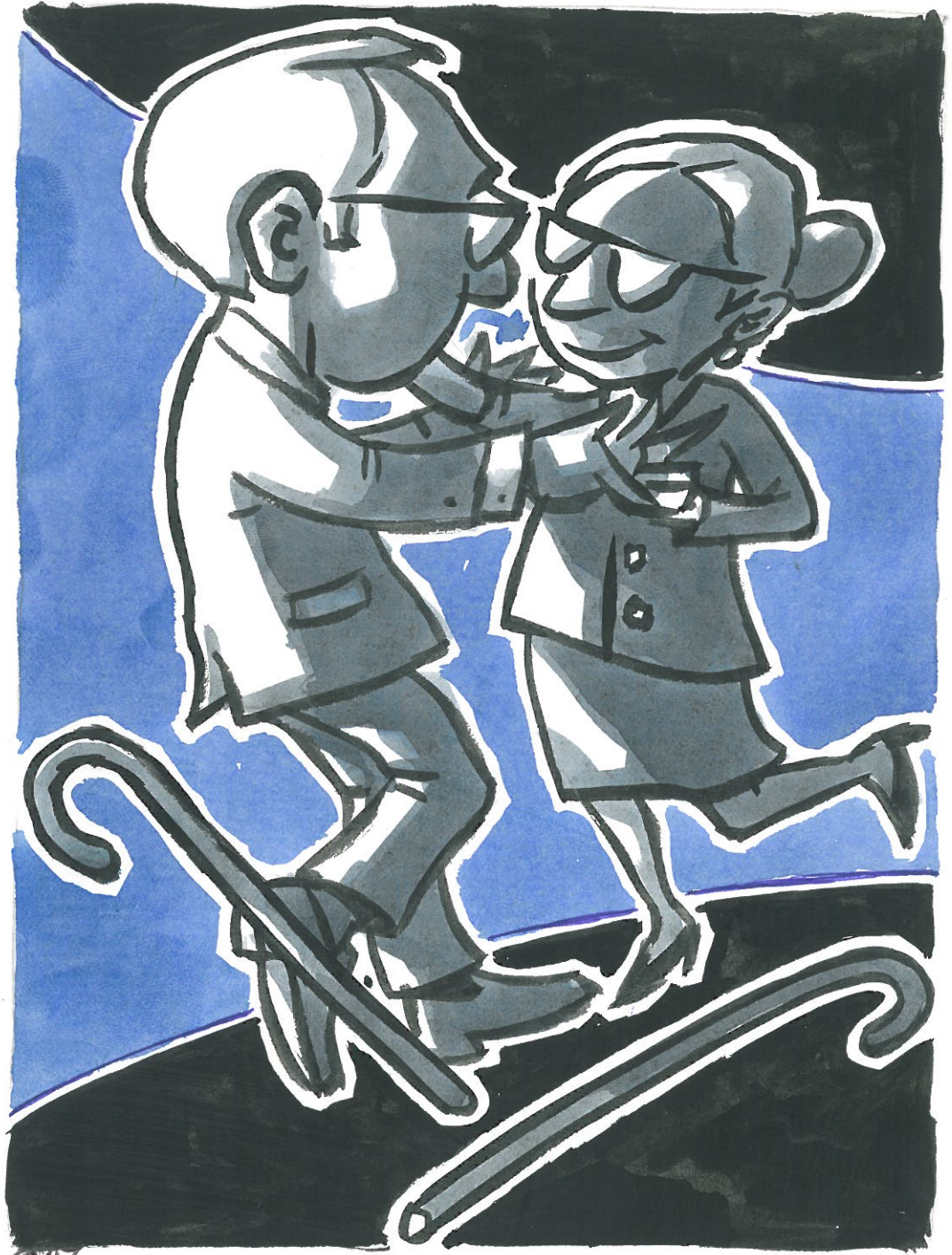
vejez. La población no solo crece sino que además alarga su permanencia, circunstancia que implica no solo un análisis de sus consecuencias sino también la toma de medidas encaminadas a que el fenómeno no se convierta en problema y que por tanto este logro social se pueda consolidar de una forma sostenible. La persona por muy mayor que sea es persona y debe llevar el timón de su vida y tomar aquellas decisiones que estime pertinentes, hasta que esto por razones de la propia naturaleza, sea imposible. El envejecimiento activo no es otra cosa que un proceso por el que constantemente nos estamos preparando para vivir la vida en la etapa más avanzada en años, en la que la persona mayor, ejerciendo el principio de autonomía, decide qué tipo de vida le gusta llevar a término. Debe empezar desde el inicio de nuestra existencia. Se puede asegurar que hay que preparar esta última etapa de la vida desde la niñez, en la juventud y en la madurez, porque uno envejece poco a poco y las actitudes las vamos llevando con nosotros a lo largo de la vida. La vida es un constante aprendizaje. Es triste que llegue el día en que nos levantemos y no sintamos ninguna motivación por aprender algo nuevo.

Consecución de una vejez más activa y satisfactoria

Evidentemente que una buena pensión, un buen sistema sanitario, una buena planificación del ocio, la accesibilidad en general y la utilización de las TICs – técnicas de información y comunicación - van a ayudar mucho a la consecución de una vejez más activa y satisfactoria, y en todo eso tienen mucho que decir las Administraciones Públicas. Pero no hay que olvidar que los verdaderos artífices de nuestro envejecimiento somos nosotros mismos. Se pueden ir acumulando conocimientos que nos lleven a un envejecimiento más acorde. De lo contrario se puede estar envejeciendo como no queremos envejecer. Hay que seguir trabajando en el convencimiento de que envejecer bien es cuestión de que la propia persona se lo crea y ponga en marcha todo un mecanismo combinado de actuaciones tendentes a conseguir ese fin. Todo ello dentro del necesario ejercicio de la libre decisión de cada uno. También en la necesidad del abandono del paternalismo mal entendido que a veces se ejerce sobre las propias personas mayores, muy probablemente con buena intención, pero sin un fundamento racional. Y por último la idea de aprender continuamente y a lo largo de la vida o asumir como buenos determinados hábitos de vida que exigen esfuerzo y constancia.

Dos preguntas para contestar

El Dr. Gregorio Marañón se hacía estas dos preguntas: ¿se podrá luchar contra la vejez?; ¿llegará un día en que el hombre muera de viejo sin estar viejo? Creo que llegará ese día, y no me parece que este muy lejos. La lucha contra la vejez no es conservar la vida sino mantenerla con eficacia, con cierto vigor. Que todos vivamos una larga vida y nunca lleguemos a ser viejo, y el que se crea viejo que aprenda a disfrutar como mayor cada minuto del día. Vivir no es solo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar. Descansar es empezar a morir.



GMF,

VI.8.- EL ENVEJECIMIENTO SECUNDARIO

Crecimiento, desarrollo e involución

La edad no es solo una realidad biológica sino que es también un criterio de organización social que el individuo incorpora y adapta a sus necesidades, desarrollando un procedimiento para envejecer. La vida humana puede ser dividida artificialmente en dos etapas, una de crecimiento y desarrollo y otra de involución. La primera se corresponde con la de mayor vitalidad y la segunda con la de mayor vulnerabilidad. En la medida en que una crece, la otra decrece: enfermedad, incapacidad, dependencia. Lo importante es conocer las características de cada edad, en lugar de imponer valores de una a otra. Cada edad tiene formas de ser que le son propias.

Envejecimiento primario y secundario

La forma de envejecer se relaciona con la forma de vivir. En todas las edades se envejece, pero nunca se habían alcanzado edades tan avanzadas. Cada día se prolonga más la expectativa de vida, fenómeno programado genéticamente, del que se puede esperar una duración, en torno a los 120 años. El “proceso de envejecer” - envejecimiento primario - no es controlable. A pesar de los intentos, no ha sido posible. Por el contrario el “procedimiento para envejecer” – envejecimiento secundario - si es moldeable. Se añade a la dimensión biológica del envejecimiento, la derivada del comportamiento. Cuando los individuos han aceptado el envejecer como parte esencial de la propia vida, el envejecimiento secundario es un concepto dinámico, según el cual, “envejecer” deja de ser solo un proceso, ajeno a la voluntad humana, para convertirse en una forma de proceder, una actitud, con la que los hombres y las mujeres a lo largo de la historia, en las distintas épocas, han perfilado su forma de “ser mayores”. Somos autores de nuestro propio envejecimiento.

Para que la vejez transcurra de forma satisfactoria, generando ilusión, tranquilidad, autoestima y sabiduría, el procedimiento para envejecer, tiene que desarrollarse en un marco adecuado, que procure controlar o mejorar las situaciones de mayor fragilidad que puedan afectar a las esferas física, cognitiva, afectiva y social. El procedimiento es la forma activa, dinámica, en que el ser envejece. Se trata de algo elaborado conforme a la voluntad del individuo, según los medios de que dispone. Viene determinado por los factores medioambientales tales como la meteorología, nutrición, vivienda, hábitat, higiene, circunstancias laborales, entorno social, redes de apoyo, cultura, desarrollo tecnológico, desarrollo sanitario, etc. del momento. Es el resultado de las modificaciones que el estilo de vida introduce en el proceso “natural” de envejecimiento, acelerando o frenando, las características esenciales de dicho proceso.

Estilos de vida saludable

El mantener “estilos de vida saludables” durante el proceso de envejecimiento, contribuye a tener una percepción satisfactoria del paso de los años que, refuerza la propia historia vital y crea expectativas positivas respecto al futuro. Tiende a añadir años a la vida y vida a los años. Se hace menos probable la aparición de discapacidades. En el presente y en un futuro inmediato, tendremos que aprender a vivir en el límite de las situaciones de fragilidad que acompañan el proceso de envejecer; conoceremos los factores que incrementan la fragilidad; y tomaremos medidas para evitar su evolución hacia la incapacidad. Cada día, en fin, cobrará más importancia el envejecimiento secundario, ¿pero sabremos cómo tratarlo? Para ello se impone establecer un estilo de vida saludable siguiendo las siguientes directrices: alimentación, equilibrada, evitando en consumo excesivo de carbohidratos y grasas; beber mucha agua durante el día; evitar el consumo de cualquier droga: tabaco, alcohol y drogas ilícitas; ejercicio diariamente, 20 minutos de caminar al día es suficiente para mejorar las condiciones generales y si no pueden por lo menos hacer ejercicios leves en su hogar; atender a tiempo cualquier enfermedad y cumplir con los tratamientos completos; dormir por lo menos 8 horas diarias y descansar durante el día entre jornada y jornada; reír y fortalecer el sentido del humor; evitar y controlar las situaciones de estrés y atender las depresiones; atender con cuidado, amor y paciencia cualquier problema de salud que se presente al mayor; tenerlos en cuenta cuando se tomen decisiones en el hogar; acompañarlos y dejarlos hablar sobre todos sus recuerdos y experiencias.

Lea y reflexione

Y ahora lea las preguntas para que Vd. reflexione según sus especiales circunstancias ¿Esta Vd. identificado con el modelo de envejecimiento satisfactorio o identifica a la persona mayor como inactiva? ¿Encuentra Vd. en su situación personal, significados para vivir el envejecimiento como una etapa mas de la vida, creativa y esperanzada? ¿Considera el activismo de las personas mayores como algo ideal, que puede crear expectativas irreales, o deseos difíciles de alcanzar? ¿Se siente Vd. protagonista de su propio desarrollo o piensa que se encuentra estancado y conformista?

CAPÍTULO VII.- ENVEJECIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA

VII.1.- ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CALIDAD DE VIDA

El modelo de envejecimiento activo va íntimamente ligado al concepto de calidad de vida. Paralelamente al aumento de la esperanza de vida, surgió en la década de los sesenta del siglo XX un nuevo concepto aplicado a las personas mayores. En una primera aproximación el concepto de calidad de vida se asoció con las condiciones materiales en que se desenvuelve la existencia y la forma de vivir en tales condiciones. Tiene una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria – “renta per capita”, nivel educativo, condiciones de la vivienda. Pero esta visión hace referencia solo al nivel de vida, considerado como categoría separada de la calidad de vida, que abarca otros aspectos. Calidad de vida es un concepto mas amplio que incluye o abarca aspectos que hacen referencia a la salud; al matrimonio; a la familia; al trabajo; a la vivienda; situación financiera; oportunidades educativas; autoestima; creatividad; competencia; sentido de pertenecer a ciertas instituciones; confianza etc.

El bienestar en la vejez, además de factores económicos, educativos y sociales, exige la habilidad de la persona mayor para abarcar y adaptarse a los inevitables cambios en el final de su vida. En definitiva la calidad de vida alude a un sentimiento de bienestar psicofísico y socioeconómico. La satisfacción que experimentan los individuos como resultado de su participación en las actividades que realizan en el medio familiar, en el ámbito comunal, en relación con las cuales se ejercitan sus capacidades humanas y se desarrolla su personalidad.

Variables objetivas y subjetivas

La calidad de vida es un concepto que involucra muchas variables subjetivas, tales como: la satisfacción, la felicidad, la autoestima, que experimentan los individuos como resultado de su participación en las actividades que realizan, en el medio familiar, en el ámbito comunal, ejercitando sus capacidades humanas y desarrollando su personalidad. Al ser por tanto subjetivas, las variables, componentes de la calidad de vida de las personas mayores, éstas son más difíciles de medir o evaluar: ¿cómo medir el grado de satisfacción? ¿Cómo medir la autoestima? ¿Cómo medir la felicidad? Por el contrario, las variables objetivas, propias del nivel de vida tales como los recursos económicos; las cotas socioculturales; los déficit funcionales; los problemas de salud son de medición más fácil.

VII.2.- FACTORES DETERMINANTES DE LA CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es un concepto multidimensional que cubre aspectos subjetivos y objetivos. Involucra muchas variables subjetivas: satisfacción, felicidad, autoestima, que son difíciles de medir. Las variables objetivas son de medición más fácil: la economía, el nivel sociocultural, la salud. Es de interés destacar que factores son los que influyen o determinan la calidad de vida de las personas mayores:

1. El factor económico es importante ya que sino se cubren las necesidades materiales, se dificulta la vida.
2. La habilidad de la persona mayor para abarcar y adaptarse a los inevitables cambios en el final de su vida.
3. No tener ningún tipo de problemas físicos ni sociales ni psicológicos; disponer de posibilidades de acceso a los bienes materiales; disfrutar de un buen entorno ecológico ambiental; evitar los riesgos para su salud, etc.
4. Su capacidad para mantener la autonomía y la independencia. Una esperanza de vida saludable, libre de discapacidades. Las personas mayores independientes tienen mayor calidad de vida que las que dependen de su familia y o de la sociedad.
5. Es importante para la calidad de vida en la vejez, tener una preparación previa, para el ocio y otras actividades que satisfagan al mayor.



GM13.

VII.3.- CIRCUNSTANCIAS QUE FAVORECEN LA CALIDAD DE VIDA

Son circunstancias que favorecen la calidad de vida, las siguientes:

- 1.- Cómo se acepta la vida. No son las cosas lo que nos hace daño sino la forma de verlas. Usar formas de disminuir la ansiedad, relajación.
- 2.- Tener objetivos, metas, que nos ayuden a vivir ilusionados. Cuando no hay objetivos ¿qué queda? La persona se deprime.
- 3.- Favorecer la autoestima, es decir, que la persona se quiera, incluso con sufrimiento, aceptándolo como un valor, no como una carga. Ello puede favorecer la calidad de vida.
- 4.- También la ética, la moral, los valores, si los tenemos y los practicamos nos da sentido a la vida.
- 5.- La relación social. Si la persona se aísla termina hundiéndose, deprimiéndose.
- 6.- Aceptar los roles sociales de su edad, pretendiendo solo aquello que para su edad la sociedad espera de él.
- 7.- Mantener los compromisos sociales, aceptando el nuevo rol siendo consecuente con su papel social.
- 8.- Disfrutar del tiempo libre y organizarse para sentirse a gusto y bien.
- 9.- Debemos aceptar la enfermedad no para conformarse sino para recobrar la salud.

VII.4.- EDAD Y BIENESTAR

La relación entre edad y bienestar ha sido un tema principal de investigación en gerontología. “Envejecer bien” tiene distintos significados:

Grado de satisfacción con el logro de metas relevantes personales, sociales y materiales.
Percepción del éxito personal.

La felicidad no como la ausencia de un perjuicio negativo sino de un equilibrio positivo entre la inevitable mezcla de experiencias buenas y malas, que son la sustancia de la vida cotidiana.

Bienestar en la dimensión de la satisfacción referida a la extensión con que se percibe que las esperanzas y aspiraciones son colmadas.

Una dimensión afectiva, la felicidad, concentra el equilibrio entre los componentes positivos y negativos de las disposiciones de ánimo. La satisfacción y felicidad se funden en una escala de bienestar, aunque ambas distan mucho de ser perfectamente correlativas: uno puede estar satisfecho con los logros pero ser infeliz afectivamente o uno puede ser feliz pero insatisfecho. Es de utilidad reconocer los variados significados de la satisfacción, identificando grandes dimensiones de la vida que contribuyen acumulativamente al sentido de la calidad de vida de cada uno, siendo las mismas obviamente intuitivas como los ingresos, salud, familia, vecindario, comunidad, etc. Adultos igualmente satisfechos no lo están con las mismas dimensiones de sus vidas. Visión dinámica del bienestar humano.

VII.5.- ASPECTOS IMPORTANTES DE LA CALIDAD DE VIDA

Cómo se acepta la vida. No son las cosas lo que nos hace daño sino la forma de verlas. Usar formar de disminuir la ansiedad, relajación.

Tener objetivos, metas, que nos ayuden a vivir ilusionados. Cuando no hay objetivos ¿qué queda? La persona se deprime.

Favorecer la autoestima, es decir, que la persona se quiera, incluso con sufrimiento, aceptándolo como un valor, no como una carga. Ello puede favorecer la calidad de vida.

También la ética, la moral, los valores, si los tenemos y los practicamos nos da sentido a la vida.

La relación social. Si la persona se aísla termina hundiéndose, deprimiéndose.

Aceptar los roles sociales de su edad, pretendiendo solo aquello que para su edad la sociedad espera de él.

Mantener los compromisos sociales, aceptando el nuevo rol siendo consecuente con su papel social.

Disfrutar del tiempo libre y organizarse para sentirse a gusto y bien.

Debemos aceptar la enfermedad no para conformarse sino para recobrar la salud.



GMII.

VII.6.- BIENESTAR SUBJETIVO EN LA VEJEZ

Descubrir la llave de la felicidad ha sido el principal objetivo del ser humano y, desde que el mundo es mundo, éste no ha cesado de buscarla. Todo lo que hacemos lo hacemos con la esperanza de aumentar nuestra felicidad o bienestar subjetivo. El bienestar subjetivo en la vejez.

Una persona tiene un alto bienestar subjetivo cuando valora globalmente su vida de forma positiva cuando está contenta y rara vez está triste. Puede ser evaluado a través de emociones específicas como gozo, afecto y orgullo. Por el contrario, una persona que tiene bajo bienestar subjetivo es aquella que está insatisfecha con la vida, se divierte poco y, frecuentemente, experimenta emociones negativas como ansiedad o depresión. Puede ser medido por medio de emociones o sentimientos tales como vergüenza, culpa, tristeza, ira o ansiedad. Según los filósofos hedonistas, la felicidad se logra cuando se alcanzan los objetivos deseados. Los individuos más jóvenes suelen proponerse metas muy elevadas y muy difíciles de alcanzar, produciendo sentimientos de frustración. Sin embargo, conforme el individuo se va haciendo mayor, aprende a plantearse metas más realistas y más fáciles de lograr. Las aspiraciones demasiado altas son una amenaza para la felicidad y son una característica propia de la juventud. En las personas mayores se da una menor discrepancia entre las aspiraciones y los logros.

Mecanismo de adaptación

Existen mecanismos de adaptación que son los responsables de que el individuo envejezca satisfactoriamente. Si la persona sufre algún déficit y ve disminuida su capacidad para realizar una actividad, debe compensarlo. Usar gafas, bastón, escribir en un blog para recordar algo, etc. son formas de compensar los déficits.

El famoso pianista Rubinstein en una entrevista televisiva en la que le preguntaron qué hacía para vencer a la edad y seguir siendo el concertista de piano a los 90 años respondió: en primer lugar de todo el repertorio musical elijo las piezas que más me gustan y con las que me siento más cómodo (selección). En segundo lugar, practico todos los días las mismas horas, pero como ensayo menos piezas, dedico más tiempo a cada una (optimización). Por último, cuando tengo que interpretar movimientos que requieren de más velocidad en mis dedos de la que puedo conseguir, hago más lentos los movimientos previos a los más rápidos para dar sensación de mayor velocidad en éstos (compensación).

La experiencia adquirida a lo largo de la vida facilita que las personas mayores conozcan cómo actuar optimizando, seleccionando y utilizando estrategias que compensen posibles déficits o elevadas demandas ambientales. Esto es una actitud que tradicionalmente ha sido llamada “sabiduría”.

Retos para la implantación de la educación permanente

La implantación de la educación permanente debe ser respuesta a diferentes retos entre ellos, la redistribución del ciclo vital. Cada vez se está comprimiendo más el “ciclo medio de vida”, entre una educación prolongada en su comienzo (más años de formación inicial) y el periodo de jubilación. Éste se amplía en muchos más años, viéndose incrementado por la pérdida de puestos de trabajo antes de la edad establecida. Este reto rompe las barreras convencionales que hasta ahora existen en la educación, lo que obliga a formular políticas activas de formación de capital humano y de bienestar psicológico y social de los individuos. En síntesis, las justificaciones para la implantación de la educación permanente para todos debe basarse en nuevas estrategias: ocuparse del aprendizaje en todas sus formas; no aceptar demarcaciones estrechas entre programas académicos y vocacionales; y tampoco restringir la oportunidad de aprender en las estructuras formales. Hay que evitar en todo caso que la educación permanente sea algo más que una colección caótica y no articulada de estructuras y funciones.

II PARTE

LA EDUCACIÓN EN EL MARCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

CAPÍTULO VIII: FACTOR DE RESOCIALIZACIÓN O CAMBIO

VIII.1.- EL DERECHO A SER INTELIGENTE NOS HACE LIBRES

La ignorancia, una lacra

Consideramos que el más humano de los derechos es el derecho a ser inteligente, unido al derecho a la educación. La peor lacra que sigue azotando al ser humano es la ignorancia. La riqueza de una nación es fruto del cerebro de sus habitantes. Cuanto mayor sea el número de los que posean inteligencia creativa, más rápido será el progreso de la humanidad. Tenemos que aprender a respetar el derecho a ser inteligente que cada uno de los seres humanos tenemos, por el simple hecho de pertenecer a la especie humana.

Potencial de inteligencia

Todos los seres humanos nacemos con el mismo potencial de inteligencia. Salvo patologías o deformaciones hereditarias todos los individuos de la especie humana traemos al mundo la misma estructura cerebral con la potencialidad de desarrollar y activar sus funciones.

Genéticamente, todos tenemos la misma capacidad y el mismo número de neuronas, independiente de nuestro género, raza, color, condición social, idioma, religión, posición económica o cuna. El derecho a ser inteligente es inherente a la persona, no es un derecho que graciosamente se nos concede por una ley democráticamente votada en el Parlamento. Toda persona tiene opción a reclamar este derecho a quienes le dieron la existencia y también a la sociedad que le recibió en su seno.

Naturalmente comprobamos que entre los seres humanos existen notables diferencias. La razón es que el proceso evolutivo es desigual, ya que no todos nos desenvolvemos en circunstancias favorables al desarrollo de sus capacidades intelectuales. Situaciones económicas, sociales, políticas, etc. determinan la existencia de factores, que dejan al margen este derecho a ser inteligente. Actualmente se están dando pasos en dirección correcta ya que cada vez son más numerosos los avances que se van dando en la participación de los mayores en la sociedad con programas para la creatividad: congresos, symposium, universidades de la experiencia, proponiendo y desarrollando grandes posibilidades para los mayores.

Líneas prioritarias

Hemos de destacar un conjunto de líneas prioritarias para desarrollar más oportunidades para mejorar la educación a lo largo de la vida, ya que muchas personas mayores quieren seguir formándose. El Estado debe desarrollar nuevos conceptos sobre el aprendizaje a lo largo de la vida de las personas, posibilitando la participación y no discriminación, con el fin de que todas las personas mayores puedan asumir sus responsabilidades y convertirse en miembros activos de la sociedad en la que están integrados. Ninguna persona por causa de su edad debe estar discriminada ni aislada de esta participación social. Ni tampoco ella misma – la persona mayor – puede aislarse voluntariamente. El Consejo de Europa se ha implicado en esta tarea y sugiere que se debe posibilitar que las personas mayores se impliquen en la oferta y previsión de servicios de los cuales son beneficiarios. No olvidemos que las personas mayores están en condiciones de mayor plenitud – tiempo libre, experiencia, valores, ideas – para alcanzar la verdadera realización del ser humano integral. El artículo 29 de la Declaración de los Derechos Humanos afirma: “Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que solo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad” sin límite de edades, ni condición social, ni familiar.

VIII.2.- APRENDER A CUALQUIER EDAD

Cuando se trata de vincular aprendizaje y persona mayor se piensa que ésta es difícilmente educable y poco susceptible de adquirir nuevos conocimientos por el declive de la capacidad intelectual. Pero esta creencia no tiene base neurológica sino social, siendo posible aprender a cualquier edad, si bien es cierto que las personas, con el paso del tiempo, van perdiendo cualidades, reflejos, agilidad, memoria y agudeza sensorial. Hablar de

educación «para y con» las personas mayores parece tener visos de irrealidad, ya que la expresión aprendizaje, nos induce a pensar en una actividad más propia de las primeras etapas de la vida. Sin embargo, estamos pasando de la acción de formación genuina para una etapa de la vida, a la necesidad de aprendizaje como proceso vital a lo largo de la vida. Ante esta realidad, las actuales personas mayores nacieron y se educaron con otros valores y otras normas, ni mejores ni peores, sino diferentes. Incluían proyectos y realizaciones para un futuro que creían previsible. Pero los modelos tradicionales para envejecer ya no se adecúan y, si se los toma, dejan totalmente marginadas a las personas mayores.

VIII.3.- CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Conciencia de albergar posibilidades

“La vida se comprende mirando hacia atrás pero solo se vive mirando hacia delante. Para que haya vida, la persona ha de tener conciencia de albergar posibilidades. La experiencia es lo que queda, no lo que pasa. La poca o mucha vida que tenemos por delante no depende de una cantidad sino de una calidad que tiene que ver con nuestro esfuerzo para apreciar en cada momento la vida que se tiene en relación con nosotros mismos y con los demás”.

Educación para una nueva socialización

“Las personas aprendemos desde que nacemos a lo largo de nuestra vida. Las actuales personas mayores nacieron y fueron educadas con otros valores y normas, ni mejores ni peores, diferentes. De ahí la importancia de la educación para una nueva socialización”.

La vida como proyecto permanente de aprendizaje

“No debemos olvidar que la vida es un proyecto permanente de aprendizaje. Envejecer no es otra cosa que cambiar, lo que requiere desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social para mantener el equilibrio y asumir nuevos roles”.

Las personas mayores son las que más ignoran

“Las personas mayores, no son las que más saben, sino las que más ignoran. Quedan marginadas, amarradas al pasado, impermeables a los cambios vertiginoso del siglo XXI, caracterizado por la aceleración de los avances tecnológicos; el despliegue de la cultura postmoderna, con su lógica de consumo; la urgencia de vivir rápido como si no hubiese futuro; y la exaltación de los sentidos como única posibilidad de placer”.



GM13.

Capacidad de continuar en el plano educativo

“Los modelos tradicionales para envejecer ya no se llevan. Dejan totalmente marginadas a las personas mayores. Desde el plano educativo se reconoce en ellas la capacidad de continuar desarrollando su potencial humano y sin embargo no se contempla lo suficiente en el discurso educativo, un enfoque cultural de este segmento que ofrezca propuestas para llenar los momentos de ocio de ese periodo de la vida, dando la espalda a la realidad, a pesar de que dentro de 30 años la mitad de la población de este país estará jubilada o en vísperas de hacerlo. A esto se le añade el aumento de la esperanza de vida, situada en algo más de los 80 años, con lo que tras el retiro laboral quedan todavía muchos años en los que disfrutar con actividades de distinta índole”.

Nuevas formas de estar y pensar en la sociedad

“Las personas mayores son cada vez más jóvenes, viven cada vez más años, son más sanas, más cultas, más conscientes y también más exigentes. En las próximas décadas, los adultos de más de 50 años y los mayores de 65 tendrán un perfil distinto al actual tanto en niveles educativos, como profesionales, económicos y de estatus social, con nuevas mentalidades, con otros enfoques, formas de pensar y de estar en la sociedad. Buscarán fórmulas más atractivas, adaptadas a sus peculiares situaciones que promuevan la participación activa y la cohesión social a lo largo de la vida. Será menor la población entre 25 y 65 años, lo que tendrá como efecto la permanencia de las personas mayores en el mundo laboral por períodos más largos necesitando aprendizaje para nuevos roles productivos en campos muy diversos, siguiendo las directrices de las políticas europeas respecto al empleo y gestión de los recursos humanos”.

Ante una serie de interrogantes, información

“Surge la necesidad de una información objetiva ante esta realidad, por lo que tenemos que plantearnos una serie de interrogantes ¿Piensan que como persona mayor ya tienen su propia experiencia y conocimientos y no necesitan seguir educando su potencial humano? ¿Sabían que la educación permanente es un derecho que queda sin desarrollar en la inmensa mayoría de las personas mayores, y que solo una minoría, la más preparada, es la que muestra interés por actualizarse? ¿Tenían conocimiento de que el nivel de instrucción de los mayores no es equiparable al de la población más joven, por debajo de los 45 años? ¿Y que las cifras que lo demuestra nos indica que uno de cada diez mayores son analfabetos; un 35% adicional no ha completado estudios primarios; el 8,4% han finalizado estudios secundarios; apenas 4 de cada cien mayores, han cursado estudios universitarios; y entre los mayores, el nivel educativo de las mujeres, sobre todo las que superan los 70 años, es aun más bajo que el de los varones?”

Cambios en la organización del sistema educativo

“En nuestro país no se contempla en la legislación del sistema general de educación una institución social concreta y exclusiva que satisfaga la diversidad de necesidades de aprendizaje permanente de las personas mayores y sus deseos de cooperación y participación. En consecuencia no recibe un aval o credencial reconocido por la sociedad para insertarse en el mundo, creativo, de participación y de su propia realización. No existen unos objetivos o fines previamente fijados, consecuentes con la heterogeneidad de los individuos que envejecen y sus necesidades, concretadas éstas por los propios interesados. Por esta razón se necesita una serie de cambios en la organización del sistema educativo normal, oficial o reglado, dando entrada, además, a la educación informal o no reglada, actualizada.

Cobertura de una ausencia legal

Las respuestas de la sociedad han sido varias siendo numerosas las instituciones gracias a las cuales las personas mayores pueden desarrollar o modificar sus actitudes y comportamientos; ampliar sus conocimientos; y mejorar sus competencias técnicas. Nos referimos a los Centros de Día, Hogares del Jubilado o Centros Cívicos, dependientes de los Ayuntamientos, Área de Servicios Sociales; Aulas de la Tercera Edad; Universidades Populares; Centros de Educación de adultos - personas mayores de tres tipos: Centros públicos, que dependen de las Consejerías de Educación de la Comunidad Autónoma directamente; Centros de Ayuntamientos; y Centros de Asociaciones de iniciativa social, entidades sin ánimo de lucro; Centros de preparación para la jubilación; Escuelas del Envejecimiento; y por último, los “Programas Universitarios para Mayores”. Las personas de edad sin títulos previos, pueden acceder a un programa de carácter universitario”.

VIII.4.- MAYOR NIVEL CULTURAL EN LA PERSONA MAYOR

Si en el momento actual se hace evidente que las personas mayores han incrementado su nivel cultural en relación con generaciones precedentes, todo hace pensar que dicho nivel cultural será mayor en el futuro, que tendremos unas personas mayores, no sólo hombres sino también mujeres, mejor instruidos, con niveles educativos más avanzados, con una experiencia de conocimientos mayor. Ello les posibilitará una mayor independencia de criterio, mayor libertad en el ámbito personal, familiar y comunitario, mayor capacidad de influencia social, una transformación del rol actual de la tercera edad, en definitiva una presencia más activa en la sociedad.

Nivel cultural y protagonismo de los mayores

Cabe señalar que el aumento del nivel cultural será imprescindible para conseguir lo apuntado en líneas anteriores acerca del mayor protagonismo social de la persona mayor

en la sociedad del futuro, por lo que ya desde ahora se hace imprescindible trazarse como objetivo de una política social hacia las personas mayores el establecimiento de medios que fomenten el mantenimiento de la cultura ya adquirida en los años de experiencia laboral, así como el aprendizaje de determinadas materias que en épocas más jóvenes no se han podido adquirir, con especial referencia a las de carácter humanístico -filosofía, literatura, historia, derecho y similares- y las correspondientes a las nuevas tecnologías y otras técnicas que le son necesarias para su desenvolvimiento en la sociedad. Asimismo, debe fomentarse con reiteración el mantenimiento de hábitos de lectura. Todo ello con la finalidad de que la persona mayor se encuentre al día de los acontecimientos que presenta el momento presente, de que no se quede estancada en los conocimientos adquiridos en años anteriores.

VIII.5.- UNIVERSALIZACIÓN DEL DERECHO A LA EDUCACIÓN

De la educación para unos pocos, generalmente los más privilegiados o los económicamente más pudientes, hoy la educación constituye un derecho fundamental del individuo, reconocido como tal en las Constituciones de los países de nuestro entorno. Se ha universalizado la educación obligatoria en los niveles básicos y medios, y bastante extensiva en los niveles universitarios. Este es un fenómeno que merece excelente valoración, sencillamente porque sienta las bases para un mayor perfeccionamiento cultural de las personas, piedra angular para la mejora de la sociedad. En ocasiones se aduce que la mayor extensión que se ha producido en el ámbito de la educación, al beneficiarse de ella mayor número de personas, puede ir en detrimento de la calidad educativa. Sea esto verdad o no lo sea, nadie puede dudar de las grandes ventajas que supone el hecho de que la formación, la instrucción, la educación, hayan dejado de ser coto reservado para unos pocos y extendido a todos los niños, jóvenes, adultos y personas mayores. Nos parece que este cambio debe ser considerado como uno de los decisivos que han contribuido, y seguirán contribuyendo, a la conformación de una nueva sociedad.

VIII.6.- DE LA PEDAGOGÍA A LA GERONTAGOGÍA

La educación permanente

Los estudios de Gerontología moderna dieron lugar al desarrollo de un movimiento educativo nuevo en el mundo, la educación permanente, cuyo mensaje es “SE PUEDE APRENDER Y EDUCAR A LO LARGO DE TODA LA VIDA”. La educación permanente no tiene plazos, ni programas rígidos ni exigencias generales iguales para todos. Se realiza en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular. Su objetivo, ir generando en cada persona una actitud consciente responsable y comprometida de aprendizaje permanente, para que los individuos dominen la “realidad sociocultural” que les rodea y sean capaces de participar activamente en la vida social desde una conciencia crítica. Se trata de un nuevo discurso. No de una “pedagogía de la necesidad” sino de una “pedagogía de la libertad”, al alcance de cada cual en el momento en que le convenga. Por tanto la educación no tiene que estar solo al servicio de la producción sino que es un proceso en constante evolución.

Sociedad en continuo cambio

La aceleración de la historia exige una adecuación permanente a las nuevas situaciones que se van presentando en el desarrollo de la humanidad y esta adecuación solo puede ser lograda mediante un proceso de educación. Estamos en una sociedad de cambio permanente por lo que se impone una educación a lo largo de la vida que comprenda la totalidad del ser y que más que una educación intelectual supone una educación integral en el sentido de que se trata de volver a aprender, revisando conocimientos ante el desarrollo tecnológico y científico. Dejar esta iniciativa personal – el derecho a la educación permanente – sin proclamar, defender e instrumentalizar, nos llevaría a que este derecho quede sin ejercicio en la inmensa mayoría. De hecho la educación permanente afecta a pocos beneficiarios y solo la minoría que tiene deseos de actualizarse suele ser la mejor preparada.

Estímulos intelectuales y procesos de adaptación

Las personas mayores necesitan estímulos intelectuales, una nueva oportunidad de retocar el estilo de vida que se ha ido configurando a lo largo del tiempo. Envejecer no es otra cosa que cambiar, lo que requiere desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social para mantener el equilibrio y asumir nuevos roles. La pedagogía dirigida a las personas mayores debe ser activa, participativa, organizada en torno a experiencias personales. Pero para ello es necesario poner en juego el aprendizaje permanente. El importante factor de la experiencia hace que el grupo de personas mayores presenten amplias diferencias individuales respecto tanto a motivaciones como a necesidades.

Etimología y características de la “Gerontagogía”

El criterio de la edad es lo que diferencia la Gerontagogía de la Pedagogía. La Gerontagogía (etimológicamente, “geron”, viejo, mayor y “agó” como verbo o “agogia” como sustantivo, conducir/conducción: significado, “conducir a un viejo”), viene caracterizada por los siguientes aspectos:

a) Se enmarca dentro del ámbito de lo social. Conlleva la necesidad de considerar los procesos educativos en contexto determinados, a partir de circunstancias concretas sociales, históricas, culturales y evolutivas.

b) Hace referencia al carácter educativo de la persona mayor como un aspecto más de la misma, que en su modo de ser y actuar demanda las necesidades que han de ser interpretadas desde su vertiente personal y social, en conexión con sus intereses y capacidades.

c) Herramienta de trabajo que utilizada de manera más o menos innovadora pero siempre adecuada a nuestro ámbito de actuación, permite potenciar y dotar a cada persona de las habilidades necesarias para que pueda desempeñar un papel propio en su contexto, que en muchos casos será transformador y crítico, otras veces, ayudará a la persona a su adecuación al entorno, pero siempre partirá de los diferentes condicionantes que la posicionan en el mismo. De ahí la importancia de adaptar nuestras formas de trabajo, a las necesidades y fines que los mayores plantean.

d) La actuación del gerontagogo debe enmarcarse desde el paradigma crítico, facilitando procesos de adaptación que permitan a las personas desenvolverse lo más consecuentemente posible en su entorno, facilitándole, ante todo, nuevos modos de afrontar determinados conflictos.

Nuevas estrategias de implantación de la educación permanente

En los momentos actuales la implantación del aprendizaje permanente para todos se fundamenta en nuevas estrategias, ocupándose de la educación en todas sus formas no aceptando demarcaciones estrechas entre programas académicos y vocacionales y tampoco restringiendo la oportunidad de aprender en las estructuras formales. No es aprender nuevas disciplinas, sino aprender nuevas formas de aprender; trabajar en equipo, modalidades grupales; diálogo generacional e intergeneracional; valorar la experiencia de vidas particulares. En síntesis lo que tiene que abarcar el aprendizaje permanente en personas mayores hace referencia a cuestiones relacionadas con educación para la recuperación del conocimiento; educación para la realización y perfeccionamiento personal; educación social, familiar, sanitaria; educación para el cambio social (aprendizaje democrático); formación para la vida cívica, política y comunitaria.

VIII.7.- SITUACIONES QUE DEMANDAN EDUCACIÓN PERMANENTE DE LAS PERSONAS MAYORES

Varias son las situaciones que lo demandan educación permanente en las personas mayores:

El fenómeno del envejecimiento

Cada vez es mayor la presencia de la “sociedad del ocio” en la que la población mayor es ya del 20% del total.

La idea de educación ligada a un envejecimiento activo

La experiencia y formación que tienen las personas mayores no debe desaprovecharse. Sus conocimientos deben ponerse al servicio de la sociedad con una propuesta de formación continua.

La capacidad de aprender de los mayores

Los tópicos sobre la disminución de la capacidad intelectual de las personas mayores no tienen una base neurológica sino social, si la persona mayor se mantiene intelectualmente activa. No hay una edad determinada para aprender. Todo depende de la persona y de la voluntad de querer hacerlo.

La orientación educativa del mayor

El objetivo de la educación en esta etapa de la vida es ayudar a llenar de actividades gratificantes el tiempo libre. Educación orientada a un mayor desarrollo personal, participación social y disfrute del ocio.

El aumento de las expectativas de vida

La educación permanente es una respuesta al continuo aumento de las expectativas de vida, en muchos casos, 20 ó 25 años después de la etapa laboral. Todo ello desemboca en unas reflexiones: llegar a la vejez con mente abierta y ubicada en el tiempo, con información, conocimientos y nuevas experiencias; compartir reflexiones, ideas, opiniones, etc. Se ha de aprender a lo largo de la vida.

Tiempo desocupado y formación de las personas mayores

La educación debe extenderse a lo largo de toda la vida, a fin de contribuir al proceso de adaptación continua de la persona mayor a los cambios acelerados que caracteriza nuestra época, dotándole de una conciencia crítica que le permita participar en las actividades cívicas y sociales, así como la integración en las distintas áreas del conocimiento y la creatividad.

Motivos

La formación para las personas mayores es un instrumento imprescindible para dar nobleza a su tiempo desocupado. Y ello por varios motivos:

- “Permite permanecer activos intelectualmente, sin descuidar las facultades mentales”.
- “El aprender, proporciona una beneficiosa sensación de satisfacción personal y confianza en uno mismo. Facilita la relación con personas de la misma edad, con inquietudes, problemas o aficiones similares”.
- “Ayuda a vencer la depresión y a seguir activos, ya que obliga a salir de casa, ir al centro formativo, intervenir en clase...”
- “Posibilita un mayor acercamiento a los jóvenes, con quienes se pueden mantener conversaciones sobre informática, literatura... permitiendo un enriquecedor intercambio de conocimientos, atractivo para ambas partes”.
- “Mejora la forma física, ya que en muchos centros también se imparten clases de educación física especializada y bajo supervisión médica”.

Se acepta, en definitiva, que la educación es el gran instrumento para mejorar la calidad de vida del mayor. Si ante el envejecimiento se tiene una actitud de autorrealización, con espíritu creativo, la educación hace posible que las personas mayores vivan en contacto con la corriente general de la sociedad, preparándolas para el cambio. Se pone a disposición de las personas mayores conocimientos actualizados que les permita comprender el mundo contemporáneo, respondiendo a sus intereses.

“Educación dentro de la vida”

La sociedad debe plantearse no que se puede hacer con los mayores, si no que pueden hacer las personas mayores para la sociedad, aprovechando así, a través de la educación, el capital que aportan. Una de las premisas básicas de la educación permanente es pasar de una educación “para la vida” hacia una educación “dentro de la vida”. La inteligencia todavía es moldeable. La educación de las personas mayores debe dejar de ser marginal, ya que constituye un modo de expresión y desarrollo individual que no puede quedar



G.M.H.

limitada a una minoría. Persona y educación son inseparables, siempre que el ser humano opte por lo bueno y valioso, ante la pluralidad de posibilidades que se le ofrece.

Capacidad de aprendizaje a cualquier edad

Cuando se trata de vincular educación y persona mayor, se piensa que ésta es difícilmente educable y poco susceptible de adquirir nuevos conocimientos. Sin embargo investigaciones recientes indican que el descenso de la capacidad intelectual de las personas mayores no se produce en función de la edad cronológica, sino en función de las influencias del ambiente o individuales. Y que la pérdida de memoria es evitable. Se posee capacidad de recordar en cualquier edad, si se ejercita y sigue unas reglas elementales para aplicarla. En cuanto a la capacidad de aprendizaje, se acepta que la asimilación de nuevos conocimientos, aptitudes y hábitos, puede tener lugar a cualquier edad, modificándose únicamente la velocidad de asimilación.

Sociedad del ocio

Cada vez aumenta más la presencia de la “sociedad del ocio”. El envejecimiento se ha convertido en uno de los rasgos característicos de la sociedad del siglo XXI, con unos cambios en constante evolución. Ello supone una aceleración de la historia que exige una adecuación continua a las nuevas situaciones que solo puede ser lograda mediante un proceso de aprendizaje permanente. No hay una edad determinada para aprender. Todo depende de la persona y de la voluntad de querer hacerlo.

No se dice que la capacidad de los mayores sea similar a la de los jóvenes, sino que pueden seguir aprendiendo, de forma diferente, con otro ritmo, y tal vez con otros recursos educativos. El aprendizaje permanente va dirigido a personas ubicadas en una sociedad y tiempo determinado, el actual, en el que no importa el pasado, solo el presente, por lo que las personas mayores se sienten marginadas. El desencanto y la desesperanza parecen querer desplazar a lo que eran certezas de otros momentos, valores estables y proyectos posibles. Hasta el ocio esta organizado y los mayores que disponen de tiempo libre, no están preparados para disfrutarlo, para vivirlo, en plenitud. De aquí el interés por el aprendizaje permanente para el desarrollo y crecimiento en todas sus posibilidades y necesidades, realizado en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular.

VIII.8.- DESDE LA EDUCACIÓN LA PERSONA ES UN SER INACABADO

Porque existe la persona se da en ella y solo en ella la educación como quehacer o tema permanente. Desde la educación la persona es un ser inacabado en todos sus aspectos o dimensiones (SACRISTÁN 1982). Desde tal estado tiende a su acabamiento en busca de plenitud. No es un ser “*factum*” sino “*faciendum*”. Por eso el hombre siempre es el mismo pero nunca es el mismo. Por razón de “personalidad” es siempre el mismo: por razón de su “personalidad” es siempre distinto (ZUBIRI 1985). El desarrollo humano como un continuo devenir, como “ser haciéndose” exige un aprendizaje permanente para adaptarse a situaciones nuevas a lo largo de la vida, con la necesidad de ciertos ajustes, reorientaciones y abandono de modos anteriores de comportamiento. Persona y educación son, en definitiva, inseparables, siempre que el ser humano al hacerse, opte por lo bueno y valioso, ante la pluralidad de posibilidades que se le ofrece. Aquí radica el problema de la persona y de la educación.

Retos para la implantación de la educación permanente

La implantación de la educación permanente debe ser respuesta a diferentes retos entre ellos, la redistribución del ciclo vital. Cada vez se está comprimiendo más el “ciclo medio de vida”, entre una educación prolongada en su comienzo (más años de formación inicial) y el periodo de jubilación. Éste se amplía en muchos más años, viéndose incrementado por la pérdida de puestos de trabajo antes de la edad establecida. Este reto rompe las barreras convencionales que hasta ahora existen en la educación, lo que obliga a formular políticas activas de formación de capital humano y de bienestar psicológico y social de los individuos. En síntesis, las justificaciones para la implantación de la educación permanente para todos debe basarse en nuevas estrategias: ocuparse del aprendizaje en todas sus formas; no aceptar demarcaciones estrechas entre programas académicos y vocacionales; y tampoco restringir la oportunidad de aprender en las estructuras formales. Hay que evitar en todo caso que la educación permanente sea algo más que una colección caótica y no articulada de estructuras y funciones.

VIII.9.- ACTITUD Y SITUACIONES DE LAS PERSONAS MAYORES ANTE EL HECHO EDUCACIONAL

Actitud negativa

La educación para estas personas no juega ningún papel, porque consideran que al tener la educación una proyección de futuro, con base económica y productiva, ¿para que necesita educación una persona mayor de la cual nada puede esperarse?

Actitud participativa

La educación se entiende como una actividad a llevar a cabo en tiempo de ocio para mantenerse ocupado y entretenido, contemplando la educación desde una perspectiva consumista, de ocio. Tiene un especial significado en las aulas universitarias de mayores.

Actitud es de autorrealización

El aprendizaje permanente tiene significado ya que juega un papel de elemento de preparación para nuevas situaciones, haciendo posible que las personas mayores vivan en contacto con la corriente general de la sociedad.

Y ahora reflexionen:

¿Es Vd. de los que piensan, como persona mayor, que ya tiene su propia experiencia y conocimientos acumulados y no necesita por tanto, seguir educando su potencial humano?

¿Considera que la formación de las personas mayores esta suficientemente contemplada en los programas educativos?

¿Sabe que la educación permanente es un derecho que queda sin desarrollar en la inmensa mayoría de las personas mayores; y que solo una minoría de ellas, las mas preparadas, son las que muestran interés en actualizarse?

Como persona mayor, ante el hecho del envejecimiento, ¿cuál es su postura?: ¿De rechazo? ¿Participativa, simplemente consumista? o ¿de autorrealización dando significado al aprendizaje permanente?

Situaciones de la educación permanente

En la práctica, el resultado normal del proceso del aprendizaje permanente debe responder a cuatro situaciones:

Carácter sustitutivo, poniendo a disposición de las personas mayores la educación primaria/básica, que no pudieron realizarla en su momento.

Carácter complementario, ofreciendo la oportunidad de conseguir una educación de nivel secundario.

Carácter de continuidad o educación para que pueda hacer frente a las exigencias del nuevo ambiente.

Y *carácter perfectivo* para las que ya posean una educación de alto nivel.

Hacemos las siguientes preguntas:

En su caso particular, ¿qué busca en el aprendizaje permanente?

¿Completar su formación primaria mejorando así su formación elemental?

¿Educación para hacer frente a las exigencias del nuevo ambiente?

¿Superación, si ya posee un determinado nivel de instrucción?

VIII.10.- DE PAPEL PASIVO A LA CAPACIDAD DE ACTUAR COMO AGENTES EDUCATIVOS

Hemos de poner de relieve que lo que se pretende es transformar el papel “pasivo” de las personas mayores, en capacidad de actuar como “agentes educativos” protagonistas de su propia vida, interesados personal y libremente por los problemas e inquietudes que rodean su entorno, un mayor desarrollo personal, participación social y disfrute del ocio.

Un continuo devenir, “un ser haciéndose”

El desarrollo humano permite adaptaciones con el acceso al conocimiento, a la educación y capacitación, dotando a cada persona de las habilidades necesarias para que pueda desempeñar un papel propio en su contexto que en muchos casos será transformador, y en otros ayudará a la persona a su adecuación al entorno. El aprendizaje permanente desdibuja mitos o tal vez prejuicios que atribuyen a las personas mayores el deterioro de

la capacidad intelectual, en perjuicio de sus posibilidades de aprender. Cada etapa de la vida tiene su especificación y la educación de los mayores también la tiene, inscribiéndose en la educación para la diferencia y la diversidad. Cada individuo aprende desde su singularidad, pero aprende. Esta es la razón por la cual llegar a persona mayor ofrece una magnífica oportunidad para construir una perspectiva emancipadora de la propia vida: la vivida y la de por vivir. Constituiría un grave error dar el viaje por terminado al llegar a la jubilación o simplemente a persona mayor. Su biografía no ha finalizado. Aprender durante toda la vida significa replantear los contenidos de la educación a fin de que refleje factores tales como la edad, la igualdad entre sexos, las discapacidades, el idioma.

VIII.11.- PLANTEAMIENTO, MOTIVACIÓN Y TRANSFORMACIÓN PARA EL CAMBIO

Planteamiento

Si no nos morimos antes estamos llamados a ser persona mayor ¿Nos preparamos para ello? ¿Piensan que como persona mayor ya tienen su propia experiencia y conocimientos, y no necesita seguir educando su potencial humano? ¿Y que la educación debe extenderse a lo largo de toda la vida a fin de contribuir al proceso de adaptación continua de la persona a los cambios acelerados que caracteriza nuestra época? Las personas mayores no son las que más saben sino las que más ignoran. Quedan marginadas, amarradas al pasado, impermeables a los cambios vertiginoso del siglo XXI, caracterizado por la aceleración de los avances tecnológicos; el despliegue de la cultura postmoderna, con su lógica de consumo; un tiempo donde cuenta muy poco el pasado, la experiencia o el futuro; y la exaltación de los sentidos como única posibilidad de placer. Se necesita preparación para captar la experiencia de vivir ese cambio.

Motivos para aprender las personas mayores

Motivación para una posición comprometida de aprendizaje permanente. Ante la actitud de desconfianza, apatía y fatalismo para aprender a lo largo de la vida, se impone la motivación para provocar en cada persona mayor, una posición responsable y comprometida de aprendizaje permanente frente al envejecimiento y a los cambios personales que trae aparejado. Las personas mayores aprenden con mayor o menor entusiasmo en la medida que lo ofrecido tenga significado en su vida personal y en el contexto en que vive y actúa. Los motivos más importantes son los que hacen referencia a la mejora del nivel de su propia estima; enriquecer los conocimientos; adquirir nuevas habilidades; sentir gusto por aprender cosas nuevas, que convierte a la persona mayor en agente y protagonista de su propio desarrollo; calidad de vida; satisfacción, adaptación a los cambios y avances tecnológicos.

El envejecimiento como proceso transformador

El envejecimiento como proceso transformador y cambiante. No debemos olvidar que el envejecimiento no es un proceso rígido sino dinámico, transformador, cambiante. Ello permite que puedan sustituirse las actividades perdidas por otras nuevas a través de un proceso de adaptación al cambio. Es un error considerar que la etapa de persona mayor desemboca en una situación que no es modificable, por lo que no se puede cambiar. Pero ¿qué significa cambiar? Cambiar es ganar y perder. Dejar algo antiguo y añadir algo nuevo para ver de otra manera el hecho de ser persona mayor. El cambio siempre levanta resistencia ya que obliga a desprenderse de antiguas formas de hacer, de pensar, de sentir, vivir la vida. Exige adaptación y desarrollo a nivel personal y social.

CAPÍTULO IX: PRAXIS EDUCATIVA

IX.1.- ENFOQUE INICIAL

La praxis de la educación de personas mayores no puede ser ajena a como piensan y actúan los sujetos, otorgando “la voz” y la “opinión” a los que son afectados por las diversas actividades de formación. La tendencia actual es situar de forma preferente la educación de personas mayores en el ámbito de la educación no formal, al considerar que sus objetivos y muchas de sus actitudes superan el marco escolar. Además el propio espacio temporal de la vida de las personas mayores no puede limitarse a los espacios formales de la acción educativa. Sería no obstante conveniente la intervención formal aunque un amplio sector de la población mayor no tiene la titulación básica que es necesaria promover y garantizar para todos los mayores.

La práctica de la educación permanente

Una cuestión importante en la educación permanente de las personas mayores es la forma de llevarlo a la práctica, debido a las características de la etapa de vida en que se desenvuelven los sujetos de la misma. Unas estructuras que cuenten con espacios donde crear, crecer y recrear, comunicarse, transmitir sus experiencias, continuar la formación personal, aprendiendo y enseñando. Espacios que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, a la par que refuercen su situación psíquica, sacudida por las transformaciones propias del proceso del envejecimiento. El contenido corresponde no solo a los diversos niveles del sistema educativo reglado sino que engloba todas las formas de educación, escolar y extraescolar, dando especial importancia a la capacidad del ser humano para ser dueño y autor de su propio progreso cultural.

IX.2.- LA EDUCACIÓN PERMANENTE COMO PROCESO

La educación permanente es un proceso global en constante evolución en donde se interrelacionan “el sujeto”, “los objetivos” y “su instrumentación”. Veamos:

Sujetos

Todos somos personas, es decir, seres en el tiempo que vivimos, sufrimos y buscamos la felicidad. Pero, ¿qué es en realidad una persona? La persona no es el cerebro, no es el cuerpo, no es la familia, no es el grupo con el que se comparten valores, no es el entorno físico, social y emocional, no es la lengua, no es el país. Sin estos elementos no existiría la persona pero no son la persona. La persona es una biografía en constante evolución desde que nace hasta que muere. La persona es un viaje, siempre provisional, siempre cambiante, en busca de una vida plena y activa.

Objetivos

Con frecuencia se empieza a planear el aprendizaje permanente para las personas mayores sin haber determinado los fines que se persiguen. Ello puede tener consecuencias graves, por lo que exige identificar las necesidades; fijar los objetivos de aprendizaje que den satisfacción a las mismas; planificar programas flexibles y abiertos a los cambios; determinar métodos y técnicas adecuadas. Lo anterior, teniendo en cuenta la experiencia previa y el nivel educativo, los hábitos y aptitudes de las personas mayores. Y todo ello orientado en un doble sentido: poner en juego estrategias de compensación del déficit o tener en cuenta, aquello en lo que aun pueda crecer a través de nuevos conocimientos. En definitiva formación y desarrollo integro de la persona; dotación de una conciencia crítica que permita participar de las actividades cívicas y sociales; integración en las distintas áreas del conocimiento; creatividad en el tiempo libre; y por último educar a la sociedad con vistas a considerar el envejecimiento como un valor positivo, activo, orientado hacia el desarrollo.

Instrumentación

Frente al estudio dirigido, planificado y evaluado, se impone el estudio autodirigido por decisiones participativas de las personas mayores. Se han de establecer programas de educación en los que se oiga la voz y la opinión de las personas mayores, maestros transmisores de conocimientos y habilidades. No se trata de una intervención que es impuesta y obligada por parte de los mayores sino de tener la posibilidad de reconocer, clarificar y reflexionar sobre sus expectativas compartiéndolas con las de otras personas, relacionándose y acumulando nuevos conocimientos y habilidades. En definitiva considerar a las personas mayores como agentes educativos. Son muchas las cosas que pueden enseñar las personas mayores. Toda la vida del hombre puede ser tiempo hábil para los programas de



GMB.

educación no formal que pueden ser concebidos para operar sobre los individuos, bien en la modalidad acción educativa por casos; o para incidir en grupos, dando oportunidad de ideas técnicas de intervención. Hay una cierta sintonía entre educación no formal y educación social, cuando nos referimos al aprendizaje permanente. En síntesis, las justificaciones para su implantación debe basarse en nuevas estrategias, ocupándose del aprendizaje en todas sus formas; no aceptando demarcaciones estrechas entre programas académicos y vocacionales; y tampoco restringir la oportunidad de aprende en las estructurales formales. Hay que evitar en todo caso, que el aprendizaje permanente sea algo más que una colección caótica y no articulada de estructuras y funciones. Exige una serie de cambios en la organización del sistema educativo que hacen referencia a la ruptura en las posibilidades de acceso y los saltos de nivel en educación; en la organización curricular; y en lo espacios educativos.

IX.3.- FASES DE UNA EDUCACIÓN DIFERENCIADA

Según A. KRAYNC (1993) la educación diferenciada para personas mayores se estructura en cinco fases:

1^a.- Identificación de las necesidades educativas, analizando su situación como miembro de la sociedad, fijándose metas y objetivos con el fin de dar satisfacción a las mismas.

2^a.- Planificación del programa teniendo como punto de partida la experiencia previa y el nivel educativo de los alumnos. Programas flexibles, abiertos a los cambios.

3^a.- Planificación de los métodos y técnicas adecuadas a los hábitos y técnicas de los alumnos, personas mayores.

4^a.- Aplicación del programa por parte del profesor en trabajo de grupo y mediante el estudio independiente. Los individuos asumirán la mayor parte de la responsabilidad de aprendizaje.

5^a.- En cuanto a la evaluación de los resultados y el diagnóstico del aprendizaje, al tratarse de un desarrollo pleno del ser humano no es posible que los sistemas actuales de evaluación detecten cambios en personalidad, en actitudes y en valores, proporcionados por la educación de estos sujetos.

IX.4.- CONCEPTO DE DISCENTES

1.- Las personas mayores tienen un concepto de sí mismo como sujetos responsables de su propia vida y por tanto expresan unas necesidades psicológicas de ser tratados como seres capaces de su propia autoorganización y aprendizaje que debe ser favorecido por los docentes.

2.- El importante factor de la experiencia hace que el grupo de personas mayores presente amplias diferencias individuales respecto a motivaciones, necesidades, etc. Por eso la educación de este tipo de sujetos debe poner énfasis en los procesos individuales de aprendizaje más que a los procesos colectivos de otras etapas evolutivas.

3.- La disponibilidad de aprender en el caso de las personas mayores está relacionada con la necesidad de afrontar eficazmente una situación de vida.

4.- En cuanto a la orientación para aprender los temas deben estar centrados sobre la vida (solución de problemas) y no relacionados con materias.

5.- En lo que respecta a la motivación para aprender, aunque las personas mayores sean también sensibles a ciertas motivaciones extrínsecas, los motivos más importantes son los intrínsecos, como mejorar el autonivel de autoestima, calidad de vida, satisfacción.

Hay un punto de referencia fundamental: desde una mayor dependencia hacia una mayor independencia. En la medida que los sujetos avanzan en su desarrollo se requiere un tipo de relación educativa y de aprendizaje absolutamente distintos. Frente al estudio dirigido, planificado y evaluado, se impone el estudio autodirigido por decisiones participativas de las personas mayores en su condición de alumnos.



CAPÍTULO X: UNIVERSIDAD Y PERSONAS COMO CAMPO DE ESTUDIO

X.1.- LA PERSONA COMO SUJETO DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD

En la actualidad el concepto de persona mayor en su acercamiento a la Universidad viene definido por la edad, por la situación de prejubilación o de jubilación y por los estudios previos, generalmente no universitarios. Población definida como no activa o de la tercera edad como consecuencia directa del alto nivel de envejecimiento poblacional, la Universidad no puede excluir a un colectivo tan importante como son las personas mayores, por su magnitud y posibilidades de desarrollo en lo económico, cultural y social. Irán llegando procedentes de contextos distintos en busca de fórmulas más atractivas que promuevan la participación activa y cohesión social a lo largo de la vida. Es la idea de Universidad ligada al “aprendizaje permanente”.

Apoyo institucional

En la Conferencia Internacional sobre Educación celebrada en Hamburgo en Julio de 1997, se proclamó abiertamente, que la formación y desarrollo intelectual de las personas mayores constituye una de las claves para resolver positivamente los problemas a los que deberá enfrentarse la sociedad del siglo XXI. En la Declaración Mundial de la UNESCO sobre Educación Superior en el siglo XXI, se establece como acción prioritaria: “Que los Centros Universitarios se abran a las personas mayores creando oportunidades de aprendizaje, flexibles, abiertos y creativos”. Nuestra Constitución consagra el derecho

universal a la educación, sin que pueda ser restringido por ninguna causa o motivo, ni por razones de edad.

Atención universitaria no reglada o informal promovida e impulsada por el IMSERSO y Servicios Sociales de las Comunidades Autónomas, correspondiendo a la Universidad organizar y desarrollar los programas a través de una formación próxima al concepto de servicio social impartidos por docentes universitarios, teniendo como objetivos, la ocupación del tiempo libre en el marco de un envejecimiento activo. Sin perder su carácter de servicio social, estos programas, en sus actuales planteamientos de programación, metodología y docencia, deben avanzar con nuevas propuestas, ya que la Universidad dejará de ser monopolizada por los jóvenes para ser una institución educativa a la que acudir durante toda la vida. En consecuencia no debería ser utilizado el término “persona mayor”, sino simplemente la palabra “persona” cuando se haga referencia al sujeto de la educación “sin edad y para todas las edades”, a las que la Universidad debe poner a su disposición toda su estructura formal, reglada y no solo los programas universitarios para mayores, tal y como se están ofreciendo en la actualidad.

X.2.- PERFIL DEL ALUMNADO Y RESPUESTA UNIVERSITARIA

No debemos olvidar que los alumnos de las Aulas Universitarias de Mayores debido a diferencias individuales, motivadas por el contexto, historia, conocimientos, profesión y nivel de educación, no tienen un único patrón de déficit intelectual. Ello exige una diversidad del “currículum”, que permita a la Universidad atender la demanda de las personas mayores, a medio o largo plazo. Consecuentemente, se impone la apertura de la Universidad con una doble finalidad: dar contestación a la diversidad de demanda de la gente mayor, con un amplio abanico de posibilidades: y que estos programas sean de utilidad a las personas mayores, profesionales, para completar su formación y reciclar sus conocimientos, ayudándoles a mantenerse en el mundo laboral. Definición y concreción de políticas sociales, educativas y de financiación siendo sus objetivos, promover los tres pilares básicos del quehacer universitario: enseñanza, participación de los mayores en la sociedad e investigación. Todo ello implica nuevos retos para las universidades españolas en el marco de la Ley Orgánica de Universidades.

X.3.- UNIVERSIDAD Y PROTAGONISMO DE LAS PERSONAS MAYORES

Un análisis de nuestra sociedad permite detectar que junto a la previsión de una disminución de la población estudiantil joven, destaca el envejecimiento de la población en el mundo desarrollado por lo que la carencia de estudiantes jóvenes obligará a la Uni-

versidad a apostar por otros usuarios, las personas mayores, respondiendo con la diversificación de objetivos.

La Universidad dejará de ser monopolizada por los jóvenes. Más bien será una institución educativa a la que acudir durante toda la vida, en busca de conocimientos o de especialización. De ser un instrumento de aprendizaje, únicamente en un período de la vida preparando a la juventud para su incorporación al mundo laboral, deberá hacer frente al protagonismo de las personas adultas y mayores con un aprendizaje permanente, buscando fórmulas más atractivas y adaptadas a su particular situación.

X.4.- INTERROGANTES SOBRE LA RENTABILIDAD

Y ahora vamos a detenernos sobre el contenido de una serie de interrogantes que inciden sobre la rentabilidad de la labor que la Universidad desarrolla sobre las personas mayores como institución de aprendizaje permanente, y a partir de aquí poner en práctica estrategias alternativas de actuación educativa ¿Qué justifica el aprendizaje permanente de los mayores en el ámbito universitario? ¿Qué supone y que busca el alumno/a persona mayor en la Universidad? ¿Consideran que en la actualidad el aprendizaje permanente de las personas mayores tiene un especial protagonismo en el mantenimiento de las estructuras universitarias? ¿Es necesario una diversificación de actuaciones tanto en objetivos como en contenidos, para hacer realidad el proceso de aprendizaje permanente de las personas mayores en la Universidad? A cada uno de las interrogantes planteadas pueden darse una serie de respuestas, que analizadas en su conjunto nos acercan a la realidad de lo que supone la presencia de la Universidad y su papel en el aprendizaje permanente de las personas mayores.

X.5.- OFERTA: AULAS Y PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE PERSONAS MAYORES

Una serie de circunstancias y exigencias tanto sociales como académicas y formativas, aconsejan una diversificación curricular en el marco universitario. Analicemos la cuestión. No existe un único patrón de déficit intelectual en las personas de edad, ya que las mismas ofrecen un perfil heterogéneo. Ante esta realidad se ha de poner en práctica estrategias alternativas de actuación educativa a nivel de Universidad. Por otro lado hay hechos y realidades que exigen un enfoque complementario a los actuales programas universitarios, tanto en objetivos como en contenido. Las situaciones sociales, económicas y culturales en las que han vivido, se desenvuelven y se proyectarán en el futuro las personas mayores, condicionan unos intereses y exigencias en el campo de la educación universitaria, distanciados de la demanda de las generaciones que les han precedido.

La caída de la natalidad con reducción de la demanda educativa afecta ya a la población en edad universitaria, por lo que la carencia de estudiantes jóvenes obligara a la Universidad a apostar por otros usuarios. En las próximas décadas, los mayores de 50 años y los mayores de 65, en la actualidad el 20% del total de la población, tendrán un perfil distinto a las actuales personas de edad, tanto en niveles educativos, como profesionales, económicos y de estatus social. Estos sujetos buscaran fórmulas más atractivas y exigentes, mejor adaptadas a sus peculiares situaciones, por lo que tendrán un especial protagonismo en el mantenimiento de las estructuras universitarias regladas.

X.5.1.- AULAS UNIVERSITARIAS DE PERSONAS MAYORES

La Universidad ha abierto sus puertas a las personas mayores con programas específicos. Y así en estas últimas décadas y bajo diversas denominaciones, los Programas Universitarios para Mayores han crecido por toda la geografía española como oportunidad para que los mayores sigan aprendiendo.

Una institución de formación superior como es la Universidad abrió sus puertas a personas que, en principio no cumplían los requisitos previos establecidos para su ingreso, favoreciendo la existencia de canales de conexión entre las modalidades del sistema educativo tanto reglado como informal y no formal. Nos encontramos con un cauce no formal, las Aulas Universitarias de Mayores en las que se matriculan personas mayores de 50 años sin título académico alguno, que pueden acceder de manera directa a un programa de carácter universitario que, en algunos casos concede títulos propios y en otros, simplemente se certifica la asistencia.

Las Aulas Universitarias de Mayores vienen funcionando en nuestro país hace algo más de dos décadas, con una notable acogida por razones de índole social, demográfica, educativa y económica, así como por la sensibilización de las instituciones responsables del bienestar social y de las Universidades. Están en fase de exigencia de calidad y no de justificación de su existencia, que es ya un hecho evidente. Sus iniciativas y experiencias son un camino abierto donde hay que seguir avanzando en una línea de profundización y reforzamiento, facilitando cauces de participación e implicación de las personas mayores en procesos económicos y sociales.

Actualmente los mayores en la Universidad son más numerosos en cantidad que en cualquier Facultad y Escuela Técnica y exigen espacio, infraestructura y nivel académico acorde con sus demandas: llenar de actividades gratificantes el tiempo libre; una mayor preparación para el desarrollo personal; adaptación continua a los cambios acelerados; incorporación plena a las relaciones intergeneracionales; compartir conocimientos y experiencias, en grupos de trabajo; facilitar su desarrollo científico, social y cultural, potenciando su autoestima y autovaloración.

Hay hechos y realidades que exigen, un nuevo protagonismo de la Universidad con un enfoque complementario poniendo en práctica alternativas de actuación. El acelerado desarrollo científico-tecnológico y la aparición de nuevas formas de organización social con cambios radicales, exigen una revisión conceptual de los actores, así como de los procesos y contenidos de las AULAS UNIVERSITARIAS DE MAYORES. En la práctica labor educadora de las Aulas Universitarias de Mayores debe ser conducida de manera activa, participativa, y no solo como un servicio social, alternándose las exposiciones magistrales con los coloquios y acciones de grupo, facilitando el debate entre profesores y alumnos, manejando sus propias experiencias profesionales y sociales, así como sus necesidades e intereses, con espíritu crítico y reflexivo. Y eso es así porque tal como están planteados en la actualidad los programas que se imparten en dichas aulas, solo pretenden cubrir un vacío para un porcentaje de personas con ansias intelectuales de aprender, quizás por no haber cumplido sus sueños de cultura a la edad apropiada para ello o por causas diversas, viendo ahora satisfechas sus ilusiones. Pero sin perder el significado inicial de los Programas Universitarios de Mayores, debemos avanzar con nuevas propuestas, poniendo la Universidad a su disposición toda su estructura formal, reglada.

X.5.2.- LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA PERSONAS MAYORES

Los Programas Universitarios para Mayores (PUM) han venido jugando un papel muy importante desde su creación, como herramienta eficaz y favorable para el Envejecimiento Activo, considerando al mayor universitario no solo como beneficiario, sino como agente activo, partícipe y protagonista del desarrollo social, cultural y científico de la sociedad en la que convive. Por ello se trabaja con el objetivo de difundir los PUM y lograr que se beneficien de los mismos el mayor número de personas mayores, para que, de este modo, puedan ser reconocidos oficialmente y gocen de los mismos derechos que el resto del alumnado.

En definitiva los PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES deben situarse en un equilibrio armónico entre su altura científica y las necesidades específicas del alumnado mayor, para conseguir su integración plena en la estructura universitaria siendo sus objetivos, promover los tres pilares básicos del quehacer universitario: enseñanza, participación de los mayores en la sociedad e investigación.

Puntos de interés como consecuencia de investigaciones

En cuanto a los PUM -Programas Universitarios para Personas Mayores- y como resultado de investigaciones se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- 1.- La disminución en la actualidad del número de estudiantes jóvenes en edades comprendidas entre los 18 y 23 años matriculados en la Universidad, y el incremento de la población mayor de 65 años que supone el 20% de la población total, con expectativas



GMIS.

de un envejecimiento activo y satisfactorio, obliga a apostar por otros usuarios de la institución universitaria, poniendo de relieve la necesidad de un compromiso social para la mejora en la calidad de vida y la participación de los mayores en la sociedad.

2.- Ello exige ampliar la oferta de programas y cursos, dirigidos a personas mayores, tanto titulados universitarios con necesidad de formación permanente; como no titulados, para su acercamiento a la Universidad en esta etapa de la vida.

3.- Ante las expectativas de adaptación de la Universidad al reto del aprendizaje como proceso permanente, la realidad ofrece un modelo de Universidad que no es el más adecuado para la educación de las personas mayores, por lo que es necesario un replanteamiento didáctico de la enseñanza universitaria tradicional hacia un modelo flexible, emancipatorio, humanista e intergeneracional, en una línea de intensificación y reforzamiento.

4.- Los programas universitarios para personas mayores como propuesta pedagógica, debe situarse en un equilibrio armónico entre su altura científica y las necesidades o expectativas específicas del alumnado mayor, exigiendo un cambio didáctico, metodológico y de la forma de enseñar, con exigencia de calidad.

5.- Definición y concreción de políticas sociales, educativas y de financiación de la formación para personas mayores con regulación legal a partir de la LOU y desarrollo básico para conseguir su integración plena en la estructura universitaria, con el reconocimiento de este tipo de programas.

6.- Consecuentemente la apertura de la Universidad a programas dirigidos a: profesionales, personas adultas, para completar su formación y reciclar sus conocimientos; ofrecer oportunidad de aprendizaje que ayude a mantener a las personas mayores en el mundo laboral; personas mayores para facilitarles la herencia cultural de la humanidad; aprovechar la jubilación para lograr lo que siempre quisieron y no pudieron por su trabajo: la obtención de un título universitario; expectativas de programas conjuntos para facilitar los contactos e intercambios entre estudiantes universitarios jóvenes y personas mayores.

7.- Siguiendo las directrices expuestas, se ha de resaltar que los programas que se realicen en la Universidad, atiendan la diversidad de demandas de las personas mayores. En esta línea, debe abrirse un amplio abanico de posibilidades, con las siguientes manifestaciones: - Que el alumno una vez terminado el ciclo de tres años como mínimo, tenga la posibilidad de asistir a cursos monográficos y/ o diversificados. - Potenciar la metodología universitaria para asimilarlos lo más posible a los cursos reglados, fomentando los trabajos de investigación que beneficien a los alumnos, a la propia Universidad y a la sociedad en general. - Cursos especialmente diseñados para que los alumnos que los cursen con aprovechamiento, puedan convalidar, total o parcialmente, la prueba de mayores de 25 años y acceder a los estudios oficiales de la Universidad, en las mismas condiciones que las señala-

ladas cuando se superan dicha prueba. - Dentro de la ordenación académica universitaria, discernir opciones formativas y programas dirigidos a las personas mayores, que tuviesen estudios previos que permita su acceso directo a la formación superior universitaria y estén interesados en conseguir un título superior u oficial.

8.- El modelo de Universidad que se esta tratando de construir implica flexibilidad en el diseño de sus contenidos, con diversificación de su curriculum. Los programas universitarios para persona mayores, como grupo innovador, pueden contribuir al cambio de la Universidad, existiendo en su órgano de gobierno, la correspondiente presencia institucionalizada.

9.- Necesidad de profundizar en la configuración de este tipo de programas, con la implantación de diversos módulos, cerrados, completos y desarrollados con profundidad, adecuados y adaptados lo más posible a las experiencias, conocimientos y necesidades reales, dentro del entorno cultural, social y político en el que viven las personas mayores; y la elaboración de un marco básico que colabore en la unificación de criterios en relación con asignaturas, profesorado, metodología, didáctica, etc.

10.- Lo anterior se completa con: la configuración de un plan de estudios; la referencia a campos de conocimiento más que a materias; y que sean las propias universidades las que concreten las mismas, en función de sus posibilidades y del interés de la población a atender.

11.- Favorecer el intercambio bidireccional de conocimientos estableciendo cauces para que las propias personas mayores planteen sus propuestas y experiencias a los responsables de los programa, siendo receptivos a las mismas, participando oficialmente el alumnado, en las decisiones referidas a las materias a impartir en las clases.

12.- El profesorado universitario ha de estar preparado para este tipo de alumnado y debe cambiar la forma de educar, difundiendo conocimientos de una manera dinámica con una interacción profesor alumno, poniendo en práctica una metodología dinámica, activa, participativa, organizada en torno a experiencias personales gratificantes, constructiva, no agotándose la formación de manera endógena sino con proyección social.

13.- La responsabilidad de la docencia no debe ser exclusivamente del profesorado universitario, sino también de expertos y colaboradores que por sus méritos profesionales puedan ser útiles; teniendo en cuenta, además, la capacidad del mayor para participar no solo como educandos sino como educadores, en las actividades programadas en el aula de formación abierta, transmitiendo sus conocimientos y experiencias.

14.- Un objetivo fundamental dentro de la programación de actividades universitarias para personas mayores es la investigación a través de grupos de trabajo, estimulando al profesorado para que la impulsen, promoviéndose así uno de los pilares básicos de la enseñanza universitaria.

15.- Dada la experiencia profesional y personal de los alumnos mayores, su presencia no puede quedar limitada a la asistencia a las clases para ocupar su tiempo libre y relacionarse con personas que tienen sus mismas inquietudes intelectuales, sino que deben colaborar activamente, participación tanto en la sociedad como en la Universidad, a través de un centro institucionalizado para ello. Se presta un servicio como quehacer propio de la institución superior.

16.- Tener en cuenta el aspecto intergeneracional de los estudios universitarios para mayores, fomentando las relaciones a través de acciones conjuntas de actividades, que favorezcan la oportunidad de compartir conocimientos y experiencias, a través de grupos de trabajo y profundizar en los problemas específicos de ambos biosegmentos.

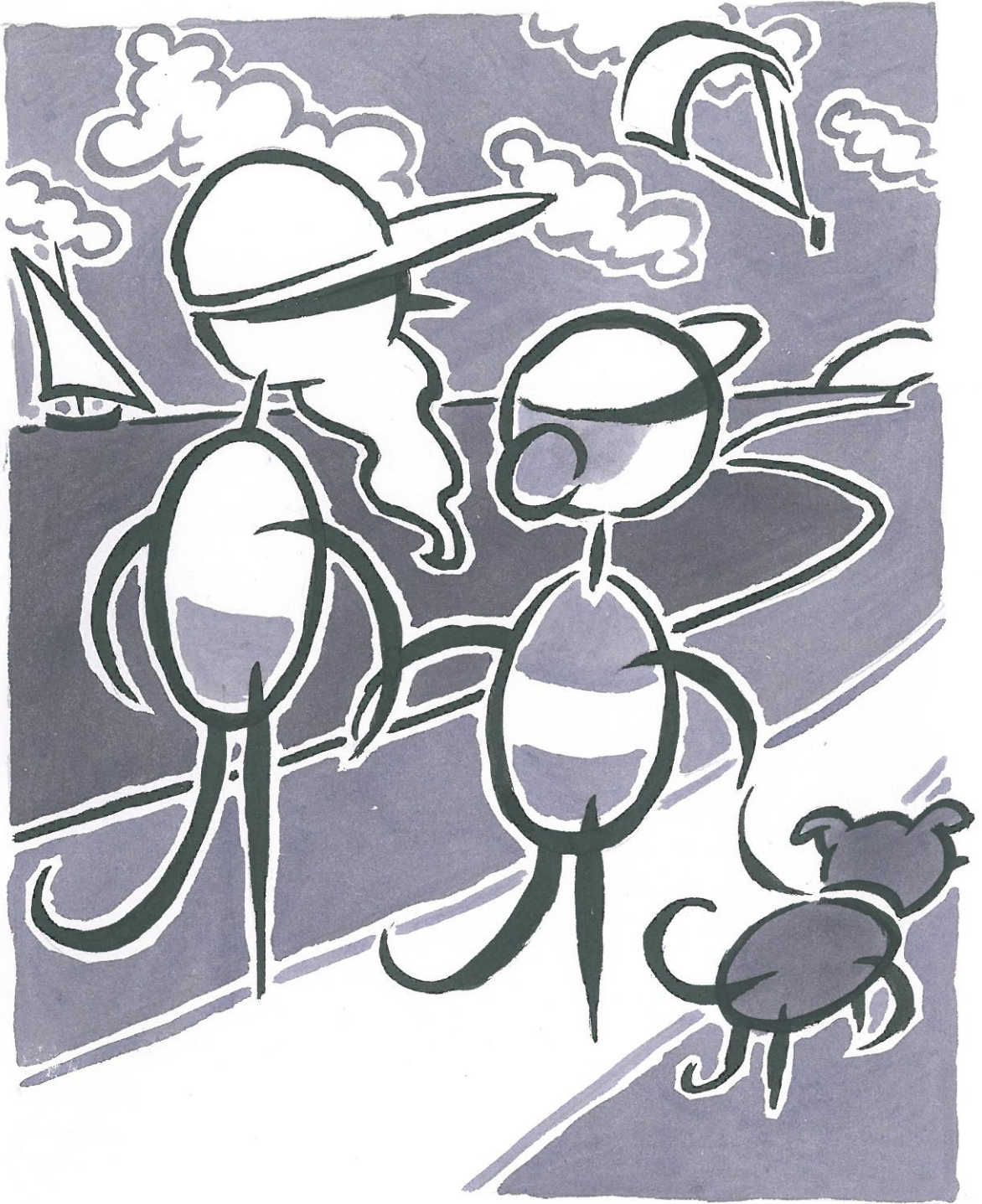
17.- Que los programas se realicen en el espacio universitario con dependencias adaptadas a las exigencias de las personas mayores, poniendo a su disposición las facultades, departamentos, aulas, laboratorios, bibliotecas, etc. sin ningún tipo de discriminación, favoreciendo la convivencia con los estudiantes jóvenes.

18.- Una atención institucional prioritaria debe ser la evaluación de los procesos educativos de las personas mayores; de la configuración de este tipo de programas; y del funcionamiento de sus aulas.

Es pues de vital importancia desarrollar estudios que analicen las expectativas de aprendizaje permanente en un contexto tan específico, como son los PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES, así como valorar las metodologías docentes y recursos didácticos empleados. Ello impone una diversificación tanto en objetivos como en contenido, a través de la educación reglada o formal, la no reglada y la educación especializada. Punta de lanza del cambio de la Universidad, que permitirá crear espacios compartidos con alumnos jóvenes, facilitando el camino en busca de una Universidad Intergeneracional.

Enfoque complementario de los Programas Universitarios para Personas mayores. Diversificación curricular

La Universidad no puede excluir a un colectivo tan importante, tanto por su creciente magnitud como por sus potenciales posibilidades de desarrollo. Es un reto ineludible para que no sea solo un entretenimiento o un beneficio para la salud física y mental de los alumnos, sino un verdadero motor económico, cultural y social que prepare a una sociedad con un alto porcentaje de personas mayores.



6/19.

X.6.- ENSEÑANZA: DIVERSIDAD CURRICULAR

Este tipo de alumnos debido a diferencias individuales, motivadas por el contexto, historia, conocimientos, profesión, nivel de educación, etc., no tienen un único patrón de déficit intelectual. Ello exige una diversidad del “currículum”, que permita a la Universidad atender la demanda de las personas mayores, a medio o largo plazo. Consecuentemente, se impone la apertura de la Universidad con una doble finalidad: dando contestación a la diversidad de demanda de la gente mayor, con un amplio abanico de posibilidades; y atendiendo a programas dirigidos a personas mayores en activo que como profesionales, necesitan completar su formación y reciclar sus conocimientos para mantenerse en el mundo laboral.

El modelo de Universidad que se está tratando de construir implica flexibilidad en el diseño de sus contenidos, con diversificación curricular. En esta línea surge la necesidad de profundizar en la configuración de los referidos programas, para corregir y mejorar la labor docente que la Universidad está llevando a cabo con este sector social. Apertura de la Universidad con la finalidad de atender a programas dirigidos, a personas mayores que: faciliten la herencia cultural de la humanidad; favorezcan la resocialización o adaptación al cambio; desarrollen actividades conjuntas para facilitar los contactos e intercambios entre estudiantes universitarios jóvenes y personas mayores; potencien la metodología universitaria para asimilarla lo más posible a los cursos reglados; ofrezcan opciones formativas dirigidas a las personas mayores que tuviesen estudios previos, que permita su acceso directo a la formación superior universitaria y estén interesados en conseguir un título superior u oficial; den oportunidad para que el alumno, una vez terminado el ciclo en las Aulas Universitarias de Mayores, tenga la posibilidad de asistir a cursos monográficos, con vistas a su formación y mentalización, obteniendo así una rentabilidad social. Y que estos programas sean de utilidad a las personas mayores, profesionales, para completar su formación y reciclar sus conocimientos, ayudándoles a mantenerse en el mundo laboral.

De educandos a educadores

Se ha de poner de relieve que dada la experiencia profesional y personal de los alumnos de las Aulas Universitarias de Mayores la presencia de los mayores en la Universidad, no puede quedar limitada a la asistencia a las clases y al establecimiento de relaciones con personas con las mismas inquietudes intelectuales en su tiempo desocupado sino que deben colaborar activamente, participando no solo como educandos sino como educadores, dentro y fuera del aula, transmitiendo sus conocimientos con una metodología dinámica, activa, participativa, organizada en torno a experiencias personales, con proyección social.

El reciclaje productivo

En un futuro cercano, cada vez será menor la población entre 25 y 65 años, lo que tendrá como efecto, la permanencia de las personas mayores que lo deseen en el mundo laboral por periodos más extensos más allá de la edad de jubilación elemento clave para garantizar su actividad y su aportación a la sociedad, reduciendo a la vez el gasto público derivado de una sociedad envejecida, necesitando aprendizaje permanente para nuevos roles productivos en campos muy diversos, siguiendo las directrices de las políticas europeas respecto al empleo y gestión de los recursos humanos.

Los cambios estructurales que ha introducido la globalización en el sistema de producción de bienes y servicios, ofrecen un nuevo escenario laboral en donde las nuevas tecnologías juegan un papel importante con nuevas formas y fuentes de empleo que irán transformando las características del trabajo, siendo la flexibilidad la principal característica del nuevo escenario laboral. Además un profesional del siglo XXI no acabará su relación con la Universidad cuando termine sus estudios de grado. Tendrá que pasar varias veces a lo largo de su vida activa, por lo que hay que adaptar la Universidad al reto del aprendizaje permanente, abriendo las Facultades y Escuelas Técnicas a estudiantes de todas las edades.

Acceso a niveles reglados

Las opciones formativas y programas para personas mayores existentes en la Universidad actualmente, no facilita el acceso directo a niveles reglados de educación universitaria, para estudiar aquello que siempre quisieron pero no pudieron por su trabajo, generando roles satisfactorios. Sería de interés la regulación de dicho acceso, acreditando formación adecuada para cursar enseñanzas conducentes a títulos universitarios. No obstante, el proyecto de orientación hacia titulaciones universitarias, no llevaría consigo la exclusión de personas mayores del modelo marco que ofrece los actuales Programas Universitarios, sino una acción complementaria en casos puntuales.

Atención a personas mayores con titulación universitaria

Ponemos de relieve la necesidad de hacer frente con ofertas de calidad, a la demanda de aprendizaje permanente, derivada del crecimiento de la población de personas de edad, con titulación universitaria. Cada vez son más numerosos los estudiantes de postgrado y masters, doctorados, investigadores y profesionales que volverán a las Universidades para completar su formación, reciclar sus conocimientos. Un profesional del siglo XXI no acabará su relación con la Universidad en los años que permanezca en ella. Tendrá que pasar varias veces a lo largo de su vida activa, por lo que hay que adaptar la Universidad al reto del aprendizaje permanente para completar su formación, reciclar sus conocimientos o aprovechar la jubilación para satisfacer sus inquietudes intelectuales.

El formato necesario para adquirir conocimientos serán las nuevas tecnologías, imprescindibles en cualquier hipótesis sobre el porvenir, disminuyendo progresivamente la presen-

cia física en los centros. Se dará la paradoja en el siglo XXI de que los estudiantes, sean alumnos jóvenes o mayores, nunca abandonaran del todo las Facultades y Escuelas Técnicas, pero, al mismo tiempo, su presencia física en los centros disminuirá progresivamente.

X.7.- PARTICIPACIÓN

El envejecimiento activo no solo es una propuesta institucional y normativa sino que debe ser una nueva cultura reformulada con el esfuerzo de todos los actores implicados. Hay que trabajar "desde" y "con" las personas mayores. En este sentido se pone de relieve el papel que pueden desempeñar las Aulas Universitarias de Mayores en la difusión de la nueva imagen del envejecimiento en el siglo XXI, haciendo llegar los principios del envejecimiento activo tanto a la juventud como a las personas mayores. Debe plantearse en el alumnado de estas Aulas, la tarea de formación de monitores del envejecimiento activo, participando como voluntarios en acciones de mentalización, tanto en hogares de jubilados y centros de día, como en institutos, universidades, programas de radio, televisión, blog en Internet, periódicos, revistas, etc. Pero para ello sería necesario incluir en la programación de los contenidos docentes de las referidas Aulas, un módulo de "preparación para el envejecimiento activo y su proyección social" en donde el alumnado pueda conocer el perfil de las personas mayores del presente y del futuro, las consecuencias sociales de envejecer y el camino hacia el envejecimiento activo; y un taller de opinión, intercambio como marco para expresar sus ideas, sus valores, sus opiniones, sus actitudes, sus percepciones, sentimientos, maneras de pensar y se preparen para proyectarse en la sociedad, como monitores del envejecimiento activo.

Implicación en procesos culturales, económicos y sociales

La participación de las personas mayores en la sociedad es una necesidad de supervivencias porque participando se sigue activo evitando caer en el inmovilismo, en un envejecimiento patológico lleno de síndromes, de traumas, de achaques y problemas de todo tipo. Participar significa tomar parte, actuar. Pero para ello hay que estar bien informado y mejor formado. Se comienza a envejecer cuando se deja de aprender.

Integración en actividades de voluntariado

En el contexto de presencia, participación y protagonismo de las personas mayores en la sociedad, es donde se enmarcan los diferentes campos y frentes de acción de las personas mayores que se integran en actividades de voluntariado social; en programas de voluntariado cultural; participación en programas de voluntariado ecológico y medioambiental; en actividades propias del voluntariado educativo y en programas de voluntariado económico y actividades de voluntariado espiritual; en proyectos de voluntariado internacional para el desarrollo de países del tercer mundo. Este potencial está infrautilizado y en gran medida desaprovechado.

Monitores del envejecimiento activo

En relación con lo expuesto debemos destacar el papel que puede desempeñar las Aulas de Mayores de la Universidad en la difusión de la nueva imagen del envejecimiento en el siglo XXI haciendo llegar los principios del envejecimiento activo tanto a la juventud como a las personas mayores. En este sentido debe plantearse en el alumnado la tarea de **FORMACIÓN DE MONITORES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO** que participen en acciones de mentalización, en hogares de jubilados, centros de día, institutos, universidad, programas de radio, televisión, blog en Internet, periódicos, revistas, etc. Pero para ello sería necesario incluir en la programación de los contenidos docentes de las Aulas Universitarias de Mayores, un módulo de “Preparación para el envejecimiento activo y su proyección social” en donde el alumnado pueda conocer la vejez del presente y futuro, sus consecuencias sociales y el camino hacia el envejecimiento activo. Y dicha labor complementada con un “Taller de opinión, intercambio e investigación” como marco para expresar ideas, valores, actitudes, percepciones y sentimientos. Y todo ello para que el alumnado adquiera un nivel de formación que le permita proyectarse en la sociedad.

X.8.- INVESTIGACIÓN: HERRAMIENTAS PARA EL DISEÑO, DESARROLLO Y GESTIÓN DE PROYECTOS I+D+I

Se impone la necesidad de promocionar y desarrollar equipos o grupos de investigación entre el alumnado de las Aulas Universitarias de Mayores Fomentar los trabajos de investigación que beneficien a los alumnos, a la propia Universidad y a la sociedad. Un modelo de atención educativa que abarque no solo la enseñanza y el servicio a la colectividad sino también proyectos de investigación relacionados con el proceso del envejecimiento en sus aspectos geriátricos, biológicos, sociológicos, psiquiátricos, psicológicos, etc. Un salto cualitativo en la concepción del papel del mayor en la Universidad como agente activo y protagonista de su desarrollo social, científico y cultural, participando como “sujeto investigador”. Para ello se dotará de herramientas para el diseño, desarrollo y gestión de proyectos I+D+I que estimulen la producción científica en el área del envejecimiento, con trabajos y tesis doctorales que contribuyan en mejorar la calidad de vida de las personas mayores, con la participación de alumnos y sus asociaciones, así como del profesorado universitario. En los Programas Universitarios de Mayores, el alumno se capacitará en el uso de los modelos y métodos utilizados en el análisis cuantitativo y cualitativo de proyectos de investigación científica para la búsqueda de información y manejo de bases de datos, pautas para la elaboración y difusión de un trabajo de investigación, entre otros aspectos.



G.M.S.

La persona mayor de “objeto investigado” a “sujeto investigador”

Se impone la necesidad de promocionar y desarrollar equipos o grupos de investigación entre el alumnado de las Aulas Universitarias de Mayores. El alumno se capacitará en el uso de métodos utilizados en el análisis cuantitativo y cualitativo para la búsqueda de información y manejo de bases de datos, pautas para la elaboración y difusión de un trabajo de investigación entre otros aspectos. Para ello se dotará de herramientas para el diseño, desarrollo y gestión de proyectos I+D+I que estimulen la producción científica en el área del envejecimiento, con trabajos y tesis doctorales que contribuyan en mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Un salto cualitativo en la concepción del papel del mayor en la Universidad como agente activo y protagonista de su desarrollo social, científico y cultural, participando como "sujeto investigador" con la participación de alumnos y sus asociaciones, así como del profesorado universitario.

X.9.- LOS SENIORS BOOMERS Y LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS

Los Programas Universitarios para Personas Mayores, se pusieron en marcha hace 20 años, afrontando una tendencia de crecimiento que se ha agudizado en la última década en la que la incorporación de alumnos mayores de 55 años a la Universidad, ha aumentado en más de un 50%. Vendrá marcada por la incorporación de los “*seniors boomers*”, como consecuencia del crecimiento de las tasas de natalidad en España entre 1958 a 1977, fenómeno que se denominó “*baby boom*”. Nacieron casi 14 millones de niños, (650.000 anuales); 2,5 millones más que en los veinte años anteriores; y 4,5 millones más que en los veinte años siguientes. De acuerdo con esa definición, los *baby boomers* españoles alcanzarán la edad de 65 años – *seniors boomers* - a partir de 2023/2024, e irá aumentando progresivamente desde esa fecha hasta 2044 aproximadamente.

Perfil de los *seniors boomers*

En las próximas décadas, los adultos de más de 50 años y los mayores de 65, tendrán un perfil distinto al actual tanto en niveles educativos, profesionales, económicos y de estatus social, con nuevas mentalidades, con otros enfoques, formas de pensar y de estar en la sociedad. Por tanto el perfil de los *seniors boomers*, que se jubilarán en los próximos 10 ó 15 años, tiene poco que ver con lo que hoy entendemos como personas mayores. Son generaciones con más nivel de estudios, ya que las generaciones que hoy están en torno a los 40 – 45 años han dispuesto de unos estudios medios y superiores, viviendo la enseñanza para todos y en donde la mujer ha tenido acceso a estudios técnicos y superiores en igualdad de condiciones, siendo unos mayores más formados con más opciones de ocio para su tiempo desocupado; han viajado mucho más; han vivido el cambio a la sociedad de la información, integrando Internet en su día a día; y las modificaciones en las estructuras familiares, entre ellas, el incremento progresivo de nuevos modelos y la presencia masiva

de la mujer en los medios externos a la familia, compaginado la vida familiar y laboral, lo que configura un marco cotidiano con condiciones distintas a las anteriores generaciones. Vivirán en una sociedad que experimenta cambios en múltiples esferas, tales como las modificaciones de los sistemas de producción; la globalización; la apropiación de nuevas tecnologías; los roles a desempeñar en una sociedad del conocimiento; automatización; robotización; avances en los medios de comunicación; sociedad de más riesgos, etc. Todo ello lleva consigo la necesidad de unos planteamientos innovadores de adaptación, por lo que la persona mayor debe ser el inicio de un nuevo proyecto. No es volver a empezar, pero sí de vivir una nueva realidad, con nuevas posibilidades de crecimiento, con nuevas cosas con las que dar contenido a lo que se ha sido a lo largo de la vida. Esto supone expectativas diferentes de cara a las últimas etapas de la vida, que además serán mucho más largas, demandando experiencias sociales y actividades, fórmulas para seguir aprendiendo y una aspiración de independencia aún mayor. También se enfrentará el deseo de retirarse con la necesidad de seguir trabajando.

X.10.- QUE HABLEN LOS ALUMNOS DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE PERSONAS MAYORES

El tipo de estudio se enmarca en una investigación cualitativa describiendo los hechos o sucesos en su medio natural, con información cualitativa que se traduce en un estudio tipo investigación – acción participativa, siendo las técnicas y procedimientos: la información con estudio y análisis de documentos; el grupo de discusión; encuestas a través de cuestionarios; y entrevistas a alumnos de distintas facultades de UMA.

Información y estudio de documentos

En el transcurso de la reunión de presentación a AMADUMA del proyecto de investigación se mantuvieron conversaciones informales en las que fueron expresadas distintas opiniones y recogidas determinadas observaciones, que se exponen a continuación:

“Falta de apoyo por parte de la Universidad. No se considera el Aula de Formación Abierta para Mayores integrada en la Universidad con todas sus consecuencias”.

“Más que un enfoque académico, formativo y de progreso intelectual, la actividad universitaria se deriva en situaciones de atención a personas mayores solas, o con carencia de planes de acción, búsqueda de nuevas amistades y participación en actividades de ocio programadas”.

“Sensación, de un centro de acogida “universitario” para personas mayores más que de un centro universitario para formación de los mayores a un cierto nivel. Solapamiento

de funciones con centros de día, hogar del jubilado, atendidos y programados por los servicios sociales de los Ayuntamientos con finalidad de información, atención, ayuda y orientación de las personas mayores – pensionistas, jubilados -”.

“Se considera de interés la iniciativa de constituir un grupo de investigación aunque puede verse limitada por falta de visión o estímulo de las personas mayores, que como alumnos asistentes al Aula de Formación Abierta, están acostumbrados a la presencia pasiva, y no al esfuerzo intelectual y reflexión”.

“Se ha de tener en cuenta el enfoque de integrar también al mayor directamente en la Universidad, sin que sean las Aula para Mayores la única iniciativa de atención y ofrecimiento. En este sentido hacer campañas de motivación de acceso a estudios reglados de las personas mayores, con titulación suficiente”.

“La atención de las personas mayores en la Universidad debe ofrece cauces de actuación, vinculación, responsabilidad, obligatoriedad, y preparación idónea. Reconocimiento oficial del esfuerzo intelectual y distinción académica ante la sociedad”.

“Una vez finalizado el ciclo no se ofrecen cauces para dar continuidad con otras acciones, por lo que hay alumnos mayores asistentes al Aula de Formación Abierta que vuelven a repetirlo, asistiendo nuevamente a las clases de manera voluntaria.

Reflexiones y respuestas a cuestionarios

Como fruto de las reflexiones acerca de la educación de personas mayores a través de las contestaciones a las distintas interrogantes planteadas en los cuestionarios de referencia, se concretaron las siguientes respuestas:

“Considerar el envejecimiento como etapa normal dentro del proceso del ciclo vital plena de posibilidades, siendo la formación permanente un continuo necesario a lo largo de la existencia, aprovechando así el potencial de persona mayor, contribuyendo a una buena calidad de vida”.

“Presentar la educación de personas mayores como un proyecto dinámico en beneficio de la “productividad social”, y no en sentido de activismo en base a la utilidad y eficacia económica, según los criterios de la sociedad”.

“Hacer hincapié en la importancia de las diferencias individuales, heterogeneidad, debido a la influencia del contexto. No hay un único patrón de déficit intelectual relacionado con la edad ni común a todos los individuos”.

“Destacar la necesidad de un ambiente educativo en donde las personas mayores desarrollen el papel de educando, con oportunidad de aprender, y de educador, como recurso para la educación y formación de jóvenes, adultos, y personas mayores”.



“Señalar que el considerable aumento de los entornos educativos de la personas mayores obliga a que la educación destinada a las mismas, diversifique su curriculum, tanto en objetivos como en contenido, teniendo en cuenta la experiencia y conocimientos que ya posee, dando así continuidad al desarrollo de sus potenciales, adaptados a los avances científicos, tecnológicos y aceleración del cambio”.

“Perfilar que siendo posible el aprendizaje en las personas mayores, la educación de las mismas debe orientarse en un doble sentido: poner en juego estrategias de compensación de los déficit; o elegir para la educación y formación de las personas mayores aquello en lo que aún pueda crecer a través de nuevos conocimientos con el aprovechamiento de sus capacidades. No buscar tanto la eficacia como la comunicación interpersonal, ya que en esta etapa de la vida un enfoque exclusivamente profesional es peligroso para el desarrollo personal del individuo mayor”.

“Señalar que para que la educación en esta etapa sea efectiva y satisfaga las necesidades de las personas mayores hay que tener en cuenta una serie de puntos convergentes: educación para el cambio sociocultural; educación para combatir la obsolescencia tecnológica y sociocultural; la opción a una segunda carrera; forma de mantenerse activo; educación para comprender el propio envejecimiento”.

“Resaltar en este contexto una doble perspectiva: la “Educación Especializada” para fomentar el interés y conocimiento del proceso del envejecimiento y sus consecuencias; y la “Educación Permanente”, facilitando el acceso de las personas mayores a todos los niveles de formación: primaria, secundaria y superior de las personas mayores interesadas. Y que la participación en estudios formales suponga un estímulo para el crecimiento personal, generando roles satisfactorios en la jubilación”.

“Dejar constancia que un reto para el futuro supone la necesidad de encontrar un modelo de educación para personas mayores que permita pasar de una etapa vital a otra, como un proceso, sin saltos ni vacíos, para toda la vida”.

“Reconocer que las iniciativas y experiencias de las Universidades para mayores es un cambio abierto donde hay que seguir avanzando en una línea de profundización; y reforzamiento de las respuestas de las distintas administraciones”.

“Resaltar que el tratamiento de la pedagogía con personas mayores debe ser, por un lado, una pedagogía de las oportunidades para que las personas mayores puedan ser; y una pedagogía de la decisión que les permita protagonizar su propia vida”.

“Tener en cuenta que la capacidad de aprender de los mayores se manifiesta de forma diferentes que en la juventud, con otro ritmo, con otros recursos educativos, por lo que la educación permanente no tiene plazos, ni programas rígidos, ni exigencias generales e iguales para todos, realizándose en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular”.

“Considerar la educación de personas mayores bajo las mismas perspectivas que se utiliza para educar en otras etapas de la vida; y hablar de una pedagogía dirigida a personas mayores, poniendo en práctica una educación reglada con los contenidos organizados en disciplinas secuencias y evaluaciones cuantitativas, es crear una mayor confusión”.

“La pedagogía dirigida a las personas mayores debe ser activa, participativa, organizada en torno a experiencias personales, gratificante y, constructivas. Personas mayores como colectivo que no debe agotar su formación y participación de manera endógena sino proyectarse socialmente”.

“Se impone el análisis de una serie de características cognitivas – memoria e inteligencia – que cambian con la edad; y factores no cognitivos – motivación de las personas mayores a la hora de participar en actividades educativas; pérdida de velocidad en el trabajo de aprendizaje; salud – enfermedad – como variable influyente en las capacidades mentales y por tanto en el rendimiento y ganas de aprender; nivel de educación, como factor incidente en esta etapa de la vida; las estrategias para la realización de pruebas, generando estados de ansiedad ante pruebas de medida de su nivel de inteligencia o memoria”.

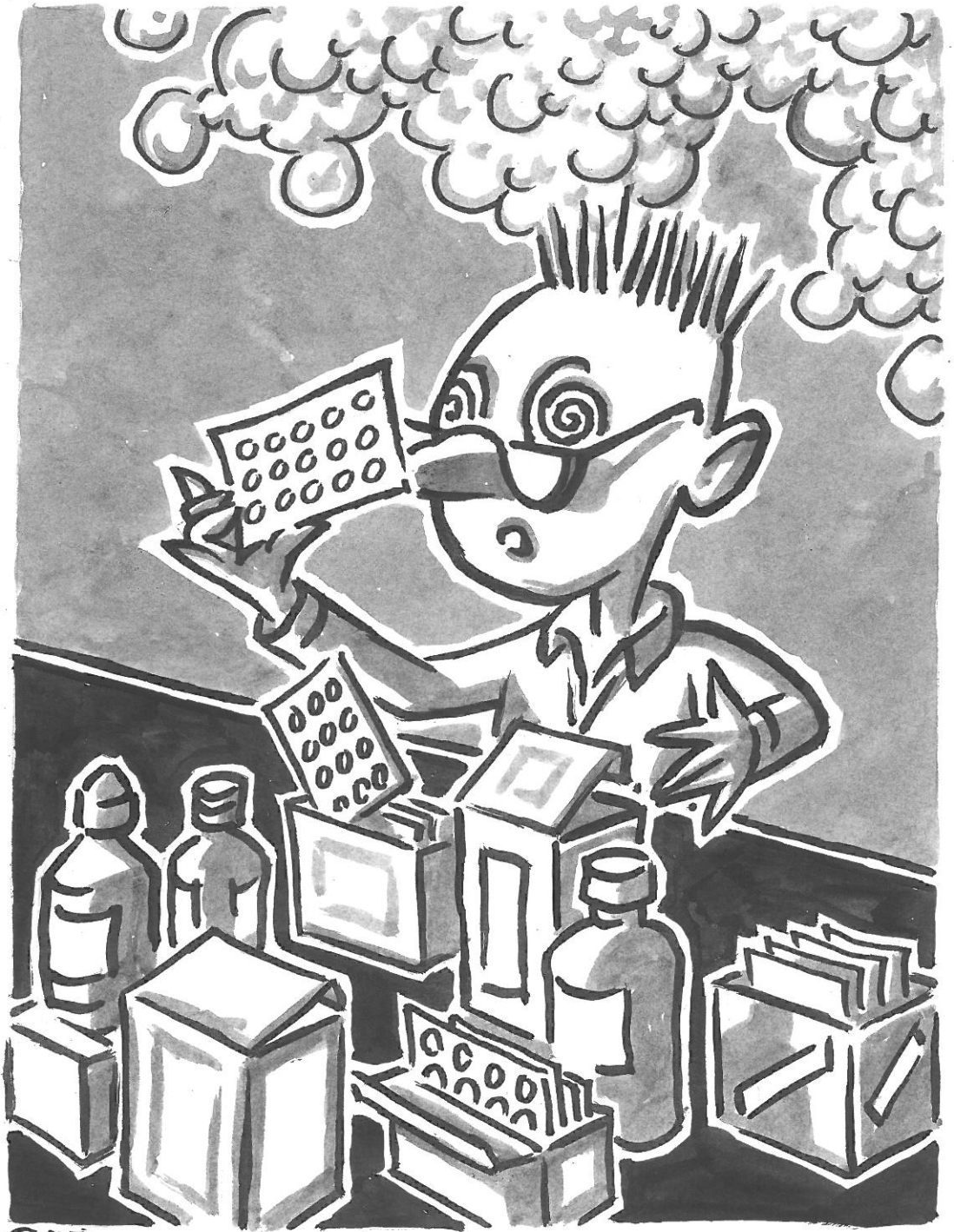
“En cuanto a los modelos educativos en personas mayores, hemos de destacar como objetivos: el conocimiento de los cambios habidos en el segmento poblacional de los mayores, en el presente y en el futuro; valorar las diferentes lecturas y respuestas del envejecimiento dadas a partir de las ciencias sociales; ofrecer una alternativa educativa propia y típica para el segmento de mayores; buscar la oportunidad de nuevos yacimientos de estudio, investigación y empleo”.

Grupo de discusión

“Lo importante es haber contado con el alumno del Aula de Formación Abierta de Mayores UMA para participar en algo tan interesante, independientemente del nivel educativo de los asistentes”.

“Oportunidad de cambiar impresiones; la satisfacción de hablar libremente y de ser eslabón de algo que puede ser útil para los demás. Motivo de orgullo y felicidad personal. Ilusión, curiosidad, interés, solidaridad, y egoísmo propio. Alegría por pisar la Universidad. Encuentro y comunicación. Respeto al mayor en busca de una mejora en su calidad de vida”.

“Lo cambiaría todo, ya que supone una vejación, al tratarnos como párvulos. La Universidad no ha asumido la tarea con todas sus consecuencias. Sigue por obligación, las pautas que algunas Universidades europeas han establecido para este tipo de estudios, pero no por propia iniciativa y convencimiento de su necesidad”.



©MIS.

“En la metodología de la enseñanza de personas mayores en el aula, está ausente la participación, y todo gira alrededor de la conferencia magistral. En este sentido se impone la necesidad de programar trabajos complementarios a los temas desarrollados por los profesores, con la participación del alumnado; y tocar materias que motiven a los asistentes”.

“Aconsejable un modelo monotemático, y en grupos de alumnos más reducido que en la actualidad. El “menú”, entendiéndose programación, es poco apetitoso. La falta de coloquio motiva con frecuencia el abandono del alumno antes de terminar las clases. Que el alumno participe y no sea solo un mero receptor de conocimientos. En cuanto a exigencias, con el respecto al derecho a la educación de toda persona, se debería establecer algún tipo de prueba de aptitud para comenzar en el Aula”.

“Al alumno se le ha de exigir esfuerzo para que aprenda y mejore, y los mayores se manifiesten en la sociedad como grupo, con identidad y fuerza”.

“Hablar en público es difícil, pero cuando lo que se tiene que comunicar es algo que se ha vivido, surge la capacidad de escribir, organizar, memorizar y expresar, haciendo partícipe a los demás, de dichas vivencias. Las situaciones reales vividas se pueden comunicar y enseñar”.

Importancia de la Universidad para los mayores

“La cultura que se pueda adquirir por la asistencia a la Universidad de las personas mayores no servirá para subsistir en el futuro, pero sí como satisfacción personal”.

“Estos cursos cubren un vacío para un porcentaje de personas con ansias intelectuales de aprender, quizás por no haber cumplido sus sueños de cultura a la edad apropiada para ello o por causas diversas, viendo ahora satisfechas sus ilusiones”.

“La asistencia al Aula de Mayores es también fruto del nuevo estándar de vida. Hace olvidar achaques, preocupaciones, problemas familiares y si a ello se le añade la oportunidad de escuchar las conferencias y aprender, la ilusión es muy grande, de verdad muy grande. Hoy se puede llegar a edades avanzadas con un grado de salud mental, física y también ¿por qué no?, económica, mayor que el de la generación precedente. Las comunicaciones permiten un desplazamiento fácil; la obligación moral de acudir a las clases se ve favorecida por los nuevos medios de transporte y esto facilita el reunirse en la Universidad con los nuevos amigos, charlar y cubrir un hueco en sus relaciones en unos momentos delicados de la vida. En conjunto la Universidad proporciona a sus alumnos mayores, conocimientos generales sobre Medicina, Historia del Arte etc., de los que muchos están deseosos. Aprenden, dialogan con los conferenciantes y todos se sienten a gusto, satisfechos, alegres, solidarios y sobre todo llenos de vida”.

“Ausencia de apoyo al mayor por parte de su entorno para motivar a la asistencia a las actividades de la Universidad de Mayores. Las motivaciones que animan a las personas

mayores para integrarse como alumnos en la Universidad de Mayores son distintas. Generalizando, el hombre responde más que nada a una reacción para intentar superar la apatía en la cual ha caído después de una vida de trabajo muy intensa y dura, y en lo peor no satisfactoria, pero esta era la razón de su día a día y se amoldaba. Pero en la jubilación se encuentra aburrido, como vegetando. Hay falta de entusiasmo, de interés, de empuje”.

“Se ha comprobado que la participación de las mujeres cubre más del 75% al 80% de los participantes a los cursos de la Universidad siendo, no obstante la problemática de su existencia más ingrata que la de los hombres”.

X.11.- RELACIONES INTERGENERACIONALES: JUVENTUD Y AULAS UNIVERSITARIAS DE PERSONAS MAYORES

Es de interés hacer algunas reflexiones sobre el acercamiento entre generaciones para el logro de una sociedad para todas las edades, destacando que tales relaciones se dan espontáneamente en la vida cotidiana y que promoverlas de manera consciente exige responsabilidad, atención a su complejidad e implicaciones. La educación es el medio para fomentar las relaciones intergeneracionales, ayudando a superar las actitudes estereotipadas así como posturas discriminatorias sobre el envejecimiento y personas mayores, con las que nos prejuizamos unos a otros, los mayores a los jóvenes y los jóvenes a los mayores. No debemos olvidar que cada generación, tiene cosas importantes que entregarle a la otra, de manera que recíprocamente se nutran en este intercambio. Se evitará así la segmentación por edades, potenciando la participación social de las distintas generaciones, con nuevo significado a los conceptos de ‘juventud’ y ‘persona mayor’.

En este contexto vamos a plantearnos la siguiente pregunta: ¿Qué piensan los jóvenes universitarios de la presencia de las personas mayores en la Universidad? Para dar contestación a la interrogante vamos a poner de relieve una serie de opiniones dadas por jóvenes universitarios, a través de entrevistas en distintas Facultades y Escuelas Técnicas, así como en reuniones de los mismos con un grupo de investigación constituido al efecto e integrado por alumnos matriculados en el Aula de Mayores de la Universidad de Málaga, recogidas en los fundamentos empíricos de la tesis doctoral Educación y Universidad en el marco de la cultura de las personas mayores. En sus respuestas e intervenciones se refleja su postura al respecto.

Desde la perspectiva de la juventud, el aprendizaje permanente de las personas mayores en la Universidad lo consideran como un problema que no les afecta. Ven a las personas mayores raras en esta situación y se preguntan ¿qué hacen aquí, en la Universidad, la gente mayor? Los jóvenes no han tomado en serio el aprendizaje permanente de personas mayores en el ámbito universitario. No entienden cómo personas que nada nuevo

tienen que hacer, participen en una aventura que conlleva acudir a clase para finalmente no obtener títulos ni calificaciones. No les consta que las personas mayores tengan una influencia directa o indirecta en la Universidad. Sin embargo hay jóvenes, en un pequeño porcentaje, que comprenden y animan todo tipo de actividad intelectual, reconociendo la importancia de los mayores en la Universidad.

Ante esta manera de pensar, las personas matriculadas en los Programas Universitarios de Mayores, asistentes a las reuniones conjuntas, hicieron una serie de observaciones al respecto. La labor de las Aulas Universitarias de Mayores no se conoce entre los estudiantes jóvenes de la Universidad. No se valora por desconocimiento. Si se integrasen las personas mayores en las clases normales, se enriquecería la cultura. No hay intercambio, bien por culpa de los jóvenes o bien por no mirar mas allá de ellos mismos. La convivencia en clases normales, con los mayores, sería una situación positiva al respecto. Se pone de relieve la diferente visión y motivación. Los jóvenes tienen su propia problemática: la carrera, inmersos en sus exámenes, inquietud de pasar de curso, aprender para el futuro y una vida por delante. En cambio el aprendizaje permanente de las personas mayores no está pensada para la formación en el trabajo o profesión, sino como una fuente de valores. Parece que los jóvenes lo único que pretenden de su formación universitaria es sacar un provecho, una utilidad. Por eso no entienden por qué las personas mayores acuden a la Universidad. Los mayores piensan que los estudiantes universitarios jóvenes deberían tener una formación más completa, aparte de la estrictamente profesional. Los jóvenes no saben ampliar su punto de mira. Solo piensan en el futuro, cuando maduran y profundizan en la realidad. Hasta aquí lo recogido en la citada tesis doctoral.

X.12.- LEY, ADMINISTRACIÓN PÚBLICA Y DEMANDA DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA UNIVERSIDAD

La Universidad tiene un papel fundamental a desarrollar. Ello obliga a revisar la formación de las personas mayores. Pero para ello se requiere un marco legal y administrativo para la plena integración de este alumnado y sus programas formativos, en la organización docente de la Universidad, destacando la peligrosa segregación de los mismos y de sus contenidos, evitando un excesivo afán de homogeneización, al establecerse un marco base.

Hay que destacar la colaboración con las Administraciones Públicas velando por las perspectivas de futuro y proyección social de los Programas Universitarios para Mayores en España y en el ámbito europeo, buscando y uniendo a aquellas personas y organismos que persiguen políticas educativas, sociales y financiación de la formación universitaria de personas mayores; cooperar para conseguir el reconocimiento oficial de los Programas Universitarios de Mayores por parte de las Administraciones Públicas, pasando de una

situación de voluntariedad a una de imperativo legal. Este reconocimiento supondría financiación efectiva y una continuidad garantizada.

X.13.- CUANDO LOS MAYORES SEAN UNIVERSITARIOS POR LEY

Cuando los Mayores sean UNIVERSITARIOS por Ley, tendrán los mismos derechos y ayudas que los demás alumnos:

Participando en decisiones, dentro de los Órganos Rectores de la Universidad en el diseño de los Programas en consonancia con las necesidades y demandas.

Buscando el camino junto con las autoridades universitarias, para que los Mayores tengan la posibilidad de acceder, tras realizar estos PUM, a la Universidad, como alumnos de pleno derecho, con el fin de alcanzar un Título Universitario a voluntad, y no solo como libre oyente.

Trabajando con los responsables de la Administración Pública y organismos responsables en el ámbito de la Formación para toda la Vida y del Envejecimiento Activo, para conseguir más participación reconocida y llegar a los órganos competentes, perteneciendo a los Consejos Sociales de las Universidades.

Fomento de la Educación y Encuentro Intergeneracional como fuente de desarrollo social entre jóvenes, adultos y mayores, demostrando que constituye un ejemplo de acoplamiento entre grupos heterogéneos, con una proyección cívica donde la actividad intergeneracional vuelve “jóvenes a todos”.

En esta línea surge la necesidad de profundizar en la configuración de los PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES, para corregir y mejorar la labor docente que la Universidad esta llevando a cabo con las Personas Mayores de 50 años.

CAPÍTULO XI: AULA VIRTUAL DE MAYORES INTERACTIVA

Vamos a efectuar una recopilación de conceptos y situaciones ya recogidas en capítulos anteriores con la finalidad de hacer reflexionar al lector sobre el contenido de los mismos, contestando a una serie de preguntas planteadas al final de cada tema, reflejando un espíritu crítico sobre su forma de pensar y estar en el contexto recogido en cada interrogante.

La interactividad persigue motivar el interés por participar virtualmente en el AULA DE MAYORES INTERACTIVA con el objetivo de poner al alcance de las personas mayores, aspectos sociales y educativos de interés dentro de la etapa del ciclo vital en que se encuentran para mejorar y complementar su formación y lograr la construcción de la cultura del envejecimiento en consonancia con las exigencias del siglo XXI. Haremos reflexionar a los lectores sobre su situación real con respecto al contenido de lo expuesto en cada una de los temas planteados. Para ello al final de cada tema se les propone una serie de preguntas en un cuestionario.

Los TEMAS desarrollados en el AULA VIRTUAL DE MAYORES INTERACTIVA hacen referencia a las siguientes cuestiones:

La cultura del envejecimiento

La Cultura de la jubilación

Actitudes y estilos de vida de las personas mayores ante las nuevas realidades del siglo XXI
Personas mayores y activismo.

Planteamiento de la educación en las personas mayores

Actitud de las personas mayores ante el hecho de la educación permanente

La formación humanística de las personas mayores

La práctica de la educación de las personas mayores

Instituciones educativas para las personas mayores

XI.1.- LA CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO

Comenzamos poniendo de relieve una serie de hechos y circunstancias que se manifiestan, con más o menos intensidad, en las personas mayores y que integran los rasgos más significativos de la llamada CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO. Entre ellos destacamos los siguientes:

Las relaciones sociales se empobrecen

Las relaciones sociales de las personas mayores se empobrecen con respecto al período de la vida anterior, como consecuencia, entre otras causas, de la jubilación; de la disgregación de la estructura familiar tradicional; y de la muerte de los amigos. Y este empobrecimiento, se manifiesta, por un lado, por la tendencia de las personas mayores a integrarse en grupos de la misma edad, perdiéndose el contacto con individuos de otras edades, siendo inexistentes las relaciones sociales intergeneracionales, es decir, entre las personas jóvenes y las personas mayores, más allá de la estructura familiar. La anomalía cultural que supone la desaparición de las relaciones sociales diversificadas, hace que muchas personas mayores dirijan, gran parte de sus esfuerzos, en conseguir un marco social de referencia a la que pertenecer.

Limitación de los espacios físicos

Una segunda característica de la cultura del envejecimiento hace referencia a la limitación de los espacios físicos en los que se encuentran las personas mayores. Son las denominadas bolsas territoriales, que constituyen un lugar donde, según la sociedad, deben estar los mayores. Aparecen así los clubes y hogares de pensionistas y jubilados, con unas características de aislamiento social, y aunque en ellos se crean redes de relaciones interpersonales y se ofrecen actividades de ocio, a su vez se fomenta la cultura tradicional de las personas mayores, que reciben como aceptable y buena. Otros territorios los tenemos en los espacios al aire libre, como los parques, paseos, plazas urbanas, bancos públicos, que actúan como atalayas de observación de la vida cotidiana, y lugar donde tomar el sol. Sin olvidar las estaciones de ferrocarril, de autobuses, de metro... y los mercados, que posibilitan el

poder “disfrutar” del movimiento de la gente.

Tiempo desocupado

Un tercer aspecto propio de la cultura del envejecimiento es la influencia del transcurrir del tiempo en la vida social y cultural de las personas mayores, ya que cuando se jubilan, dejan de tener horarios de entrada y salida al centro de trabajo, por lo que no tienen horarios concretos y obligatorios. En este sentido, cuando no existe tiempo ocupado en compromisos laborales, las personas mayores disponen de mucho tiempo desocupado, para llevar a cabo una variedad de actividades físicas, sociales y formativas, organizadas, unas veces por la propia persona mayor y en otras ocasiones, lo mas frecuente, por instituciones. Indicar como última reflexión, que el tiempo desocupado no es utilizado, por regla general, por las personas mayores, para modificar su posición social. Solo sirve para rellenar el vacío de los días y horas sin sentido.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea atentamente las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este primer tema, para que Vd. reflexione en el escenario de su personalidad y contexto:

1ª.- ¿Cuida sus relaciones sociales o tiende al aislamiento?

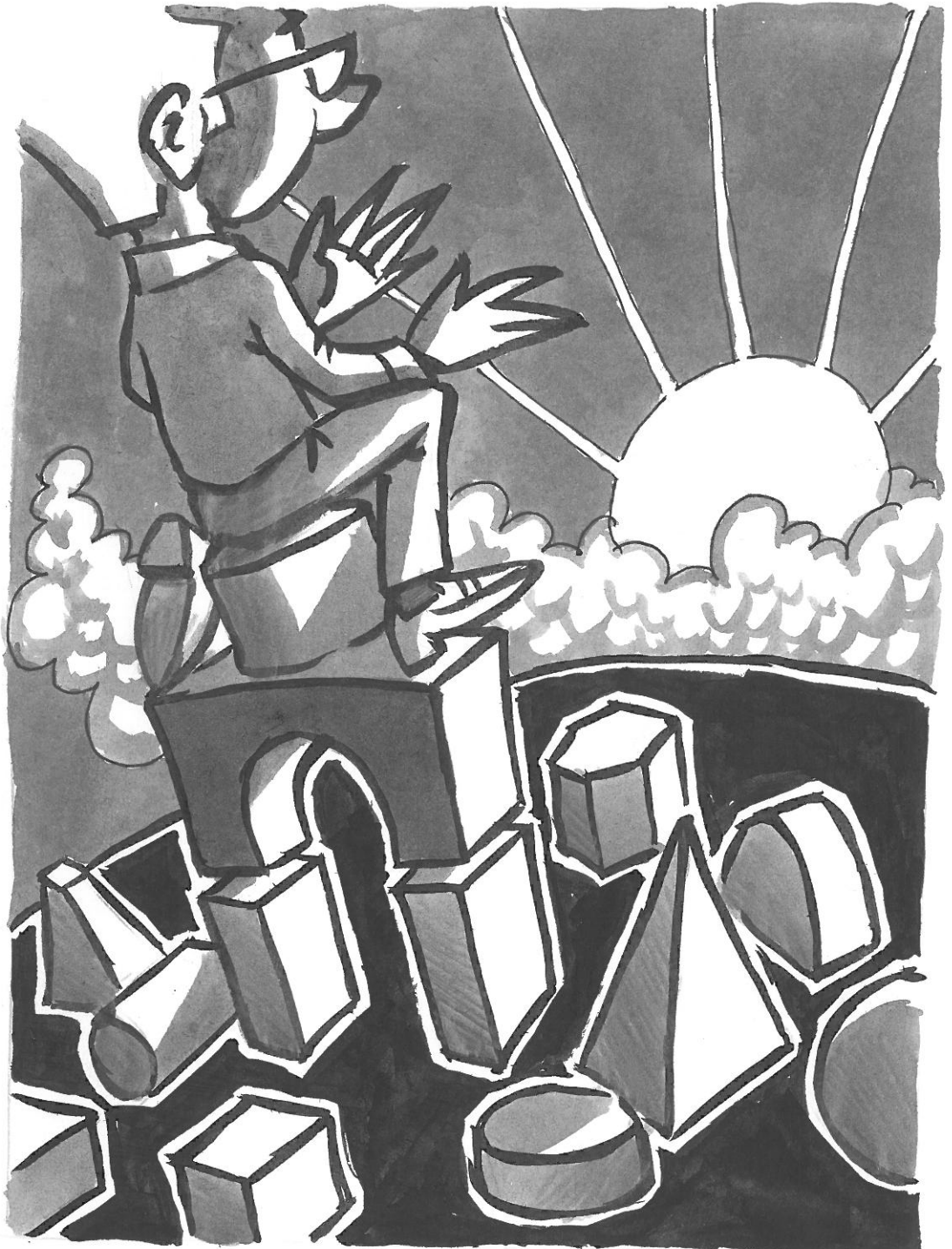
2ª.- ¿En qué espacios se mueve?

3ª.- ¿Cuáles son las razones?

4ª.- ¿Le da importancia a su tiempo desocupado o lo deja transcurrir, sin más?

5ª.- En caso afirmativo ¿qué tipo de actividades realiza?

6ª.- ¿Ha pensado que utilizando convenientemente el tiempo desocupado, puede conseguir mejorar su posición en la sociedad, a través de la educación permanente?



GM16.

XI.2.- LA CULTURA DE LA JUBILACIÓN

Vamos a ocuparnos de la jubilación, ya que con ella, aparecen en las personas mayores, los rasgos culturales del envejecimiento.

Jubilación como acto despersonalizado

Con el acto de la jubilación se interrumpe el trabajo, tarea que ha ocupado aproximadamente las 2/3 partes de la vida adulta de las personas, es decir 40 años. Y sin embargo, la jubilación es un acto despersonalizado. Se pasa de la situación de trabajador activo a la situación de jubilado, apenas sin ceremonial, y sin prestar ninguna atención a la nueva situación del jubilado. Por eso, la jubilación no tiene contenido en sí misma. Se produce con tal rapidez que lo que debiera ser un auténtico proceso de volver de nuevo a incorporarse a la sociedad, se convierte en un simple suceso, el paso de trabajador a jubilado, momento fatídico de desvinculación.

Causa del deterioro social y moral

Todo ello conduce a que la jubilación, sea causa del deterioro social y moral de las personas mayores, ya que la suspensión de sus propias actividades específicas, lleva consigo la pérdida de su quehacer productivo y el cese de responsabilidad ante los demás. Todo ello acarrea una pérdida de la propia identidad personal. Cuántas veces al encontrarnos con una persona recién jubilada le decimos, en plan cariñoso y comprensivo: tú lo que tienes que hacer es darte a la buena vida. Y preguntamos: ¿Eso es todo o hay algo más después de la jubilación? Esta forma de pensar y actuar conduce a que las personas mayores, naveguen sin rumbo, con vida sin sentido, sin ilusión, víctimas de tedio, del aburrimiento, ansiedad por el cambio de papel social y cambio de actividad, holgazanería obligada, se pierde la razón de la misma existencia. Es el síndrome del estorbo y de la soledad.

Actividades alternativas

Cuando la persona se jubila, su tiempo desocupado es excesivo y puede convertirse en un peso como lo fue en la etapa anterior, el trabajo. Por tanto sería un error apartar al colectivo de personas mayores jubiladas y dejarlo aparcado como si fuese inservible. No debemos olvidar que la jubilación no es una ruptura con la actividad, sino con una determinada actividad: la productiva y pagada, programada y rutinaria. Hay otras muchas actividades alternativas para el tiempo desocupado de las personas mayores jubiladas.

Liberación o frustración

Podemos concluir indicando que a pesar de la estimación oficialmente positiva que tiene la jubilación en nuestra sociedad como presunto estado de ocio placentero indefinido; retribución a una labor continuada de toda la vida; y con raíces etimológicas en el término

jubilo... La realidad muestra que la imagen de la jubilación puede ser diferente según la buena salud, la autonomía económica y los apoyos sociales, la trayectoria profesional y cultural. En definitiva, la jubilación puede ser una liberación o una frustración. Y así para el profesional con recursos culturales suficientes, la jubilación puede ser una oportunidad para el ocio creador, y sin embargo para el trabajador manual, la jubilación puede significar el final de una actividad absorbente y el ingreso en el grupo de pasivos, para los que la vida carece de significado.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este segundo tema, para que Vd. reflexione y conteste según sus especiales circunstancias:

1^a.- ¿Qué ha supuesto para Vd. la jubilación?

2^a.- ¿Ha sido motivo de una pasividad forzosa incapaz de asumir responsabilidades y mantener vínculos sociales?

3^a.- ¿La jubilación tiene para Vd. un único significado: dedicarse a la buena vida?

4^a.- ¿Ha pensado que una vez jubilado le puede quedar un esperanza de vida, estadísticamente hablando, de 17 a 20 años?

5^a.- ¿Qué hacer con tanto tiempo desocupado?

6^a.- ¿Para Vd. la jubilación ha sido la oportunidad para un ocio creador, y para satisfacer intereses que antes no pudo atender; o ha significado el ingreso en el grupo de pasivos, para los que la vida carece de sentido?

XI.3.- ACTITUDES Y ESTILOS DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES ANTE LAS NUEVAS REALIDADES DEL SIGLO XXI

Actividad social relevante

Vamos a describir en el Aula de Mayores Interactiva, las diversas actitudes frente al hecho de la jubilación, así como la variedad de estilos de vida de las personas mayores, ante las nuevas realidades del siglo XXI. En el mundo contemporáneo, es necesario dignificar socialmente el descanso de los jubilados. En esta línea, ha de considerarse el tiempo desocupado como una actividad socialmente relevante, tan válida como el trabajo productivo, alejándonos de la antigua concepción del ocio, como no hacer nada, o lo que es lo mismo,

pasividad total.

Apoyo informativo

La psicología afirma que las personas se adaptan mejor a los cambios vitales si éstos son progresivos y con el apoyo de información y educación. Pero esta racionalidad no se aplica cuando la persona pasa de la población activa a la pasiva, ya que no se le proporciona otra información que no sea la cuantía de las prestaciones económicas a recibir, es decir, la pensión. Es por ello, por lo que muchas de las personas cuando cumplen la edad de jubilación, carecen de cualquier tipo de preparación para la nueva etapa.

Factores influyentes

En este sentido tenemos que decir que no todas las personas mayores viven de la misma manera la jubilación, ya que ello depende de las actitudes de las personas mayores ante el hecho del envejecimiento, que puede ser de rechazo o negativa; necesitada de servicios sociales; participativa; o de realización. También influye en la jubilación el grado en que las personas mayores disponen de bienes materiales – capital biológico y económico -; de bienes sociales – relaciones sociales y tipo de experiencia profesional - y de bienes culturales – nivel de instrucción.

Estilos de vida

De acuerdo con ello podemos describir cinco estilos de vida diferentes de las personas mayores jubiladas:

1°.- Para unos la jubilación supone una etapa creativa y socialmente reconocida.

2°.- Para otros, la jubilación la consideran como una etapa de prácticas consumistas o de ocio.

3°.- Hay personas mayores que viven la jubilación como una etapa de interés en conservar su situación en la familia, con las dificultades que supone adaptarse a las nuevas realidades del núcleo familiar.

4°.- Otros ven en la jubilación una etapa de participación, aceptando el lugar en que la sociedad les coloca.

5°.- Por último puede darse en el mayor jubilado, la actitud de considerar la jubilación como etapa decadente, siendo su preocupación máxima el mantenimiento biológico y la supervivencia.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este tercer tema, para que Vd. reflexione y conteste según sus especiales circunstancias:

1ª.- ¿Cuál es su actitud y estilo de vida en la etapa de jubilado?

2ª.- ¿En cuál de los modelos descritos le gustaría integrarse?

3ª.- ¿Cuáles son las dificultades que encuentra para ello?

XI.4.- PERSONAS MAYORES Y ACTIVISMO

Vamos a resaltar las capacidades potenciales de las personas mayores, poniendo de relieve su perfil positivo, caracterizado por el activismo, que entiende el envejecimiento como un periodo más de la vida, en el que se puede vivir con la misma intensidad que en cualquier otra edad.

Proyecto de vida y no de muerte

Llegar a persona mayor lleva consigo experiencias de vida previa, conocimientos, capacidad de aprendizaje y expectativas de futuro. No se trata de llenar un tiempo muerto y vacío sino continuar construyendo un proyecto de vida y no de muerte.

Se ha de provocar en las personas mayores significados para vivir, convirtiendo el envejecimiento en una etapa creativa y esperanzada, en donde encontrar valores que den explicación a su existencia y crecimiento, haciendo aquello que no se pudo hacer antes.

Líneas de actuación en el marco del activismo

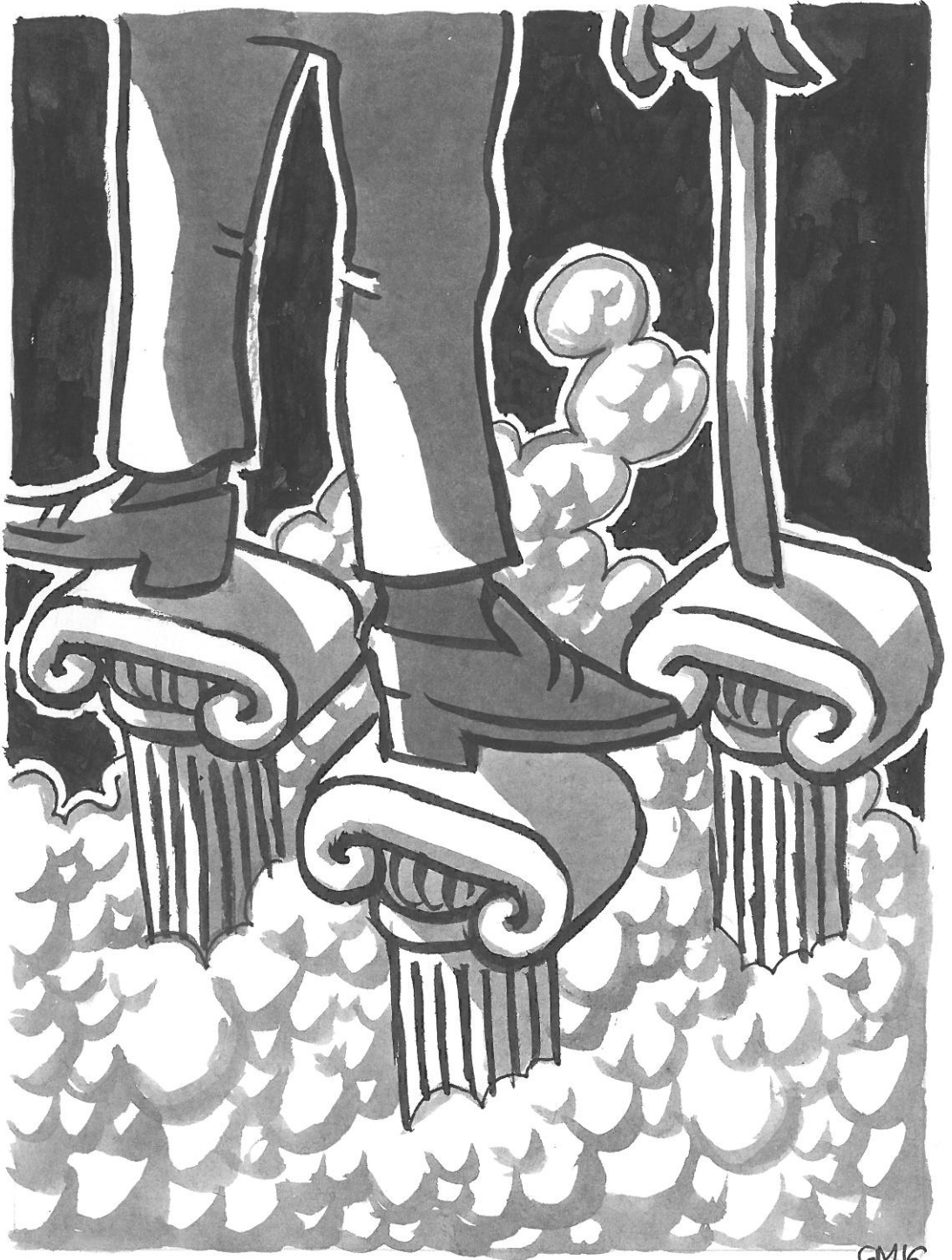
Las personas mayores en el marco del activismo, deben:

1º.- Permanecer comprometidas en el contexto donde se encuentran

2º.- Ocupar su tiempo desocupado en nuevas actividades, evitando caer en la inadaptación y en la marginación

3º.- Tener presente ideales en su existencia para llevarlos a la práctica en las nuevas condiciones impuestas por la edad avanzada

4º.- Mantener en lo posible las relaciones sociales anteriores y en su defecto, sustituirlas



GM16.

5°.- Prestar atención a la formación continua y perfeccionamiento humano y espiritual.

6°.- Flexibilizar criterios, con apertura a los nuevos tiempos, huyendo del conservadurismo, apatía e inercia.

El activismo ¿crea expectativas ideales?

Seguro que más de un lector estará pensando, que el envejecimiento activo puede resultar demasiado ideal, creándose expectativas irreales al enfrentarse a las limitaciones biológicas y a las estructuras económicas, políticas y sociales, que a veces se inhiben y evitan que la gente se mantenga activa. Pero para vencer esta postura la persona mayor debe dejar de presumir de joven y comportarse como persona digna, disfrutando de lo que le es propio: tiempo libre de urgencias, serenidad de espíritu, lejos de impulsos juveniles, reflexión como producto de la experiencia y paz interior como premio al abandono de rivalidades. Es válida la relación entre actividad y bienestar en las personas mayores, existiendo una conexión vital entre actividad y salud.

La persona mayor protagonista de su propio desarrollo

Destacamos que el activismo, hace que las personas mayores sean protagonistas de su propio desarrollo; que traten de encontrar un nuevo rol o papel propio que ejercer; y que inventen una nueva cultura que solo los mayores, pueden crear y disfrutar, para hacer olvidar el perfil negativo del envejecimiento.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo, correspondiente a este cuarto tema, para que Vd. reflexione y conteste según sus especiales circunstancias:

1ª.- ¿Esta Vd. identificado con el modelo de envejecimiento satisfactorio o identifica a la persona mayor como inactiva?

2ª.- ¿Encuentra Vd. en su situación personal, significados para vivir el envejecimiento como una etapa más de la vida, creativa y esperanzada?

3ª.- ¿Considera el activismo de las personas mayores como algo ideal, que puede crear expectativas irreales, o deseos difíciles de alcanzar?

4ª.- ¿Se siente Vd. protagonista de su propio desarrollo o piensa que se encuentra estancado y conformista?

XI.5.- PLANTEAMIENTO DE LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

Necesidad de educación como proceso

Desde el plano educativo, la persona humana es un ser inacabado en todos sus aspectos o dimensiones, que exige un aprendizaje permanente, para adaptarse a situaciones nuevas a lo largo de la vida. Hablar de educación “para y con” las personas mayores parece tener visos de irrealidad, ya que la expresión educación nos induce a pensar en una actividad más propia de las primeras etapas de la vida, atendida en instituciones específicas del sistema educativo. Sin embargo, estamos pasando de la acción de formación genuina para una etapa de la vida, a la necesidad de educación como proceso vital a lo largo de la vida.

Las personas mayores son las que más ignoran

Socialmente las personas mayores, en general, no son las que más saben, percibiéndose como las que más ignoran, quedando marginadas, amarradas al pasado, impermeable a los cambios vertiginosos del siglo XXI, caracterizados por: la aceleración de los avances tecnológicos; el despliegue de la cultura postmoderna, con su lógica de consumo; la urgencia de vivir rápido como si no hubiese futuro; y la exaltación de los sentidos como única posibilidad de placer. Y ante esta realidad, las actuales personas mayores nacieron y fueron educadas con otros valores y normas, ni mejores ni peores, diferentes. Incluían proyectos y realizaciones para un futuro que creíamos previsible. Pero los modelos tradicionales para envejecer ya no se llevan y si se los toma, dejan totalmente marginados a las personas mayores.

Circunstancias que demandan educación permanente

De todo lo dicho surge la necesidad de poner de relieve una serie de circunstancias que demanda educación permanente de las personas mayores. Cada vez es mayor la presencia de la “sociedad del ocio”, en la que la población mayor de 65 años es ya del 20% del total, por lo que debemos buscar fórmulas de vida más atractivas y adaptadas a esta particular situación. Consecuentemente es más numeroso el grupo de personas de edad, que reclama espacios de creación, recreación, inserción, y protagonismo social. Se resisten a permanecer como pasivos, simples observadores de la vida en su tiempo y quieren vivirlo.

Creencia equivocada

Pero cuando se trata de vincular educación y persona mayor, se piensa que ésta es difícilmente educable y poco susceptible de adquirir nuevos conocimientos por el declive de su capacidad intelectual. Pero esa creencia no tiene una base neurológica sino social, siendo posible aprender a cualquier edad, si bien es cierto que las personas con el paso del tiempo van perdiendo cualidades, reflejos, agilidad, memoria o agudeza sensorial. No obstante no

hay una edad determinada para aprender, todo depende de la persona y de la voluntad de querer hacerlo.

Llenar de actividades el tiempo desocupado

En la juventud y en la edad adulta la educación gira en torno a la profesión, a la competitividad, al trabajo y a la rentabilidad económica. Pero en las personas mayores, la realidad más importante es el tiempo desocupado y el objetivo de la educación en esta etapa de la vida es, ayudar a llenar de actividades gratificantes dicho tiempo de ocio, con un mayor desarrollo personal y participación social.

Preguntas del cuestionario interactivo

Lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este tema quinto, para que Vd. reflexione y conteste según sus especiales circunstancias:

1^a.- ¿Considera Vd. que la educación es una actividad más propia de la infancia, adolescencia y juventud, que de las personas mayores?

2^a.- ¿Ha pensado alguna vez si las personas mayores son las que mas saben o las que más ignoran?

3^a.- En pleno siglo XXI, ¿le sirve a la persona mayor el modelo tradicional del envejecimiento o debe buscar formas de vida más atractivas, adaptándose a los cambios?

4^a.- ¿Mantiene Vd. la postura de que la persona mayor es difícilmente educable y poco susceptible de adquirir nuevos conocimientos?

5^a.- ¿Cree que con los años la persona mayor pierde capacidad intelectual o todo depende de la voluntad de la persona en aprender?

6^a.- ¿Por qué educar a la persona mayor si ya no busca formación profesional ni rentabilidad económica?

XI.6.- LA ACTITUD DE LAS PERSONAS MAYORES ANTE EL HECHO DE LA EDUCACIÓN PERMANENTE

Tener conciencia de la realidad

Las personas mayores deben tener conciencia de su realidad, de “su” mundo en el mundo; reflexionar; buscar la verdad; discernir; dar sentido a su experiencia de vida; contemplar; crear orden y belleza; desarrollar actividades intelectuales, académicas, políticas, creativas, artísticas, y artesanales. Las personas mayores deben continuar siendo activas en campos que pueden considerarse extensiones de sus ocupaciones o aficiones anteriores. Por ello es muy importante que los entornos educativos y el desarrollo de la acción educativa de las personas mayores se basen en la experiencia y en los conocimientos que ya poseen.

Persona mayor, formación y programas educacionales

La educación que presupone que las personas son incompetentes produce y mantiene a la gente incompetente. La educación que asume que las personas ya tienen su propia experiencia y conocimientos acumulados, tiene como resultado personas más capaces de lo que ellas mismas piensan que son. Esto es lo que da a las personas mayores, la capacidad de continuar desarrollando su potencial humano. No obstante el concepto de persona mayor y de formación no está suficientemente contemplado en los programas educacionales. Por ello, dejar sin proclamar, defender y llevar a la práctica, el derecho a la educación permanente conduce a que este derecho, quede sin ejercicio en la inmensa mayoría de las personas mayores. De hecho la educación permanente afecta a pocos beneficiarios y solo la minoría que demuestra deseos de actualizarse, suele ser la mejor preparada.

Principios básicos y objetivos

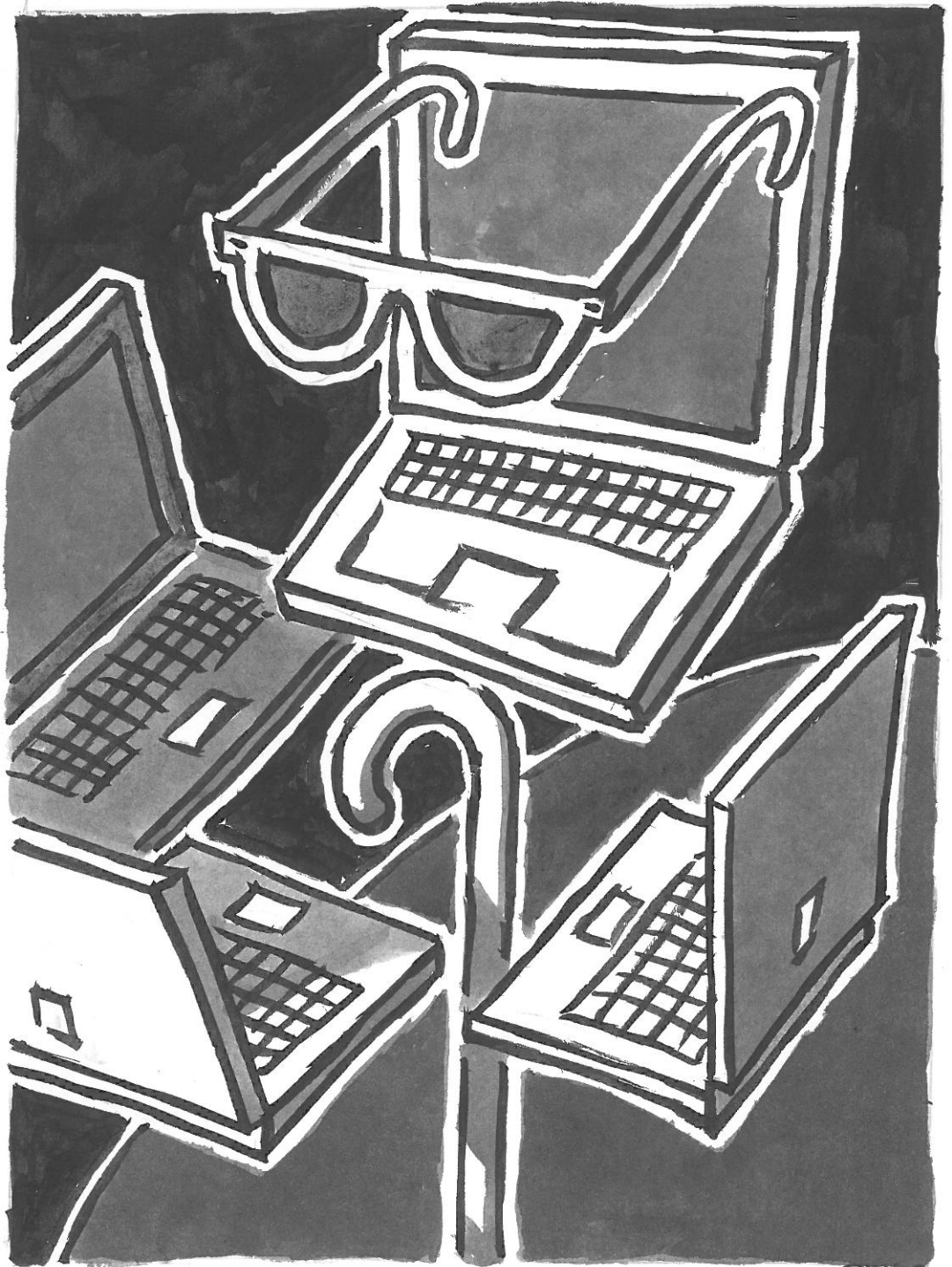
La educación de las personas mayores tiene su base en una serie de principios básicos:

El desarrollo de acciones preventivas con vistas a la preparación para la jubilación.

La mejora de la situación de las personas ya jubiladas desde la acción cultural y social.

Que las personas mayores sean transmisores de conocimientos, cultura y valores espirituales.

Educar a la sociedad con vistas a considerar el envejecimiento como un valor positivo, activo, orientado hacia el desarrollo.



GM16.

Todo ello condiciona que los objetivos que ha de perseguir la educación de las personas mayores sean numerosos:

Contribuir al proceso de adaptación continua de la persona mayor a los cambios acelerados que caracterizan nuestra época.

Favorecer una mejor preparación para el desarrollo personal, participación social y el disfrute del ocio.

Dar oportunidad a las personas mayores de compartir conocimientos en grupos de trabajo, ampliando su formación e intercambiando experiencia.

Educación y actitud ante el hecho del envejecimiento

Sin embargo es relevante destacar que la participación de las personas mayores en procesos educativos esta íntimamente relacionado con la actitud que tengan ante el hecho del envejecimiento. Y así:

Actitud negativa

Si la actitud de la persona mayor ante el proceso del envejecimiento es negativa, la educación para estas personas no juega ningún papel, porque considera que al tener la educación una proyección para el futuro, con base económica y productiva, ¿para qué necesita educación una persona mayor de la cual nada puede esperarse?

Actitud participativa

Pero si la actitud de la persona mayor ante el proceso del envejecimiento es participativa, la educación se entiende como una actividad a llevar a cabo en tiempo de ocio para mantenerse ocupada y entretenida. Contempla la educación desde una perspectiva consumista, como actividad simplemente de ocio.

Actitud de autorrealización

Por último, si la actitud de la persona mayor ante el proceso del envejecimiento es de autorrealización, la educación juega un papel de elemento de preparación para nuevos papeles, haciendo posible que las personas mayores vivan en contacto con la corriente general de la sociedad, llevando una vida normal. La inteligencia todavía es moldeable.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este sexto tema, para que Vd. reflexione y contesten según sus especiales circunstancias:

1ª.- ¿Es Vd. de los que piensan, como persona mayor, que ya tiene su propia experiencia y conocimientos acumulados y no necesita por tanto, seguir educando su potencial huma-

no?

2ª.- ¿Considera que la formación de las personas mayores esta suficientemente contemplada en los programas educativos?

3ª.- ¿Sabe que la educación permanente es un derecho que queda sin desarrollar en la inmensa mayoría de las personas mayores; y que solo una minoría de ellas, las más preparadas, son las que muestran interés en actualizarse?

4ª.- Como persona mayor, ante el hecho del envejecimiento, ¿cuál es su postura?: ¿de rechazo?, ¿participativa?, ¿de autorrealización? De su postura dependerá su deseo de educación permanente.

XI.7.- LA FORMACIÓN HUMANÍSTICA DE LAS PERSONAS MAYORES

Vamos a desarrollar una serie de cuestiones que hacen referencia a la formación humanística de las personas mayores, a través de la educación, orientadas hacia los siguientes campos de actuación.

Educar para la participación

Un número importante de personas mayores sufren situaciones de exclusión social, lo que se puede evitar o mitigar mediante una buena educación que le ayude a formar una cultura más abierta a la realidad de las personas mayores, siendo ellas mismas, agentes de su propia inserción en la sociedad.

Educar para la solidaridad

La cultura que vivimos no esta especialmente diseñada para la solidaridad, imponiéndose en muchos ambientes el individualismo, el afán de éxito y poder. De hay la necesidad, en la sociedad, de formación de una cultura solidaria, con las personas mayores.

Educar para la sabiduría y libertad

La sabiduría la da el análisis, el conocimiento y la reflexión sobre lo que ocurre a nuestro alrededor. La libertad es una prerrogativa de las personas mayores, ya que a esas alturas de la vida han desaparecido muchas presiones y compromisos. Vivir el derecho a la libertad en el último tramo de la vida, nos hace más despreocupados de presiones ajenas, felices y libres. Se trata de esa libertad que consiste en andar por la vida, ligeros de equipaje.

Educar para el cambio de mentalidad

Educar es ayudar a cambiar la mentalidad a mejor; es signo de madurez personal el ser capaz de adaptarse a situaciones nuevas. Las mentes rígidas, cosa que es posible a cualquier edad, son síntomas de anquilosamiento, de falta de flexibilidad y de cierta actitud defensiva ante las ambigüedades a las que debe enfrentarse el individuo en su vida.

Educar para la alegría

Esta educación se logra mejor cuando desde la infancia crecemos en una cultura que nos enseña a valorar lo importante y a relativizar lo que es menos importante; nos enseña a crecer en autoestima y en saludables niveles de empatía.

Educar para la sexualidad

Hoy sabemos que la sexualidad normal es activa a cualquier edad. Todos debemos educarnos en esa mentalidad. Es cierto que la actividad sexual no será realizada de la misma manera que lo era en años más jóvenes, pero eso ocurre con otras actividades humanas: cada edad tiene su propia manera de ser y obra. Es bueno educar para el envejecimiento glorioso, sin vergüenza del propio cuerpo. No es solo la belleza y la juventud lo que tiene que ver con el sexo y la sexualidad.

Educar para el envejecimiento

Si no nos morimos antes, todos estamos llamados a llegar a ser personas mayores ¿Nos preparamos para ello? Educar para la etapa de persona mayor significa que tenemos que ser capaces de aceptar la propia realidad del envejecimiento, aceptar la verdad del propio ser. Educar para el envejecimiento incluye también educar para la soledad, pues no pocas veces esa es la realidad de las personas mayores. Si hemos sido educados en la aceptación inteligente de la realidad, veremos también que a la soledad se le puede sacar partido para crecer. Por tanto un objetivo educativo de verdadera importancia es ir generando en cada persona una actitud consciente, responsable y comprometida de aprendizaje permanente frente al envejecimiento y los cambios personales que trae aparejado.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este séptimo tema, para que Vd. reflexione según sus especiales circunstancias:

1ª.- ¿Conocemos y tenemos en cuenta el marco cultural en el que se desenvuelven las personas mayores, en la actualidad?

2ª.- ¿Considera necesaria una formación humanística que le haga saber estar, con criterio propio, en la sociedad que le ha tocado vivir como persona mayor?



GMZ.

3ª.- En este sentido, ¿es conveniente una educación para la participación de las personas mayores como agentes de su propia inserción en la sociedad?

4ª.- Ante el individualismo y los prejuicios de la sociedad frente a las personas mayores, ¿considera conveniente una educación para la solidaridad?

5ª.- ¿Y la educación para la sabiduría y libertad?

6ª.- ¿Y la formación para adaptarse a situaciones nuevas que ayuden a cambiar la mentalidad y crecer en autoestima?

7ª.- ¿Es solo la belleza y la juventud la que tiene que ver con el sexo y la sexualidad?

8ª.- ¿Educación para la sexualidad de las personas mayores?

9ª.- ¿Y la educación para el envejecimiento, que ayude a la persona mayor a aceptar inteligentemente la realidad?

XI.8.- LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA PRÁCTICA

Cambios en la organización

Un aspecto importante en la educación de las personas mayores, es la forma de llevarla a la práctica, debido a las características propias de la etapa de vida en que se desenvuelven los sujetos de la misma. Por esta razón se necesita una serie de cambios en la organización del sistema educativo normal, oficial o reglado, dando entrada, además, a la educación informal o no reglada.

Motivación

Un factor fundamental es ofrecer a las personas mayores una motivación que les estimule el deseo de aprender, para seguir así manteniendo la actividad, mejorando su nivel de autoestima, su calidad de vida, y grado de satisfacción.

La educación de las personas mayores no trata de incorporar una asignatura sobre el tema del envejecimiento, ni de impartir clases sistemáticas sobre el mismo. Tampoco, de concienciar a los alumnos para que desde pequeños se preparen para ser persona mayor, sino más bien de aspirar a cambiar la imagen de la vida, considerar sus etapas o ciclos de vida, cada uno de los cuales debe vivirse. Y dentro de ese contexto, comprender el envejecimiento como una etapa normal del proceso de vida.

Cuatro situaciones

La educación permanente no tiene plazos, ni programas rígidos, ni exigencias generales e iguales para todos. Se realiza en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular. En la práctica, el resultado normal del proceso educativo de las personas mayores debe responder a cuatro situaciones:

1ª.- Carácter sustitutivo

Poner a disposición de las personas mayores la educación primaria/básica, que no pudieron realizarla en su momento.

2ª.- Carácter complementario

Ofrecer la oportunidad de conseguir una educación de nivel secundario a la persona mayor.

3ª.- Carácter cambiante

Educación para que la persona mayor pueda hacer frente a las exigencias del nuevo ambiente.

4ª.- Carácter perfectivo

Para las personas mayores que ya posean una educación de alto nivel.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente a este octavo tema, para que Vd. reflexione según sus especiales circunstancias:.

1ª.- ¿Conoce Vd. la estructura de la educación permanente de las personas mayores?

2ª.- ¿Debe tener la misma organización este tipo de educación, por niveles, cursos, asignaturas como la enseñanza destinada a los jóvenes?

3ª.- ¿Encuentra alguna motivación para seguir aprendiendo? ¿Mejorar el nivel de autoestima?

4ª.- ¿Una mejor calidad de vida?

5ª.- ¿Satisfacción?

6ª.- ¿Comprender el envejecimiento como una etapa normal dentro del proceso de la vida?

7ª.- En su caso particular, ¿qué buscaría si se decidiese por la educación permanente?

8ª.- ¿Completar su formación primaria, mejorando así su formación elemental?

9ª.- ¿O educación para hacer frente a las exigencias del nuevo ambiente?

10ª.- ¿O perfeccionarse en busca de superación, si ya posee un determinado nivel de instrucción?

XI.9.- LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARA LAS PERSONAS MAYORES

Nos ocuparemos, del último de los temas tratados en el Aula de Mayores Interactiva, hablando de las instituciones gracias a las cuales las personas mayores pueden desarrollar o modificar sus actitudes y comportamientos; ampliar sus conocimientos; y mejorar sus competencias técnicas.

Los centros de día, hogares del jubilado o centros cívicos.

Dependen de los Ayuntamientos, Área de Servicios Sociales, desarrollando actividades sociales, culturales y educativas en la zona donde se ubican. Disponen de bibliotecas y hemerotecas, siendo numerosos y variados los programas formativos.

Las Aulas de la Tercera Edad

“Red de centros” que constituyen un instrumento eficaz para la integración social y un cauce directo para el enriquecimiento cultural en el ámbito de la población de más edad de cada localidad en que se creen: actividades formativo-culturales; dinámica ocupacional; desarrollo físico- psíquico; actividades sociales y participación ciudadana; extensión cultural; y estudio e investigación.

Universidades populares

Junto a las Aulas de la Tercera Edad, en nuestro país están las Universidades Populares que ofrecen programas en los que participan personas mayores, y que están relacionados con las áreas de la creatividad, difusión cultural, tradiciones locales, actividades literarias y al aire libre. Todo ello dirigido a promover la participación social y la educación continua.

Centros de Educación de adultos - personas mayores

Se basan en el principio de la educación permanente, y a tal efecto tiene por objeto facilitar la incorporación de adultos y personas mayores, a las distintas enseñanzas, garantizándoles que puedan adquirir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos. Se



GMZ.

concentran en tres tipos: Centros públicos, que dependen de las Consejerías de Educación de la Comunidad Autónoma directamente; Centros de Ayuntamientos; y Centros de Asociaciones de iniciativa social, entidades sin ánimo de lucro.

Escuelas de envejecimiento y Centros de preparación para la jubilación

Contribuyen a rectificar la falta de ideas sobre la misma y a prestar ayuda precisa para la toma de decisiones adaptadas a esa etapa de la vida. Se abordan temas del reto futuro; vida saludable; adaptaciones familiares y sociales; vivienda; estilo de vida; utilización significativa del tiempo; fuentes de ingreso; planificación económica personal; estrategias de inversión; trabajo y jubilación; disposición de bienes y otras cuestiones jurídicas.

Las Escuelas del Envejecimiento tienen como objetivo final el favorecer y mantener los cambios que con el envejecimiento se producen, mejorando así calidad de vida de las personas mayores. Para ello tienen marcados una serie de objetivos específicos:

“Ayudar a los sujetos a manejar y enfrentar al envejecimiento, facilitando el desarrollo y el ajuste personal”.

“Promover estilos de vida saludables que favorezcan un envejecimiento sano, tendente a controlar la inactividad, a garantizar una dieta adecuada y a reducir hábitos inadecuados”.

“Entrenar a la persona mayor en recursos que favorezcan: las relaciones interpersonales, la resolución de problemas y la toma de decisiones”.

“Favorecer la adaptación a los cambios que se producen en el ambiente familiar”.

“Ayudar a la persona mayor a mejorar el rendimiento y la memoria”.

“Facilitar el desarrollo de una vida autónoma en el propio hogar, manteniendo conductas organizadas favorecedoras de la independencia”.

“Favorecer la participación de los usuarios en otras actividades de la comunidad”.

Programas universitarios para mayores

Las personas de edad sin títulos previos, pueden acceder a un programa de carácter universitario. En estos casos una “institución de formación superior”. La Universidad, abre sus puertas a personas mayores que, en principio, no deberían estar recibiendo dicha formación sin cumplir lo requisitos previos establecidos.

Preguntas del cuestionario interactivo

Y ahora lea las preguntas del cuestionario interactivo correspondiente al tema noveno para que Vd. reflexione según sus especiales circunstancias:

1^a.- ¿Participa en las actividades educativas programadas en los Centros Cívicos municipales de su localidad?

2^a.- Si no participa, ¿cuáles son las razones?

3^a.- ¿Conoce la existencia de las aulas de la tercera edad y la labor que en ellas se desarrolla?

4^a.- ¿Y de las tareas formativas que para personas mayores realizan las universidades populares y los centros de formación para adultos?

5^a.- ¿Y de la existencia de centros de preparación para la jubilación, antes de que esta llegue?

6^a.- ¿Y de las Escuelas para el envejecimiento, en donde aprender como llegar a un envejecimiento satisfactorio?

7^a.- ¿Y de las Aulas universitarias de formación de las personas mayores que funcionan en todas las universidades españolas?

8^a.- Ante esta multiplicidad de instituciones: ¿considera que la educación de las personas mayores está suficientemente arraigada en el marco de las necesidades, en esa etapa de la vida?

III PARTE

PERSONAS MAYORES, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS TIC

CAPÍTULO XII: PERSONAS MAYORES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La juventud es vista en los medios de comunicación –prensa, radio, televisión, Internet - como único elemento positivo y vendible, dando a las personas mayores un menor tratamiento y una imagen distorsionada. Es pues necesario se presente de forma digna y precisa la realidad de este colectivo integrado por personas activas en su diversidad de estilos de vida, que aportan a la sociedad todo lo que puede dentro de su carácter heterogéneo. La pluralidad de los mayores debe tener respuesta, no una única respuesta en una sola dirección. Por ello es necesario impulsar la presencia de los mayores en los medios de comunicación en donde se reflejen como cualquier otro ciudadano, protagonistas en los



GM17.

temas que les afecten directamente. Es más, los programas de mayores deben interesar a todas las edades.

Desafío a los falsos mitos y estereotipos

En el presente capítulo vamos a plantear esta cuestión que todavía, en la segunda década del siglo XXI, no ha sido resuelta de manera satisfactoria. Las personas que actualmente son mayores de 60 años se encuentran en buenas condiciones de salud, tienen un nivel económico y de formación más elevado que el de generaciones anteriores. Los mayores se sienten jóvenes y en forma, y quieren mantener sus estilos de vida, por lo tanto, estamos ante un grupo heterogéneo, con necesidades y demandas diferentes y que desafía los estereotipos y falsos mitos que hasta no hace mucho han rodeado a este grupo de población (Ramos, 2007).

Presencia escasa y distorsionada

En España más de 8 millones de personas mayores, algo más de un 18% de la población, están bajo el ámbito de influencia de los mismos. Tras la jubilación, el uso y consumo de la prensa, radio y televisión, aumenta en este colectivo. Sin embargo, su presencia en ellos es escasa y lo hacen con una imagen que no se ajusta a la realidad, que no refleja su pluralidad. Aparecen con unos marcados rasgos negativos. Protagonistas de páginas de sucesos. La noticia es el abandono, la muerte dramática en soledad, el accidente. Personas con la salud muy deteriorada, que no pueden valerse por sí mismas, necesitan vivir en residencias, ser continuamente atendidas en centros hospitalarios, que consumen muchos recursos económicos, sanitarios y sociales. Beneficiarias de programas de Termalismo Social, de vacaciones del IMSERSO u otros similares. Se hace referencia a las personas mayores como si se tratara de un grupo social homogéneo, como si todos sus miembros fueran iguales. No se valora su experiencia, sus conocimientos, su sabiduría, lo que han aportado a lo largo de su vida, lo que siguen sumando a sus familias y a la sociedad, como trabajo remunerado o no. En nuestra sociedad parece que el mero hecho de estar jubilado, ser pensionista o haber cumplido una determinada edad, convierte a las personas en incapaces, en dependientes, es una carga.

Las personas mayores tienen mucho que decir

Ante esta realidad las personas mayores tienen mucho que decir y hacer, nunca han dejado de aportar. Reflejar en los medios de comunicación su heterogeneidad, su diversidad, su aportación social y económica, su satisfacción con su vida, contribuirá a estimular una buena imagen social, con autonomía personal e independencia. Las personas mayores están alimentadas por nuevas actitudes como la participación, aprendizaje, hábitos sanos de salud, cuidado de la imagen personal, ejercicio físico, etc.

Imagen ajustada a la realidad actual

Conseguir que las personas mayores sean visibles en los medios de comunicación con una imagen ajustada a su realidad actual, es tarea que corresponde a las propias personas mayores, con implicación de sus organizaciones representativas. Son los nuevos mayores, con diferentes formas de vida, otros intereses, con proyectos y realidades satisfactorias. Pero es imprescindible también la colaboración y el compromiso de los profesionales de los medios de comunicación y la implicación de la sociedad en su conjunto, promoviendo un diálogo constante en el ámbito de la gerontología. Y todo lo anterior si queremos proyectar en la sociedad la realidad del envejecimiento y la vejez. Mostrar la diversidad de modelos dentro del colectivo de personas mayores, haciendo especial referencia a los aspectos positivos de los hombres y mujeres de edad, de modo que el envejecimiento se presente como un proceso individual donde influyen múltiples aspectos y donde aparece para la gran mayoría de las personas una etapa llena de posibilidades.

Aspecto no resuelto satisfactoriamente. Recomendaciones

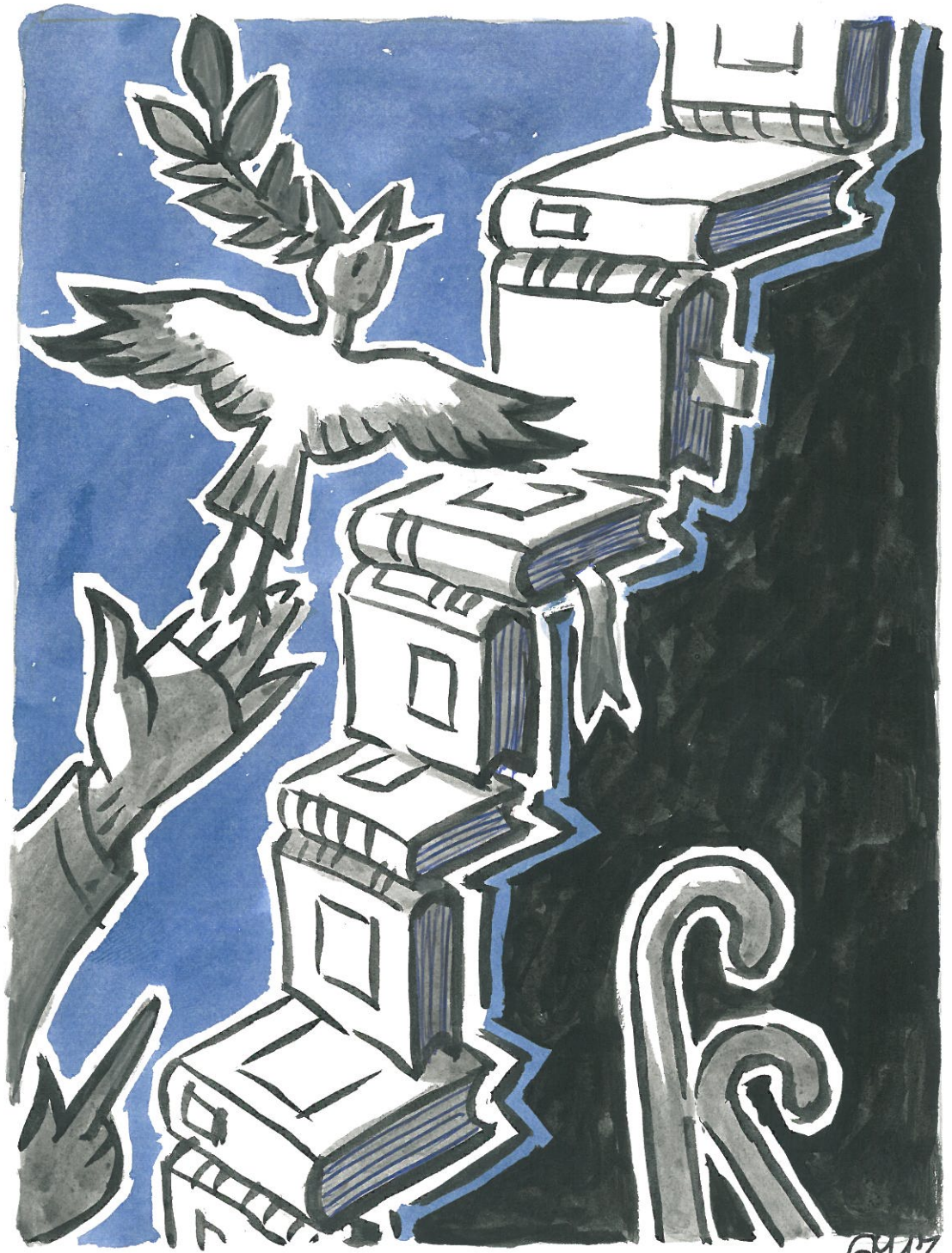
Hemos planteado una cuestión que todavía, en los comienzos de la segunda década del siglo XXI, no ha sido resuelta de manera satisfactoria. De ahí la necesidad de poner de relieve una serie de cuestiones a tener en cuenta, si queremos, de verdad, proyectar en la sociedad la realidad del envejecimiento y la vejez. Mostrar la diversidad de modelos dentro del colectivo de personas mayores, haciendo especial referencia a los aspectos positivos de los hombres y mujeres de edad, de modo que el envejecimiento se presente como un proceso individual donde influyen múltiples aspectos y donde aparece para la gran mayoría de las personas una etapa llena de posibilidades. Para ellos se impone las siguientes recomendaciones:

Primera.- Presentar un imagen de persona mayor competente

Evitar presentar la vejez como una situación que lleva consigo una pérdida irremediable de facultades; de inevitable soledad; de incapacidad de aprender: origen de un colectivo improductivo e inútil; o en clave de humor, enfrentando el modelo de valores asociados a la juventud, como la producción y la rápida innovación, con los ritmos y estilos de vida propios de la generación de personas mayores. Por el contrario ofrecer una imagen de las personas mayores competentes, capaces de desempeñar roles útiles para la sociedad, con una mayor presencia en los medios de comunicación aumentado los contenidos informativos referidos al envejecimiento, con temas de interés relacionados con al mismo.

Segunda.- Actualizar palabras, términos y conceptos

Revisar y actualizar las palabras y los términos que se emplean para definir conceptos propios del envejecimiento y la vejez, ya que ello condiciona actitudes, formas de pensar y sentir sobre el colectivo de personas mayores. En este sentido se considera adecuado utilizar el término persona mayor frente a tercera edad o ancianos, y la palabra residencia frente a asilo o geriátrico, evitando también expresiones con connotaciones paternalistas como abuelos, “abuelotes”, etc., que aunque suelen ser enunciadas con in-



6/11/7

tenciones cariñosas, chocan frontalmente con una concepción de la persona mayor independiente, con capacidad de autodeterminación. Tampoco la utilización de términos globales ya que es preferible hablar de persona con discapacidad frente a discapacitados o de persona con demencia frente a dementes, ya que no todas las personas mayores son discapacitados, dementes o enfermos sino determinados individuos en el marco de la vejez.

Tercera.- Vejez, familia, convivencia y cuidados

Evitar abordar el ingreso en residencias de las personas mayores como si ello fuese un suceso inevitable y trágico. Además hay que huir del tópico del abandono de las familias en la atención de las personas mayores -que en ocasiones especiales como los periodos vacacionales o en tratamientos informativos sobre los recursos residenciales u hospitalarios, aparece en los medios de comunicación-, olvidando que hoy por hoy la gran parte de las personas mayores en nuestro país conviven con sus familias y su fuente principal de apoyo cuando necesitan cuidados son estas.

Cuarta.- Intercambio generacional, participación y compromiso social

Transmitir y reforzar la importancia de las personas mayores en el intercambio generacional, teniendo éstas la importante misión de la transmisión de la experiencia, y poniendo de relieve su capacidad de reflexión desde la distancia que posibilita el paso del tiempo y la historia vivida, destacando además el peso del grupo social de las personas mayores como fuerza política, estimulando a la participación y al compromiso social de las mismas.

Quinta.- Profesionales de la comunicación en el ámbito de la gerontología

Como recomendación final, estimular a los y las profesionales de la información a complementar su formación interesándose y especializándose en el ámbito de la gerontología.

CAPÍTULO XIII: PERSONAS MAYORES Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

“Si el descubrimiento de la imprenta en el siglo XV marcó una nueva etapa en la historia de la humanidad, e hizo salir la cultura de los monasterios medievales hacia las Universidades primero y luego al pueblo, el desarrollo de los nuevos sistemas de conocimiento y comunicación característicos del momento presente va a significar un cambio todavía mayor”.

“Se observa una ligera utilización de la tecnología por parte de las personas mayores como un instrumento en favor de su calidad de vida, una situación que se reafirmará en el futuro con la llegada de nuevas generaciones de personas mayores. Paralelamente, se observa un decidido despertar del interés de la industria tecnológica por el mundo del envejecimiento, consciente del potencial que encierra este nuevo mercado. La investigación tecnológica está prestando una atención decidida a esta materia a favor de las personas mayores”.

“La población española es la segunda que más envejece a nivel mundial. Ante esta situación y con la presencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, las redes sociales y el uso de Internet en la vida cotidiana, es necesario dar una respuesta a este co-

lectivo. Algunos informes ponen de manifiesto que un escaso porcentaje de personas entre los 65 y 74 años de edad se conectan a Internet, lo que muestra que existe una gran brecha digital intergeneracional. Una forma de integrar a las personas mayores en la sociedad es hacerlas partícipes de ella.”

“El objetivo es estudiar cómo a través de las redes sociales, aplicaciones móviles y programas, se propicia que las personas mayores se sientan más integradas en la sociedad participando activamente a través de la red. En este contexto, el desafío tanto para los educadores como para las instituciones, será el realizar reformas que permitan aprovechar las potencialidades que nos ofrecen las TIC junto con las demandas que tienen las personas mayores con el fin de acercarlas a la Sociedad de la Información”.

“Las formas de socialización han cambiado de manera acelerada, en parte, debido al avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Hace años, las personas solo se comunicaban a través de teléfonos, cartas o cara a cara. Hoy día comunicarse de esta forma parece impensable y todo ello gracias a las tecnologías que tenemos a nuestro alcance”.

“Es indiscutible que las TIC ofrecen grandes oportunidades y beneficios, pero ¿estas oportunidades benefician a todas las personas por igual? Para dar respuesta a esta pregunta se estudia la relación que existe entre las personas mayores y el manejo y conocimiento de las TIC. En la sociedad de la información y del conocimiento se está produciendo un avance de las TIC, las cuales están teniendo una gran repercusión en la sociedad, donde prácticamente ya no se puede entender sin estos medios. En este contexto nos surge el interrogante de si estos avances tecnológicos están llegando de la misma manera a todas las personas”.

“Consciente de que existe una enorme brecha digital, se considera necesario conocer sus potenciales y limitaciones para ver si las tecnologías y proyectos educativos responden y se adecuan a las características y necesidades del colectivo de personas mayores”.

Inversión de la pirámide poblacional

Desde una óptica demográfica, la situación actual y el escenario de los próximos años están marcados por dos fenómenos concurrentes que conducen inevitablemente a un envejecimiento poblacional¹: por un lado, un continuado incremento en la esperanza de vida y, por otro lado, una reducción de la tasa de natalidad. Un incremento de la esperanza de vida que en el último siglo y medio se sitúa en un año más de esperanza de vida cada 4 años y una tasa de natalidad que en España es de 1,33 hijos/mujer, muy por debajo del 2,1 que representa la tasa que asegura el reemplazo generacional.

Desarrollo tecnológico sin precedentes

Paralelamente al fenómeno de la inversión de la pirámide poblacional durante las dos últimas décadas, se ha producido un desarrollo de la tecnología que no tiene precedentes en

la historia. La situación actual es tal que muchas de las actividades cotidianas son posibles gracias al concurso de la tecnología. Como si de un gas se tratase, las nuevas tecnologías se están expandiendo a lo largo y ancho de todos los espacios de la actividad humana. Hoy día resulta impensable la actividad de la banca, la logística, la administración pública, la cultura, el ocio, las relaciones interpersonales, la participación política, etc., sin la presencia de la tecnología.

La tecnología en las sociedades avanzadas

Las sociedades avanzadas deben hacer frente al reto que supone el envejecimiento de la sociedad. La magnitud del reto exige la puesta en acción de todos los resortes con los que la sociedad cuenta, entre ellos la tecnología. Es manifiesto el alto grado de sensibilización en materia de envejecimiento en el ámbito de lo social, asistencial, sanitario, farmacéutico, etc. Sin embargo, es manifiesta la pasividad con la que la tecnología ha observado el fenómeno del envejecimiento. Afortunadamente, este escenario está cambiando, dándose los primeros pasos para volcar la tecnología hacia las personas mayores.

Sociedad de la información

Nos encontramos en los prolegómenos de un uso masivo de la tecnología, una tecnología integradora y no segregadora para las personas mayores. Se trata pues de un instrumento más de la sociedad, que contribuirá a abordar los retos que acompañan al envejecimiento: la prevención de la dependencia, el envejecimiento activo, la vida en el hogar, etc. En definitiva la promoción de una sociedad de la información en el ámbito de las personas mayores hace referencia al papel de las TIC como instrumento de participación activa que facilita la interacción de las personas mayores con las entidades públicas y privadas, el ocio y las relaciones sociales; y la potencialidad de las TIC para la mejora de la calidad de vida, la autonomía y la seguridad de las personas mayores, lo cual incluye aspectos de vida independiente, tecnologías de asistencia, salud electrónica, servicios de emergencia, localización, etc.

Relación entre personas mayores y tecnología

Las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) pueden contribuir a mejorar considerablemente la calidad de vida de las personas mayores y paliar los efectos del envejecimiento. En España en el año 2050 las personas mayores de 65 años representarán más del 30% del total de la población, y los octogenarios llegarán a superar la cifra de cuatro millones. Esta tendencia plantea graves problemas debido al inexorable declive que experimentan las personas mayores en las capacidades visuales, auditivas, motoras y cognitivas. Por otro lado, las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) han experimentado grandes avances, y forman parte de nuestras vidas, ya que están presentes en todos los aparatos que manejamos, medios de transportes, sistemas de gestión, en el arte, ocio y entretenimiento. Los datos apuntan a que no hay un buen maridaje entre el colectivo de las personas mayores y la tecnología. Prueba de ello son los datos referidos a



GM17.

la penetración de la tecnología en el citado colectivo. Veamos, por ejemplo, lo que ocurre con 3 elementos paradigmáticos de la tecnología actual: el ordenador, el teléfono móvil e Internet. Se observan marcadas diferencias entre los grupos de 15 a 64 años y más de 64 años en el empleo del ordenador y de Internet; sin embargo, no se observa una diferencia tan marcada en el empleo del teléfono móvil.

Concepto y evolución de las TIC

Se denominan Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), al conjunto de instrumentos tecnológicos que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones contenidas en señales de naturaleza acústica (sonidos), óptica (imágenes) o electromagnética (datos alfa numéricos). Las TIC evolucionan a una velocidad de vértigo, basta pensar como hemos pasado de los grandes ordenadores centrales, a los ordenadores personales y a los dispositivos móviles -teléfonos, tablets, etc.-

De las TIC tradicionales a las nuevas tecnologías

De acuerdo a su uso y aparición pueden ser:

TIC tradicionales

Conjunto de herramientas de comunicación utilizadas hasta antes de la aparición de Internet, entre ellas: la voz humana (la más antigua de todas), papel impreso, sonidos, telégrafo, teléfono, radio, televisión y vídeo.

Nuevas TIC (NTICs)

El conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas informáticas que son: software; hardware; y las funcionalidades del Internet (página web, correo electrónico).

La brecha digital

Los avances tecnológicos representan un progreso social y sin embargo no todos los sectores resultan beneficiados. Por ejemplo, en el impacto de las TIC se ve en una evidente diferencia entre los jóvenes de hoy en comparación con generaciones pasadas. De ahí que surja el concepto de brecha digital, que se pueden entender como una diferencia en las oportunidades de desarrollo de las poblaciones y que marca una distancia entre las que tiene y las que no tienen acceso a las tecnologías. En principio las personas mayores se muestran prudentes ante las TIC. Sin embargo, cuando conocen el funcionamiento y las primeras nociones, la curiosidad y la ambición de saber más son los sentimientos mayoritarios entre ellos. En ningún momento podemos hablar de “tecnofobia”, sino de respeto hacia lo desconocido.

Brecha digital primaria y secundaria

Según Colombo, Aroldi y Carlo (2015) existen dos tipos de brecha digital: la primaria y secundaria. La primaria hace referencia a esa desigualdad en cuanto al acceso a las TIC entre ricos y pobres; en cambio, la brecha secundaria es la existente entre las personas mayores y la población más joven.

Nativos digitales y inmigrantes

Prensky (2001), refiriéndose a estas diferencias existentes en las distintas generaciones habla de “nativos digitales” e “inmigrantes digitales”:

1°.- Los “nativos digitales” son lo que han nacido con las TIC; es parte de su ambiente, de su vida diaria y no se imaginan la vida sin estos medios porque han estado siempre relacionados con ellos. La generación que se ha acostumbrado a estar rodeado de ordenadores, videojuegos, teléfonos y otras herramientas digitales, y que incluso manifiestan facilidad para su uso.

2°.- Los “inmigrantes digitales” son lo que pertenecen a las generaciones que nacieron en una época donde la comunicación estaba muy limitada, estando acostumbrados a relacionarse cara a cara (Shupe, Syed, Kayla y Sheila, 2016). En definitiva, han vivido sin estos medios y ahora se ven en la necesidad de adaptarse a ellos, ya que para cualquier gestión de la vida diaria son necesarios. Individuos que se han visto obligados por la necesidad de estar al día y se han tenido que formar y adaptar aceleradamente a los constantes cambios tecnológicos.

Razones económicas y de edad

Existe la brecha digital, no solo por razones económicas, sino por motivos relacionados con la edad y con la escasa formación que poseen algunas personas mayores en este ámbito. La información solo estaba al alcance de unos pocos. Para ellos, la tecnología supone una atenuación de la inevitable pérdida de capacidades psico-físicas y una salida del aislamiento y la dependencia. Pero también se corre el riesgo de caer en la marginalidad y el olvido si las personas mayores no logran integrarse en la nueva Sociedad Digital.

Limitaciones, dificultades e interés en el uso las TIC

Las personas mayores, al igual que cualquier otro colectivo, poseen diferentes limitaciones, tanto físicas como a nivel formativo para el uso de las TIC, pero es más el interés que muestran muchos de ellos por estar al día en esta sociedad de la información. Son más las posibilidades que las limitaciones que tienen. Se ha comprobado cómo cada vez más personas mayores usan las TIC no solo como forma de comunicación, sino para llevar a cabo una vida diaria en el marco del envejecimiento activo. Sus aplicaciones les permite mejorar sus capacidades cognitivas, la autonomía personal, la salud, la formación, la in-

tegración intergeneracional, además de mantenerlas en contacto con otras personas de su alrededor. La brecha digital pone de manifiesto que se trata de un fenómeno que no es fácil ni rápido de corregir. A pesar de ello, es necesario disminuir las diferencias para que todas las personas participen de ellas. Las TIC nos ofrecen grandes oportunidades para todos los colectivos de la sociedad, independientemente de la edad que tengan, pero es necesario conocer las necesidades, intereses, inquietudes y posibles limitaciones de todos los ciudadanos para acercarlas a ellos.

Envejecimiento online

De hecho, muchas personas mayores han empezado a tener contacto con las TIC con el fin de utilizar el correo electrónico o la videoconferencia con el objetivo de comunicarse con sus familiares. Además, según diversos estudios, suelen utilizar Internet para viajes, información de organismos públicos o banca electrónica. Es un hecho que las TIC han cambiado, en gran medida, la forma de relacionarse entre las personas. También es una evidencia que estos dispositivos no están a disposición de toda la población, ya que existe la llamada brecha digital, no solo por razones económicas, sino por motivos relacionados con la edad y con la escasa formación que poseen algunas personas mayores en este ámbito. En este sentido, y salvo esta limitación, nunca antes la información y el conocimiento había estado al alcance de cualquier individuo. Esta es la característica de la sociedad actual. Antiguamente la información solo estaba al alcance de unos pocos. Se ha comprobado cómo cada vez más las personas mayores usan Internet, aunque todavía muy por debajo de otros grupos de edad más jóvenes, no solo como forma de comunicación, sino con aplicaciones que les permiten mejorar sus capacidades cognitivas, la autonomía personal, la salud, la formación, la integración intergeneracional, además de mantenerlas en contacto con otras personas de su alrededor.

El analfabetismo digital

Es el nivel de desconocimiento de las nuevas tecnologías que impide que las personas mayores puedan acceder a ellas. Cabe mencionar que la población que es considerada analfabeta digital, oscila entre los 55 o más años de edad, ya que sus principales fuentes de información es a través de medios impresos y medios de comunicación como la radio, televisión y telefonía fija. Y se requieren hacer uso de las tecnologías digitales o de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, se apoyan de los considerados nativos digitales. Sin embargo, existen excepciones pues hay personas que se encuentran en este rango de edad y cuentan con las capacidades y habilidades para interactuar con las nuevas tecnologías.

Ventajas de integrar a las personas mayores en las nuevas tecnologías

Matizando las consideraciones puestas de relieve en los apartados anteriores podemos decir que las ventajas de integrar a las personas mayores en las nuevas tecnologías son muchas y muy importantes.

1ª.- Al evitar en las personas mayores el analfabetismo digital, les posibilita un acercamiento a los demás ciudadanos en igualdad de condiciones de conocimientos sobre la Sociedad de la Información.

2ª.- Favorecer el intercambio y romper las barreras que separan las distintas generaciones.

3ª.- Las personas mayores aprenden unos conocimientos muy valorados por la sociedad en general, lo que les proporciona protagonismo y utilidad social.

4ª.- Permite tener un papel social activo y solidario al ser a su vez las personas mayores quienes acercan las tecnologías de la información y la comunicación a otros colectivos alejados de ellas, como son las personas discapacitadas, inmigrantes, etc.

5ª.- Las nuevas tecnologías ayudan extraordinariamente a las personas mayores que tienen problemas de movilidad a no perder contacto con el exterior a través del chat, o el correo electrónico, y aminora el problema de la soledad.

6ª.- No tener conocimiento de estas nuevas tecnologías puede significar, una barrera importante para las personas mayores. Las sitúa como personas no integradas en la sociedad de la información y de la comunicación, y por tanto en situación de aislamiento social.

Conclusiones

1ª.- La aparición y desarrollo creciente de las nuevas tecnologías, de la información y de la comunicación (TIC), tales como Internet, correo electrónico, telefonía móvil, televisión digital, etc. están marcando un nuevo tipo de sociedad.

2ª.- Suponen una revolución en la forma de acceder a los medios de conocimiento, no solo en cuanto a la naturaleza de los contenidos que se transmiten, sino en la extensión a un número incalculable de personas. Internet permite conocer en tiempo real lo que sucede en todos los lugares del mundo, posibilita una comunicación rápida y fluida, y se ha convertido en instrumento imprescindible de acceso al saber.

3ª.- Las generaciones que se acercan a la edad de jubilación, son diferentes de las que les preceden. Las nuevas personas mayores han nacido y se han desarrollado en una sociedad de consumo, tienen un nivel económico y de formación más elevado y, además, conocen y reconocen la importancia de las nuevas tecnologías en la sociedad actual y sus efectos.

4ª.- Las personas mayores constituyen un público emergente en el contexto de las redes sociales. Son públicos activos que se organizan para discutir, para intercambiar opiniones, experiencias, vivencias y conocimientos. Las personas mayores que hacen uso

de las redes sociales buscan información y se involucran desarrollando ideas, actitudes y conductas.

5^a.- Nuestro país ocupa una de las posiciones más bajas en el uso de Internet. De hecho la tasa de uso de Internet para menores de 45 años es del 80%, mientras que cae significativamente por encima de los 65 años. Sin embargo, el uso de Internet entre las personas mayores está directamente relacionado no solo con la edad, sino también con la formación y la capacidad económica. A partir de los 65 años la mayor parte de los internautas son personas con estudios universitarios y con una renta económica media-alta.

6^a.- Las personas mayores que utilizan la red lo hacen fundamentalmente para navegar, buscar información, leer la prensa y consultar el correo electrónico, teniendo una opinión muy positiva de lo que les pueden ofrecer las TIC. Los mayores consideran que las nuevas tecnologías les permiten ser más autónomos y mejoran su conexión y comunicación con el entorno (Fundación Vodafone 2010). De esta manera, Internet y la Web, como agentes socializadores, facilitan la integración de las personas mayores en una sociedad impregnada por la tecnología y les hace, a la vez, partícipes de ella.

IV PARTE

ANEXO

CAPÍTULO XIV: LOS ROSTROS DEL ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

Completamos el contenido de la publicación con una serie de temas recogidos en artículos de opinión en prensa, guiones de televisión y blog, mediante los cuales el autor describe situaciones de interés para las personas mayores en el envejecimiento y vejez.

XIV.1.- ASIGNATURA PENDIENTE

En la Sección OPINIÓN del Diario CÓRDOBA se publicó un artículo con el título “REFLEXIÓN DE LA VEJEZ”, en cuyo texto, se recogen las siguientes frases:

Declive del envejecimiento

“Hacerse viejo es un engorro, en el sentido mas inservible y solitario”. “La vejez, estación otoñal de la vida”. “Abunden los viejos cascarrabias”. “Sabidurías de retorno”. “La vejez, en general, resulta molesta”. “Una característica inevitable, aún matriculándose en la universidad ya octogenario, o convirtiéndose en trotamundos al amparo del IMSERSO; o acudiendo a las academias de baile; o luciendo en Miami Beach - al igual que el doctor Papuchi Iglesias”. “La vejez que “molesta”. “El desvanecimiento esencial de la vejez es el cierre de las perspectivas u horizontes que nos brinda la razón vital en otros momentos del existir”. “Ausencia de un futuro creador”. “Al no tener por delante como en la mocedad, un abanico de proyectos, marcan a la vejez, ocasionando la pérdida definitiva del ensueño”.

Leído el citado artículo consideramos que dichas frases reflejan rasgos propios del modelo tradicional o de declive del envejecimiento. Por esta razón me pareció oportuno publicar en dicho Diario CÓRDOBA, un artículo con el título “IMAGEN POSITIVA DE LA VEJEZ” que fue publicado el 31 de Diciembre del 2009.

Un nuevo perfil de persona mayor

Las personas mayores serán cada vez más, dispondrán de mejor salud, con una atención sanitaria universal; un buen nivel económico; y sobre todo un mayor nivel cultural, con un mayor peso en todos los ámbitos, mucho más dinámicas, mejor informadas, con variedades de opciones de ocio y tiempo desocupado. Serán muy distintas a la de hoy.

El modelo activo del envejecimiento

Vamos a perfilar otra forma de ver la vejez: el modelo activo del envejecimiento, ampliando así la perspectiva sobre este sector de la población. Para la opinión pública, aunque sensibilizada, la vejez sigue siendo una asignatura pendiente, ya que la ignorancia sobre esta etapa de la vida, es generalizada. El llegar a viejo es ya el horizonte normal en la vida de los ciudadanos. Por nuestro propio interés hay que cambiar la idea que se tiene de persona mayor, para que la sociedad adquiera una mentalidad abierta que supere prejuicios y actitudes negativas. Nuestra sociedad no está éticamente madura para comprender a las personas mayores como proyecto de vida. Para ello se ha de pasar del modelo tradicional de la vejez como etapa deficitaria, en donde todo es pérdida y deterioro, a un nuevo modelo de vejez activa. Se ha de provocar en las personas mayores significados para vivir, convirtiendo el envejecimiento en una etapa activa, creativa y esperanzada. Toda persona lleva en su interior el deseo profundo de realizar algo que tenga sentido, encontrando valores que motiven su existencia. Tiene sentido vivir y para que vivir.

Preparación para la vejez

Lo importante es que el ser humano se prepare para la vejez, si es posible, bastante antes de que llegue el atardecer de la vida. No se trata de “volver a empezar” sino de vivir una nueva relación, con nuevas posibilidades de crecimiento y oportunidades, nuevas cosas con las que dar contenido a lo que hemos sido a lo largo del pasado; y desarrollar actividades que no pudimos hacer antes. No es una falsa ilusión o terrible ironía la posibilidad de seguir creciendo y desarrollándose cuando uno es persona mayor. Las personas mayores si quieren alcanzar una existencia satisfactoria han de ajustarse correctamente al proceso de su envejecimiento en el marco del activismo poniendo en práctica una serie de recomendaciones: “Permanecer comprometidas en el contexto donde se encuentran; ocupar su tiempo desocupado en nuevas actividades, evitando caer en la inadaptación y en la marginación; tener presente ideales en su existencia para llevarlos a la práctica en las nuevas circunstancias impuestas por la edad avanzada; conservar en lo posible las relaciones sociales anteriores y en su defecto sustituirlas; prestar atención a la formación”. Hasta aquí la IMAGEN POSITIVA DEL ENVEJECIMIENTO.

XIV.2.- LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PARA UNA NUEVA SOCIALIZACIÓN

Reflexiones

En un artículo del psicólogo Bernabé Tierno publicado con el título “UNA PERSONA EDUCADA” se pone de manifiesto una serie de reflexiones:

“La vida sigue siendo una hermosa aventura, que hay que encarar con optimismo, con ilusión, con esperanza y con ánimo de plantear batalla cada jornada, a lo que se nos vaya presentando”.

“Una de las claves para lograr esos triunfos, reside en la educación de las personas”.

“Una persona educada es la que tiene una alta autoestima; la que tiene autodisciplina; personalidad; criterio propio”.

Vamos a trasladar la esencia de las citadas frases al marco de las PERSONAS MAYORES.

Educación y nueva socialización

Desde el plano educativo, la persona es un ser inacabado en todos sus aspectos o dimensiones. Las personas aprendemos desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida. Las actuales personas mayores nacieron y fueron educadas con otros valores y normas, ni mejores ni peores, diferentes. De ahí la importancia de la educación para una nueva socialización. No hay una edad determinada para aprender, todo depende de la persona y de la voluntad de querer hacerlo. Sin embargo cuando se trata de vincular educación y persona mayor, se piensa que ésta es difícilmente educable y poco susceptible de adquirir nuevos conocimientos. Ante esta postura tenemos que resaltar que la pérdida de memoria no es mucho mayor que en otras edades, la inteligencia no solo no disminuye sino que puede aumentar si se proporciona oportunidades para ejercitarla. La educación permanente no tiene plazos, ni programas rígidos, ni exigencias generales e iguales para todos. Se realiza en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular. Los fines perseguidos van dirigidos a que la vejez se contemple y considere desde la perspectiva del “envejecimiento activo”.

Necesidad de estímulos intelectuales

Las personas mayores necesitan estímulos intelectuales. No debemos olvidar que la vida es un proyecto permanente de aprendizaje. La etapa de persona mayor proporciona una nueva oportunidad de retocar el estilo de vida que se ha ido configurando a lo largo del tiempo. Pero para ello es necesario poner en juego la educación permanente. Envejecer no es otra cosa que cambiar, lo que requiere desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social para mantener el equilibrio y asumir nuevos roles.

Interrogantes

Si no nos morimos antes, todos estamos llamados a ser persona mayor.

¿Nos preparamos para ello?

¿Piensan que como persona mayor ya tienen su propia experiencia y conocimientos y no necesitan seguir educando su potencial humano?

¿Sabían que la educación permanente es un derecho que queda sin desarrollar en la mayoría de las personas de edad?

¿Que solo una minoría, la más preparada, es la que muestra interés por actualizarse?

¿Y que el nivel de instrucción de los mayores no es equiparable al de la población más joven por debajo de los 45 años?

Las personas mayores, no son las que más saben, sino las que más ignoran. Quedan marginadas, amarradas al pasado, impermeables a los cambios vertiginoso del siglo XXI, caracterizado por la aceleración de los avances tecnológicos; el despliegue de la cultura postmoderna, con su lógica de consumo; la urgencia de vivir rápido como si no hubiese futuro; y la exaltación de los sentidos como única posibilidad de placer.

Doble sentido de la educación de personas mayores

Siendo posible el aprendizaje en las personas mayores, la educación de las mismas debe orientarse en un doble sentido: poner en juego estrategias de compensación del déficit; o tener en cuenta para la educación y formación de las personas mayores, aquello en lo que aun pueda crecer a través de nuevos conocimientos. No buscar tanto la eficacia como la comunicación interpersonal, ya que en esta etapa de la vida un enfoque exclusivamente profesional es peligroso para el desarrollo personal del individuo mayor.

XIV.3.- PREDICAR CON EL EJEMPLO

En el Salón de Actos del Paraninfo de la Universidad de Málaga, y dentro del programa dirigido a los alumnos de 3º curso del Aula de Mayores de dicha institución, desarrollamos en dos lecciones, la ponencia sobre “LAS TRES REVOLUCIONES DEL ENVEJECIMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA GESTIÓN BIOGRÁFICA DE LAS PERSONAS MAYORES” dentro del “Módulo Expectativas del Envejecimiento”. Vamos a recoger, solamente, la primera parte de la exposición Antes de comenzar el desarrollo de la ponencia sobre el tema “Las tres revoluciones del envejecimiento y su incidencia en la gestión biográfica de las personas mayores”, quiero que reflexionen sobre algunas consi-

deraciones, para que puedan comprender mejor, el significado de nuestra intervención.

Si quiere comprender el envejecimiento intente cambiarlo

“Cambiar es ganar y perder. Dejar algo antiguo y añadir algo nuevo. Si queremos cambiar una situación, debemos también cambiar nosotros, las percepciones que tenemos sobre esa situación, en nuestro caso, la de ser persona mayor”. “Como personas mayores, debemos continuar siendo activas en campos que pueden considerarse extensión de nuestras ocupaciones o aficiones anteriores. Y que la acción educativa tenga su base en la experiencia y en los conocimientos que ya poseemos”.

Predicar con el ejemplo

El comprender el envejecimiento para intentar cambiarlo, es lo que nos ha movido en estos últimos 21 años, desde la fecha de mi jubilación – 1 de Octubre de 1996 – a continuar activo en campos que pueden considerarse extensión de mis ocupaciones o aficiones anteriores. Ello me permite **PREDICAR CON EL EJEMPLO**.

También los mayores tenemos que decir algo a los mayores, a los menos viejos y a los jóvenes. Por mi edad, 86 años, llevo 21 años jubilado. Y aquí estamos intentando transmitir información y conocimientos sobre una etapa del ciclo vital, como es la vejez.

¿Hay vida después de la jubilación?

A partir de 1996, un vez jubilado, continuamos con la tarea que habíamos realizado durante la vida profesional: seguir estudiando, investigando y enseñando. Asimilamos el acto administrativo de la jubilación, e intentamos no desengancharnos, no desvincularnos, de lo que había sido la esencia de mi vida ¿Qué nos importaba que el legislador nos apartara de compromisos y obligaciones retribuidas; y que en el contexto social se valorase al hombre por lo que produce durante su vida activa, más que por su valor en sí, como ser humano? Y aunque nadie antes nos había puesto al corriente del contenido de la realidad de la vejez, consideramos que teníamos que seguir “vivo” en la sociedad y que no debíamos doblegarnos ante el ímpetu del legislador y por la forma de pensar del colectivo societario.

En la cuna de la jubilación comenzamos una “segunda vida”

En los primeros días de nuestra reencarnación simbólica, una vez jubilado, nos matriculamos en los cursos monográficos del doctorado en la Facultad de Derecho de la Universidad de Málaga. Era el mes de noviembre de 1996. Después de seis años de estudio e investigación, y ya con 72 años, fuimos investidos Doctor en Derecho, en Junio de 2002. Pero pensé: ¿Y ahora qué? Mis instrumentos de trabajo, la inteligencia, la memoria, la constancia, la obligatoriedad, la responsabilidad, la autonomía, la creatividad... permanecían intactas, como recién engrasados.

El proceso de nuestro contacto con la Universidad

Si conocen el Campus de Teatinos de la Universidad de Málaga, habrán observado que frente a la Facultad de Derecho esta la de Ciencias de la Educación. En este centro docente fijamos el segundo de nuestros objetivos para dar contenido al tiempo desocupados, como consecuencia de la “molesta” jubilación. Me pregunté: ¿Por qué no matricularme en los cursos monográficos del doctorado en la Facultad de Ciencias de la Educación y conseguir un nuevo título de Doctor? Sería el último eslabón del itinerario académico. El deseo se hicieron realidad. En Febrero de 2006, con 75 años, obtuvimos el título de Doctor en Ciencias de la Educación, con la calificación de sobresaliente “*cum laudae*”.

Los medios de comunicación se interesan

En una entrevista que nos hicieron para el diario “CÓRDOBA”, el periodista encabezó su artículo con el siguiente texto: “*Con 76 años y tres doctorados, no se conforma y parece va por el cuarto.*” Contestamos que no. Que el empezar otra vez los cursos monográficos y la preparación de una nueva tesis doctoral, supondría seis o siete años más. Sería una osadía por nuestra parte.

Un nuevo compromiso: enseñar qué y cómo

En 2006, una vez obtenido el grado de Doctor en Ciencias de la Educación, me planteé un compromiso con la sociedad: enseñar, que es lo mío ¿Y enseñar qué y cómo? Un día, en el tiempo de los dos cursos monográficos previos – 1998 – 2000 -, antesala para obtener el doctorado en Ciencias de la Educación, el catedrático, profesor Dr. D. Miguel López Melero de la Universidad de Málaga, que con posteridad fue el director de la tesis doctoral, nos invitó, como alumno del doctorado y quizás por la edad, a que le acompañase a Estepa, pueblo de la provincia de Sevilla, para intervenir en un acto cultural en el que debíamos hablar sobre el envejecimiento. Por aquellas fechas tenía 70 años. Dicho profesor estaba seguro de que algo tendría que decir al respecto. La contestación fue afirmativa. Le acompañaría y participaríamos en el acto cultural de referencia. Pero al intentar preparar el tema sobre la vejez, etapa del ciclo vital en la que nos encontrábamos poco o nada tenía que decir desde un punto de vista doctrinal, científico y empírico, fruto de la investigación. Teníamos nuestras propias vivencias y experiencia. Pero eso era insuficiente dada la heterogeneidad del problema ¿Cómo hacerla extensible a todo el colectivo de personas mayores? Esto nos hizo pensar que llegamos a viejo sin conocer las exigencias de esta nueva etapa. Ante tal panorama la respuesta definitiva para intervenir en Estepa fue negativa, justificándola pero sin descubrir la verdadera causa: el desconocimiento sobre el tema.

Conocíamos cuestiones relacionadas con las Ciencias “Física y Química”; con la Agricultura y Ganadería; con el Derecho y con la Pedagogía, pero éramos un “analfabeto” en Gerontología, es decir en aspectos relacionados con el proceso del envejecimiento y la vejez. Esta fue la razón por la cual elegí como materia para dar contenido a mi tesis doctoral en Ciencias de la Educación, un estudio profundo sobre el envejecimiento y la vejez.

Iniciación de un proceso

El contexto donde efectuar nuestros estudios e investigación, lo encontramos participando como conferenciante, invitado por el Dr. López Melero, en el Aula de Mayores de la Universidad de Málaga, en 1999. El resultado fue la tesis doctoral sobre “EDUCACIÓN Y UNIVERSIDAD EN EL MARCO DE LA CULTURA DE LAS PERSONAS MAYORES”.

En el acto de investidura de nuevos doctores de la Universidad de Málaga, curso 2006 – 2007, la Rectora de la misma en sus palabras de felicitación, resaltó la necesidad de proyectar a la sociedad, los conocimientos adquiridos, fruto de la labor de investigación. Consecuentemente nació en mí, la responsabilidad de transmitir los fundamentos del envejecimiento activo a la población de personas mayores.

Proyección a la sociedad de los conocimientos adquiridos

Primero fue a través de conferencias organizadas por distintas instituciones, destacando el papel de los mayores en la sociedad del siglo XXI. Más adelante mediante artículos publicados en revistas especializadas y periódicos, que a su vez han sido y son recogidos en Internet, donde disponemos de un blog, desde el año 2008, y página Web. También en televisión, con guiones para un espacio titulado “Ventana del Mayor”, que se mantiene en la actualidad con mas de 270 programas emitidos. Y por último nuestra intervención como ponente del Aula de Mayores UMA desde 2007.

Personas mayores interesadas por la información y conocimiento

Una vez hecha la presentación nos vais a permitir deciros que tenemos la sensación de que todos los que acudís a este aula de formación abierta como alumnos, sois personas con distintas motivaciones e inquietudes, pero interesadas por la información y participación, con una satisfacción personal concreta. Cada uno de Vds. como persona individualmente, constituye una confluencia de diversas culturas que les ha ido conformando a lo largo de la vida, desde la niñez hasta la madurez. Personas mayores de formaciones culturales muy diferentes, por el género; tal vez con finalidades y proyectos de vida diversos; y seguramente, con creencias, gustos, intereses y experiencias de vida variados.

En las Aulas Universitarias de Mayores se entremezcla varias culturas

Aquí y ahora, en esta misma aula, se entremezclan muchas culturas. Se cruzan la cultura de la mujer, frente a la cultura del hombre; la cultura de unas personas con más posibilidades económicas y otras con menos; una cultura de unas personas más cultas, y otras que han tenido menos posibilidades de acceder a ella; unas con unos valores y creencias y otras con preferencias bien distintas. Pero esta diversidad de culturas que hay en este aula, lejos de ser un obstáculo, es el modo de enriquecernos mutuamente. Vds. encarnan las experiencias y la sabiduría. Pero la vida es un proyecto permanente de aprendizaje, hasta el

último momento. Siempre aprendiendo, buscando, para poder compartir ese aprendizaje con los demás. Maestros del pasado, aprendices de futuro.

Proyecto de vida y no de muerte

La lucha contra cualquier manifestación de segregación producida por el hecho de ser mayor, es la lucha contra el rechazo de aquellos que piensan que las personas mayores son seres caducos, inservibles, estorbos de hijos y “carga” para la sociedad. Es el rechazo del predominio de unas culturas sobre otras. El objetivo de esta lucha: buscar nuevos valores para que las personas mayores y su cultura sean consideradas como proyecto de vida y no de muerte. A veces las personas mayores piensan que están llegando al principio del final y su proyecto de vida se torna en proyecto de muerte. Otros sin embargo mantienen su lucha por la vida y la autonomía, incluso en las condiciones más adversas. Estamos convencidos que en el siglo XXI el gran revulsivo cultural va a venir por la rebelión de las personas mayores contra una sociedad que les margina como seres inútiles e inservibles.

Frases para pensar y reflexionar

Julián Marías decía: “El envejecimiento es el lado soleado de la vida, de manera que sea fecundo y estimulante residir en él”.

Ramón Menéndez Pidal en Papeles de Sor Armadans (1959), escrito a los 90 años de edad, sostenía: “No debemos empezar pronto la senectud, sino al contrario, rebelarnos contra ella en todo lo que la rebeldía puede ser sensata, no dejando decaer la actividad vital, no dejando decaer el amor a las obras comenzadas en la juventud, dando calor a las ilusiones de razonable esperanza”.

Y Gregorio Marañón, en una publicación de 1952, a los 72 años de edad, se expresaba así: “Vivir no es solo existir... sino existir y crear... saber gozar y sufrir... y no dormir sin soñar...descansar es empezar a morir”.

XIV.4.- CONTENIDO DE UNA ENTREVISTA

“Buenas noches amigos telespectadores TV. Estamos en el espacio Ventana del Mayor convencido de la labor que puede realizarse, a través de este medio de comunicación, haciendo llegar a la sociedad, algunas cuestiones de interés, para que las personas mayores conozcan los aspectos positivos del envejecimiento; y también, para que los jóvenes y adultos tengan una visión de esta etapa del ciclo vital, y aprendan a ser mayor, antes de serlo.

A continuación la presentadora del programa, nos hizo una serie de preguntas, a las cuales contestamos en los siguientes términos:

¿Cuál es el motivo que le impulsa, tener a las personas mayores, como protagonistas del programa televisivo La Ventana del Mayor?

Nuestra sociedad ha sido seducida por la juventud. Nadie lanza un mensaje que diga ¡qué grande es ser persona mayor! Como si el ser mayor fuese una edad en la que no se puede contribuir al bien común. Esta postura supone una clara discriminación, catalogando a la persona mayor como un “inútil social”.

¿Pero tan importante es el envejecimiento en la sociedad español?

El envejecimiento afecta en la actualidad a algo más del 18% de la población. Y si a ello, le añadimos el fenómeno del sobreenvejecimiento, con un aumento de octogenarios y centenarios, nos encontramos con dos problemas inéditos de gestión biográfica: primero, la necesidad de resocialización, lo que lleva consigo la necesidad de educación de las personas mayores para el cambio; y en segundo lugar, la atención a situaciones de dependencia, que conlleva pérdida de autonomía e independencia.

¿Cómo valora la sociedad española, en general, a las personas mayores que envejecen?

Como una categoría independiente, separada como grupo, y a la que la sociedad le administra su bienestar y diversión, actuando como cuidadores. Los mayores están más tutelados que respetados, más dirigidos que orientados, recibiendo trato de favor que les hace perder autonomía, aportación, responsabilidad, exigencias, obligaciones y compromisos.

¿Qué piensa de esta situación, tal como la describe?

Esta situación conduce a que las personas mayores no encuentren una parcela en el marco de la cultura contemporánea, no aceptando lo que recibe y lo que es peor, no actuando para conseguir sus propios objetivos. No se contempla suficientemente en el discurso educativo, un enfoque cultural de las personas mayores, con actitud participativa, de realización propia, intelectual, reconocidas socialmente como grupo, con amplios espacios para la creación, recreación e intervención.

¿Cómo valorará la sociedad del futuro, el envejecimiento de las personas mayores?

En el futuro la sociedad que proclama los valores relacionados con la juventud e identifica el envejecimiento con la decadencia y la marginación, se verá amenazada por el hecho de que las personas mayores serán cada vez más, y tendrán un mayor peso en todos los ámbitos; mucho más dinámicas, con mayor nivel cultural, mejor información, con variedad de opciones de ocio y tiempo libre. Cada vez tiene menos que ver la persona mayor con el estereotipo que identificaba el envejecimiento con la pobreza, la marginación y el des-

interés por el mundo. Este cambio cuestiona los principios y mentalidades profundamente arraigadas en nuestra cultura y en nuestra práctica social y económica”.

¿Qué le diría a los teleespectadores, con respecto a los contenidos del espacio “ La Ventana del mayor”?

Dos cosas: la primera que conozcan los rasgos más destacados del envejecimiento; la segunda, la necesidad de una información objetiva sobre el potencial real de las personas mayores, para que la sociedad muestra hacia la persona mayor es un indicador muy sensible sobre el grado de mayoría de esa sociedad.

XIV.5.- LO QUE VD. NECESITA CONOCER DEL ENVEJECIMIENTO

En este artículo, vamos a dejar constancia, de una serie de puntualizaciones para que sean no solo leídas sino meditadas como verdaderos protagonistas, en el escenario del envejecimiento.

De la invisibilidad a una presencia constante

Las personas mayores en el futuro, como grupo de población, pasaran de la invisibilidad y anonimato, a una presencia constante, a veces llamativa, en la mayoría de los ámbitos sociales ya que cada vez tiene menos que ver la persona mayor con el estereotipo que lo identificaba con la pobreza, la marginación y el desinterés por el mundo.

Multiplicación del las etapas del ciclo vital

El alargamiento de la duración de la vida humana redefine sin cesar el recorrido de las edades, lo que conduce a la multiplicación de las etapas del ciclo vital e interpretar de nuevo los significados del recorrido.

Elaboración de un modelo satisfactorio

Ante el modelo productivo en donde el sentido de la persona mayor es una condición impuesta por la sociedad a través de la jubilación, como paso de la actividad a la inactividad, se impone la elaboración de un modelo satisfactorio, a partir del concepto de autonomía, que se enfrenta al doble reto de superar los tópicos e ideas falsas que popularmente se proyecta sobre los sujetos de edad, entorpeciendo su comprensión y desarrollo.

Parámetros de la cultura del envejecimiento

Afrontar el transcurso de los años con actitud participativa, de realización personal, creativa, intelectual, con un concepto y percepción positiva, reconocida socialmente, signo y resultado del desarrollo social y económico. Conjunto de valores considerados como parámetros que definen la cultura del envejecimiento, generadora de un espacio en el agregado de culturas diferenciadas que conforman la sociedad.

Segmento mayoritario de la población

Hemos pasado de una sociedad en la que el peso de las personas mayores era marginal, con una esperanza de vida, que en el mejor de los casos, prácticamente coincidía con la edad de la jubilación, a una sociedad en la que las personas mayores van siendo el segmento mayoritario de la población con muchos años por delante, un tercio de su vida una vez jubilados.

El envejecimiento no como una limitación

Si se ensalza la juventud como un estado ideal, forzosamente el envejecimiento se vive como una limitación, como una pérdida a la que caminamos de forma irreversible. De ahí la paradoja de que la vida de las personas en lugar de ser una acumulación de experiencias, de aprendizaje continuo, de una búsqueda constante y de interés por descubrir, parece que a partir de cierto momento que ya no se es joven, ya no se tiene futuro. Por ello en el momento en que se entiende el envejecimiento no como una limitación sino como un periodo más de la vida en el que se puede vivir con la misma intensidad que en cualquier otra edad, habremos conseguido algo decisivo.

Envejecimiento y “resocialización”

Desde el plano individual, en el envejecimiento se habla de resocialización como aquel proceso que reconstruye las relaciones sociales rotas después de unos años de desempeño de determinados roles – padre, marido o esposa, trabajador, trabajadora, y que obliga a aprender las obligaciones y derechos de las nuevas situaciones de abuelo, viudo, jubilado, etc.

La educación como instrumento de “resocialización”

Es peligroso para la persona mayor, mantener una postura rígida frente al cambio, defendiendo la estabilidad como mecanismo de seguridad. De ahí la importancia de la educación de las personas mayores como instrumento de resocialización, lo que exige aceptación, acomodación, adaptación e integración.

Contradicción entre deseos y realidad

El principal problema del envejecimiento, cualquiera que sea la edad de la persona es la contradicción entre los deseos y la realidad. Desengaño por intentar alcanzar objetivos imposibles, imponiéndose la capacidad de dejar de presumir de joven y hacerlo como persona digna, disfrutando de lo que es propio de la persona mayor: tiempo libre de urgencias, serenidad de espíritu, lejos de impulsos juveniles, reflexión como producto de la experiencia y paz interior como premio al abandono de rivalidades.

Seguir conectado al entorno

Se impone la aceptación serena de los elementos propios de cada edad, con una posición optimista en relación con las propias posibilidades y con una estructura lo suficientemente autónoma como para poner en primer plano el propio proyecto vital, y seguir conectado al entorno social, familiar y personal, lo que llevaría consigo un mayor crecimiento personal y de bienestar.

Las personas mayores protagonistas de su propio desarrollo

Ante las persona mayores “objeto” que se limita a recibir atenciones y cuidados de la sociedad han de surgir las personas mayores “sujeto” protagonistas de su propio desarrollo y que tratan de encontrar un nuevo rol propio que ejercer y de inventar una nueva cultura que solo los mayores, pueden crear y disfrutar. Invención de un nuevo envejecimiento, el surgir de una nueva cultura solo para personas mayores que haga olvidar el actual estigma del envejecimiento y se convierta en su seña de identidad colectiva.

Planteamientos innovadores de adaptación

En cuanto al devenir social de las personas mayores hemos de indicar que no se puede afrontar el envejecimiento mediante la búsqueda de soluciones inexistentes que lo hagan desaparecer, sino que son necesarios planteamientos innovadores de adaptación.

XIV.6.- GERONTOLOGÍA

Prolongar la vida y mejorar su calidad en las personas mayores

La gerontología es la ciencia que se ocupa del estudio de la vejez con un doble objetivo, por un lado, prolongar la vida y por el otro, mejorar la calidad de vida a las personas mayores. A diferencia de la geriatría, con la cual comúnmente se la asocia, la gerontología se ocupa fundamentalmente de todos aquellos aspectos que tienen que ver con la promoción de la salud del adulto mayor, abordando aspectos psicológicos, demográficos, económicos

y sociales que están vinculados justamente con la salud de los individuos.

Carácter multidisciplinar

La vida de hace unas décadas a esta parte ha cambiado. Por ejemplo, los vínculos familiares no suelen ser tan estrechos, por lo que resulta imprescindible abordar la cuestión económica, porque el adulto mayor de estos tiempos deberá tener autonomía económica. Y también otra situación típica de esta edad es la soledad. El adulto mayor que perdió al compañero/a de toda su vida experimentará soledad y por tanto la gerontología no puede permanecer ajena a esta problemática. Así es que la biología, la sociología, la antropología, la psicología, la educación y la demografía, entre otros ámbitos, ayudarán a la gerontología a la hora de la elaboración de teorías y soluciones.

Especialidades de la Gerontología

Es por ello por lo que la gerontología, a su vez, se encuentra dividida en las siguientes especialidades: gerontología biológica, que se ocupa de aquellos procesos biológicos relacionados con el envejecimiento; gerontología clínica, que atiende los aspectos médicos del envejecimiento: problemas psicológicos sociales y funcionales vinculados a esta etapa; gerontología educativa, que se ocupa de todas aquellas cuestiones relacionadas con la educación y el aprendizaje de los adultos mayores; y gerontología social, que estudia la participación en la sociedad del adulto mayor y cómo la misma repercute en el envejecimiento. A través de diversas técnicas y herramientas evaluará las condiciones del adulto en este aspecto y luego decidirá cuál será la mejor política de reinsertarlo en la sociedad en caso de ser necesario, porque el objetivo será lograr el bienestar del anciano.

XIV.7.- GERIATRÍA

Medicina especializada en pacientes mayores

El término Geriatria fue inventado por Ignatius Nascher para describir la necesidad de médicos especializados en pacientes mayores. En la actualidad se considera a la Geriatria como la rama médica que se ocupa de las enfermedades de los ancianos. En algunas ocasiones la gente cree que todos los servicios que presta la Geriatria podrían ser fácilmente llevados a cabo por un servicio de Medicina Interna y esto no es correcto. La diferencia entre un servicio de Geriatria y un servicio de Medicina Interna reside en varios puntos: en la formación especializada del personal; en la diferente infraestructura que cuenta con niveles progresivos de atención; en la actualización de un equipo multidisciplinario. Es decir, un enfoque diferente, ya que la especialidad de medicina geriátrica tiene unos criterios clínicos de valoración y tratamiento, distintos. Para quienes se han formado en medicina geriátrica los criterios clínicos se basan en las necesidades de los pacientes como persona y no exclusivamente en la enfermedad.

Etimología de la palabra Geriatria

La etimología de la palabra geriatria procede del griego “*geros*”= Viejo y “*iatrikus*”=médico. Comprende la parte de la medicina dedicada al estudio, diagnóstico, tratamiento, prevención, rehabilitación y administración de cuidados paliativos de las enfermedades que afectan a los ancianos. Es una nueva especialidad médica dedicada al cuidado y tratamiento de los ancianos.

Evolución histórica

Aunque desde la antigüedad prominentes médicos como Hipócrates o Galeno, ya hacían referencias sobre las peculiaridades de la vejez y sus enfermedades, no fue hasta 1907 cuando el profesor Ilia Metchnikoff premio Nobel de 1908, hace surgir una disciplina que estudia los problemas del envejecimiento, llamada gerontología del griego *geronto*=anciano y *logos*= tratado, es decir el estudio del envejecimiento y los fenómenos que lo caracterizan, causas, efectos y repercusiones en el ser humano. Este mismo autor en 1914 publica el primer libro de texto “Geriatrics”. En 1946 se señala el inadecuado cuidado, la poca atención y el escaso tratamiento que recibían los ancianos crónicamente enfermos en el Reino Unido, reconociéndose la geriatria como una especialidad en esos años. En Estados Unidos de América, la influencia de la nueva especialidad se inicia en 1942 conformándose como la Sociedad Americana de Geriatria, con aprobación de fondo por parte del gobierno. En Latinoamérica, hasta los años 70 es cuando realmente cobra importancia el tema del envejecimiento al percibir la transición poblacional producto del incremento en la esperanza de vida, disminución de mortalidad infantil, de reducción en la tasa de natalidad. Se crea la Sociedad de Gerontología de México y el Instituto Nacional de Senectud y pasando en la siguiente década a programas de residencias públicas y privadas reconocidas como asilos con servicios básicos de alimentación y alojamiento aunque sin servicios médicos de verdadera atención geriátrica. En los Estados Unidos de América se espera que el 20% de la población total en el año 2030 tengan más de 65 años, lo que incrementará la necesidad de personal sanitario en 35% para este año.

Situación en nuestro país

En España actualmente el 18% de la población tiene más de 65 años, previéndose que para el 2020 será poco más del 19% de la población, estimando el gobierno que 3 millones de personas superarán los 80 años en dicho año. Este incremento aumentará en un 70% del gasto farmacéutico; un 40% de las consultas de atención primaria y del 40 al 50% de las estancias hospitalarias.

XIV.8.- ATENCIÓN GERIÁTRICA

El problema de las personas mayores: la dependencia

Cuando las enfermedades son frecuentes y sobre todo crónicas, cuando hacen su presencia enfermedades degenerativas de difícil curación y tratamiento, cuando se acentúan las necesidades de atención socio-sanitaria, y la dependencia de las personas mayores va aumentando progresivamente.

Necesitan y consumen más recursos sanitarios

Las personas mayores son quienes consumen más recursos sanitarios: ingresos hospitalarios con estancias más prolongadas; visitas a ambulatorios y centros de salud; consumo de fármacos; más apoyo social en forma de cuidadores o de prestaciones de diverso tipo; apoyo domiciliario médico; centros de día; unidades de rehabilitación, etc.

Cumplimiento terapéutico deficiente

Es el sector con un peor cumplimiento terapéutico, debido, tanto a factores directamente relacionados con la propia persona mayor como consecuencia de limitaciones sensoriales, pérdidas de memoria, desinterés, etc., o por deficiencias en el sistema sanitario manifestadas por la escasa atención y desinterés de profesionales; discriminación de hecho; mal seguimiento, etc.

Puerta de entrada al servicio sanitario

Se impone incluir la atención geriátrica como medida obligatoria y común en el catálogo de prestaciones asistenciales ofertadas, que supere la simple presencia testimonial. La puerta de entrada al sistema sanitario es la misma que para el resto de personas, sin que apenas se contemple ningún tipo de singularidad en función de la edad; y con frecuencia existen frenos en forma de topes de edad para el acceso a determinados servicios o protocolos de utilidad demostrada.

Escasos servicios de geriatría

Los servicios o unidades de geriatría son muy escasos, como también es escasa la figura del consultor en atención primaria o la presencia de especialistas en el mundo de las residencias de personas mayores. Por ello se pone de relieve la necesidad de fomentar el desarrollo de recursos asistenciales específicos, con unidades y servicios de geriatría hospitalaria, atención profesionalizada en centros de salud y residencias, unidades de cuidados paliativos, etc.

La educación sanitaria y medidas preventivas

La educación sanitaria para cuidadores y familiares; la implantación de medidas de carácter preventivo; la investigación sobre cuestiones relacionadas con el envejecimiento y sus enfermedades; o la propia enseñanza de la doctrina geriátrica dirigida a los estudiantes de las diferentes profesiones sanitarias.

XIV.9.- SALUD Y EL HECHO DEL ENVEJECIMIENTO

Concepto de salud y su prevención

La definición de salud como la “situación óptima de bienestar físico, psíquico y social”, no establece diferencias en relación con la edad. Otra característica esencial, el concepto de protección de la salud, algo que en las sociedades desarrolladas representa un derecho fundamental sobre todo de las personas mayores.

Un mensaje falso

Los problemas de pérdida de salud aparecen siempre muy ligados al hecho del envejecimiento, hasta el punto de que una idea muy repetida es considerar la vejez como una enfermedad en sentido estricto. Un mensaje absolutamente falso. Erradicar este concepto, que en sí mismo conlleva un elemento de discriminación y una llamada a la resignación, supone un reto para todos.

Principal preocupación de las personas mayores

Los problemas relacionados con la salud son la principal preocupación de la persona mayor. Esto es así tanto en España como en cualquiera de los países de nuestro entorno. En la persona mayor los problemas de salud se asocian casi siempre con problemas sociales (soledad, pobreza, dependencia, etc.). Un estado favorable de salud, unas condiciones de vida sanas, contribuyen a favorecer la vida independiente de las personas en general, y más en concreto de las personas mayores. Por el contrario, cuando las enfermedades son frecuentes y sobre todo crónicas, cuando hacen su presencia enfermedades degenerativas de difícil curación y tratamiento, cuando se acentúan las necesidades de atención socio sanitaria, la dependencia de las personas mayores va aumentando progresivamente.

Principal escaparate

La situación funcional física, mental y social es el principal escaparate donde se manifiestan las alteraciones de salud de las personas mayores. Hasta algo más de un tercio de la

población mayor de 65 años requiere apoyos para alguna actividad básica de la vida diaria, según datos del INE. Las alteraciones de salud más frecuentes en la persona mayor son las que tienen que ver con el aparato cardiovascular (hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica y arritmias), con el osteoarticular (osteoporosis, artrosis y fracturas de cadera principalmente), las enfermedades neurodegenerativas (demencia, Parkinson), la diabetes mellitus tipo 2, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y las pérdidas en los órganos de los sentidos y en la boca. También aumenta con la edad la incidencia de tumores malignos y la de infecciones. Los problemas nutricionales son muy frecuentes y han recibido hasta ahora una atención muy escasa.

Síndromes geriátricos

También son víctimas frecuentes de “síndromes geriátricos” situaciones varias más que enfermedades propiamente dichas, pero que se constituyen en problemas de salud. Entre ellos se encuentran las caídas, la incontinencia urinaria o fecal, la inmovilidad, los cuadros de confusión, los trastornos del sueño, el estreñimiento y varios más.

Para la persona mayor la salud es lo primero

En síntesis, y por lo que se refiere a la protección de la salud y a la asistencia sanitaria, cabe destacar que para la persona mayor la salud es lo primero por delante de cualquier otra consideración económica, afectiva o de otro tipo. Y así le preocupa:

Medidas a tomar por la Administración

Las medidas que deberían tomarse por las Administraciones Públicas en relación con la salud y prevención de enfermedades son:

1^a.- Facilitar información sanitaria a través de los medios a su alcance en relación con los estilos de vida más saludables: alimentación, actividad física, participación ciudadana, abandono de hábitos tóxicos.

2^a.- Tomar medidas para aumentar los años de vida sana y reducir los riesgos de dependencia.

3^a.- Promoción de las campañas de vacunación correspondientes; prevención de accidentes de todo tipo, caídas, conductas de riesgos y hábitos inadecuados.

4^a.- Mantenimiento del programa de termalismo social, teniendo en cuenta el componente preventivo y de rehabilitación que tienen los tratamientos termales.

5^a.- Establecer protocolos de detección precoz de enfermedades y facilitar el acceso a ellos en los centros de salud y en hospitales. Facilitar las revisiones periódicas en aquellas situaciones en las que se sabe que las alteraciones son más recuentes: órganos de los sentidos, boca, tensión arterial, glucemia, situación nutricional, etc.

6^a.- Legislar en materia de salud teniendo en cuenta el factor edad, eliminando toda suerte de discriminación negativa y tomando en consideración las limitaciones físicas y económicas que suelen acompañar al sector de personas mayores. Erradicar posibles

prácticas de discriminación hacia las personas mayores por razón de edad. Si existen técnicas médico-quirúrgicas que no se aplican por la edad del paciente, que sea únicamente por los riesgos que suponen para su salud y nunca por criterios económicos.

7^a.- En cualquier caso, se deberá contar siempre con la opinión y consentimiento del paciente mayor o, en supuestos de incapacitación judicial, de su representante legal. Los mismos criterios de no discriminación se han de aplicar para intervenciones como el implante de válvulas, trasplantes, tratamientos de cáncer y patologías análogas. En ningún caso se ha de privar a las personas mayores de las mismas oportunidades terapéuticas que se puedan ofrecer al resto de la sociedad.

8^a.- Establecer sistemas que faciliten la detección de abusos y malos tratos en el ámbito sanitario, así como su denuncia.

9^a.- Fomentar el desarrollo de recursos asistenciales específicos: unidades y servicios de geriatría hospitalaria, atención profesionalizada en centros de salud y residencias, unidades de cuidados paliativos, etc. Incluir la atención geriátrica como medida obligatoria y común en el catálogo de prestaciones asistenciales ofertadas de todas y cada una de las comunidades autónomas y no tener solo una presencia testimonial en buena parte de ellas.

10^a.- Promover actuaciones sanitarias que eviten o reduzcan hospitalizaciones, consultas y fármacos. Ejemplos de ello serían los hospitales de día, los centros de día, los programas de atención domiciliaria, los sistemas de telealarma, el desarrollo de unidades de telemedicina vinculadas a ambulatorios o centros de salud, las campañas programadas y extensas de educación sanitaria, etc.

11^a.- Escuchar a las asociaciones de enfermos y de familiares de enfermos.

12^a.- Favorecer la formación profesional de aquellas personas que tienen un trato más directo con las personas mayores: familiares, cuidadores, auxiliares, etc.

13^a.- Eliminar el lenguaje negativo en cualquier forma de comunicación o mensaje dirigido o relativo a las personas mayores, incluidos los aspectos relacionados con la salud.

14^a.- Aplicar los principios de accesibilidad universal y diseño para todos en todos los servicios asistenciales, sin olvidar los de teleasistencia, urgencia y emergencias.

XIV.10.- PSICOLOGÍA DE LA VEJEZ

El interés por los temas relacionados con la vejez ha seguido creciendo de forma espectacular, destacando la psicología entre las disciplinas científicas más interesadas y comprometidas en contribuir a la mejora efectiva de la calidad de vida de esta etapa del ciclo vital. No solo ha crecido la cantidad sino también la calidad de trabajos teóricos y experimentales y los puntos de vista desde los que se aborda la vejez.

Publicaciones psicológicas sobre la vejez

En los últimos años estamos asistiendo a la aparición y consolidación de líneas de investigación y de grupos de trabajo e investigación sobre vejez en la mayor parte de universidades españolas. Uno de los resultados más llamativos viene dado por la constatación de que las publicaciones psicológicas sobre vejez representan aproximadamente el 9% de la publicación realizada en psicología. Pero no solo ha aumentado el número de trabajos sobre vejez sino que también se está produciendo una importante transformación en las representaciones sociales de la vejez.

Representaciones sociales sobre la vejez

Frente a modelos de disminución en los que dominan valores propios de la juventud y se asocia vejez con conceptos tales como retiro, enfermedad, inactividad, aislamiento, etc. se abre paso con fuerza el modelo de crecimiento personal. Según este punto de vista, la vejez se contempla como una etapa más del ciclo vital con características propias y cualitativamente diferentes del resto de etapas. Este cambio conceptual en las formas de entender la vejez está calando en todos los ámbitos de la sociedad y muy especialmente en las diferentes disciplinas científicas; y, en concreto, en el modo de intervenir e investigar de los psicólogos.

Tres dimensiones básicas

En estos últimos años también estamos asistiendo a la consolidación de las tres dimensiones básicas desde las que se suele contemplar la vejez, esto es, la biológica, psicológica y social. Pero la interrelación entre dimensiones avanza. La atención no se centra solo en el individuo como objeto de estudio sino también en el entorno y en como éste influye sobre el individuo. El entorno próximo se ha convertido en objeto de intervención y de investigación, propiciando la aparición de un número creciente de trabajos centrados, por ejemplo, en los familiares, en los cuidadores y en los recursos sociales necesarios para garantizar una adecuada calidad de vida.

XIV.11.- ALGUNAS DEFINICIONES FUNDAMENTALES

La autonomía

Es la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias.

La independencia

Se entiende comúnmente como la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna, de los demás.

La calidad de vida

Es «la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno» (OMS, 1994). A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia.

La esperanza de vida saludable

Se utiliza como sinónimo de «esperanza de vida libre de discapacidad». Mientras la esperanza de vida al nacer sigue siendo una importante medida del envejecimiento de la población, cuánto tiempo pueden las personas esperar vivir sin discapacidad resulta especialmente importante para una población que envejece.

Actividades básicas e instrumentales

Con la excepción de la autonomía, que es notablemente difícil de medir, todos los conceptos mencionados anteriormente se han elaborado como intentos de medir el grado de dificultad que tiene una persona mayor para desarrollar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD). Las ABVD incluyen, por ejemplo, bañarse, comer, ir al baño y pasear por la habitación. Las AIVD incluyen actividades como ir de compras, hacer las tareas domésticas y preparar la comida. Recientemente se han desarrollado una serie de medidas, validadas y más globales, de calidad de vida relacionada con la salud.

XIV.12.- BANCO DEL TIEMPO

San Gall es una ciudad situada en el noreste de Suiza, cerca de la frontera con Alemania. Con una población oficial de 72.522 habitantes, fue elegida por el Gobierno Federal para implementar el proyecto piloto, debido a la buena experiencia con otros programas de voluntariado.

Idea simple pero brillante

San Gall puede ser la primera ciudad suiza que cree un “banco de tiempo”. Allí el ahorrador deposita horas de trabajo ayudando a los ancianos o a personas necesitadas en su día a día. La fortuna virtual puede ser descontada posteriormente para comprar su propia ayuda. Una idea simple, pero brillante, que puede ayudar al gobierno a reducir los gastos sociales que plantea el desafío demográfico además de promover la solidaridad entre la población. La bomba de tiempo demográfica es un desafío urgente. Si en 1960 solo uno de cada diez habitantes de Suiza tenía más de 65 años, cinco décadas después, la proporción es de uno a seis. La creciente población de ancianos, especialmente aquellos que necesitan ayuda, es un problema importante para las autoridades locales ¿Cómo financiar los hospitales, hogares de ancianos y la atención domiciliaria frente a la perspectiva de los ingresos limitados?

“Cartilla del tiempo”

La funcionaria de la ciudad de San Gall no apela a las tradiciones para hacer frente al reto demográfico, sino a un proyecto titulado ‘Cartilla del Tiempo’, desarrollado por expertos de la Oficina Federal de Seguridad Social. En ella, participan jubilados con buena salud y disponibles para ayudar a mayores necesitados. Cada hora de trabajo está “depositada” en una cuenta ante el nuevo contexto social en el país.

Complemento para la ayuda cotidiana

El nuevo proyecto no tiene la intención de crear una competencia a los servicios tradicionales de apoyo a la tercera edad, tales como hogares de ancianos o servicios ambulantes. “La mayor deficiencia de la tercera edad es la ayuda cotidiana, ya sea la compra, la solución de problemas, la administración o limpieza. Después de todo, una plaza en una residencia de ancianos es más cara para el sistema social y es menos satisfactoria para estas personas. El éxito del programa depende del nivel de participación. Cada vez más jubilados creen que no vale la pena gastar el tiempo, no solo de forma unilateral, pero haciendo algo que dé sentido a sus vidas. Son personas con una situación económica buena, pero tratan de ser activos. No es solo el altruismo sino la búsqueda de la felicidad ayudando a los demás.

XIV.13.- LA JUVENTUD Y LA VEJEZ EN EL MARCO TEMPORAL

Sencillamente son personas mayores

Según Celeste López en el año 1982, la Asamblea Mundial del Envejecimiento estableció que cumplir los 60 años implicaba entrar en la vejez. Luego, el límite se retrasó a los 65, coincidiendo con el momento de la jubilación. La Real Academia Española, por su parte, asegura que es viejo aquel que cumple los 70 años. Y en medio, los implicados, es decir, aquellos que ya han entrado en los sesenta, en los setenta e incluso en los 80 y que levantan su voz contra la Organización Nacional de la Salud, el Ministerio de Trabajo y los propios académicos de la Lengua, al considerar que les han incluido en un grupo que no les corresponde. Porque ellos, aseguran, no son viejos ni tampoco ancianos, y mucho menos vetustos. Sencillamente son mayores, personas con experiencia vital, con buena salud y con fuerza suficiente para seguir tirando de esos hijos que aún no se han emancipado, de esos padres que les sobreviven o de los nietos. Tres generaciones se apoyan en ellos y, sin embargo, la sociedad se empeña en apartarlos y marginarlos.

La palabra “viejo” es peyorativa

Esta percepción la ratifican también los geriatras, gerontólogos y sociólogos, quienes desde hace tiempo reclaman que se modifique el léxico que acompaña a este grupo poblacional cada vez más numeroso. Porque, además de ser injusto, es despectivo y discriminador. “La palabra viejo o anciano se emplea de manera peyorativa. Detrás de esa palabra se esconden conceptos como dependencia, muerte, enfermedad, inactivo, improductivo... es decir, todo aquello asociado directamente a una vida negativa y contrapuesta a los valores que la sociedad ensalza, como es la juventud, el trabajo, la riqueza.

Ampliación de la franja de edad en los jóvenes y mayores

Y es completamente injusto porque hoy en día, los mayores no tienen nada que ver con esos estereotipos”, señala el geriatra Domingo Ruiz, vocal de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. Esta entidad reclama que se revisen los límites de edad, como se ha hecho con la juventud o la adolescencia. En el caso de la juventud, se ha ampliado la franja de edad de una manera asombrosa. Si hasta hace unas décadas uno era joven hasta los 25, luego se amplió a los 30. Y ahora son muchas las encuestas oficiales y estudios científicos que incluyen dentro de la categoría “joven” a ciudadanos de entre 18 y 34 años.

Razones para el cambio en los límites de edad

Las causas hay que buscarlas en el retraso de la edad de emancipación, la prolongación del periodo formativo y en el aumento de la esperanza de vida al nacer que ha modificado la delimitación de cada una de las etapas de la vida. El hecho de que se retrase la jubilación

hasta los 67 años y con la vista puesta en trabajar hasta los 69 en un futuro no muy lejano, debido al envejecimiento de la población y la necesidad de asegurar la permanencia del sistema, obligará a modificar el léxico, según reconocen desde la Confederación Española de Organización de Mayores.

La voz del mayor será escuchada

En pocos años, la población mayor de 65 años será tan amplia que su voz deberá ser irremediablemente escuchada. Es lo que Julio Pérez, licenciado en Ciencias de la Educación, en su investigación Transformaciones sociodemográficas en los recorridos hacia la madurez, denomina “madurez de masas”. El profesor titular de Sociología en la Universidad Complutense, de Madrid, Enrique Gil Calvo, en su libro El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez, explica que la nueva generación de mayores revolucionará todos los conceptos hasta ahora vinculados a la vejez. Los nuevos mayores, componentes de la masiva generación del “*baby boom*”, serán mayoritariamente personas con estudios, modernos, conocedores del mundo de la tecnología, activos y nada sumisos.

Los nuevos “viejos

El geriatra Domingo Ruiz comparte estas predicciones de cambio que, a su juicio, ya han comenzado a producirse. Basta con leer las cartas remitidas a La Vanguardia. “Los mayores están cambiando. Ya no es un colectivo sumiso, conforme con el papel de segundón que le ha impuesto la sociedad. Ya hay muchos mayores que se niegan a asumir ese papel, sencillamente porque no son viejos, ni se sienten viejos. No es que no acepten el paso del tiempo, es que sencillamente no se identifican con lo que la sociedad dice que deben ser a partir de un determinado momento, un momento además establecido sin tener en cuenta los enormes cambios de las últimas décadas”. Es una reivindicación contra los estereotipos, incluido el léxico. Esta es una revolución que ya ha empezado.

XIV.14.- NECESIDAD DE INCORPORAR EL CONCEPTO DE LO DIFERENTE, EN MODO Y TIEMPO

Las personas mayores quieren vivir su tiempo

Cada vez es mayor el número de personas mayores que reclaman espacios de creación y recreación, inserción, protagonismo social. Se resisten a permanecer como pasivos, observadores de la vida en su tiempo y quieren vivirlo.

La educación modo de expresión y desarrollo individual

La tendencia actual es situar de forma preferente la educación de personas mayores en el ámbito de la educación no formal. Sería no obstante conveniente la intervención formal aunque un amplio sector de la población mayor no tiene la titulación básica, por lo que es necesario promover y garantizar la docencia a los mayores, para obtenerla. La educación de mayores constituye un modo de expresión y desarrollo individual, teniendo un lugar claro en la política y presupuesto en educación.

Gerontología y perspectiva educativa de las personas mayores

En nuestra sociedad nadie cuestiona, en relación con las personas mayores, su atención sanitaria, la necesidad de recibir una retribución económica que les permita seguir llevando una vida digna al final de la vida laboral e incluso se estructuran servicios sociales. Sin embargo el contexto educativo queda en la penumbra no tanto por desconocimiento del mismo, sino por que la expresión “educación” nos induce a un espacio más clásico y determinante de las primeras etapas de la vida y su proyección a una institución específica llamada escuela. Pero la situación ha cambiado cuando la Gerontología ha asumido como campo especializado de su intervención, la perspectiva educativa.

Alargar la vida no es suficiente

Lo que antes era el final de la vida ahora es poco más que la mitad de ella. Pero alargar la vida no es suficiente. Falta dar a esa vida, a esos años, una mejor calidad, un mejor vivir. Se puede aprender a lo largo de toda la vida. Se hace necesario incorporar el concepto de lo diferente. Se puede aprender siempre con otro ritmo, otras motivaciones, otros objetivos. El modo y el tiempo son diferentes.

¿Cual es el tiempo actual?

Un tiempo en donde la cultura llamada posmoderna, haciendo culto de lo efímero, se contraponen con lo que las personas mayores creyeron valores estables y proyectos posibles. Un tiempo en el que al no importar el pasado solo el presente, se sienten marginados. Un tiempo en donde todo es acelerado y el desencanto y la desesperanza parecen querer desplazar a lo que eran certezas de otros momentos. Un tiempo en donde hasta el ocio está organizado y los mayores que disponen de tiempo libre, no están preparados para disfrutarlo, para vivirlo, en plenitud.

Las personas mayores tienen proyectos

El crecimiento de la población mayor que tiene proyectos, con tiempo disponible y una vida asociativa activa, transformara la demanda social de formación. Para dar respuesta hace falta crear un ambiente educativo en que se sientan educandos y educadores. Las personas mayores tienen un rol muy importante como educandos, ya que en esta etapa se

les presenta la oportunidad de aprender aquello que a lo largo de su vida no pudieron por causas muy diversas. Y como educadores, porque pueden tener la oportunidad de transmitir los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida. Están jubiladas del trabajo pero no de la vida. Sus conocimientos y experiencia pueden ser utilizados para dar respuesta a las necesidades de educación y formación de jóvenes y adultos.

Algunas preguntas que generan respuesta

Terminamos esta exposición con algunas preguntas que generan respuestas y a su vez nuevas preguntas:

¿Qué es el envejecimiento?

¿Se envejece siempre igual o hay distintas formas de envejecer?

¿Cuáles son los cambios y transformaciones tanto a nivel corporal como psíquico y social que lo ponen de manifiesto?

¿Qué es la educación para el envejecimiento, como surge, a que tiende y como puede realizarse?

¿Cómo opera el imaginario social cargado de prejuicios e ideas erróneas en relación con el envejecimiento y la vejez?

¿Cuáles son los prejuicios mas frecuentes y en que forma desprenderlos?

¿Qué pasa con el cuerpo sin duda el denunciante de los cambios y que sucede con la representación psíquica de este cuerpo y sus efectos sobre la imagen en sí?

¿Cuál es el protagonismo actual de las personas mayores y por qué decimos que esta generación que envejece será artífice de los nuevos modelos para el siglo XXI?

¿Cómo operan las universidades los espacios de vejez activa?

En próximos artículos iremos dando respuesta a algunas de las interrogantes planteadas.

XIV.15.- LA REMINISCENCIA EN EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO

División entre período de envejecimiento y vejez

Consideramos como el envejecer, el periodo de tiempo que va entre los 55 y los 75/79 años y vejez, el período que se extiende a partir de los 80 años. Las personas que envejecen, toman conciencia del tiempo, se sienten como pasajeros del tiempo y el tiempo es la más implacable, tirana e inexorable de las dimensiones en donde transcurre el hombre.

Contacto con la idea de tiempo y sus efectos

No solo marca nuestra finitud, sino lo que hicimos y lo que dejamos de hacer, los años que se fueron cumpliendo, los hijos que se fueron independizando, la jubilación, los nietos que significan ser abuelo, las muertes cercanas, el cuerpo que ha cambiado, la menopausia, las arrugas, las canas, la necesidad de lentes o de audífonos. Cambios en lo biológico que el cuerpo denuncia y que implican cambios psicológicos importantes. Son las pérdidas con las que se enfrenta la persona mayor y el trabajo de duelo que se pone en marcha, en forma necesaria y saludable en la mayoría de los casos; en forma patológica en otros. La toma de contacto con la idea de tiempo y la vivencia de pérdida, son dos de las características del envejecer.

Reminiscencia: pensar y relatar

Aparece la necesidad de la toma de conciencia de su situación de persona mayor, con limitaciones y posibilidades y el posicionamiento frente a esto, la función de la reminiscencia, función psíquica saludable, aunque mal vista dentro del imaginario social. La reminiscencia, es la posibilidad de recordar pensando, o relatando hechos del pasado, reforzando la identidad, al darle una vivencia de continuidad a la vida, de historia de vida.

XIV.16.- JUBILACIÓN, TIEMPO Y VIDA COTIDIANA

La distribución del tiempo

Constituye una herramienta útil que le permite a la persona situarse en su realidad social y determinar un estilo de vida, orientado a satisfacer sus necesidades y sus expectativas personales y familiares. Podemos concebir cuatro tipos de tiempo: el tiempo ocupado en el trabajo, que corresponde a actividades remuneradas; el tiempo dedicado a las actividades regulares, voluntarias como por ejemplo actividades educativas, religiosas, etc.; el tiempo

destinado a tareas ineludibles de subsistencia como alimentación, higiene, mantenimiento del hogar, etc.; y tiempo libre o de ocio, que hace referencia al que se dispone en la jubilación.

El reto de llenar tiempos desocupados

El tiempo libre o de ocio no ha hecho más que aumentar, por lo que la sociedad contemporánea se enfrenta al reto de llenar tiempos desocupados cada vez mayores para un número creciente de ciudadanos, prejubilados y jubilados. El tiempo ocupado por el trabajo queda reducido al periodo medio de la vida y el tiempo libre disponible ha ido en aumento no solo debido a la prolongación de la vida sino también a la salida prematura del mercado de trabajo. Esta situación obliga al planteamiento de la relación entre vejez, tiempo libre y ocio.

¿Matar el tiempo?

Se suele relacionar el uso del tiempo libre con la idea de “matar el tiempo”, aburrimiento y vacío profundo. Un tiempo opuesto al tiempo de trabajo, obligado y ocupado. Tiempo dedicado al beneficio personal, al goce, al “no control”, al “hacer lo que se quiera” Tiempo desestructurado, para la distracción y el descanso, un “tiempo propio”. Tiempo que no tiene horarios que te controle. Tiempo en el que se puede hacer algo que gusta, sin que signifique una obligación y responsabilidad. Tiempo para hacer deporte, o descansar, mirando la televisión o acostado, o conversar, visitar a algún amigo, etc. En todas estas concepciones se considera el tiempo libre como un tiempo propio, desestructurado y de realización.

El estudio sobre el ocio gana terreno

En el ámbito de la sociología de la vejez, viene definido de manera general como “un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Por otro lado se establece que las principales funciones del ocio son el descanso, la diversión y el desarrollo de la personalidad. En relación a las formas de experimentar el tiempo libre en la vejez, optamos por clasificarlas en dos grupos: formas activas y pasivas.

Formas activas de dar contenido al tiempo libre en la vejez

Aluden al crecimiento y desarrollo personal, que permiten darle un significado a la vejez. Aquellas actividades que son libremente elegidas y que logran la mayor satisfacción y plenitud. También pueden ser caracterizadas como aquellas actividades que son dinámicas y tienden a realizarse fuera de la casa, como hacer deporte, viajar, concurrir a reuniones sociales, etc.

Contraposición: formas pasivas

Las formas pasivas se refieren a la distracción, el recreo, el mero descanso, viendo la televisión u oyendo la radio, por ejemplo. No obstante vale aclarar que la elección entre formas activas o pasivas de experimentar el tiempo libre, no dependen únicamente de la voluntad del individuo, sino también de factores externos al mismo. En consecuencia el tipo de actividades del ocio se ponen en juego múltiples factores como: antecedentes personales, apoyo familiar, grupos de relación, oportunidades reales, clase social, estatus familiar, experiencias previas, lugar de residencia, formación y preferencias personales.

XIV.17.- LA NOSTALGIA EN LOS MAYORES

Mirar hacia el pasado

“Por un momento los recuerdos pesaron más que las esperanzas, y me envejecí”. Con un futuro limitado delante es inevitable que las personas mayores miren hacia el pasado. De hecho la vida es continua y lo llevamos con nosotros mientras avanzamos hacia delante. Una característica de la vejez es el deseo de identificar los años de nuestra vida. Muchas personas escriben una sencilla autobiografía que recoge los acontecimientos más importantes en su vida e incluso lo publican. La letra de una canción dice "mi vida no ha sido en vano", y nos gustaría tener alguna prueba de que esto es cierto. Hoy en día usamos la palabra nostalgia mientras recordamos momentos que hemos idealizado en nuestra memoria, los llamados "viejos tiempos". Es dulce recordar instantes del pasado. Los miramos con melancolía pues sabemos que ya no volverán, se quedaron ahí. Sentir nostalgia, sin quedar fijados en el pasado, nos sirve para concebir mejor la vida, estando seguros de que no hay nada tan beneficioso como gozar del presente. La vida pasa pero no por ello debemos lamentarnos o sentirnos tristes, al contrario, debemos disfrutar del presente. Tenemos un pasado ¡Nadie lo puede negar!

La nostalgia como mecanismo de recuperación

Nuestra vida actual pertenece a hoy y a mañana. Mirar atrás con nostalgia no es un sentimiento debilitador, sino una actividad muy saludable, un mecanismo de recuperación. Entre sus beneficios se encuentran una mayor felicidad, combate la soledad y alivia la exclusión social. En las personas mayores la causa más habitual de la nostalgia es la soledad que reduce la percepción del apoyo social. Los recuerdos facilitan la sensación de integración social, elevando los sentimientos positivos, reduciendo la angustia existencial. Se refuerza el uso de la memoria; estímulo para hacer cosas que dábamos por olvidadas; nos volvemos a conectar con nuestro pasado, aquel que era importante, el que nos ha formado; aprendemos que el tiempo pasa y se queda ahí, no vuelve, al menos no vuelve como antes.

La nostalgia tiene sus riesgos

Hay que admitir que la nostalgia tiene sus riesgos. Cuando aparece en una depresión es difícil salir de ella. Para las personas de carácter triste es muy complicada la nostalgia, pues solo piensan en el pasado como algo que "se fue y no volverá". Es muy típico en las personas mayores: "Antes la vida estaba mejor".

Pensar en positivo

Para salir de la nostalgia, peligrosa si es duradera, lo mejor es pensar en positivo, es decir "en la alegría con que viví aquellos años". De ahí tomamos fuerza para el presente y estamos preparados para los nuevos momentos felices. Entonces será cuando habremos obtenido los resultados de su ayuda. "No le dé vueltas al pasado, no lo puede cambiar. No le agobie el futuro, no sabe si llegará. Disfrute del presente, no lo deje escapar, porque cuando se vaya, jamás volverá".

XIV.18.- SENTIDO Y VALOR DE LA VEJEZ

Las expectativas de una longevidad que puede transcurrir en mejores condiciones de salud respecto al pasado; la perspectiva de poder cultivar intereses que suponen un grado más elevado de instrucción; el hecho de que la vejez no es siempre sinónimo de dependencia y que, por tanto, no menoscaba la calidad de vida, no parecen ser condiciones suficientes para que se acepte un período de la existencia en el cual se resalta exclusivamente una inevitable y abrumadora fatalidad. Así lo expresaba el Dr. De Dios Aceituno:

La longevidad inevitable y abrumadora fatalidad

Las esquinas de las calles son tu aposento y con un caminar lento, esperas prontamente el final del tiempo.

Hilos plateados cubren tu cabeza. Hilos que nacieron hace mucho tiempo.

Tu cuerpo cansado luce encorvado; tu cabeza, agachada, y tu mirada, perdida. Porque para hoy no hay nada; solo los recuerdos de una vida pasada, cuando tu imagen adornaba el centro de un hogar, de una familia.

Ahora el llanto es tu imagen, sin música, sin amor, sin calor que te acompañe; solo tu sombra, viviendo de la misericordia de otros.

Misericordia que es como un dinosaurio, no por su tamaño, sino porque ya se ha extinguido; misericordia que tiene olor a fósil disecado.

Cada día son más, pero que cada día vemos menos. Delante de estas figuras olvidadas pasamos sin practicar lo que tanto hablamos y que, con el paso del tiempo, el mismo tiempo los ha olvidado.

Te acercas a ellos y huelen a tristeza, a lágrimas e insomnio. Y al terminar el día, hambriento, sediento y temblando de frío, un cuerpo débil sobre una banqueta húmeda se ha recostado y atrapado en el frío, el llanto, la tristeza, la soledad y la angustia; sus ojos para siempre ha cerrado.

Ninguna lágrima se ha derramado y, en su sepulcro, ninguna flor se ha colocado porque al final del ocaso, de él nadie se ha recordado.

Vejez como fase en declive

Se da por descontada la insuficiencia humana y social. La vejez es un trauma. Personas que, al pasar de los años, asumen actitudes que van desde la resignación pasiva hasta la rebelión y el rechazo desesperados. Personas que, al encerrarse en sí mismas y colocarse al margen de la vida, dan principio al proceso de la propia degradación física y mental. Una imagen que no corresponde a la realidad que es mucho más diversificada. Las personas mayores no son un grupo humano homogéneo. Viven sus vidas de formas diferentes. Cada persona prepara la propia manera de vivir la vejez durante toda la vida.

Periodo de la vida con nuevas oportunidades

Existe una categoría de personas, capaces de captar el significado de la vejez, que la viven no solo con serenidad y dignidad, sino como un periodo de la vida que presenta nuevas oportunidades de desarrollo y empeño. En este sentido, la vejez crece con nosotros. Y la calidad de nuestra vejez dependerá sobre todo de nuestra capacidad de apreciar su sentido y su valor. Por otra parte, existe la responsabilidad con las generaciones futuras, que consiste en preparar un contexto humano, social y espiritual en el que toda persona pueda vivir con dignidad y plenitud esa etapa de la vida. Es indispensable el aceptar que todos algún día llegaremos a ser viejos. Tenemos que aprender a convivir con ello y con personas que ya son personas mayores.

XIV.19.- LA VEJEZ EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO

El papel de la persona mayor en la sociedad

A lo largo de los tiempos el hombre ha ido interpretando el papel de persona mayor en la sociedad, dependiendo de diversos factores: políticos, artísticos y estéticos, demográficos, éticos y religiosos, así como los relacionados con la familia y el parentesco. En la actuali-

dad se contempla al viejo como un ser “pasado, fuera de modas y como a un estorbo”. Sin embargo en otras civilizaciones y épocas históricas se les consideró como una fuente de sabiduría y experiencia por lo que a su vez sirvió como consejero de las distintas comunidades donde residía, participando en la todos los aspectos de la vida cotidiana. En el siglo XXI la tecnociencia, como cultura, es la que más ha influido en la vida de las personas mayores. Ya no son aceptadas como depositarios de la sabiduría, sino las más alejadas del conocimiento moderno, porque ya no aprenden. Nos encontramos en una época en la que hay una decadencia del concepto experiencia, incluso laboral. No es apreciada porque representa el pasado.

Distanciamiento de las personas mayores con la sociedad: condicionamientos

El debate acerca del envejecimiento y la vejez acaba de empezar en España y el conjunto de la sociedad está preocupada por las noticias de tipo catastrófico acerca del envejecimiento de la estructura poblacional y de las grandes necesidades de la población mayor. El aumento de la esperanza de vida, y el auge de las nuevas tecnologías lleva consigo que el distanciamiento de las persona mayores con la sociedad parezca aún mayor. En las últimas décadas, la población de edad avanzada ha aumentado de forma creciente en número y diversidad, requiriendo, a su vez, un mayor espectro de necesidades de todo tipo. El grupo de edad de mayor velocidad de crecimiento en las sociedades democráticas neotecnológicas está en los 85 años, situación que lleva consigo la prolongación del período de post-jubilación, con un empobrecimiento progresivo, que obliga a replantearse cuál es el papel de la persona mayor dentro de las distintas culturas y comunidades, introduciéndola así dentro del quehacer diario y no contribuyendo a la marginación social de ésta.

Ventajas de utilización de las nuevas tecnologías

Es de gran importancia destacar que la utilización de las nuevas tecnológicas en nuestra sociedad actual supone importantes ventajas para las personas mayores y sin embargo, se sienten alejadas de ellas. Las personas mayores tienen que adaptarse y evolucionar al mismo ritmo que la tecnología. Deben formar parte del presente de una manera más activa y visible. Sacar un mayor partido a las nuevas tecnologías es uno de los sectores que más beneficios obtienen, demostrado a la sociedad que el concepto de persona mayor no es sinónimo de pasado e impide que no se aparten de la vida social al sentirse inútiles. Diversos estudios han demostrado que el aprendizaje de nuevas tecnológicas estimula la actividad mental de las personas mayores.

Características y funciones en la actualidad de las personas mayores

Ponemos de relieve algunas de las características y funciones de las personas mayores actualmente:

Deseo de dejar un legado

No querer ser olvidados e influir en los demás después de muertos

Compartir experiencia con el joven y establecer contactos generacionales

Apego a los objetos familiares, lo que le acompañó en la vida (casa, animales, familia, recuerdos...) le dan un sentido de continuidad en el tiempo

Cambio en el sentido del tiempo, viven el presente

Sentido completo del ciclo vital, valoran la vida como un todo

Creatividad, curiosidad y capacidad de sorpresa

Sentido de la propia realización

XIV.20.- EL CAMBIO DE LA VEJEZ EN ESPAÑA

Los mayores representan la tradición y el pasado

Según el tópico, es la juventud la que impulsa las revoluciones e irrumpe generación tras generación inyectando creatividad, energías renovadas y sed de cambio. Son muchos quienes, como Ortega y Gasset, han teorizado sobre dicha base. Los mayores son supuestamente estáticos, representan la tradición y el pasado, aferrados a lo ya conseguido y recelosos de las novedades. Pero son esas personas las que hoy encabezan una reestructuración sin precedentes del entramado social que nos afecta a todos.

Pioneros de una geografía vital

Buena parte de su carácter innovador es fruto de las tardías pero rapidísimas transformaciones demográficas experimentadas por España durante el siglo XX, especialmente las relativas a la mortalidad. Al margen de los deseos, aspiraciones, experiencias o capacidades de quienes nacieron desde principios de ese siglo, la democratización de la supervivencia hasta edades muy avanzadas les convierte en auténticos pioneros de una geografía vital antes desierta e inexplorada. Sin antecedentes, sin los modelos de conducta que proporcionan quienes transitan antes un camino son sus propias adaptaciones y «ensayos» en la colonización masiva de la vejez, los que allanan el terreno a las generaciones posteriores.

La familia: sucesión de generaciones

Y es en la familia donde dicho carácter de avanzadilla resulta más evidente. Los nacidos a principios de siglo XX cumplieron los cincuenta años siendo huérfanos de padre y de madre en su gran mayoría. En cambio, más del 60% de los nacidos en los años treinta de

dicho siglo, han cumplido dicha edad teniendo algún progenitor vivo. En las generaciones nacidas en la segunda mitad de siglo, que llegan a la madurez a partir de ahora, la supervivencia de los progenitores es ya espectacularmente mayoritaria. En muy poco tiempo lo raro se ha convertido en normal: gozar de la existencia de los propios progenitores mientras se atraviesan las edades adultas e incluso la primera vejez (Pérez Díaz, 2001a).

Se extiende también la coexistencia de cuatro generaciones ligadas por filiación directa, y el cambio de perspectiva vital que ello produce es notable. Para los niños, que conocen a sus bisabuelos; para los adultos, que traen hijos al mundo teniendo aún vivos a sus propios abuelos; para quienes tienen nietos y, pese a todo, se sienten jóvenes porque aún no son la generación más antigua de su línea familiar. Son situaciones rarísimas en la historia humana que en España se han vuelto frecuentes en las últimas décadas, y muy pronto resultarán mayoritarias.

Las generaciones femeninas

Las mujeres nacidas en 1970-1974 tienen un 45% de probabilidades de que su primer hijo nazca teniendo bisabuela/o (CED, 2000), y tales probabilidades no van a hacer más que aumentar en las generaciones posteriores. El impacto de tales novedades sobre los comportamientos asociados a la edad puede tardar en ser investigado y comprendido, pero es evidente. No lo es, en cambio, en los comportamientos asociados al sexo. Pero es en la familia donde con mayor intensidad y frecuencia se relacionan personas de diferente sexo y edad, relaciones que son el principal catalizador de la asignación diferenciada de funciones. No es creíble que la asignación ligada al sexo haya permanecido inmune a transformaciones demográficas que afectan a la reproducción, uno de los núcleos esenciales de las estrategias familiares (Garrido Medina, 1996).

Si se quiere comprender la manera en que la «revolución demográfica» iniciada en los siglos XVIII y XIX afecta a las tradicionales funciones de género, conviene tener presentes las condiciones en que antes se movían la vida, la muerte, el trabajo y a reproducción de las personas.

XIV.21.- VIVIR ENVEJECIDO

El hombre esta hecho para vivir con dignidad

Desde que nacemos envejecemos: envejecer es vivir y vivir es envejecer. El envejecimiento se ha relacionado, tradicionalmente, con la enfermedad, la dependencia y la jubilación. Hoy este enfoque queda desfásado y no refleja la realidad. El hombre está hecho para vivir la vida hasta el final, con la mayor dignidad del mundo y no puede ser de otra manera. Ha llegado el momento de considerar a las personas mayores, como participantes activas de una sociedad que integre al envejecimiento y que considere a dichas personas, contribu-

yentes activos y beneficiarios del desarrollo.

El envejecimiento de la población plantea interrogantes

A principios del este siglo XXI, el envejecimiento de la población plantea muchos interrogantes, tanto a la sociedad de la que formamos parte, como a sus responsables políticos.

¿Cómo podemos ayudar a las personas para que sigan siendo independientes y activas a lo largo del proceso de envejecimiento?

¿Cómo podemos reforzar las políticas de promoción y prevención de la salud para llegar a mayores “saludablemente”?

¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida en edad avanzada?

¿Cómo repartir de forma equilibrada o adecuada entre la familia y el Estado, el cuidado de la personas que necesitan asistencia a medida que envejecen?

¿Cómo reconocer y apoyar el importante papel que las personas mayores desempeñan, cuidando y en muchos casos sosteniendo su entorno familiar?

Envejecer es un largo proceso de extraordinaria variabilidad

La edad cronológica no es un indicador exacto de los cambios que acompañan el envejecimiento. Son muchas las variaciones entre personas de la misma edad. Envejecer es un largo proceso de extraordinaria variabilidad interpersonal: podría decirse que existen tantas formas de envejecer como número de habitantes, en un determinado contexto de referencia.

El envejecimiento de la población es, ante todo y sobre todo, una historia del éxito de las políticas de salud pública, así como del desarrollo social y económico. Es un triunfo y a la vez un desafío. No consiste en añadir más años a la vida, sino más vida a los años. Desde este punto de vista, el envejecimiento no es nunca una tragedia. Una población que envejece puede proporcionar otras ventajas a la economía global. En los países desarrollados las personas mayores van siendo piezas clave y no remuneradas: en el trabajo doméstico; en el cuidado de los nietos/nietas; en la ayuda a las personas enfermas; en múltiples facetas del voluntariado etc.

Se pueden alcanzar cuotas muy altas

Las personas mayores, desde nuestra situación personal, desde nuestro entorno, pero principalmente desde nuestra actitud, podemos conseguir que la vejez sea una etapa mas completa del desarrollo de nuestro ciclo vital o por el contrario, una etapa de declive y déficit. Se trata de que los mayores asumamos el sentido trascendente de toda vida humana, y por

lo tanto, de la propia, demostrando con nuestra conducta que todavía podemos alcanzar cotas muy altas en los diversos campos tecnológicos, familiares, sociales o económicos para los que nos encontremos preparados.

Podemos y debemos tener proyectos

Aunque el deterioro físico tenga muchas secuelas negativas, con esas mismas limitaciones, pero acompañadas de ideales y de amor, los resultados han sido fantásticos. Considerar la vejez como una etapa de más conocimientos y de más sabiduría. Una visión positiva de la vejez significa un conocimiento de la autoridad de la sabiduría; de la dignidad; y de toda una vida de experiencia de los mayores. Sin embargo en la sociedad contemporánea, con demasiada frecuencia, se olvida este sistema de valores, apareciendo las personas mayores como un gasto económico y un estorbo para la sociedad ¿La causa? Las mayores necesidades de servicios sanitarios y de apoyo.

XIV.22.- LOS MAYORES, UN COMPROMISO ÉTICO

El envejecimiento progresivo de la población española ya no es noticia

Las previsiones para el año 2016 hablan de una sociedad con cerca de 9 millones de personas mayores de 65 años (un 18,5% de la población total) con un incremento notable del grupo que tendrá 80 o más años (6,1% de la población). Se considera que un 15-20% de la población mayor de 65 años son personas mayores frágiles que precisan una atención específica para los múltiples problemas que presentan, y que para ese año 2016 existirán en España 2.300.000 personas mayores con algún grado de discapacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

La asistencia de las personas mayores de una forma digna y eficiente

Es uno de los más importantes retos que tiene que afrontar nuestra sociedad, tomando conciencia de la situación y haciendo un notable esfuerzo en la distribución de recursos destinados a este fin. Las personas mayores nos están pidiendo que les cuidemos. Quizás si nos atrevemos a sentarnos a su lado y a escucharles, descubramos personas agradecidas, deseosas de compartir sus experiencias y sus sentimientos, y llegaremos a la conclusión de que trabajar con personas mayores es, gratificante.

Compromiso ético de los profesionales

Hablamos de profesiones en contacto habitual con la fragilidad, la dependencia o la muerte. Profesiones de ayuda que conllevan exigencias técnicas, pero además un compromiso

ético superior al de otras actividades, precisamente por trabajar con la vulnerabilidad del ser humano. Ayudar desgasta, y se requiere una reflexión social e institucional que permita cambiar la percepción del trabajo con los mayores: una distribución del trabajo más equitativa; cupos de pacientes ajustados por la edad; mayor especificidad en las funciones, etc. Pero no desaparecerá la amenaza del desgaste profesional. Va a ser necesario que los profesionales se paren a pensar sobre lo que hacen diariamente, recuperen hábitos muchas veces olvidados e impulsen una formación que no trate únicamente los “hechos” sino que recoja también los “valores” y capacite al profesional para el manejo de los conflictos morales.

Toma de decisiones ante problemas éticos

Se trata de introducir en su actividad la reflexión sobre valores como el respeto a la autonomía de las personas mayores; su derecho a una asistencia sin discriminación; la obligación moral de proteger a los más débiles, etc. y la utilización de un método que facilite a los profesionales la toma de decisiones cuando se enfrentan a problemas éticos que les generan incertidumbre y angustia. Y todo ello desde la convicción de que un adecuado manejo de los valores, no solo les ayudará a mejorar la calidad de su práctica profesional, sino también a aumentar su satisfacción personal en el trabajo. Para los profesionales que trabajan con personas mayores, no solo debe suponer un reto, sino una oportunidad para reflexionar sobre cómo se realiza ésta asistencia; qué se puede mejorar; y qué fines deben orientarla.

XIV.23.- AUTOESTIMA Y ENVEJECIMIENTO

Comprender la verdadera realidad

La vida es un continuo cambio. El problema fundamental de la vejez, no es envejecer, es verse envejecer. El viejo es diferente del joven que fue, pero no deja de ser el mismo hombre. Hay que prepararse, aceptar la condición humana, comprender su verdadera realidad. Cuando se avanza en edad aparecen los signos del envejecimiento, proceso en el que estamos inmersos desde que nacemos y donde cobra importancia los cambios físicos, las enfermedades y actitudes sociales, lo que puede influir negativamente en el concepto que se tiene de sí mismo.

La autoestima base para responder de manera activa

Hoy impera en nuestra sociedad el paradigma del cuerpo joven y se excluye todo lo que pueda recordar el paso de los años. Sin embargo para envejecer saludablemente, no hay que cuidar solo el cuerpo sino que entran en juego otros muchos factores. Uno de ellos, la autoestima, es decir, lo que cada uno piensa y siente sobre sí mismo, su valía personal, sus propias capacidades, resaltando lo inútil que es vivir pendiente de la impresión que

los demás se formen de nosotros. Es la base para responder de manera activa a las circunstancias ante las que la vida nos coloca. Quien se siente a gusto consigo mismo puede desarrollar todo su potencial y superar de forma responsable y con eficacia los retos que se le planteen.

Todas las personas mayores son valiosas

Una autoestima baja dirige a la persona mayor a la derrota, el fracaso y el pesimismo. Por el contrario hay quienes están en plena forma, totalmente capaces, llenos de iniciativas y planes de trabajo y aunque ven disminuidas algunas de sus potencialidades físicas, su mente siga lucida y disfrutan de la vida. Se ha de reconocer que todas las personas mayores, aunque diferentes, son valiosas, tienen cualidades y capacidades: tolerancia, buen humor, sentido de solidaridad, habilidad para las actividades manuales, para orientar a los demás en las labores que realizan y también para enseñar lo que han aprendido en todos sus años de experiencia a través del estudio y trabajo. Lo importante es saber descubrir en lo que somos buenos y utilizar estos para sentirnos bien con nosotros mismos.

Aprender a reconocer y manejar nuestros estados de ánimo

Podemos estar alegres, tristes, deprimidos o molestos pero si notamos que estas emociones se están volviendo negativas para nosotros mismos, debemos buscar algunas alternativas para enfrentarlas.

Meditar, evitando que pensamientos negativos interfieran en nuestra conducta.

Utilizar el recurso musical, tocando algún instrumento, cantando, bailando o simplemente escuchando música.

Leer, ya que la lectura es útil no solo como un medio de relajación sino también para mantenernos informados y ejercitar la mente.

Realizar actividades manuales como por ejemplo la pintura, el modelado de cerámica, el tejido, la costura, la jardinería, la crianza de animales menores.

Aprender cosas nuevas lo que supone un ejercicio intelectual muy beneficioso para mantener nuestras capacidades funcionales; participar en grupos de la comunidad, por ejemplo, voluntariado.

Cuidar el aspecto personal.

Hacer ejercicios, como algún deporte, caminar, correr.

Poner en práctica valores personales, el amor, el respeto, solidaridad, comprensión.

Controlar la salud, asistiendo periódicamente a controles médicos.

Consejos para mejorar la autoestima en las personas mayores

Potencie su autonomía, no admitiendo más ayuda de la que necesite.

Acepte sus limitaciones, con metas realistas que puedan lograrse.

Prémiese con sus éxitos, sintiéndose realizado.

Siga tomando las decisiones que le afectan.

¡Salga de casa! no se encierre en sí mismo, ¡hay todo un mundo ahí fuera.

Continúe siendo útil con pequeñas y sencillas tareas domésticas y preocúpese por la vida de su entorno.

Tenga intimidad, ya que es importante seguir teniendo un espacio propio.

La autoestima es parte de nuestra vida. Si la alimentamos diariamente a través de diversas actividades y actitudes lograremos un envejecimiento satisfactorio. Actuar positivamente, se convertirá en costumbre y mejorará la imagen.

XIV.24.- LA ESPIRITUALIDAD EN EL ENVEJECIMIENTO

Envejecer es un proceso del desarrollo humano al que es necesario adaptarse. La vejez supone para la persona mayor desafíos, logros y frustraciones, dificultades, debilitamiento físico progresivo, la pérdida de seres queridos y la muerte. Hay alegrías y penas, conflicto y soluciones, conquistas y derrotas, sufrimiento.

¿Qué se entiende por “espiritualidad”?

Para hacer frente a estas situaciones se dispone de una serie de recursos, uno de los cuales es la espiritualidad, entendiéndose como tal el conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que hay una dimensión no física de la vida. Un significado último que orienta la conducta y da seguridad, una fuerza última, trascendente y sagrada, que da sentido y propósito a nuestra existencia. La espiritualidad va más allá de pertenecer a una religión o una corriente religiosa específica, no se restringe a espacios predeterminados como la iglesia, ni a tiempos preestablecidos como los de un culto religioso, sino que puede sentirse en cualquier momento y lugar. Cumple la función de la religión pero sin instituciones.

Las personas mayores y el más allá de la muerte

La concepción que las personas mayores tengan acerca de lo que hay más allá de la muerte o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dan origen a muchas conductas, sentimientos y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. La espiritualidad se considera dimensión humana como cualquiera otra y las personas mayores que la incorporan a sus vidas diarias encuentran beneficios que tienen que ver con la longevidad, el enfrentamiento a la muerte y la satisfacción vital. Asimismo, los mayores que tienden a confiarse más a su fe religiosa, tienden a mostrar mucho menor o ningún temor a la muerte. Por estos motivos, se plantea que puede influir tanto en el bienestar psíquico como en el proceso de acomodación al envejecimiento. Se asocia con el deseo de vivir, la esperanza y el sentido de continuidad de la vida luego de la muerte física.

XIV.25.- LA MEDIACIÓN Y LAS PERSONAS MAYORES

Un activo de gran valor para la sociedad

La mayoría de las personas mayores, disfrutan de una buena salud y lejos de ser una carga, pueden y deben considerarse activos de gran valor para la sociedad e integrarse en los procesos de participación y búsqueda de soluciones, aportando conocimientos, experiencias y perspectivas de las que no disponen otras generaciones.

Conflictos en el escenario familiar

El vivir más y mejor ha dado lugar a un nuevo escenario familiar donde, surgen conflictos ocasionados por la convivencia entre generaciones distintas, con valores e intereses diferentes y que ponen en peligro la armonía familiar, así como la forma de considerar la vejez y la percepción que las personas mayores tienen de su propia imagen. Urge cambiar las ideas sobre la vejez, como decaimiento físico con imposibilidad de tomar decisiones e introducir un cambio de mentalidad entre la población de lo que significa ser una persona mayor, para que sigan decidiendo sobre sus vidas, con independencia de su edad y no sea un grupo vulnerable y susceptible de abusos por parte de los hijos, nueras o yernos. No debemos perder de vista la realidad de desamparo cuando no se dan las circunstancias de mutuo respeto y cariño con sus familiares.

Realidades que no hay que olvidar

Históricamente, la responsabilidad de hacerse cargo de las personas mayores recaía en la familia. Por diversas causas hoy no es así; y las administraciones no suplen esta función. Es difícil de entender que los padres no reciban razones suficientes de sus hijos para sentirse tranquilos respecto a su futuro. Frases como “mis hermanos son unos egoístas, no hay derecho que sea yo sola la que se ocupe de nuestra madre; o mi padre está bien pero, con la edad que tiene, ¿cómo le vamos a dejar vivir solo? les pueden resultar familiares”.

Los servicios de mediación

En este tipo de contextos, los servicios de mediación que se han mostrado tan efectivos a la hora de resolver problemas de pareja, comienzan a utilizarse con éxito a la hora de abordar conflictos de relación entre hijos adultos y sus padres mayores. Es importante resaltar que se trata de un mecanismo donde las propias partes acuden voluntariamente a un profesional de la mediación que las ayuda a que encuentren por sí mismas la solución.

Del paternalismo a la mediación

Pese a las dificultades, la mediación se ha convertido en un recurso especialmente valioso en el ámbito de las personas mayores, superando el paternalismo bien intencionado, derivado de las ideas preconcebidas de la vejez, que impide que las personas mayores expresen su opinión. Pueden acudir a estos programas los que tengan problemas ante las diferentes opiniones de varios miembros de la familia sobre cómo atender a los padres mayores; desacuerdos a la hora de respetar la decisión de los padres mayores; problemas de los hijos relativos a las decisiones que toma uno de los padres respecto al cuidado del otro padre o madre: dificultades respecto a normas de convivencia de hijos que regresan al hogar de sus padres como consecuencia de la crisis económica o por una situación de divorcio.

XIV.26.- EL USO DE ALCOHOL EN LAS PERSONAS MAYORES

En la vejez hay una tendencia natural a beber menos alcohol, debido a sus efectos secundarios y la interacción con los medicamentos, que habitualmente se toman, por múltiples dolencias. Sin embargo cualquier persona a cualquier edad puede tener problemas con el uso de alcohol.

Problemas con el uso del alcohol

A Jorge siempre le gustaron sus traguitos, así que tal vez su familia no noto que su problema con el alcohol estaba empeorando a medida que iba envejeciendo. Margarita nunca

en su vida había tomado bebidas alcohólicas, pero después que murió su esposo empezó a tomarse un trago todas las noches para poder dormir. Ahora, nadie se da cuenta que ella necesita un par de tragos para poder sobrellevar cada día. Estas historias son comunes.

Es necesario poner de relieve una serie de hechos, situaciones, resultados y remedios

1°.- Con el paso del tiempo la misma cantidad de alcohol produce un efecto más fuerte. La manera en que el cuerpo admita el alcohol cambia con la edad, pudiendo actuar de manera diferente en las personas mayores que en las personas más jóvenes. Usted puede tener las mismas costumbres en cuanto al uso de alcohol, pero su cuerpo ha cambiado con el paso de los años. Esto lleva consigo el que las personas mayores pueden alcanzar un estado de euforia, sin aumentar la cantidad de alcohol que toman. Ese estado de euforia conduce a una mayor probabilidad de que tengan accidentes, inclusive caídas y fracturas y accidentes de automóvil.

2°.- Tomar demasiado alcohol por largo tiempo puede llevar al desarrollo de ciertos tipos de cáncer, daños en el hígado, trastornos en el sistema inmunológico y daños en el cerebro, empeorar algunas dolencias, tales como la osteoporosis, la diabetes, la presión arterial alta y úlceras.

3°.- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos y hasta mortales cuando se mezclan con alcohol. Muchas personas mayores toman medicamentos todos los días, haciendo que esto sea especialmente preocupante. Antes de tomar cualquier medicamento, pregúntele a su médico o farmacéutico si puede tomar alcohol sin peligro.

4°- Hay casos en que los problemas con el alcohol comienzan en la vejez como resultado de cambios importantes en la vida. Existe un número importante personas mayores, que consumen bebidas alcohólicas, más como “automedicación”, por sus efectos de cambio temporal de las percepciones, del ánimo, del estado de conciencia, que por el placer del paladar. Así en personas mayores que presentan alguna de las circunstancias que vamos a señalar, se ha de estar atentos desde la medicina y servicios sociales, para evaluar riesgo con el alcohol. Nos referimos a la viudedad, soledad, problemas económicos, asilamiento, abandono o dejación familiar del anciano, carencia de apoyo familiar o de allegados, enfermedad orgánica grave, dolor físico, trastornos psiquiátricos, insomnio... Son factores que llevan a beber más alcohol.

5°.- Síntomas como la desnutrición, caídas, irritabilidad, somnolencia diurna e insomnio, confusión mental, cambios bruscos del humor, abandono de la higiene y del cuidado personal, nos pueden hacer sospechar que esa persona mayor puede tener problemas con el alcohol.

Vd. necesita ayuda

Si esconde o miente cuando toma, consume más de lo normal, o hace daño o daña a otros cuando toma. Si usted quiere dejar de tomar alcohol, hay ayuda disponible. Empiece por hablar con su médico. Le aconsejará sobre el proceso de tratamiento. El departamento de salud o las agencias de servicios sociales de su localidad también pueden servirle de ayuda. Hable con un consejero adiestrado que sabe sobre los problemas del uso de alcohol en las personas mayores. Busque un grupo de apoyo para personas mayores que tienen problemas con el alcohol. Obtenga información sobre uno de los programas como el de AA (Alcohólicos Anónimos), que ofrece apoyo a personas que quieren dejar de tomar alcohol. Identifique a un individuo, un familiar o grupo de terapia que sea el que mejor funcione para usted.

Nadie quiere hacerse daño o dañar a otros como resultado de usar demasiado alcohol. Sin embargo, eso puede suceder si usted toma más de lo debido. Esté consciente de cómo su cuerpo cambia a medida que va envejeciendo. Permanezca alerta a esos cambios, ajuste la cantidad de alcohol que usted puede tomar sin peligro y continúe disfrutando la vida al máximo.

XIV.27.- EL TABACO ES MÁS PERJUDICIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES

Efectos nocivos asociados al consumo de tabaco

Siguiendo al Dr. Ribera Casado, catedrático emérito de Geriatría de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, y miembro de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, los efectos del tabaco en las personas mayores son más devastadores que en una persona joven, ya que su estado de salud suele ser peor, lo que les hace más vulnerables a los efectos negativos del tabaco. Se calcula que el 20% de las personas mayores padecen tos, expectoración y dificultades para respirar debido al tabaco y a otros hábitos perjudiciales. Para evitar los trastornos derivados del consumo de tabaco solo hay un método efectivo: dejar de fumar. Sin embargo, todavía hay muchas personas mayores que no se han concienciado de la necesidad de abandonar este hábito tan nocivo, en parte debido a la falsa creencia que circula en este sector de la población de que si llevan fumando toda su vida y no les ha pasado nada, para qué van a dejarlo a una edad avanzada

Patologías asociadas al consumo del tabaco

Los efectos nocivos derivados del tabaco, se incrementan e intensifican en las personas mayores porque presentan peores condiciones físicas y además, por lo general llevan fumando ya mucho tiempo y los perjuicios que ocasiona el consumo de cigarrillos se acumulan con el tiempo. Cada año fallecen más de 55.000 personas en España por patologías

asociadas al consumo de tabaco y, según los especialistas, las personas que fuman tienen más posibilidades de desarrollar afecciones como el deterioro del sistema cardiovascular y, especialmente, del aparato respiratorio, y el desarrollo de diversos tipos de cáncer (boca, pulmón, laringe, lengua, esófago, estómago, vejiga...).

Remedios para abandonar el consumo de tabaco

Se aconseja a los fumadores que soliciten a su médico que les informe sobre las medidas que deben tomar para abandonar el hábito con éxito. Los pacientes que lo deseen pueden acudir a las unidades para dejar de fumar, donde encontrarán ayuda para conseguirlo gracias a tratamientos individualizados que incluyen desde pastillas o chicles para controlar la abstinencia, hasta terapia psicológica cuando es necesario. Una vez que el paciente ha dejado de fumar el riesgo de desarrollar las patologías que se han mencionado anteriormente disminuye de inmediato. Abandonar el hábito, incluso a una edad avanzada, supone una mejora de la capacidad respiratoria en un breve plazo de tiempo, y se reducen las probabilidades de sufrir un trastorno coronario, llegándose a situar en un nivel semejante al de aquellos que nunca han fumado. Además, los signos externos del envejecimiento, también se suavizan. Como puede deducirse, dejar de fumar solo reporta ventajas.

XIV.28.- BARRERAS ARQUITECTÓNICAS Y PERSONAS MAYORES

Limitación de movilidad y de carácter sensorial

Es indudable que las personas mayores en razón de las consecuencias propias de la edad y su estado de salud, pueden llegar a tener algún o algunos límites para relacionarse con su medio, límites que pueden ser de carácter físico como dificultades en la movilidad para subir escaleras, salvar desniveles, dificultad de giro, o dificultades de carácter sensorial, pérdida de vista, de audición, etc. que les impida la libre circulación por su ciudad o lugar de residencia, o les reduzca la capacidad para todo ello. En definitiva pueden tener alguna minusvalía de hecho, aunque no esté reconocida como tal por las autoridades administrativas.

Minusvalías y barreras arquitectónicas

¿Quién es minusválido a efectos de aplicación de la normativa sobre supresión de barreras arquitectónicas? La ley se limita a mencionar a “personas con minusvalía” sin expresar ulteriores requisitos, lo cual ha venido siendo interpretado por la Jurisprudencia en el sentido de que no es necesario que la minusvalía sea declarada por las autoridades administrativas, bastando con el carácter permanente de las deficiencias motrices, por lo que el concepto de minusválido debe entenderse en un doble sentido: las personas mayores de setenta años y los menores de dicha edad, con disminución permanente para andar, subir

escaleras o salvar barreras arquitectónicas, se precise o no de prótesis o de silla de ruedas.

¿Qué son barreras arquitectónicas?

Son barreras arquitectónicas todo impedimento u obstáculo físico que dificulte o impida la libertad física o sensorial de las personas. Estas barreras se clasifican en cuatro grupos según sus características, para establecer las medidas técnicas necesarias para suprimirlas. Estos grupos son:- Barreras Arquitectónicas Urbanísticas.- Barreras Arquitectónicas en la Edificación. - Barreras Arquitectónicas en los Transportes. - Barreras Arquitectónicas en la Comunicación Sensorial.

Las Barreras Arquitectónicas Urbanísticas

Vienen dadas por los obstáculos que dificultan o impiden la movilidad en las vías públicas y espacios de uso común como parques, jardines, plazas así como del mobiliario urbano del que estén dotados esos espacios. Nos referimos a pavimentos, escaleras, alcantarillado, instalaciones de luz, de abastecimiento de agua, jardinería, postes de señalización, fuentes, cabinas de teléfono, toldos, marquesinas, kioskos, etc. Como norma general se trata de eliminar en estos espacios todos los componentes de los mismos y materiales que dificulten la movilidad de las personas mayores que tienen limitada su movilidad y capacidad de percepción, y en el caso del mobiliario urbano, se trata de instalar los que en su diseño, resulten accesibles, no obstaculicen el tránsito o si tienen que tener un carácter informativo, que la información que deben suministrar sea comprensible por cualquier persona con capacidad sensorial limitada.

Barreras arquitectónicas en la Edificación

Se imponen las medidas arquitectónicas que hagan posible la accesibilidad en los edificios tanto de uso público como de uso privado a personas mayores con movilidad reducida o que sufran algún otro tipo de limitación. Y así en los edificios de uso público la construcción, ampliación o reforma de estos edificios deberá hacerlos adaptados o accesibles, de modo que permitan su acceso y tránsito de forma cómoda y autónoma para personas mayores con limitaciones.

Barreras Arquitectónicas en los Transportes Públicos

Supresión de barreras arquitectónicas, respecto a los servicios de transporte de viajeros, tanto en relación a los vehículos destinados al transporte público de viajeros como en las estaciones destinadas al tránsito de viajeros. Respecto a éstas deberán respetarse las normas mínimas señaladas para los edificios de uso público, estableciendo además algún tipo de normativa específica respecto a la visualización de andenes, señalización, información o mobiliario existente en los mismos. Se establece la obligatoriedad de la adquisición de los nuevos vehículos de transporte público adaptados en cuanto a visualización y señalización sonora de información de paradas, anchura mínima de los vehículos para que puedan circular libremente viajeros en sillas de ruedas, plazas y asientos reservados próximas a las puertas de acceso... Se determina igualmente la obligatoriedad de contar con un vehículo especial o taxi en poblaciones con un número superior de habi-

tantes determinado o por determinar.

Barreras Arquitectónicas Sensoriales (o en la comunicación)

Establecimiento de ayudas técnicas que hagan accesibles los sistemas de comunicación y señalización a las personas con limitaciones sensoriales, la formación de profesionales intérpretes en el lenguaje de signos que faciliten la comunicación de las personas con dificultades. También se trata esta cuestión garantizando el acceso a los lugares de uso público de perros-guía, que acompañen a personas con limitaciones visuales.

XIV.29.- HOGAR Y PERSONAS MAYORES

En propiedad o en alquiler

Es bien conocido el aumento de la esperanza de vida. Por ello el cómo y dónde vivir cuando seamos personas mayores es una situación que debemos contemplar. Según el Instituto Nacional de Estadística, un 80% de las personas mayores, tienen su vivienda en propiedad y libre de cargas económicas; y el 15% se encuentran en alquiler en régimen de “vivienda antigua”, pagando una cantidad baja si se comparan con el resto de alquileres de otros grupos de edad.

Características generales de la vivienda de las personas mayores

Es su antigüedad, lo que conlleva ciertas carencias de gran importancia, como puede ser la falta de ascensor - hasta en un 35% de las viviendas -, lo que repercute en la movilidad de las personas y por tanto agrava la dependencia. Otras carencias, aunque se dan en menor medida, son la falta de calefacción, de teléfono y de agua caliente. Como dato positivo hay que destacar que las viviendas de nuestros mayores tienen una mayor superficie comparándolas con las de otros grupos de edad. Para remediar estas deficiencias nos encontramos con los programas de rehabilitación de viviendas.

Solicitud de ayuda en el ámbito del hogar

En un momento de nuestra vida puede presentarse la necesidad de solicitar ayuda en el ámbito del hogar por problemas físicos, psicológicos, familiares e incluso económicos. Esta ayuda se lleva a la práctica mediante la prestación de determinados servicios, como:

Programas de asistencia domiciliaria

Centrados principalmente en mayores con problemas de autonomía personal o con alguna discapacidad o minusvalía y también en aquellos con problemas sociales. Es un servicio muy demandado puesto que los mayores prefieren envejecer en su casa aunque no puedan valerse por sí mismos. Cubren las necesidades básicas diarias, realizando tareas del hogar.

Teleasistencia

La ayuda o asistencia en el hogar se ha visto complementada desde finales de los años ochenta con la teleasistencia. Tan solo con pulsar la alarma permite la atención en cualquier momento del día de las personas mayores con dificultades de movilidad o que vivan solos, ante situaciones de emergencia, de soledad, de crisis de angustia, o simplemente por la necesidad de hablar con alguien. Además facilita la atención de las emergencias en el domicilio, movilizandolos recursos asistenciales necesario.

Telemedicina

Una nueva ayuda en los últimos tiempos está siendo la telemedicina. A través de medios telemáticos apoyados en la línea telefónica, se puede controlar a un mayor convaleciente en su hogar, sin necesidad de que realice desplazamientos frecuentes.

Viviendas compartidas entre jóvenes y mayores

Por ejemplo, entre un mayor que vive solo y un estudiante universitario. Es una experiencia que funciona en varias ciudades y en la que ambos se hacen compañía y comparten los gastos. Viviendas compartidas entre varios mayores. Se trata de casas supervisadas en las que vive un grupo pequeño de mayores que disponen de un cierto nivel de autonomía para su vida diaria pero que tienen dificultades para vivir solos.

Centros de día y hogares del jubilado

Otras ayudas en este ámbito, fuera del ámbito del hogar, pero sin abandonar el mismo, lo podemos encontrar en: Los Centros de día donde puede acudir la persona mayor durante el día regresando al domicilio para dormir. Ofrecen ayuda y atención sobre todo a personas con dependencia para las actividades de su vida diaria y problemas médicos y/o psicosociales. Los Centros de mayores conocidos como hogares del jubilado en donde se facilita la convivencia entre las personas mayores con actividades socioculturales así como con servicios de información y de atención sociosanitaria.

Residencias públicas, privadas o concertadas

En casos de tomar la decisión de dejar la casa de toda la vida nos encontramos con las residencias públicas, privadas o concertadas, que cumplen con una serie de condiciones y requisitos mínimos establecidos previamente y que garantizan una calidad mínima y aceptable en la atención a los mayores. Es un sistema de alojamiento sobre todo para aquellas personas que tienen algún tipo de dificultad o limitación física o psíquica y no pueden permanecer en su domicilio habitual. También hay mayores que encontrándose bien prefieren vivir en estos centros, que disponen también de programas de estancias temporales o de terapias de apoyo.

Complejos residenciales

Por último resaltamos en el ámbito del hogar de las personas mayores los denominados “complejos residenciales”, que proporcionan todo tipo de servicios y suelen estar formados por viviendas tuteladas independientes. Se trata de grandes urbanizaciones que están proliferando principalmente en la zona mediterránea y que además de

viviendas, a las que se les dota de todo tipo de servicio doméstico, disponen de un centro médico e incluso de una residencia para las personas con mayor dependencia.

XIV.30.- EL TESTAMENTO

¿Qué ocurrirá después de nuestra desaparición?

Decía Cicerón que “La vida de los muertos está en la memoria de los vivos”. El paso del tiempo hace reflexionar a todos. Una de las reflexiones más solidarias que podemos tener como persona mayor, es las que no lleve a preguntarnos qué ocurrirá después de nuestra desaparición. Ya da igual nuestro patrimonio, nuestro futuro y la opinión de los demás. Solo importa cómo nos gustaría que fuese el futuro de los que quedan en este mundo para cuando no estemos. Sabemos que no es posible predecir el futuro pero, podemos manifestar nuestras intenciones en un documento que obligará sin necesidad de negociar con los interesados. Así reza un aforismo romano: “Diga el testador y será ley su voluntad”.

¿Qué es un testamento?

Como todos conocemos, el acto por el cual una persona dispone para después de su muerte de todos sus bienes o de parte de ellos, se llama testamento. Una de las circunstancias que hacen ver su necesidad es la edad de la persona así como el estado mental y posesiones financieras.

Vd. persona mayor haga su testamento si desea:

1. Proteger lo que es suyo

Un testamento evita que aquello que logramos construir durante nuestra vida, con tanto esfuerzo, caiga en las manos equivocadas. Un testamento nos da la tranquilidad de que nuestros bienes servirán el propósito para el cual los quisimos tener. Es importante saber que, si no otorgamos testamento, estamos dejando la decisión del futuro de nuestros bienes en manos de un juez. Además, si no tenemos herederos legales y nadie reclama nuestros bienes, éstos podrían pasar a manos del Estado.

2. Proteger a sus seres queridos

Cualquier padre de familia quiere tener a su familia protegida. Un testamento es un mecanismo de protección para ellos. Es triste pero suele ocurrir que mucha gente se pelea por dinero y muchas familias se han separado por problemas de ese tipo. Son muchas las historias sobre hermanos que se pelean por el patrimonio que dejaron sus padres al morir. El testamento nos da el poder de decidir qué sucederá con nuestros bienes cuando nos habremos muerto.

3. Cumplir sus deseos

Cada cabeza es un mundo y por lo tanto cada uno tiene ideas distintas. Hay personas que prefieren que sus bienes pasen a una fundación dedicada a atender a niños sin recursos o a garantizar el acceso a la educación para familias pobres. Todas estas ideas son muy nobles, pero si no dejamos un testamento, no habrá posibilidad de que esto suceda.

Lo complicado de declarar herederos sin testamento

La adecuada planificación de la sucesión es indispensable no solo para proteger a nuestros seres queridos, sino para garantizar que ese patrimonio que logramos construir con tanto esfuerzo quede en las manos adecuadas. Por ello, es una responsabilidad esencial que nos permite garantizar el bienestar de nuestra familia y una pieza fundamental en nuestro plan financiero personal. Recuerde que es más complicado declarar los herederos sin testamento que con testamento. Y para ello tendrá a su disposición un profesional del derecho de primera línea, como es un Notario y un equipo a su cargo, que están obligados a asesorarle.

XIV.31.- EL TESTAMENTO VITAL

Aunque se ha extendido el uso del testamento vital no se considera acertado la inclusión del término testamento. Jurídicamente es más adecuado hablar de documento de instrucciones previas o voluntades anticipadas en relación con el derecho a la autonomía del paciente afectado por un proceso en fase final y en consideración a una muerte digna.

Documento de instrucciones previas

El testamento vital o más exactamente el documento de instrucciones previas constituye un hito en el desarrollo de la autonomía del paciente. En España ha adquirido estatus legal con la publicación, de la Ley 41/2002 de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. En definitiva se refiere al documento escrito por el que un ciudadano manifiesta anticipadamente su voluntad en situación de lucidez mental, para que sea tenido en cuenta cuando a causa de una enfermedad u otro evento, se encuentre en una condición física o mental incurable o irreversible, sin expectativas de curación, y le sea imposible expresar su voluntad.

En este sentido puede decirse que define lo que para él es una muerte digna en un contexto de final de la vida. Por tanto, la existencia del documento evita la amplitud de interpretaciones que pudieran darse tanto por los profesionales médicos como los familiares y hace valer la posición única del cumplimiento del documento.

Registro de Voluntades Vitales Anticipadas

El otorgante del documento puede designar, además, un representante para que, llegado el caso, sirva como interlocutor suyo con el médico o el equipo sanitario para procurar el cumplimiento de las instrucciones previas. Para que sea efectivo, este documento deberá incorporarse al Registro de instrucciones previas correspondiente y a la historia clínica del paciente.

XIV.32.- CAMBIOS EN LOS SENTIDOS POR EL ENVEJECIMIENTO

Todos los sentidos pueden ser afectados por la edad

Cuando una persona envejece, la forma en que la vista, oído, olfato, gusto y tacto dan información, afecta al estilo de vida, a la comunicación, a las actividades y a las relaciones sociales, contribuyendo a una sensación de aislamiento. Todos los sentidos pueden ser afectados por la edad. Sin embargo los cambios visuales y auditivos son los más significativos. Afortunadamente, muchos de ellos se pueden compensar con aparatos como gafas y audífonos.

La agudeza visual disminuye

En cuanto a la visión, las estructuras del ojo cambian con la edad. A medida que uno envejece, la nitidez de su visión o agudeza visual puede disminuir gradualmente. Por regla general las personas mayores de 55 años necesitan gafas al menos una parte del tiempo; sin embargo, el grado del cambio no es universal. Únicamente del 15 al 20% de las personas de edad avanzada presentan una visión tan deteriorada que puede afectar su capacidad para conducir y solo el 5% llegan a ser incapaces de leer o tienen menos tolerancia al resplandor y más dificultad para adaptarse a la oscuridad o a la luz brillante.

Las estructuras auditivas se deterioran

En lo referente a la audición, los oídos tienen dos funciones: una es oír y la otra es mantener el equilibrio. A medida que uno envejece, las estructuras auditivas se deterioran. Se considera que el 30% de las personas de más de 65 años tienen limitaciones significativas de la audición.

Disminución del gusto y del olfato

Algunos estudios han indicado que el envejecimiento normal por sí solo produce muy poco cambio en el gusto y el olfato y que más bien los cambios pueden estar relacionados

con enfermedades, el tabaquismo y otras exposiciones ambientales a lo largo de la vida. Los sentidos del olfato y el gusto actúan conjuntamente para ayudar a la degustación de los alimentos. Una comida deliciosa o un aroma placentero pueden mejorar el disfrute de la vida. La disminución del gusto y el olfato puede reducir el interés y el placer al comer. Algunas personas pueden descuidar su higiene personal cuando se disminuye el sentido del olfato. El disfrute del medio ambiente también puede disminuir. Hay un aumento del riesgo de asfixia debido a que no pueden detectar el olor del gas natural de la estufa, el horno u otro aparato, por lo que puede ser útil un detector de gas visual.

Pérdida de la sensibilidad gustativa

En caso de perderse la sensibilidad gustativa, generalmente se pierden primero los sabores salado y dulce y los sabores amargo y ácido permanecen un poco más de tiempo. Adicionalmente, la boca produce menos saliva a medida que se envejece. Esto causa sequedad, lo cual dificulta más la deglución. Igualmente, puede hacer que la digestión sea un poco menos eficiente y puede incrementar los problemas dentales. El sentido del olfato puede disminuir, especialmente después de la edad de 70 años y esto puede estar relacionado con la pérdida de terminaciones nerviosas en la nariz. El sentido del olfato comienza en los receptores nerviosos ubicados en la parte alta de las membranas de la nariz.

XIV.33.- EL SUEÑO EN LAS PERSONAS MAYORES

El sueño, actividad necesaria y placentera

El sueño tanto en las personas mayores como en el resto de las edades representa una de las actividades más necesarias, pero también de las más placenteras para el ser humano.

El dormir no es tan gratificante como deseáramos

En ocasiones, el sueño o el dormir no es tan gratificante o reparador como deseáramos, debido a distintas circunstancias como pueden ser el dolor, los cambios sociales, por ejemplo la jubilación, los problemas emocionales..., y que provocan despertares frecuentes, dificultades para conciliar el sueño, escaso tiempo total de sueño... Además, es preciso tener en cuenta los cambios normales que se producen con la edad, y que por desconocimiento, suelen provocar angustia y una valoración errónea de la calidad del sueño.

Grave problema de salud

Una inadecuada calidad del sueño puede ser considerado como un grave problema de salud para la persona mayor, debiendo ser contemplado por los profesionales de salud, siendo varias las alternativas de intervención: tratamiento farmacológico, técnicas psicoló-

gicas y formación en higiene del sueño. El sueño o el dormir como necesidad fisiológica, es una actividad individual, que debe ser evaluada y analizada de manera particular en cada persona, y por tanto el tratamiento debe ser también único y adaptado. En las personas mayores es más ligero, discontinuo, con mayor dificultad para volver a recuperarlo y con mayor sensación de no haber dormido, y por lo tanto de no ser un sueño reparador. La falta de sueño nocturno y puede manifestarse de varias maneras: por dificultad en la conciliación del sueño; por problemas para mantenerse dormidos; y por despertar muy temprano, sin posibilidad de volver a conciliar el sueño. Va acompañado de sensación de incomodidad, cansancio y somnolencia durante el día, siendo sus causas fundamentales además de enfermedades, la depresión, la ansiedad, factores ambientales como el exceso de luz, ruidos, habitación compartida, cama y almohada distintas a las habituales, interrupción del sueño para administrar medicación, excesivo tiempo en la cama, las siestas diurnas, sedentarismo, alcohol, tabaco, aburrimiento con falta de actividad o estímulos diurnos, nicturia es decir, orinar por la noche, dolor.

Medidas específicas para el trastorno del sueño

El manejo de los trastornos del sueño comprende varios tipos de medidas específicas para cada tipo de trastorno. Pueden ser, farmacológicas y no farmacológicas o medidas de higiene de sueño. Las farmacológicas corresponden al médico prescribirlas y valorarlas.

Medidas de Higiene del sueño

Las no farmacológicas son las medidas de higiene del sueño que comprenden diversas instrucciones dirigidas a evitar elementos que lo dificultan. Entre los más utilizados se encuentran las siguientes:

1. Acuéstese para dormir solo cuando tenga sueño.
2. No realice en la cama ninguna actividad que no sea dormir. Por tanto evite la lectura, ver tv, oír radio y no piense en problemas o actividades que debe hacer al día siguiente.
3. Si pasados 10 minutos desde que se metió en la cama no ha conseguido dormirse, levántese y realice una actividad relajante como oír música o leer.
4. Vuelva a acostarse cuando crea tener sueño.
5. Si vuelto a la cama sigue sin poder dormir, vuelva a realizar la misma operación tantas veces como sea preciso.
6. Si tras quedarse dormido se despierta durante la noche y permanece 10 minutos sin conciliar de nuevo el sueño, siga las instrucciones anteriores.
7. Levántese siempre a la misma hora, con independencia del tiempo que haya dormido.

8. No duerma durante el día.

Otras medidas útiles

Son las siguientes:

Evitar excitantes o comidas copiosas en la tarde.

Realizar ejercicio suave durante todo el día. No hacerlo antes de acostarse ya que excita.

Mantener una temperatura confortable en la habitación y dentro de la cama.

Procurar el menor ruido ambiental en la residencia durante el turno de noche, al igual que el menor estímulo posible de luz.

Realizar medidas de relajación previas al sueño con ambiente musical tranquilo de fondo y sin forzar el hecho de dormir.

Con los pacientes inmovilizados, es muy difícil poder llevar a cabo muchas de estas medidas. Para ellos, los principales consejos se centran en que no duerman por el día y en motivarles con ejercicios acordes a su incapacidad.

No hay que obsesionarse por la cantidad de horas dormidas, no duerma por el día y acostúmbrese a acostarse y levantarse a la misma hora

XIV.34.- LA MOVILIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

Un buen caminar requisito para un envejecimiento satisfactorio

Caminar es la forma de movimiento más natural. Su razón, la necesidad de desplazarse de un lugar a otro y es la principal opción para aumentar la actividad física en la población sedentaria. No se necesita una habilidad especial ni ningún tipo de equipamiento. Es la propia persona la que debe regular su intensidad, duración y frecuencia. El logro de un buen caminar es uno de los requisitos más importantes para un envejecimiento satisfactorio. El modo de caminar de las personas mayores es un indicador importante del bienestar, salud y larga vida. Caminar requiere energía, control del movimiento y apoyo, y exige un esfuerzo en múltiples órganos, incluido el corazón, los pulmones y sistemas como el circulatorio, nervioso, muscular y esquelético. La velocidad al andar es una herramienta útil para identificar a las personas mayores con más probabilidades de vivir 5, 10 o más años, y a aquellas con mayor riesgo de muerte prematura.

En el envejecimiento se originan trastornos de movilidad

Durante el proceso del envejecimiento se originan trastornos en la movilidad de las personas mayores. Es frecuente padecer determinadas dolencias, unas neurológicas como el Parkinson y las Neuropatías; otras trastornos vasculares, óseos o articulares... En el sexo masculino dichas alteraciones están asociadas a procesos neurológicos; y en sexo femenino a enfermedades óseas y articulares como la artrosis de la cadera y rodillas. En cuanto a los cambios del equilibrio o capacidad de adoptar una posición vertical y los cambios en la locomoción o capacidad para iniciar y mantener un paso rítmico en la marcha, debe diferenciarse entre los propios de la edad y los que aparecen en relación con enfermedades musculares, articulares y nerviosas asociadas con la edad avanzada.

Los trastornos son un problema

Se modifica la manera de moverse, caminando más lentamente, con alteración de la postura corporal y la zancada se acorta. Marcha inestable, ineficaz., riesgo de caídas y lesiones como fracturas y luxaciones que además de dolor, causan incapacidad y un largo periodo de recuperación. Ello hace que muchas personas mayores recorten voluntariamente su actividad debido a la preocupación por su capacidad motora, lo que provoca una falta de confianza en sí mismo. Se recluyen en sus casas, limitan sus salidas y dependen de otros para cualquier actividad. Por otro lado, la debilidad física hace que sea difícil soportar el peso corporal al levantarse de una silla baja o del asiento del inodoro, subir escaleras o subirse a un autobús.

No hay un momento determinado para la aparición de los trastornos de la marcha

Ello depende de factores como el estilo y la calidad de vida del individuo. Muchos casos son inevitables pero en otros se pueden prevenir y si sucede, minimizar sus consecuencias. Sin embargo, la edad avanzada no debe acompañarse inevitablemente de alteración de la misma. Si decimos a una persona mayor sedentaria “que camine más todos los días”, hay quien caminará 15 minutos diarios y le parecerá una tortura, y otras personas de más de 75 años caminarán 10 km. diarios como paseo. Y aunque los cambios de la marcha relacionados con la edad, son más aparentes a partir de los 80 años, la mayoría de los trastornos al caminar se relacionan con una enfermedad subyacente y suelen hacerse más patentes cuando ésta progresa.

Medidas a tomar

En cuanto a las medidas a tomar para evitar o al menos alejar la aparición de riesgos de esta naturaleza, ponemos de relieve algunas de ellas: el adecuado control de las enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión arterial y los cambios de estilos de vida, De la misma manera que no hay enfermedades sino enfermos, cada ser humano que envejece es único e irrepetible, y muchas de las dificultades que tenga que enfrentar

estarán relacionadas con un estilo de vida inadecuado, evitando los factores de riesgo con mayor implicación como el sedentarismo, el hábito de fumar, el alcoholismo y los malos hábitos higiénico-dietéticos, bajando de peso, realizando ejercicios, consumir frutas y vegetales, escoger alimentos cocidos por encima de los fritos, el consumo moderado de la sal y de las grasas de origen animal, prefiriendo las de origen vegetal. Todos los hábitos son modificables.

No es una utopía mantener la movilidad en la vejez

Terminamos poniendo de relieve que no es una utopía aspirar a mantener una aceptable movilidad en la vejez. El ser humano puede alcanzar edades avanzadas sin que necesariamente se produzcan síntomas que limiten su capacidad funcional y su autonomía. Las personas mayores en situaciones de normalidad, deben pasear a diario para mantenerse en forma, evitar una vida sedentaria, y tener mayor movilidad y autonomía, a pesar de la edad. Además no es un ejercicio que se deba realizar durante mucho tiempo. Los médicos aconsejan 30 minutos al día. A partir de aquí, todo lo que se pueda.

XIV.35.- USO Y ABUSO DE MEDICAMENTOS POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES

La toma de fármacos aumenta con la edad

En general, es cierto que las personas mayores suelen ingerir los medicamentos que les recomiendan, aconsejan o prescriben bajo receta los médicos del ambulatorio, el hospital o la clínica; y que la toma de fármacos aumenta progresivamente con la edad de los pacientes a partir de los 60 años. En realidad consumen dos y hasta tres veces más medicamentos que el promedio de la población.

Variables significativas

Por sexos, el consumo de medicinas es significativamente mayor en mujeres que en hombres. Los mayores que viven en su propio hogar utilizan con regularidad entre dos y cuatro fármacos diarios prescritos por sus médicos; mientras que los que están internos en residencias y centros geriátricos consumen entre seis y ocho diarios. Los productos farmacológicos que más solicitan las personas de edad son los analgésicos destinados a calmar el dolor y la fiebre, seguidos de los fármacos para regular la tensión y, en tercer lugar, los relacionados con el colesterol.

Peligro del uso de medicamentos por personas mayores

Vamos a poner de relieve alguno de los peligros en el uso de medicamentos por parte de las personas mayores:

1°.- Autodiagnóstico, automedicación. A muchas personas mayores les encanta ejercer de sus propios doctores cuando lo consideran necesario y se jactan de automedicarse.

2°.- Conservar las medicinas en ambientes inapropiados, muy calurosos o excesivamente húmedos, como en las cocinas o cuartos de baño.

3°.- Almacenar medicinas y fármacos sobrantes de anteriores tratamientos con el fin de utilizarlos cuando vuelva a aparecer la enfermedad o el trastorno, con el riesgo de ingerir sustancias inactivas o caducadas.

4°.- Compartir medicamentos con otras personas mayores de su entorno. “Toma este medicamento que a mí me hizo mucho bien, que me alivió mi dolor, etc.”, dicen, con el deseo de ayudar a un amigo, familiar o vecino.

5°.- Pensar que para prevenir la llegada de presuntos achaques, síndromes y traumas se debe consumir una catarata de pastillas y grageas de todos los colores.

6°.- No comprender las indicaciones de posología y la duración del tratamiento. El 30% de las personas mayores no siguen el tratamiento médico prescrito. Algunos porque se automedican y otros porque incumplen sistemáticamente las indicaciones del médico, más o menos conscientemente o fallan en el consumo de fármacos por olvido o negligencia inconsciente. Las causas de estas deficiencias esta en la falta de comunicación con el entorno sanitario no existiendo en muchos ambulatorios de ciudades y pueblos, profesionales especialistas en geriatría y gerontología.

XIV.36.- LENGUAJE Y ENVEJECIMIENTO NORMAL

El problema de la comunicación y del lenguaje de las personas mayores

Se encuentran en un momento determinado de su existencia, en el que suelen sufrir pérdidas de salud, trabajo, seres queridos, relaciones sociales, etc. Ello plantea toda una serie de necesidades, aumentando la presencia de la dependencia, especialmente la derivada de patologías como las demencias y la enfermedad de Alzheimer. En este sentido, cabe tener presente la importancia de resaltar el deterioro del lenguaje para que las personas afectadas puedan iniciar lo antes posible un tratamiento que favorezca su calidad de vida.

Edad y deterioro lingüístico

Son pocos los trabajos que analizan el lenguaje en el envejecimiento no patológico, y la mayoría no han encontrado alteraciones significativas en las áreas del lenguaje estudiadas. No obstante, durante la última década se ha relacionado la edad con un deterioro en algunos aspectos del conocimiento lingüístico. En un envejecimiento normal afortunadamente, la mayoría de las personas mayores conservan la palabra.

El lenguaje medio de expresión y de creación

El lenguaje es su bien más apreciado y lo suelen emplear ampliamente. Hablan mucho y si no tienen con quien, hablan solos. Gracias al lenguaje pueden guardar y compartir sus experiencias, hacer proyectos, amar y participar en distintos ámbitos sociales. El lenguaje es un medio de expresión personal y de creación muy importante para las personas mayores. Es clave para mantener relaciones sociales y de comunicación a lo largo de la vida, e instrumento para resolver problemas cotidianos.

Lenguaje con características asociadas a la edad

Entre las habilidades del lenguaje que han sido analizadas en persona de edad avanzada, únicamente ha podido afirmarse que el envejecimiento normal se caracteriza por una dificultad en la denominación de las palabras y una reducción en la afluencia verbal. Sin embargo se puede hacer una afirmación de carácter general, pero no por ello menos importante: la mayor parte de las personas mayores conservan la capacidad de utilizar su lenguaje; pero este lenguaje tiene ciertas características “asociadas a la edad” ya que el paso del tiempo ocasiona un deterioro normal en esta preciada herramienta. Existen cambios relacionados con el proceso de envejecimiento. Desde un punto de vista biológico, se puede afirmar que aunque las pérdidas sensoriales se producen en los diferentes sentidos, el déficit auditivo es el más generalizado en las personas mayores, lo que puede producir problemas en la comprensión oral, así como reducción en la capacidad de comunicación.

¿Qué sucede en el proceso del envejecimiento normal con relación al lenguaje?

A esta interrogante podemos dar varias respuestas:

- Se hace difícil o incluso imposible encontrar un nombre en el momento en que se necesita, para denominar objetos o acciones; encontrar la palabra exacta ante una definición.
- Aparecen dificultades en la comprensión de frases complejas.
- Se pierde con mayor facilidad el hilo de una conversación.
- Se produce un incremento de episodios de tener la palabra “en la punta de la lengua”, es decir la demora o imposibilidad absoluta de decir la palabra adecuada, pero con la sensación de certeza absoluta de conocer esa palabra. Muchas personas mayores

tienen problemas en comprender historias o noticias complejas, se quejan de dificultades para seguir las películas, y se dan cuenta de que hablan demasiado y se pierden cuando quieren contar una historia. Todo lo anterior produce un deterioro en la comunicación y el lenguaje pero pueden atenuarse e incluso desaparecer cuando se incrementa el nivel educativo, cuando se establece una comunicación motivadora y emocionalmente positiva, y cuando se dispone de un conocimiento previo adecuado o experto del tema.

Objetivos principales de intervención

En la intervención con personas mayores sanas, sin deterioro neurológico, los objetivos principales son:

- **Estimular el deseo de comunicación.** Comunicar es tener un plan para compartir algo. Por eso la intervención tiene que conseguir estimular la voluntad de compartir y comunicar.

- **Desear comunicarse hay que saber hacerlo,** dominando habilidades comunicativas y de conversación con un lenguaje apropiado.

- **La pérdida de audición puede dar lugar a problemas de discriminación y de comunicación.** Conviene aprender estrategias que permitan entender palabras y frases ayudándose de la lectura labial y de los gestos corporales.

- **Los cambios de intensidad y tono de la voz,** pueden dificultar la comunicación. Se hace necesario mejorar la voz y la articulación de las palabras.

- **Medidas de tipo ambiental,** como la reducción de ruidos y la estructuración de los espacios tanto privados como comunitarios, pueden ayudar a compensar las dificultades.

- **La intervención en el envejecimiento normal va destinada a mantener y desarrollar sus capacidades comunicativas y lingüísticas** utilizando programas integrados que contemplen actividades cotidianas, culturales, recreativas y específicas de comunicación y lenguaje.

XIV.37.- MIEDO A ENVEJECER: CONSEJOS Y REFLEXIONES

Miedos y temores de las personas mayores

Estudios e investigaciones recientes nos muestran los miedos y temores que embargan a muchas personas mayores, jubilados y pensionistas durante el proceso de envejecimiento personal. Se comprueba que tienen miedo:

A padecer una demencia

Que le diagnostiquen un cáncer (de próstata o colon los hombres, de útero o mamas las mujeres)

A terminar sus días en una residencia de ancianos

A quedarse viudos o viudas

A que, con el aumento de los precios de los artículos de primera necesidad, no les alcance la pensión

A ser abandonados por los hijos

A perder la autonomía funcional y a pasar a ser dependientes de terceras personas

A sufrir enfermedades crónicas

A padecer la enfermedad de Alzheimer o de Parkinson

A que le tomen como un viejo inservible

A que mi envejecimiento personal se convierta en patológico y acelerado

Reflexiones y consejos para un envejecimiento satisfactorio

Es importante quemar calorías

Necesitamos quemar calorías, consumir energía, según los especialistas en gerontología. Es lo mejor para perder peso y evitar el sobrepeso. Por eso vamos a dar unas pistas de cuántas calorías se queman dependiendo de la actividad que realicemos:

- Conducir el coche, ver la televisión, ver una película o trabajar sentado frente al ordenador (50 calorías).

- Caminar sin prisas o realizar tareas domésticas en el hogar (entre 60 y 75 calorías/hora).

- Jugar al golf, pescar, jugar a los bolos o petanca (entre 108 y 114 calorías).
- Bailar (130 calorías).
- Montar en bicicleta o caminar rápido y sin pausas (150 calorías).
- Practicar “aerobic”, gimnasia o jardinería (entre 150 y 200 calorías).
- Bajar escaleras (210 calorías).
- Caminar muy rápido durante un tiempo de 7,5 km/hora (entre 200 y 240 calorías).
- Correr o subir escaleras (entre 325 y 500 calorías).
- Hacer “footing” siempre que el médico lo autorice (entre 300 y 450 calorías).

Es importante mantener y mejorar el cerebro

Pocas personas cuidan de mantener con salud su cerebro. Por eso, vamos a dar unos consejos útiles y beneficiosos para que nuestro cerebro, sobre todo en la jubilación y en la vejez, se mantenga sano y mejore.

- Lea y escriba algo todos los días.
- Haga “sudokus”, crucigramas, numerogramas, autodefinidos, sopas de letras y similares.
- Procure hacer excursiones, viajes, visitas a lugares desconocidos.
- Trate de hacer rompecabezas y “puzles” de menor a mayor complejidad.
- Aprenda a tocar algún instrumento musical.
- Procure aprender algún idioma nuevo.
- Asista a clases de baile, de cocina, de gastronomía, de manualidades diversas.
- Haga todos los días ejercicio físico, paseos, caminatas.
- Mantenga una dieta equilibrada y rica en magnesio, calcio, vitaminas, cobre, fósforo, etc.
- Dedique un tiempo todos los días a juegos de mesa, al ajedrez, damas, dominó, parchís, cartas, etc.
- Potencie las relaciones interpersonales e intergeneracionales
- Rompa la rutina diaria con nuevas actividades, nuevas tareas, nuevas emociones, nuevas diversiones.

XIV.38.- LA MEMORIA EN NUESTROS MAYORES

Memoria y edad

Uno de los asuntos de mayor preocupación para la gente mayor es la pérdida progresiva de memoria ya se está convirtiendo en una de las mayores preocupaciones del desarrollo humano en la sociedad del siglo XXI.

Modulaciones: maligna y benigna

Pérdida maligna de la memoria, como síntoma de demencias como puede ser el caso de un Alzheimer.

Pérdida benigna de la memoria producto de diferentes factores, tanto biológicos, entre los que se contempla el envejecimiento celular, como factores psíquicos y/o sociales, entre ellos el ritmo de vida actual en que estamos inmersos, la gran cantidad de información que nos llega y que debe almacenar nuestro cerebro o simplemente la falta de atención.

Los efectos de cumplir años tienen consecuencias en el funcionamiento general de nuestra mente y sin embargo, hoy se reconoce que la pérdida de memoria es un proceso en el que intervienen numerosos factores, y que sobre alguno de ellos se puede intervenir favoreciendo su estimulación y mantenimiento.

Respuesta ante diversidad de situaciones

Si los olvidos y problemas de memoria fuesen exclusivamente resultado del proceso del envejecimiento ¿Cómo responder ante las siguientes cuestiones?

¿Por qué 2 personas mayores, con la misma edad y nivel cultural pueden tener un nivel de memoria diferente?

¿Cómo es posible que actores y actrices, escritores, políticos, profesores de universidad, etc. de edad avanzada sigan desarrollando sus trabajos de forma impecable?

¿Por qué cuando una persona mayor con pérdidas de memoria realiza un programa de intervención, mejora?

Variables ambientales y personales

Resulta evidente que la edad es un factor importante a tener en cuenta en los fallos de memoria. Sin embargo está comprobado que hay otras variables personales y ambientales, que tienen un peso específico tan importante o incluso mayor.

Factores ambientales

La jubilación; la disminución de estimulación por menores exigencias; el uso de herramientas como la calculadora; la memoria en los teléfonos; agendas y relojes con alarma.

Factores personales

El estrés, la ansiedad y la depresión son también, factores muy presentes en personas mayores que dificultan un funcionamiento satisfactorio de la memoria. *Mens sana in corpore*

sano, alude también a la necesidad de tener un buen estado físico o lo que es lo mismo a la ausencia de enfermedad, ejercicio, alimentación equilibrada y adapta a la edad, etc.

Un recorrido por los principales olvidos

A continuación vamos hacer un recorrido por los principales olvidos o “Quejas de memoria” expresadas por las personas mayores sin Trastorno Cognitivo: Olvidos de acciones cotidianas como por ejemplo, no recordar con seguridad si se cerró el gas, la puerta, apagó la luz, etc. Los olvidos respecto a la toma o no de una medicación, la pérdida de objetos de uso frecuente, como gafas, o monedero, no recordar algo que acaba de leer, tener que volver al principio de la página de un libro o de un artículo de prensa ¿Qué había venido yo a buscar aquí? Podemos encontrarnos frente a un armario abierto y, con esa cara que se nos pone, preguntarnos ¿qué venía yo a buscar aquí? Tener una palabra en la punta de la lengua, olvido de nombres muy conocidos... No recordar una información nueva que acaba de escuchar. Confusión respecto a la fecha actual.

Acciones de estimulación y mantenimiento de la memoria

Damos fin a estas consideraciones señalando algunas acciones para lograr la estimulación y el mantenimiento de la memoria:

- Ejercicios de Orientación Temporal: Saber el día y la fecha
- Ejercicios de Orientación Espacial: planos de lugares conocidos (su casa, su barrio, municipio, comunidad Callejeros, mapas geográficos y atlas).
- Lenguaje: aunque al envejecer no dejamos de hablar, sí se reduce el número de personas con las que lo hacemos. Para estimular el lenguaje son múltiples los ejercicios que podemos realizar: Ejercicios de conversación - Ejercicios de narración. - Ejercicios de fluidez verbal. - La descripción de escenas o láminas temáticas. - La denominación de objetos y sus funciones. - Ejercicios de atención. - Cálculo mental.

Para lograr mejorar nuestra memoria todos los años se organizan talleres con este fin. Sirva lo dicho para estimular a las personas mayores a la asistencia a estas actividades.

XIV.39.- ALIMENTACIÓN DE LOS MAYORES: COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

Alimentarse no solo consiste en comer para vivir o para saciar el hambre, sino una necesidad que podemos aprovechar para mejorar nuestra salud o, al menos, para no empeorarla. Los avances en nutrición humana, han permitido prolongar nuestra esperanza de vida. Una alimentación adecuada es el primer paso para lograrlo.

Las personas mayores no se alimentan bien

Hacer una dieta variada y equilibrada es importante a cualquier edad. Sin embargo, numerosos estudios demuestran que las personas mayores no se alimentan bien. Las razones pueden ser muy variadas: soledad, problemas de dentición o movilidad, dolores articulares, disminución del sentido del gusto, recursos económicos reducidos, etc. El resultado es una alimentación desequilibrada, insuficiente, que puede tener efectos muy dañinos sobre la salud que se manifiestan por una menor resistencia a las infecciones, recuperación más lenta después de una enfermedad, fatiga crónica anormal, heridas que cicatrizan mal, deshidratación, bajadas de tensión, confusión, estreñimiento crónico, problemas cardíacos, etc. Determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, sea por exceso de algunos nutrientes, que pueden causar obesidad, problemas de tensión, colesterol elevado, etc.; o por defecto, como falta de vitaminas y minerales, que provocan anemia, falta de apetito, caída de cabello, etc.

Influencia de factores ambientales

Influyen también en nuestra alimentación factores ambientales como costumbres y cultura del lugar en que vivimos, modas y medios de comunicación, entorno familiar, sexo, edad, preferencias, religión, el grado de actividad ya sea sedentaria, ligera, moderada y el estado de ánimo y de salud.

Recomendaciones al colectivo de personas mayores

No existen unas normas dietéticas que sirvan para todo el colectivo de mayores; la dieta debe ajustarse a las necesidades particulares en función de factores muy diversos. Sin embargo, existen una serie de recomendaciones generales extensibles a todas las personas mayores, que les permitirán cubrir las necesidades de energía y de otras sustancias aprovechables por el organismo, encaminadas a promocionar una mejor calidad de vida.

XIV.40.- LA OBESIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Dejar de lado la alimentación

El cuerpo, con el paso del tiempo, sufre una serie de cambios fisiológicos. Reduce el agua del cuerpo y la sensación de sed, causando un riesgo de deshidratación involuntaria. Se presentan problemas de visión y olfato, lo que hace menos atrayente la comida, lo que sumado a la pérdida de las papilas gustativas y las dificultades para masticar y tragar, hace que las personas mayores vayan dejando de lado su alimentación. Pero por otro lado aumenta la grasa corporal y se reduce la masa muscular y la absorción digestiva de los nutrientes

esenciales.

La obesidad un grave problema

Se llama obesidad a un aumento mayor al 20% del peso ideal a expensas de la grasa corporal. Si la diferencia oscila entre un 10 y un 20% nos encontramos con un sobrepeso. En la actualidad, un 80 por ciento de la población mayor de 65 años tiene obesidad o sobrepeso. Podemos estar hablando de un grave problema. Los obesos envejecen menos, porque viven menos.

Origen de la obesidad

1°.- El desequilibrio entre la alimentación y la actividad física. Para mantener la composición corporal adecuada hay que realizar una alimentación que logre un equilibrio entre los alimentos que se toman y los que se gastan en la actividad diaria y física. El problema es que esta balanza no suele estar equilibrada y se tiende al aumento de la grasa y el peso.

2°.- Los hábitos de vida actuales con dietas de alto contenido en grasa combinado con una vida sedentaria han hecho aumentar los casos de sobrepeso y obesidad.

3°.- La educación. En las personas con menor nivel cultural se triplican los casos de obesidad y sobrepeso.

4°.- La familia. Los mayores que viven con sus familias llevan una alimentación más adecuada. De hecho, vivir solo, constituye un factor de riesgo para una mala nutrición.

La obesidad de tema estético a factor de riesgo

La obesidad ha dejado de ser un tema estético para convertirse en un factor de riesgo. Afecta a casi todos los aspectos de la vida, no solo a la salud, sino también a la autoestima y al bienestar social. En primer lugar es un problema de salud, llevando consigo una serie de enfermedades como la hipertensión, cardiopatías o diabetes así como alteraciones psíquicas, que contribuyen a que el envejecimiento no sea satisfactorio motivando un descenso de la calidad de vida. Puede acelerar el envejecimiento e incluso la mortalidad.

Dieta mediterránea

En general, los geriatras consideran que la dieta del mayor tiene que asemejarse lo máximo posible a la Mediterránea. Debe incorporar proteínas como carnes, pescados, legumbres, frutos secos, vegetales y verduras.

XIV.41.- EL GASTO EN LA VEJEZ

Las reflexiones que se exponen a continuación, se basan en estudios efectuados desde el Instituto Nacional del Consumo, sobre el gasto en la vejez.

En la actualidad, los temas que más preocupan a los mayores son los relativos a la salud, la autonomía, la soledad, la economía y la vivienda.

1°.- Alimentos

A la hora de realizar sus compras, se sienten satisfechos por destinar los ingresos en adquirir aquellos alimentos que reúnan adecuadas condiciones y garantía de calidad - carne, pescado, leche, huevos, frutas -

2°.- Conservación y equipamiento de la vivienda - (agua, gas, luz, calefacción y mantenimiento -.

3°.- Los gastos en salud son otra de las principales preocupaciones, incluso sienten la necesidad de ahorrar para solventar desembolsos extra sobre aquellos problemas asociados a enfermedades.

4°.- Inquieta perder autonomía y se piensa en la posibilidad de acudir a algún familiar o persona que les cuide, así como en alguna residencia.

5°.- Ropa, calzado y complementos no están entre las necesidades primarias de los mayores, aunque este apartado es uno de los puntos clave de consumo de las futuras generaciones. En estas compras, aunque escasas, la prefieren de calidad, ya que da garantía y confianza. Y aunque no podamos acceder a ellas, las valoran.

6°.-Productos relacionados con la higiene y belleza

7°.- Ocio, espectáculos, cultura, viajes, fiestas, etc. Como pasa con el resto de la población, son partidas donde cada vez se les dedica más atención. Además, estas preferencias tienen más consumidores entre los que no han llegado a los ochenta años.

8°.- Jugar a la lotería, a las quinielas y máquinas tragaperras, aunque son más evidentes estas inclinaciones en personas con menor bagaje cultural que en las poseedoras de mayor formación que optan por las actividades culturales e informativas. En caso de que surja la suerte, constatan que sería para compartirla con los suyos o cumplir algún sueño pendiente.

9°.- El mundo de las nuevas tecnologías, comunicaciones y telefonía móvil.

Binomio vejez-consumo sensibilizados por otros temas

Preocupándose por estados de bienestar y calidad de vida.

Por cuidar el medio ambiente que les rodea.

Por participar en actividades sociales e intervenir de modo activo en las iniciativas propuestas desde las comunidades a las que pertenezcan.

Por la imagen ofrecida a través de los medios de comunicación, sobre su etapa evolutiva, facilitando caminos de convivencia, solidaridad y tolerancia, típicos de una sociedad donde convergen personas de todas las edades.

La defensa de las propuestas existentes que velen por sus derechos y deberes como consumidores.

XIV.42.- PERSONAS MAYORES Y SEGURIDAD VIAL

Las personas mayores, grupo de mayor riesgo

Las personas mayores constituyen, uno de los grupos de mayor riesgo de accidente de tráfico, tanto al actuar como peatones como al hacer de conductores de vehículos. Ayudar a conocer los peligros a los que se ven sometidos los más mayores a la hora de caminar o conducir, así como sus propias limitaciones, puede ser la mejor contribución para prevenir accidentes en este grupo de edad. Tarde o temprano, la pérdida de facultades psíquicas y motoras acaba por aparecer, lo que origina la “peligrosidad” de este grupo a la hora de desenvolverse dentro de las vías de circulación, pese a que, en su mayoría, se trata de un colectivo que profesa escrupuloso respeto sobre las normas de tráfico. Por ello a continuación se propone una serie de recomendaciones para las personas mayores, tanto en el papel que desempeñan como peatones como en el desarrollo de la conducción de vehículos.

Recomendaciones a las personas mayores como conductores

1ª.- Los problemas de visión se acentúan con el avance de la edad, y es precisamente la vista el sentido vital para conducir, llegando a suponer más del 90% de la información recibida por el conductor. Este hecho hace que la conducción nocturna o con mal tiempo provoque una sensación de gran incomodidad sobre las personas mayores. A ello hay que añadir que a partir de los 70 años comienza a deteriorarse la visión periférica. Al hacer uso del vehículo, una persona mayor debe verificar mediante periódicos controles que su visión es óptima. Además se recomienda a las personas mayores conducir por vías que les resulten conocidas, bien iluminadas, con buena señalización y bien asfaltadas.

2ª.-Aumenta el tiempo que se invierte en reaccionar ante un peligro. Resulta imprescindible cerciorarse de la inexistencia de peligro antes de llevar a cabo una maniobra, como puede ser un adelantamiento, y duplicar la distancia de seguridad que a priori pueda considerarse adecuada, dejando al menos seis segundos de distancia respecto al vehículo que nos precede.

3ª.- La fatiga se acrecienta durante la tarea de la conducción. Es más que conveniente que un conductor de elevada edad realice descansos frecuentemente, de unos quince minutos por cada hora de conducción, que le lleven a permanecer fresco por si fuera necesario reaccionar ante cualquier imprevisto.

Recomendaciones a las personas mayores como peatones

1ª.- Un peatón mayor cruza la calle más lentamente de lo que lo hace una persona joven.

2ª.- Resulta más difícil percibir cuál es la velocidad a la que avanzan los vehículos o la fase en la que se encuentra el semáforo.

3ª.- Cruzar siempre por las zonas señalizadas

4ª.- Esperar a que los vehículos se detengan por completo y se ayuden de los sonidos emitidos por algunos semáforos (muy pocos por desgracia) al ponerse en verde. Y si se encuentra una persona más joven a su lado, una persona mayor debe pedir ayuda sin dudar.

Consejos de seguridad en Centros y Residencias de personas mayores

Con el fin de atajar estos problemas, los cuerpos policiales de diferentes municipios llevan a cabo charlas en Centros de Convivencia de Mayores y Residencias, en las que se dan consejos de seguridad vial para peatones, describiendo los riesgos del tráfico para personas mayores cuyas condiciones físicas se ven más mermadas. También se explican sus roles como conductores y pasajeros de vehículos particulares (uso del cinturón de seguridad), como usuarios de los transportes públicos de la ciudad (subida y bajada al bus, atención durante los desplazamientos entre las paradas establecidas, etc.).

XIV.43.- LOS MALOS TRATOS EN LAS PERSONAS MAYORES

¿Qué se entiende por malos tratos?

Entendemos por malos tratos a personas mayores, cualquier acto u omisión que tenga como resultado:

- 1°.- Un daño, intencionado o no, practicado sobre personas de 65 años o más.
- 2°.- Que ocurra en el medio familiar, comunitario o institucional.
- 3°.- Que vulnere o ponga en peligro su integridad física o psíquica, así como el principio de autonomía o el resto de derechos fundamentales del individuo.
- 4°.- Y que dichos daños hallan sido comprobados objetivamente o percibidos subjetivamente.

Tipos de malos tratos a personas mayores

En una publicación de la Secretaría de Estado de Servicios Sociales y Discapacidad, se describen los tipos de malos tratos a las personas mayores:

1°.- **Físicos o daño corporal:** dolor o deterioro físico, producido por fuerza física o violencia no accidental. Ejemplos: golpes, quemaduras, tirar del pelo, alimentación forzada, utilización injustificada de restricciones físicas, uso inapropiado de fármacos...

2°.- **Psicológico:** causar intencionadamente angustia, pena, sentimiento de indignidad, miedo o estrés mediante amenazar verbales o no verbales. Ejemplos: amenazas de daños físicos, de institucionalización o internamiento en residencias, insultos, burlas, intimidación, humillación, infantilización en el trato, indiferencia hacia su persona, darle tratamiento de silencio, aislamiento, no respetar sus decisiones, ideas o creencias, etc.

3°.- **Sexuales:** comportamientos, como gestos, insinuaciones, exhibicionismo; contacto sexual de cualquier tipo intentado o consumado, no consentido o con personas incapaces de dar consentimiento. Ejemplos: Acoso sexual, tocamientos, obligar a la víctima a realizar actos sexuales al agresor, violación, realización de fotografías, etc.

4°.- **Financieros:** Utilización no autorizada, ilegal o inapropiada de fondos, propiedades o recursos de una persona mayor. Ejemplo: tomar sin permiso dinero, joyas, etc. falsificación de firmas, obligarle a firmar testamentos o documentos, ocupación del domicilio, etc.

5°.- **Negligencia y abandono:** Rechazo, negativa, o fallo para iniciar, continuar o completar la atención a las necesidades del cuidado de una persona mayor, ya sea voluntaria o involuntariamente por parte de la personas responsables, de forma implícita o acordada, de su cuidado. Ejemplos: no aportar medidas económicas o cuidados básicos

como comida, hidratación, higiene personal, vestido, cobijo asistencia sanitaria, administración de medicamentos, confort, protección y vigilancia en situaciones potencialmente peligrosas, dejarla sola largos períodos de tiempo, no procurarle afecto, etc.

6°.- **Obstinación diagnóstica:** realización de pruebas diagnósticas para aumentar el conocimiento sobre la patología o situación clínica de un paciente, sin que se prevea que vaya a tener una posterior traducciones beneficios reales para el mismo.

7°.- **Obstinación terapéutica:** utilización de medios desproporcionados para prolongar artificialmente la vida biológica de un paciente con enfermedad irreversible o terminal.

Situaciones que provoca en la esfera privada y en el ámbito público

Todo lo dicho al describir los tipos de malos tratos, conduce:

En la esfera privada o íntima de las personas mayores

- A una explotación de la capacidad de trabajo en el hogar.
- Tratamiento de silencio o franca hostilidad, como expresión de la molestia que causan las personas mayores.
- Desarraigo o rotación por los domicilios de los hijos o institucionalización forzosa – internamiento en residencia-.
- Explotación económica de sus necesidades afectivas para apropiarse de sus bienes.
- Abandono, los familiares se desentienden de las condiciones de vida del anciano.
- Falta de capacitación de los cuidadores informales, sobre todo con las personas mayores que sufren demencia.

En el ámbito público

- Falta de dispositivos sanitarios para la atención geriátrica especializada.
- Profesionales médicos que achacan a la edad cualquier padecimiento.
- Residencias con normas rígidas que producen despersonalización.

Cuidados informales.- “Ejército de protección social invisible”

Hoy la familia sigue siendo el principal soporte social de las personas mayores y especialmente de las que presentan dependencia, por considerar que forma parte de las obligaciones familiares y por la creencia de que los cuidados que ofrecen las familias son los mejores.

Este “ejército de protección social invisible” está constituido:

- 1°.- Por mujeres, el 83% de los cuidadores no profesionales.
- 2°.- Que presentan un perfil con un nivel socioeducativo y económico bajo.
- 3°.- Que además son responsables de otras cargas familiares.
- 4°.- Y que dedican una media de ocho a diez años al cuidado de personas mayores dependientes. En definitiva, personas sometidas a situaciones de estrés en las que pueden aparecer conductas no deseadas, vienen a compensar la flagrante escasez de recursos profesionales.

Actualmente la dinámica familiar a cambiado

La estructura y la dinámica familiares actuales no son como las de hace tres décadas. Han cambiado los modelos tradicionales de familia y, como consecuencia, nos enfrentamos a la desestabilización en la continuidad de los cuidados, mal llamados, informales.

XIV.44.- BIOÉTICA Y MALOS TRATOS A LOS MAYORES

Abordar los problemas desde un punto de vista ético

Si partimos de la base de que actualmente contamos con un número bastante elevado de personas mayores que precisan una serie de ayudas físicas y psíquicas que, a su vez, implican a toda una serie de personas e instituciones, debemos plantearnos la necesidad de elaborar unos mínimos contenidos éticos que regulen y orienten, de alguna manera, nuestro actuar para con este colectivo poblacional. Hablar de fundamentos éticos para las personas mayores es tocar un punto bastante arduo y serio. Sin embargo se han de abordar los problemas reales de estas personas desde un punto de vista lo más ético y humano posible.

Personas mayores y Bioética

Desde que la Bioética comenzó a caminar a comienzos de la década de los setenta del siglo XX se han articulado una serie de principios éticos:

- “Hacer el bien al anciano, trato digno y respetuoso y promover su bien”.
- “No hacer daño a la persona mayor y evitarle todo mal posible como, no abusar, abandonar o maltratar”.
- “Respetar la libertad y capacidad de decisión del anciano como agente moral”.
- “Consideración y respeto para todos, sin ningún tipo de discriminación ni marginación”.

La persona mayor es un ser que tiene dignidad

Esta dignidad nunca se pierde ni se deteriora. Toda persona mayor merece un respeto absoluto e incondicional, y no algo que se pueda manipular o instrumentalizar a nuestro antojo. Poder vivir la persona mayor con dignidad y seguridad, significa que se vea libre de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales; que reciba un trato acorde a su dignidad que nunca variará, independientemente de la edad, género, patología, etc. u otras condiciones vitales; así como ser valorados por sí mismos.

Sentido existencial

A la persona mayor le mata el desamor, le quita la vida el no sentirse valorado y escuchado como ser humano, que nadie cuente para nada con él. Por ello las personas mayores precisan más que nada sentirse queridos y amados por sí mismos, que se conozca de una manera profunda sus sentimientos, deseos, pensamientos, que se les cuide con amor y humanitarismo, en lugar de apartarlo de la familia, que se les respete como personas libres, que toman sus decisiones por sí mismos y no como si fueran niños grandes, que se les ayude a valorarse a sí mismos y a ser responsables de sus actos. Es más, ante una persona mayor todos deben descubrirse. Lo merece solo por el hecho de serlo. Por eso debemos meditar cómo debemos tratarle, cómo envolverle en amor, cómo llenar de alegrías estos años, a pesar de los pesares. Reivindicamos que toda persona mayor es absolutamente valiosa y un fin en sí misma. Todas las personas, independientemente de la circunstancia vital que tengan, son únicas, insustituibles, tienen dignidad.

XIV.45.- DEPRESIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

Razones para estar deprimidos

Cuando nos hacemos mayores, las razones para llegar a estar deprimidos son tan frecuentes que se suele pensar que es normal que el mayor se sienta deprimido. Y ello porque:

- Hemos dejado de trabajar.
- Probablemente porque disponemos de menos dinero.
- Quizás porque sentimos molestias o dolores de la artrosis o de otros problemas físicos.
- O porque hemos perdido a nuestra pareja o a alguien cercano.

Síntomas más frecuentes de la depresión

Podemos señalar:

- Un sentimiento de tristeza o desánimo más intenso que lo normal.
- Una pérdida de interés en la vida y una incapacidad para disfrutar de las cosas que generalmente dan placer o satisfacción.
- Una sensación de fatiga o cansancio a pesar de una escasa actividad que hace que la tarea más simple suponga un gran esfuerzo.
- Una pérdida de apetito acompañada de pérdida de peso.
- Una sensación interna de inquietud que hace difícil el descansar, con dificultad o incapacidad para reconciliar el sueño.
- Un deseo de aislarse de la gente, una sensación de irritabilidad y mal humor.
- Ausencia de confianza en sí mismo, inutilidad o una carga para los demás.
- Sentimientos de maldad o de culpa, quizás exagerando incidentes del pasado reaccionando de forma desproporcionado.
- Pensamientos suicidas, en ocasiones tan intensos que la persona deprimida puede decidir querer morir.

Ayuda profesional

La depresión con frecuencia precisa de ayuda profesional. Actualmente, los médicos de cabecera son bastante utilizados para resolver problemas emocionales y casi todos ellos disponen de la formación precisa o, si no puede desplazarse a su Centro de Salud, solicite una visita domiciliaria de su médico. No es un signo de debilidad el solicitar ayuda.

XIV.46.- SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

Según Carmen Loreto Psicóloga y Pedagoga, actualmente no existen fuentes estadísticas sobre la sexualidad en la vejez. Es más, las fuentes estadísticas sobre el envejecimiento, tratan múltiples temas como el ejercicio físico, hábitos alimentarios, salud, nivel de dependencia, pensiones, etc. pero rara vez la sexualidad. Y las fuentes estadísticas sobre el sexo, no suelen incluir a las personas mayores.

¿La sexualidad no existe en la vejez?

Se transmite la idea de que la sexualidad no existe en esta etapa de la vida, o que en la vejez se produce una pérdida de interés sexual, o que se asocia a insatisfacción o disfunción sexual. Ante esta manera de pensar tenemos que destacar que desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte, somos seres sexuales. La sexualidad no es algo estanco, ni que parece y desaparece con la edad, simplemente, la realidad nos dice que se modifica con ella, que varía y evoluciona por la influencia de determinados factores tanto personales, como sociales, de salud y de situación.

¿Es incompatible vejez y el sexo?

Tradicionalmente se ha visto a los varones de avanzada edad con apetencias sexuales como “viejos verdes” y a las mujeres como “viejas locas”. El hecho de que el sexo se asocie a la belleza, y la belleza a la juventud, hace que socialmente no se consideren términos compatibles. Pero el aumento de la población envejecida, su mejora en la salud, y su protección socioeconómica a través del sistema de pensiones, ha permitido que los temas sobre sexualidad hayan ocupado un hueco entre los intereses de los mayores, que antes no tenían.

Ventajas del sexo en las personas mayores

El sexo en las personas mayores tiene muchas ventajas. Significa una mayor participación social de este grupo en nuestra sociedad. La sexualidad puede influir sobre la salud, la calidad de vida y el bienestar en general; conlleva un fortalecimiento del vínculo de la pareja, de la autoestima de cada uno, y en general, produce un sentimiento de vitalidad.

XIV.47.- SEXO, GÉNERO Y VEJEZ

Significados distintos

Frecuentemente se confunde sexo y género. Si bien el sexo determina el género, ambos conceptos tienen significados distintos.

Sexo

Sexo es el conjunto de características físicas, biológicas y corporales con las que nacen los hombres y las mujeres. Son naturales e inmodificables.

Género

El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales, comportamientos aprendidos en una sociedad determinada, que hacen que sus miembros perciban como masculinos o femeninos ciertas actividades, tareas y responsabilidades y los jerarquicen y valoren de forma diferentes. Estas características son históricas, se van transformando con y en el tiempo y por tanto son modificables.

El envejecimiento desde la perspectiva de género

El envejecimiento desde la perspectiva de género nos permite comprender cómo se configura la desigualdad entre hombres y mujeres mayores, según sus biografías y condiciones en las que viven, sobre todo en edades superiores a los 80 años.

Desigualdad en el género femenino

La pobreza es una grave dificultad.

Sus ingresos son, a menudo, escasos.

La soledad, ya que las situaciones de viudez, es la causa de que más del 70% de las mujeres mayores, tengan una mayor probabilidad de vivir solas.

El estado de salud es peor que el de los hombres, lo que pone de manifiesto claramente la desigualdad entre los dos sexos. Es importante considerar el impacto de enfermedades crónicas – artritis o problemas reumáticos - que se traducen en dificultades para realizar las actividades cotidianas.

Desigualdad de roles de género ya que las mujeres mayores de hoy, nacieron, crecieron y vivieron su vida adulta en un contexto dominado por un modelo en el que las mujeres eran las responsables del ámbito doméstico, reproductivo, supeditadas a la aportación de ingresos realizada por los hombres y a sus decisiones.

XIV.48.- CUANDO FALTE SU PAREJA

Pérdida dolorosa

Aunque todas las pérdidas son dolorosas, sin duda la más importante suele ser la de nuestra pareja en esta etapa de la vida en que valoramos el afecto ¡Tantos años de compartirlo todo! Vivir sin la persona que nos ha acompañado gran parte de nuestra vida supone una gran tristeza, un esfuerzo para vivir de otra manera y cambios a los que hacer frente. Vivir en solitario es algo que puede resultar muy difícil cuando no se está acostumbrado.

Ante la nueva situación

Poco a poco tendrá que ir reorganizándose.

Continúe con su vida y actividades cotidianas.

Ejercer sus responsabilidades le ayudará a recuperar la vida habitual.

Medite sobre lo que le gustaría hacer en esta nueva etapa, los cambios que quiere hacer en su casa y revise como están las relaciones con su familia, sus amistades.

Preste atención a su salud. No deje de consultar aquellas molestias o cambios.

Ahora puede ser el momento de pensar en Vd. Su vida sigue. Tiene que salir de casa y llevar la iniciativa.

Encontrar recursos para aprovechar y disfrutar del tiempo libre. Hay centros de mayores, asociaciones, centros culturales. Seguro que alguna le interesara. Infórmese. Le vendrá muy bien participar en ellas encontrando nuevas amistades y cosas entretenidas para hacer: bailar, viajar, aprender arte, cocina, pintura, informática, voluntariado, gimnasia o yoga... También podrá enseñar lo que mejor sepa hacer a otros, si eso le apetece.

Aprenda de quienes han rehecho su vida aprendiendo a recuperar la ilusión y a encontrar las ventajas de vivir en solitario. En el camino de la vida hemos perdido cosas y a personas queridas, pero también hemos ganado: ahora sabemos mucho más que antes, tenemos tiempo libre y menos obligaciones. Hemos aprendido de la vida y de la experiencia. Puede utilizar esta sabiduría para mejorar y vivir en las mejores condiciones el resto de su vida.

No se deje llevar por la tristeza y la pasividad. Haga todo lo posible por mantener su independencia y autonomía. Tómese en serio el resto de su vida. Tiene aún mucho por descubrir y muchas experiencias que disfrutar. Reconozca lo que sabe y aprovéchelo.

XIV.49.- MATRIMONIO ENTRE PERSONAS MAYORES

Todo es diferente

La vida es oportunidad para amar, perdonar, reemplazar, empezar de nuevo y guardar la esperanza y la fe hasta el final. En estos años, por aumento del promedio de vida, con más frecuencia personas mayores contraen matrimonio. Ello conduce a varias reflexiones: **JAMAS REPETIRÁN EL MATRIMONIO DE CUANDO ERAN JÓVENES, MUCHO MENOS EL NOVIAZGO.** Todo es diferente: ellos son diferentes, sus familiares son dife-

rentes, sus anhelos son diferentes.

Reflexionen antes de tomar la decisión

Es muy diferente el matrimonio que envejeció al matrimonio entre dos personas mayores. El matrimonio de mayores no tiene los antecedentes de convivencia de decenas de años que generó no solo amor sino un máximo entendimiento y mutua dependencia.

Los mayores que desean contraer matrimonio deben meditarlo mucho y estar preparados para máxima tolerancia entre ellos, pero también predispuestos para el cambio porque son dos personas con carácter formado, idiosincrasia formada, etc. muy difícil o imposible de cambiar, solo compatibilizar y aceptar diferencias.

A todo esto hay que agregar y tener muy presente las diferencias de salud que ambos puedan padecer y los familiares directos (hijos) que puedan integrarse el hogar.

Superado lo anterior, algo bastante difícil, falta la armonía matrimonial. Personas mayores, casi siempre con experiencias de matrimonios anteriores, responsables de sus actos, habrán considerado todo lo anterior.

La importancia del periodo de “novios”

Aquí sí es muy importante el periodo de “novios” que debe ser más de inteligencia que de pasión amorosa. Todos los detalles deben ser tenidos en cuenta. La gama de detalles es infinita.

La posibilidad de vida corta. Los días para este matrimonio cuentan como semanas o meses de esposos jóvenes.

No deben perder días en enojos, distanciamiento, etc.

Deben vivir paradójicamente cada día de su matrimonio en plenitud afectiva en la medida de sus posibilidades físicas y económicas.

Quieren compartir los peores años de salud juntos: porque están en los años de la vejez o próximo a ello y como es lógico los problemas siempre tienden a agravarse.

Vivir juntos, sin posibilidades de hijos, frente a los peores años y con posibilidad de importantes problemas familiares de ambos esposos.

Un matrimonio distinto

Un matrimonio distinto, muy distinto, al de esposos jóvenes que es activo, batallador, con muchos deseos sexuales y casi siempre de buena salud. El matrimonio de mayores es casi

siempre tranquilo (depende la edad) todo resuelto y solo busca la paz a lograr entre los dos. Se necesitan muchas condiciones personales para el éxito ¡Cuánto deben amarse dos personas mayores para animarse a vivir sus últimos y más difíciles años juntos! Un buen matrimonio integrado, feliz sin segundas intenciones ni intereses mezquinos es un ejemplo para que los jóvenes sientan la fuerza del amor conyugal. Aquí, en estas circunstancias, la formación y grado de cultura de cada uno es muy importante.

XIV.50.- DIVORCIO ENTRE PERSONAS MAYORES

El porcentaje de separaciones aumenta

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) ya en el año 2002, los hombres y mujeres mayores de 60 años que se divorciaron en España fueron 2.310; mientras que 3.341 se separaron. Desde que se aprobó la Ley del Divorcio en España en 1981, 900.000 parejas se han separado y 600.000 se han divorciado.

Posibles causas de este hecho

El aumento de la esperanza de vida y de la longevidad, lo que hace pensar a muchos mayores que “todavía tienen tiempo para rehacer su vida y vivir experiencias nuevas”.

La infidelidad femenina, que ha aumentado de manera llamativa en los últimos años, y que conlleva que muchos hombres de edad avanzada se encuentren con una separación repentina que no se esperaba.

XIV.51.- CONOCER LOS PROBLEMAS PARA CAMBIAR LA IDEA DE PERSONA MAYOR

Cambio social sin precedentes

Vamos a destacar algunas cuestiones puestas de relieve por Pilar Rodríguez, Servicio de Estudios del IMSERSO. El fenómeno del envejecimiento está originando un cambio social sin precedentes, cuyas dimensiones y verdadera envergadura están lejos aún de haber sido asumidas.

Está afectando:

Al desarrollo personal de los individuos en particular.

Al incremento de los costes de protección social (sostenimiento de las pensiones, incremento de los servicios sociales y sanitarios, etc.).

La transformación que afectará al ciclo de vida y a la organización de las diferentes etapas vitales. La ganancia de tiempo que podrá ser dedicado al ocio, por ejemplo, es un fenómeno nuevo para el que habrá que prepararse desde los primeros años de formación.

La Revisión de la estructura demográfica clásica

La estructura demográfica que clasifica en tres grandes grupos de edad a las poblaciones (<16>65), en relación a la función social que desempeñan -“estudiantes, trabajadores, e inactivos”- tendrá que ser revisada, ya que no se corresponde con lo que ocurre en el ciclo vital de la mayoría de la población.

1º.- Se comienza a plantear que el tiempo de ocio no se acumule en los últimos 25 ó 30 años de vida, sino que se ofrezca con flexibilidad según las particulares circunstancias sociales y biográficas de las personas.

2º.- Que la etapa posterior a la jubilación no debería ser el salto al vacío que es hoy día para muchas personas (el rol vacío de roles), sino una posibilidad real y concreta de desarrollo y crecimiento que debe ser favorecida desde la propia sociedad.

Planteamiento de los dos grandes retos

1º) Habrá que crear y definir espacios de participación social y de desarrollo personal para las personas mayores.

2º) Deberá ofrecerse una respuesta integrada para dar respuesta a las necesidades de las personas que tienen problemas de dependencia “aquéllas que precisan ayuda importante para desarrollar las actividades esenciales de la vida diaria”.

El incremento de la demanda de cuidados que requieren las situaciones de dependencia

a) Por una parte, porque se está experimentando un crecimiento considerable de la esperanza de vida humana, lo que origina que cada vez más personas lleguen a edades avanzadas. Vivir muchos años es un logro social muy positivo de las sociedades modernas, pero también determina, como contrapartida, que crezca el número de quienes precisan ayuda para realizar las actividades de la vida.

b) Al tiempo que crece la esperanza de vida, también a lo largo del siglo XX ha ido descendiendo el índice de fecundidad. Ello origina que el número de hijos e hijas, potenciales cuidadores de personas mayores dependientes, esté disminuyendo de manera importante.

c) En el incremento de la demanda de cuidados también incide de manera significativa el cambio social producido tanto en los modelos familiares, como en los valores culturales y en el rol social de las mujeres. Sobre ellas recaía y todavía hoy recae mayoritariamente el cuidado de las personas mayores, en lugar de tratarse de un rol compartido.

El desarrollo de programas y servicios comunitarios que proveen apoyo para favorecer que la vida humana, en su última etapa, se desenvuelva en el entorno cercano y cotidiano, en condiciones de dignidad, debiera ser un objetivo esencial para las sociedades en las que la consolidación de derechos sociales es una de sus conquistas irrenunciables.

XIV.52.- ¿PODEMOS APRENDER DE NUESTROS MAYORES?

Acudir a las personas mayores para pedir orientación

La sociedad actual, para dar soluciones a sus problemas, busca más información en libros, asistiendo a conferencias o navegando en Internet, que acudiendo a las personas mayores para pedirles orientación y consejo. Es un grave error no tenerlos en cuenta ¿Cabe preguntarse qué es lo que las personas mayores saben?

A la pregunta ¿cómo elegir una profesión?

Los mayores aconsejan que es un error la selección de una profesión basada únicamente en las ganancias potenciales. La pasión por el trabajo propio es el mejor cheque que uno puede recibir en la vida.

A la pregunta ¿cómo actuar sobre nuestro cuerpo para lograr longevidad?

Los mayores nos aconsejan que conductas como el tabaquismo, una alimentación insana o la inactividad, pueden sentenciarnos a enfermedades crónicas en las últimas décadas de la vida. Los jóvenes tienen la oportunidad de actuar de inmediato para impedirlo.

A la pregunta ¿cómo comportarnos ante las oportunidades?

Los mayores nos aconsejan arriesgarnos y dar el salto cuando la oportunidad llama, puesto que es frecuente arrepentirse y lamentar no haberlo hecho cuando los años pasan.

A la pregunta ¿cómo elegir a nuestro pareja, compañero/a en la vida?

Los mayores nos contestan: con mucho cuidado, sin prisa. La decisión es lo suficientemen-

te importante como para saber antes si somos compatibles con el otro.

A la pregunta ¿ cómo evitar vivir angustiado por la fugacidad de la vida?

Los mayores nos contestan que no hay mejor máquina del tiempo que vivir cada día intensamente como si nuestra vida fuese muy corta, ya que la sensación que tendremos al hacernos viejos será la de haber tenido una existencia plena.

A la pregunta ¿la felicidad es una elección, o una condición?

Los mayores nos contestan: la felicidad no es una condición que ocurre cuando las circunstancias son perfectas. Tarde o temprano tenemos que hacer una elección deliberada para ser feliz a pesar de los retos y dificultades.

A la pregunta ¿el tiempo dedicado a preocuparse por lo que podría pasar, es tiempo malgastado?

Los mayores nos contestan: es una pérdida colosal de vida feliz preocuparse por las cosas que nunca ocurrirán.

Y una última pregunta ¿pensar en pequeño es positivo?

Los mayores nos contestan: cuando se trata de sacar el máximo partido de la vida, hay que centrarse en los placeres cotidianos y aprender a saborear el día a día.

XIV.53.- ¿SABÍA USTED QUE...?

1º.- ¿Sabía Vd. que los efectos naturales del envejecimiento se manifiestan:

En la piel que pierde espesor y elasticidad, con aparición de arrugas

En el cerebro y sistema nervioso con pérdida de parte de la capacidad de memorización, debilitándose los reflejos

En los sentidos que se hacen menos agudos

En los pulmones disminuyendo su elasticidad

En el corazón que bombea con menos eficacia

Se endurecen las arterias y aumenta la presión sanguínea

Las articulaciones pierden movilidad debido al desgaste, con la desaparición del tejido cartilaginosa entre vértebras que provoca el encogimiento típico de la ancianidad; los músculos pierden masa y fortaleza?

¿Sabía Vd. que... los factores aceleradores del envejecimiento son:

El tabaquismo

La excesiva exposición al sol

El consumo excesivo de alcohol y otras drogas

Repetidos golpes en la cabeza

Exposición constante a ruidos altos

La contaminación del aire y falta de ejercicio

La obesidad y desnutrición?

¿Sabía Vd. que... la edad a partir de la cual se considera que una persona entra en la vejez se ha ido elevando a través de los siglos?

Durante el imperio romano la esperanza de vida oscilaba alrededor de los 23 años; en el siglo XIX 30 años era el comienzo de la vejez; a comienzos del siglo XX el promedio de vida no pasaba de los 47 años; en 1930 se sobrepasa los 60; en 1940 los 63; en 1970 los 70; y en la primera década del siglo XXI la media de esperanza de vida llega a los 82 años.

¿Sabía Vd. que las personas mayores, pueden seguir siendo inteligentes aunque la velocidad de su pensamiento sea menor?

Existen estudios que demuestran que la mayoría de las personas conservan intactas sus facultades mentales por lo menos hasta los 70 años y un 30% llegan sin ningún problema a los ochenta o noventa años.

¿Sabía Vd.:

Que es recomendable para que la persona mayor conserve su capacidad intelectual, mantenerse al día en su ocupación, profesión, actividades o deporte que practique?

¿Y que quienes tienen una vida sedentaria o no tienen metas por las cuales luchar muestran un deterioro prematuro de su inteligencia?

¿Y que podemos encontrar personas viejas antes de haber cumplido los cincuenta años?

¿Sabía Vd. que... quien ejercite su cerebro lo mantendrá lúcido; y que hoy día se recomienda a las personas mayores aprender cosas nuevas?

“Nunca es tarde para aprender”. Estudios realizados han demostrado que las personas mayores tal vez sean más lentas en realizar actividades intelectuales, pero las hacen con mucho más perfección que los jóvenes y aunque tarden más tiempo en tomar decisiones se equivocan menos. Las personas mayores suplen la falta de rapidez con su experiencia y sabiduría.

¿Y que otro factor que ayuda a mantener en forma el cerebro es vivir una vida emocionalmente estable que ayuda a realizar las actividades intelectuales con más calma y precisión?

¿Sabía Vd. que muchas veces los padecimientos de enfermedades físicas no atrofian para nada la capacidad intelectual de las personas mayores?

Se ha demostrado que personas mayores que padecen parálisis de algunos de sus miembros no ven afectada su capacidad mental y pueden desempeñar muchas actividades de carácter intelectual.

¿Sabía Vd. que la vejez está llena de sabiduría?

Tal es el caso de lugares como China, donde ser viejo es ser sabio y las personas mayores gozan de una alta jerarquía en la sociedad.

¿Sabía Vd. que la sociedad con su forma de pensar en relación con la vejez está lesionando la dignidad de las personas mayores?

Y ello ocurre cuando la persona mayor es considerada como material de desperdicio que no tiene nada bueno que aportar al mundo activo y son carga para la sociedad. Más ingrato aún, es que se imponga a la persona una fecha de caducidad al llegar a una determinada edad, obligándola muchas veces a dejar sus trabajos y actividades para que sean ocupados por alguien “más joven y capaz”.

¿Sabía Vd. que existe poco respeto y poca conciencia de los derechos que deben gozar las personas mayores?

Es necesario devolverle su dignidad, reconocer y aprovechar sus experiencias. La sociedad debe ofrecer un lugar digno y respetable a sus mayores.

XIV.54.- EL PAPEL DE LOS ABUELOS

La postura de un buen abuelo como educador

Los abuelos no están para educar al nieto. La educación de los nietos es competencia y responsabilidad de los padres. Creemos sinceramente que el verdadero papel de los abuelos con los nietos, debe consistir en sostener siempre y en toda ocasión la autoridad de los padres, que son los responsables natos de la educación. Los mejores abuelos no son los que consuelan a sus nietos con dulces después de que su papá o mamá los han amonestado, sino los que son capaces de decirle al nieto: dile a papá o a mamá que le agradeces mucho el castigo que te han impuesto, pues con eso corrige tus defectos y te ayudan a ser mejor. Deben ser complemento de los padres en la educación de los hijos, y no suplantarles en la educación del nieto

En ocasiones pueden ser deficientes educadores

El pasar de los años convierte a los abuelos, en unos deficientes educadores sin energía, incapaces de hacer sufrir al nieto con una negativa, aun cuando haya una razón. La legendaria debilidad de los abuelos por los nietos es historia de todos los días. Nos posesionamos en nuestro papel de abuelos, o lo que es lo mismo, de consentidores; y nuestro corazón de azúcar se derrite de tal manera que, con la esperanza y el deseo de reciprocidad, acariciamos, adulamos y regalamos a los nietos, para obtener la correspondencia del afecto; de llenar ese hambre de amor cuando nos miramos en ellos y vemos que la paternidad se ha multiplicado; y el corazón, cansado, siente como nuevos brotes de una inesperada primavera. Pero no por ello, y a pesar de ello, los abuelos somos buena gente hasta el extremo de festejar las necesidades de los niños, tolerar sus berrinches, premiar sus malcriadeces y defenderlos de los justos castigos de los padres.

Diferencia del papel de padre y abuelo

Hay que evitar conflictos que pueden surgir cuando los abuelos pretendemos ejercer de padres en vez de abuelos, saltando por encima de los padres; y cuando los padres, abusan de los abuelos, con la responsabilidad de ocuparse de sus nietos.

La figura de abuelos canguro

Esta en alza y cada día es mas frecuente. Es cargar a los abuelos con una responsabilidad que no tienen que asumir, a no ser en caso de necesidad. Los abuelos son abuelos pero no padres, por lo que no podemos actuar como tales. No es función nuestra encargarnos de los nietos como actividad diaria, sino solo en los casos extremos. La misión del abuelo es aportar cariño, cultura familiar, amor a las tradiciones, raíces familiares, experiencias, ternura... De ahí no debe pasar el papel de los abuelos. Resulta esencial considerar que el hecho de que los abuelos tengan que cuidar habitualmente a diario o casi a diario de los

nietos hace que se sientan “angustiados, utilizados, esclavos de sus responsabilidades”, y que “tengan la vida hipotecada”. Los abuelos se han convertido en el colchón protector de muchas deficiencias sociales. Hacerse cargo de tareas sobrevenidas, asumidas sin aparente queja, deriva en que esos abuelos tienen una menor oportunidad de disfrutar del tiempo que llevan esperando, tras haber cumplido con sus responsabilidades de adultos. Aparecen renuncias a cosas que se podrían hacer con más libertad, lo que pone de manifiesto un importante sentimiento de abnegación.

Los abuelos jugamos un papel preponderante y casi irremplazable

Como sustitutos honorarios de padres ausentes o muy ocupados, los abuelos somos:

- Fuente constante de una medida extra de cariño, lo que representa un buen equipaje para hacer más estable el estado emocional del nieto.

- Servimos para agrandar el horizonte del nieto, enseñándole que existen otras personas, además de sus padres, que pueden hacerles agradable la vida y que tienen conocimientos de las cosas importantes, como su papá y mamá.

- Que existen otros estilos no idénticos sino similares a los de su padres, en las formas de comer, de salir a pasear.

- Apartan a los nietos de la vorágine diaria, ya que en cada casa se vive demasiado deprisa y los padres no tienen tiempo para el niño, que vive oprimido. Sin embargo, en el hogar del abuelo tiene un sitio donde expandirse, tiempo para escuchar, hablar, jugar... Es feliz el niño que sabe que sus abuelos, tienen tiempo para dedicarlo a él.

- El mundo del niño se amplía, y su imaginación florece, cuando comienza a relacionar el pasado, sus gentes, sus lugares. Las historias que los abuelos cuentan sobre la vida de sus hijos o sea de sus padres cuando ellos también eran niños, hace que los nietos tengan un sentido de continuidad de la familia.

En definitiva un buen abuelo es aquel que tiene una comunicación abierta y honesta con los nietos, les ayuda y escucha, le dedica tiempo y sobre todo, le hace saber al nieto lo importante que es él, para el abuelo.

XIV.55.- MAYORES Y TECNOCIENCIA

Ventajas de las nuevas tecnologías

Es de gran importancia destacar que la utilización de las nuevas tecnológicas en nuestra sociedad supone importantes ventajas para las personas mayores y sin embargo, se sienten

alejadas de ellas. Las personas mayores tienen que adaptarse y evolucionar al mismo ritmo que la tecnología. Deben formar parte del presente de una manera más activa y visible. Sacar un mayor partido a las nuevas tecnologías es uno de los sectores que más beneficios obtienen, demostrado a la sociedad que el concepto de persona mayor no es sinónimo de pasado e impide que no se aparten de la vida social al sentirse inútiles. Diversos estudios han demostrado que el aprendizaje de nuevas tecnológicas estimula la actividad mental de las personas mayores.

Prometedor futuro

Algunas personas mayores son totalmente ajenas a estas tecnologías, desde el manejo del ordenador hasta el conocimiento de redes sociales, uso de Internet, cuenta de correo, videoconferencia, etc. Salvando estos obstáculos, se predice un prometedor futuro para que las personas mayores formen parte del presente tecnológico de una manera más activa y visible, ya que es uno de los sectores que más beneficios reportarán, mejorando su calidad de vida, ampliando su red de relaciones, fortaleciendo su independencia, siendo una forma de mantenerse más activos y saludables.

Las generaciones españolas nacidas en la década de los 50 y 60 del siglo XX, que se acercan a la edad de jubilación, son diferentes de las que les preceden. Estos nuevos mayores han nacido y se han desarrollado en una sociedad de consumo, tienen un nivel económico y de formación más elevado que los que les preceden y conocen y reconocen la importancia de las nuevas tecnologías en la sociedad actual y sus efectos.

Dos vertientes de interés

El uso de las nuevas tecnologías que pueden emplearse en las personas mayores puede dividirse en dos vertientes de interés: tecnología aplicada a mayores dependientes y tecnologías para facilitar la comunicación y ocio en personas mayores.

Tecnología aplicada a mayores dependientes

Teleasistencia domiciliaria

Una de las primeras intervenciones que posibilitó la incorporación de las nuevas tecnologías en el ámbito de las personas mayores fue la TELEASISTENCIA DOMICILIARIA, para facilitar la vida autónoma e independiente de la persona mayor en su domicilio.

Localizadores de personas

El desarrollo de las nuevas tecnologías sigue evolucionando hacia proyectos más sofisticados como los LOCALIZADORES DE PERSONAS permitiendo ubicar a su portador en caso de que éste se encuentre perdido o desorientado, dando mayor tranquilidad a sus familiares y cuidadores.

La domótica

La DOMÓTICA cuyo objetivo es la aplicación de la tecnología de la automatización al control del hogar y cuya pretensión es mejorar la calidad de vida aumentando la comodidad, la seguridad y el confort. Las personas con discapacidad o personas mayores con problemas de movilidad ven en la vivienda domótica una ayuda importante en gran parte de sus tareas cotidianas.

Sensores de movimiento, de contacto

Pueden detectar situaciones de emergencia. Se trata de sistemas inalámbricos, ambientales, que permiten a los mayores moverse libremente sin necesidad de interactuar con el sistema. Es muy interesante, sobre todo para las personas mayores porque consiste en monitorizar lo que las personas están haciendo.

2ª tecnología para fomentar la participación y el ocio de las personas mayores

Las nuevas tecnologías nos abre nuevas posibilidades para la participación social, por ejemplo, no estaríamos en condiciones de asistir a una reunión, pero si queremos mandamos nuestra ideas por e-mail – correo electrónico-; existen cafeterías virtuales, encuentros en el ciberespacio o viajes hiperespaciales. Todo ello es posible si por circunstancias determinadas nos sentimos incapacitados para hacerlo de una manera real. Aumenta las interacciones con otras personas e instituciones. La mayoría de las personas mayores mantienen una actitud escéptica o temerosa frente a los adelantos de la informática: esto ya no es para mí; yo ya no puedo aprender; estas cosas son para los jóvenes; ya no es mi tiempo. Esta posición lleva consigo que se automarginen de su uso.

Las personas mayores se motivan en estudiar cuando descubren necesidades que pueden satisfacer mediante el aprendizaje de situaciones concretas de la vida real. Y así la informática, es una buena herramienta que puede resolver problemas; ser fuentes de información, de entretenimiento; un nuevo modo de ver la vida; y de comunicación.

XIV.56.- LOS BENEFICIOS DE LA LECTURA EN LAS PERSONAS MAYORES

La lectura nos reporta un bien

Hablamos de un beneficio, cuando nos referimos a algo que nos reporta un bien o nos produce o causa un bien. Un bien es algo que aumenta nuestra riqueza, nuestro bienestar, nuestra felicidad, nuestra seguridad, nuestra confianza. Poder ver es ya un bien inapreciable. Poder caminar también lo es. Poder leer es un bien mayúsculo, sin duda alguna. No sé adónde me conducirá estas reflexiones sobre los beneficios de la lectura, pero sospecho que me conducirá a un bien.

Mejora la visión de las cosas

La lectura mejora la visión de las cosas y permite ver lo que antes nunca se había visto; brinda experiencias en mente propia; es dinamita pura para la imaginación; nos permite estar siempre acompañados, aunque también respeta nuestra soledad: nos dota de las palabras para expresar nuestros sentimientos, emociones, creencias; es algo que podemos hacer en todas partes; nos transporta gratuitamente a través de todo el espacio y todo el tiempo; nos da una voz; nos da el placer de ver cómo nuestra mente crea universos; es como una hermosa melodía sin instrumentos, o cuyo único instrumento es la palabra; cuando leo, lee el universo y descubro lo que pienso; eleva el alma; rejuvenece a la vez que nos hace sabios.

Leer es una riqueza

Leer es una riqueza que se lleva a todas partes sin ostentar; cultiva la humildad; leer enriquece los sueños; cambia vidas; salva; nos permite ver la inmensidad de nuestra ignorancia; da temas de conversación; es descubrir; es explorar; es escuchar; ejercer el derecho de leer es el principio de la sabiduría: es un lujo que todos debemos darnos; reduce la pobreza, la marginación, la exclusión y la injusticia; abre innumerables puertas e ilumina incontables caminos; nunca es tiempo perdido; educa la mente, la memoria y la imaginación; nos abre el mundo; es correr el riesgo de cambiarlo todo.

El acto de leer es algo automático

Desde que despertamos por la mañana lo realizamos. Leemos la hora que nos marca el despertador, leemos los encabezados de los diarios, leemos la correspondencia, y ya en la calle leemos los carteles publicitarios, las señales de tráfico, el nombre de las calles. Es decir, permanentemente nos informamos, asesoramos, comunicamos a través del acto de leer. Y también nos recreamos mediante la lectura de una novela, un libro de historia o de una bella poesía ¿Podríamos vivir sin leer? Las personas que no leen van empobreciéndose desde lo cognitivo, desde lo intelectual, desde lo emocional. Sin lenguaje no hay pensamiento. Pensamiento y lenguaje van juntos. La lectura permite retomar pensamientos propios y ajenos, y recrearlos.

La jubilación permite, entre otras ocupaciones, incorporar la lectura a la vida diaria para mantenerla activa.

XIV.57.- ENVEJECER CON HUMOR

Periodo de adaptación

El aceptarse hacerse mayor requiere un periodo de adaptación, en el cual nos sentimos tristes y a veces, puede ir acompañado de un estado de depresión, pues nos damos cuenta que hemos pasado a formar parte del último periodo de nuestra vida, el de “mayores”. El pesimismo, la preocupación excesiva o la desgana son muy importantes en esta fase de la vida. Hay que aprender a superarlos.

Mirar desde un prisma positivo

Para envejecer bien primero hay que mirarlo desde un prisma positivo, aceptando el paso del tiempo, con una postura alegre, sin egoísmo, aprendiendo a ser amables, sin quejarnos y manteniéndonos fieles a lo que somos. Debemos aprender de los demás, sin llegar a aburrirlos con nuestras manías, a ver que las cosas aunque algunas veces vienen mal, también tienen un lado bueno, y, por supuesto, a conservar nuestro sentido del humor. Es importante aprender a mirar el lado bueno de las cosas. Las personas que son optimistas viven más años. Hay numerosos estudios que lo confirman. Podemos aprender a ser positivos, a mirar el lado positivo de la vida a cualquier edad. Incluso si esta aptitud no la hemos adquirido antes, podemos trabajarla, y replantearnos cambiar los pensamientos negativos y confiar en nosotros, ya que nuestra vida será como nosotros queramos que sea.

Amor, fe y humor

Creemos que es importante a la hora de acercarnos a esta nueva etapa de la vida, reforzar algunas fortalezas: “Amor, fe y el humor”. Muchas personas piensan que ellas no las poseen y ese hecho ya les va a condicionar a ser infelices el resto de su vida, pues les han enseñado que uno nace con una estructura determinada por lo que si tiene la suerte de tenerlas, será afortunado, y si no, será desdichado.

Enseñar el arte de vivir

Hay que enseñarles el arte de vivir, disfrutar y relacionarse. Es necesario darles estrategias y habilidades con la intención de lograr mejorar su sentido del humor para sobrellevar desencantos, superar duelos, desterrar momentos de apatía así como valorar aquellos momentos, situaciones y personas que nos hacen reír y divertirnos, con el objetivo de establecer una buena comunicación consigo mismo y con las personas con las que se interrelaciona y con el entorno. “El otoño de la vida es como un mirador: nos instalamos en él para observar el camino recorrido y para preparar con entusiasmo el que nos queda por correr. El entusiasmo deberá estar intacto, porque siempre estás en condiciones de crear y de aportar para tu vida renovadoras experiencias que enriquezcan tu existencia”.

XIV.58.- GEROTURISMO: CONSEJOS PARA VIAJAR A PARTIR DE LOS 60

Incremento del turismo en las personas mayores

Viajar es un placer a cualquier edad, pero prepararse adecuadamente antes de salir al extranjero es fundamental sobre todo para las personas mayores. El turismo de mayores se ha incrementado en los últimos años porque los jubilados de hoy llegan a esa etapa final de la vida en unas condiciones físicas y mentales cada vez mejores. Aunque esa vitalidad tiene que estar respaldada por los recursos económicos suficientes. Este colectivo contribuye al crecimiento del sector turístico.

Recomendaciones

- Es recomendable conocer el destino antes de elegirlo, no hay que escogerlo al azar.

- Tener en cuenta las condiciones físicas y médicas, prestando especial atención a los siguientes aspectos:

Altitud (atención al mal de altura)

Clima (humedad, temperaturas máximas, mínimas y las diferencias de temperatura)

Diferencia horaria (es necesario tener tiempo para aclimatarse)

Riesgos para la salud y las vacunas recomendadas y obligatorias

La infraestructura de la casa (escaleras, ascensor...) y su ubicación

- La mejor temporada turística (la tarifa entre estaciones son a menudo más baratas y hay menos gente en los destinos)

- Los medios de transporte (ya sea en avión, tren, autobús o coche)

- No viajar sentado durante demasiado tiempo (riesgo de flebitis)

- Cuando se conduce, hay que tener en cuenta los tiempos de descanso y hacer los viajes largos por etapas; es mejor evitar los días con mucho tráfico.

- Un examen médico antes de salir puede ser muy útil. El médico puede dar consejos personalizados sobre el tipo de viaje y el mejor destino. Además, hay que ser precavido y comprobar las vacunas recomendadas y necesarias.

- En el caso de seguir un tratamiento, es recomendable solicitarle al médico un informe en inglés sobre el estado de salud en relación con los medicamentos recetados. Esto será útil en caso de control en el aeropuerto o durante una hospitalización en el extranjero. No sobrestimar la fuerza (hacer un esfuerzo físico inusual intenso, falta de preparación

física), no hay que tomar riesgos innecesarios.

Consejos prácticos

Por último tenemos que poner de relieve una serie de consejos prácticos para viajes de adultos mayores. Además de los documentos de viaje y documentos de identidad, no hay que olvidar: un seguro de viaje con cobertura de asistencia médica, gastos médicos y repatriación, principalmente. En caso de planificar con mucha antelación el viaje, un seguro de cancelación de viaje puede ayudar a enfrentarse con los imprevistos (incluyendo enfermedad repentina) que impidan viajar. Es recomendable mantener contacto con el entorno en España (familia, amigos, vecinos), informarles del viaje y ofrecerles información de contacto.

XIV.59.- JUEGOS Y PERSONAS MAYORES

Soporte lúdico

Es importante tener en cuenta a la hora de establecer propuestas lúdicas que son los mayores los que cuentan con más tiempo a su disposición para dedicar a este tipo de actividades. Los efectos del juego o de la actividad lúdica sobre la salud física, mental y afectiva de las personas mayores han sido estudiados y confirmados. Cualquier programa dirigido a la promoción de un envejecimiento saludable puede verse beneficiado por el enfoque lúdico, ya que el juego favorece el desarrollo de muchos aspectos: la movilidad y agilidad; estimula la percepción sensorial; ejercita las habilidades cognitivas; potencia el contacto social y la comunicación; y ofrece nuevos entornos para el aprendizaje. Los ambientes estimulantes generados por la actividad lúdica facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Cualquier edad es adecuada para adquirir nuevos conocimientos y el soporte lúdico nos hace aprender casi sin darnos cuenta. El ocio formativo es también una excelente alternativa para el tiempo libre.

Juegos de mesa tradicionales

Los juegos de mesa tradicionales (cartas, dominó, bingo...) cuentan con una amplia aceptación entre los mayores. Cuando se deciden a jugar, la gran mayoría opta por este tipo de juego.

Otras alternativas lúdicas

Todos aquellos juegos que requieren coordinar los movimientos del cuerpo, movilizar de forma pausada las articulaciones o realizar estiramientos, contribuyen de forma muy positiva a mantener las habilidades sensoriales y motoras, potenciando el conocimiento de uno mismo y del mundo. Los juegos de preguntas y respuestas y aquellos que requie-

ren atención y concentración nos ayudan a mejorar la memoria. Los juegos de palabras y letras o cálculo ayudan a practicar algunos hábitos necesarios para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana. Además, el aprendizaje y memorización de las reglas de cualquier juego contribuye también al mantenimiento de las habilidades cognitivas. El juego en compañía, sea cual sea su temática u objetivo, es siempre una oportunidad para la mejora y uso del lenguaje.

La importancia del juego compartido

El juego compartido fomenta las relaciones sociales y la comunicación al tiempo que estimula la satisfacción emocional y la seguridad. Además, jugar en contacto con otros permite hacer una valoración ajustada de nosotros y de los demás, ampliando el conocimiento de nuestro entorno. Los juegos cooperativos son especialmente adecuados para promover los mensajes positivos y reforzadores dentro del grupo.

XIV.60.- LA IMPORTANCIA DE LA AMISTAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Variadas relaciones sociales

Las personas mayores con buenas y variadas relaciones sociales tienen más posibilidades de aumentar su esperanza de vida que las que no tienen relaciones o solo las tienen con sus familiares. El trato con las familias no se elige, mientras que la amistad sí, lo que explicaría por qué las relaciones familiares no posibilitan un mayor tiempo de vida. De hay la importancia de crear nuevas amistades en la vejez, para evitar la dañina y poco saludable sensación de pérdida de amigos por las muertes que se producen con el paso de los años.

Dificultades

No existen unas reglas sobre cómo hacer amigos aplicables a todo el mundo. Todos somos diferentes, y algunos somos más tímidos que otros. Además, con la edad es cada vez más difícil para muchos de nosotros saber cómo "presentarnos" a otras personas. Estamos más inseguros sobre qué podemos ofrecer a una relación de amistad, y tenemos más miedo ante un posible rechazo. Tal vez sea difícil hacer amigos. Pero probablemente es más difícil todavía vivir sin ello.

La importancia de la vida social en las personas mayores

Fórmula para mantenerse ilusionados y activos, propicia una mayor calidad de vida y ganas de vivir. El tiempo de supervivencia está por tanto relacionado con la fuerza de sus relaciones sociales. Cómo sentirse querido, deseado y necesitado por otros hacen que

seguir viviendo merezca la pena. Sin el contacto con otros seres humanos, los problemas pueden crecer, las enfermedades toman una nueva dimensión y no disponemos de una visión que nos permita poner en perspectiva nuestros problemas.

Cuando uno envejece, ya no hay tantas personas a su alrededor

Algunos de nuestros amigos se han muerto. Tal vez has tenido que trasladarte del lugar donde antes vivías a otro. Además, a nuestra edad es más difícil hacer nuevas amistades: ya no tienes compañeros de trabajo, probablemente tengas una vida social menos activa que antes, y desde hace muchos años careces de grupo de amistades tradicionales como por ejemplo la puerta del colegio de tus hijos. Por todo ello, la persona mayor valora especialmente los viejos amigos, y el lenguaje social e historia común que une más que nunca.

Amistad y nuevas tecnologías

En los últimos años, Internet nos permite localizar personas con las que hace años perdiste el contacto. También existen todo tipo de clubs, sociedades y asociaciones para la tercera edad en todos los lugares.. En estos sitios la posibilidad de hacer amigos es importante.

Voluntariado

Además, siempre existe cierta demanda para voluntarios en diversos sectores. A través del proceso de ayudar a los demás, pueden surgir nuevas amistades.

Relaciones intergeneracionales

Un tipo de amistad muy especial es aquel que se forma traspasando generaciones. Abuelos y nietos comparten una afinidad tan especial que debe ser apreciada y celebrada, y si no gozas del privilegio de ser abuelo, tal vez podrías convertirte en "tío" o "tía" adoptiva de un niño. Los miembros de la tercera edad, con nuestras arrugas e historias de un lejano pasado, resultamos muy fascinantes para los niños.

XIV.61.- BENEFICIOS TERAPÉUTICOS Y SOCIALES DEL BAILE EN LAS PERSONAS MAYORES

El baile proporciona una serie de beneficios

El hecho de asistir al taller de baile no tiene como objetivo principal aprender a bailar sino medio, excusa y justificación para salir de casa, abandonar la poltrona del televisor, integrarse en un grupo humano y sentirse parte de él, descubrir una nueva forma de pasarlo

bien y hacer ejercicio. Es muy importante vencer la tendencia natural al ostracismo en las personas mayores, sintiendo la necesidad de “hacer algo”, relacionarse con los demás y abandonar ese “morir un poco” que suponen las horas perdidas sin nada mejor que hacer que tragarse lo que pongan en la televisión. Si además de esto, se aprende de verdad a bailar, aunque solo sea un poco, mejor que mejor.

Desde el punto de vista físico

El baile en las personas mayores es una herramienta gimnástica que permite mejorar la resistencia y tonificar los músculos.

Por el trabajo cardiovascular, beneficia al corazón, reduciéndose el riesgo de cardiopatía coronaria.

Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

Mejora la circulación, al mover y levantar las piernas.

La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.

Disminuye la presión arterial.

Se queman tantas calorías como caminando o montando en bicicleta.

Ayuda a controlar el peso.

La energía que requieren los movimientos de los pasos fortalecen los huesos de las piernas y las caderas, importante para mantener la salud ósea.

Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad.

Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.

El baile también puede reducir el riesgo de la enfermedad del Alzheimer y otras formas de demencia en los ancianos.

Psicológica y socialmente

El baile contribuye a un menor estrés, depresión y soledad.

Al bailar nuestra mente se concentra en memorizar y realizar adecuadamente los pasos, que hace que nos olvidemos de los problemas cotidianos, relaja.

La alegría que brinda la música y la destreza de sus movimientos animan el espíritu y

obligan al cuerpo a moverse.

Es diversión y placer al tiempo que se aprende. Es un pasatiempo que estimula la creatividad.

Eleva tanto la autoestima, que nos hace sentir triunfadores. Ayuda al desarrollo de la disciplina y el autocontrol.

El baile es una actividad lúdica que permite relacionarse con otras personas de manera fácil y sencilla que ayuda a superar la timidez.

Es una terapia que ayuda a salir del aislamiento personal, libera tensiones y bloqueos, desconecta de la rutina, levanta el ánimo; representa la adquisición de nuevos hábitos en sus formas de andar y moverse, porque el baile modela. Es un ejercicio que va dándole forma estética al cuerpo.

Es una buena inversión acudir a UN TALLER DE BAILE PARA PERSONAS MAYORES ¡Recuérdelo!

XIV.62.- EL PERRO COMO ANIMAL DE COMPAÑÍA DE LAS PERSONAS MAYORES

Animales de compañía

Se han realizado diversos estudios que han demostrado que los animales de compañía disminuyen ese sentimiento de soledad y de vacío en que se encuentran algunas personas mayores por la pérdida de seres queridos, de la pareja de toda la vida, de familiares cercanos. Ello puede conducir a estados depresivos y aislamiento. Los animales de compañía son el remedio contra la soledad no deseada, ya que son capaces de llenar ese vacío que las personas mayores no son capaces de llenar. Contribuyen a la mejora de enfermedades como las depresiones, las psicosis, el alcoholismo, trastornos emocionales, problemas existenciales, los miedos, etc.

Especial referencia al perro

Son muchas las personas mayores que han tenido experiencias con animales de compañía, recibiendo de los mismos estímulos positivos que se traducen en beneficios tanto físicos como psicológicos. Con especial referencia al perro siempre se ha dicho que es el mejor amigo del hombre. Tener a un perro como animal de compañía genera muchos beneficios terapéuticos para personas mayores. Nos van a querer independientemente de cómo seamos. Un escritor inglés escribió en el principio del siglo pasado, con muy buen humor, que el perro es un animal “muy imprudente”. Jamás se detiene a averiguar si aciertas o yerras,

no le interesa saber si subes o bajas por la escalera de la vida, nunca pregunta si eres rico o pobre, tonto o listo, pecador o santo, alto o bajo, grueso o delgado, con buena o mala fortuna, si tu reputación es excelente o pésima, si te creen honorable o infame. Nos aceptan como somos y nunca nos van a juzgar. Seguirá contigo, para consolarte, protegerte y dar su vida por ti”.

Beneficios terapéuticos

Son muchos los beneficios terapéuticos de la compañía de un perro para las personas mayores. Nos enseña el sentido de la fidelidad y de la lealtad, nos transmite un amor incondicional. El cuidarlos supone tener que sacarlos a pasear, alimentarlos, lavarlos, etc. Son pues un buen estímulo para la realización de ejercicios físicos y la regulación del horario diario. Crea pues obligaciones ineludibles, con lo cual la persona se vuelve más activa y comprometida. Ayuda a superar la muerte de la pareja y a sobrellevar el deterioro mental o físico de las personas mayores y enfermas. Sabemos que nos necesita y que depende de nosotros sus cuidados. Esto hace que tengamos que combatir la desgana y la apatía. Ayuda a recuperar la capacidad de dar y recibir. Se ha comprobado como personas mayores han mejorado el carácter y han recuperado la ilusión tras la incorporación de un perro a sus vidas. Hacen reír con sus gracias y juegos y dan un nuevo sentido de felicidad a la existencia de la persona. Aminoran la sensación de abandono, porque se instaura una relación de cariño con otro ser vivo. Una vez en el exterior, tendrá la oportunidad de hablar con otras personas en la calle o en el parque, ya que el perro le brindará la oportunidad de hablar con otras personas. Por tanto facilitan la relación con otras personas porque ofrecen tema de conversación y ayudan a romper el hielo. Es más fácil que alguien se acerque a una persona mayor si está con un animal de compañía. Hay que destacar también que el responsabilizarse de otro ser vivo evita caer en la apatía y el desinterés en la vida. La relación con un animal de compañía provoca una disminución de la ansiedad y ayuda a combatir la depresión. Mejoran y aceleran la recuperación en el caso de dolencias.

Todos necesitamos sentirnos queridos y acompañados. Los perros son animales nobles que se adaptan perfectamente a la vida de las personas mayores.

XIV.63.- OPINIONES PARA REFLEXIONAR SOBRE UN MISMO TEMA

En el presente artículo, vamos a poner de relieve, situaciones y cuestiones, unas anecdóticas y otras que recogen la opinión de personas mayores sobre el proceso de envejecimiento.

Envejecimiento y niñez

El otro día al salir de casa, para coger el ascensor, me encontré con un vecino que iba acompañado de su nieta, con apenas tres años. Me dirigí a ella y le pregunté: ¿Dónde vas con el abuelo? Pero antes que la nieta contestase, el abuelo respondió: “la nieta no me llama abuelo sino “Pepe”. Entonces yo, sacando mi vena pedagógica, me acerqué a la nieta y le dije: “Mira, este hombre que tiene cogida tu mano, es el padre de tu madre, es decir, tu abuelo”. Y ahora viene lo mejor ¿A que no se imaginan lo que me contestó la nieta, la nieta? Su respuesta fue definitiva. Dirigiéndose al abuelo le dijo: “Vamos Pepe”. Ante esta situación pensé: “A estas edades no se debe tener conciencia del transcurrir del tiempo. En la niñez, la vejez no existe”.

Envejecimiento y juventud

Cuando yo tenía, más o menos 50 años, e impartía enseñanza de Física y Química, entregué a los alumnos al finalizar la primera clase del curso, un cuestionario para que contestando a las preguntas contenidas en el mismo, reflejasen su opinión sobre mi persona y como profesor. Uno de los alumnos, en edad comprendida entre los 14 y 15 años, con toda sinceridad y franqueza manifestó en una de sus respuestas, que no esperaba encontrar como profesor, a una persona tan mayor y tan vieja como yo. Me quede de piedra, pero desperté y me pregunté: ¿Qué criterio o indicador habrá seguido el chaval para llegar a tal conclusión? Me incliné por pensar que me definió como viejo por el solo hecho de tener 35 años más que él. La distancia en el tiempo para envejecer se acorta: uno de 18 años considera viejo a otro que tiene 30.

Envejecimiento y personas mayores

Y ahora hago a los lectores de este artículo de opinión la siguiente pregunta: ¿Cuál es en estos momentos la postura de cada uno de Vds. con respecto a su propio envejecimiento? Esa misma pregunta se la hice, como profesor ponente del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga, y a través de un cuestionario, a un grupo de alumnos de la misma, con edades comprendidas entre los 55 y 80 o más años. A continuación vamos a conocer algunas de las opiniones recogidas:

- “Acepto tranquilo el envejecimiento aun con la certeza de las mermas que vamos adquiriendo, lo que supone pérdida de facultades físicas y psíquicas”.

- “No puedo definir el envejecimiento porque nunca pienso en él, como tampoco en la muerte, aunque se que las dos cosas forman parte de mi vida”.

- “El envejecimiento me ofrece la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos, compartir, vivir. Etapa tranquila, en la que puedes hacer aquellas cosas que no pudiste hacer en etapas anteriores como: estudiar, asistir a conferencias, relacionarse, escribir, pasear, ser miembro de un club de lectura, o de una asociación de jubilados, participar y ayudar

a otros en labores de voluntariado, deporte, cultura”.

- “El conformismo en todas las etapas de la vida y sobre todo cuando hemos dado a la sociedad lo que pedía de nosotros, es perjudicial para el cuerpo y la mente”.

- “La vida da oportunidades durante la vejez, siendo posible cubrir sus pérdidas con otras actividades que están alrededor de uno, hasta el final de nuestros días. Solo hay que buscarlas con actitud activa, con interés, adaptándose a los cambios”.

- “Para algunos de los consultados, la población envejecida es esa gran masa de jubilados que desaprovechan sus capacidades jugando al mus o al domino, toda la tarde”.

- “Según mi forma de pensar hay que ser críticos, comparado los tiempos anteriores con los actuales, evolucionando, adaptándose, no estancándose. La personalidad no cambia pero si las formas de ver las cosas”.

- “Algunos explican que la razón de su comportamiento es para poder seguir siendo útiles a los demás”.

- “Creo que dentro de nosotros tenemos algo que nos impulsa a transmitir a la sociedad lo que hemos ido acumulando. Sentía una necesidad de hacer algo por los demás.”

- “Cuando la jubilación se presenta a una edad no esperada la situación es especial. Es el caso de muchas personas en la actualidad se han visto obligadas a jubilarse debido a la reestructuración de la economía. A edades tempranas han debido hacer frente a esa situación, y han necesitado ocupar su tiempo.

«Me retiré a los cincuenta y cinco años. Pensé: a los cincuenta y cinco años me jubilo, con lo que duramos ahora, que llegamos hasta los ochenta, me tiro yo aquí veinticinco años tocando el violón. Iba a acabar cazando moscas”. Hasta aquí la opinión de los demás ¿Cuál es su postura ante el proceso de su propio envejecimiento y vejez? Reflexione.

XIV.64.- DIÁLOGO INTERGENERACIONAL

Cambio generacional

El modo de relacionarse personas que pertenecen a distintas generaciones es básico para el buen funcionamiento de la sociedad. Cada generación, tiene cosas importantes que entregarle al otro, de manera que recíprocamente se nutran en este intercambio. Son el pilar de las buenas relaciones sociales y la existencia de un estado armónico de comprensión y aceptación de todas las etapas de la vida humana. En la actualidad es mayor la distancia entre los jóvenes y las personas mayores, que la que antes existía entre un hombre del siglo

XV y otro de siglo XVIII. Hoy en día se ha acentuado el cambio generacional, ya que los nacidos a finales de la década de los setenta y principio de la de los ochenta del siglo XX, han nacido con la era digital. La vida de los jóvenes se entiende a través de las nuevas tecnologías, y nada se concibe sin el ordenador y el móvil. Todo gira en torno a ellos. Sus aspectos de ocio y tiempo libre, e incluso su mundo emocional también se mueven gracias a las nuevas tecnología, el chats, foros, etc.

En otro orden de cosas

En muy poco tiempo, por ejemplo los jóvenes han visto como los matrimonios convencionales entre un hombre y una mujer, han dado paso a matrimonios entre personas del mismo sexo; la existencia de unidades familiares monoparentales, es decir de uno solo de los progenitores, y parejas de hecho. Son unas relaciones totalmente novedosas e impensables tal como estaba planteada la sociedad española hace solo unas décadas. Además vivimos en una sociedad en la que ya no se dialoga. En las casas apenas se habla, y hay poca calidad humana y psicológica, y en nuestra sociedad el dialogo intergeneracional es una costumbre que lamentablemente se esta perdiendo.

El campo cultural de las personas mayores está en proceso de transformación

La incorporación de nuevos conceptos, derechos y deberes. Esto implica la aparición de nuevos conflictos, la construcción y modificación de prácticas sociales y por ende de nuevos sentidos. Lo primero que hay que tener claro es, que no se trata de una imposición de criterios, sino de la voluntad de eliminar los roles y estereotipos con los que nos prejuizamos unos a otros, los mayores a los jóvenes y los jóvenes a los mayores. Y para ello se ha de partir de una voluntad positiva de acercamiento, y de unos mismos valores éticos, evitando así posturas encontradas.

Hay mucho que hacer en lo que se refiere al diálogo entre generaciones

Es mayor lo que queda por hacer, que lo que se ha conseguido. Son más numerosas las cosas que nos separan que las que nos unen, pero se nota en las personas mayores el interés por comprender las novedades. Y en este sentido están realizando más esfuerzo que los jóvenes, intentando ponerse al mismo nivel que ellos. La cuestión está en romper con las trincheras culturales y generacionales, y reconocer que hay que construir el mundo a partir de las diferencias.

Abandonar la segregación por generaciones

En la actualidad, la construcción de la identidad de la persona mayor no solo está siendo moldeada por él mismo y sus organizaciones, sino también por los conceptos que de ellos tienen los jóvenes, aceptando y confirmando, las cualidades intactas, la experiencia y sabiduría del mayor. Es bueno para la sociedad abandonar la segregación por generaciones,

ya que dificulta la integración social. Los adultos mayores son poco tolerantes y motivadores, decaen muy rápido; en cambio los jóvenes son más alegres, más efusivos y utilizan mejor su creatividad. Pero también es cierto que los jóvenes valoran mucho la experiencia, les ayuda a conocer mejor la historia, y estiman mucho que les cuenten las cosas buenas y las cosas malas de la vida. Ambos grupos consideran al otro como muy solidario, muy comprometidos con sus acciones.

Diálogo, viejos – generaciones nuevas

En uno de los versos escritos en 1914, de autor desconocido, titulado “El Encuentro”, se resalta la necesidad de un diálogo de los viejos con las generaciones nuevas, dispuestas, razonablemente, a desprenderse de lo viejo, colocando en su lugar lo nuevo. El viejo decía al joven:

¡Yo te arrancaré los ojos/ y los colocaré en lugar de los míos/ y tu me arrancarás los ojos/ y los colocarás en el lugar de los tuyos/ y yo te veré con tus ojos/ y tu me verás con mis ojos/ y nos encontraremos.

XIV.65.- LA DIGNIFICACIÓN DEL TIEMPO DESOCUPADO

Significado de tiempo desocupado

El individuo debe buscar un equilibrio, un nuevo programa con el que encarnar su vida de persona mayor. De ahí el significado de TIEMPO DESOCUPADO que constituye un potencial de tiempo para llenarlo de contenido no debiendo ser manipulado y dirigido por intereses mercantiles o políticos. Si no se llena de actividades que tengan significado para la persona mayor, puede ser una pesada carga sobre todo cuando la mayor parte de su tiempo anterior, ha estado absorbido por el trabajo sin la oportunidad de interesarse por otras actividades.

La selección de actividades concretas para el tiempo desocupado

Constituye un proceso individual según condicionantes personales y sociales, por lo que resulta difícil generalizar sobre tipos de actividades. Las actividades que se realizan de forma voluntaria, adquieren una gran importancia para las personas mayores. Y así las excursiones familiares o colectivas, visitas culturales, prácticas de algún tipo de deporte, dedicación a alguna causa social, organización de actividades del hogar o centro donde este adscrito, reparaciones en el domicilio, segunda residencia, ampliación de estudios, etc. sustituyen a los elementos que componen la trama vital impuesta por las ocupaciones laborales, actividades claramente instrumentales. La política del Gobierno se basa en criterios técnicos del ocio y en supuestas preferencias de las personas mayores. El problema se plantea respecto al bienestar de los que no participan, porque no pueden o porque no

quieren, y hasta qué punto los organismos públicos o privados deben propiciar su participación con sus medios.

¿Actividades integradas o segregadas?

¿Deben las actividades de las personas mayores integrarse con otras edades en su tiempo desocupado para conseguir un trato normalizado con el resto de la población, o debe proporcionarse actividades segregadas para ofrecer una mayor calidad y especialización de los servicios? En general cuanto más integrado sea el ocio de las personas mayores en su tiempo desocupado, su status será más normal en la sociedad, y su rol menos diferenciado. Por tanto, la reunión de sujetos con características, edades y ritmos vitales semejantes es beneficiosa. Las modas que influyen en una generación durante su juventud pueden mantenerse durante la madurez y llegar hasta edades avanzadas afectando a la conducta de las futuras personas mayores. Por ejemplo, el baile de salón interesa a numerosas personas mayores actuales pues en su juventud disfrutaron de este tipo de ocio, mientras que los jóvenes actuales tienen otros estímulos, como la forma física, la gimnasia, el deporte, la informática, etc. que posiblemente mantendrán hasta llegar a persona mayor.

Las personas mayores deben prepararse para reorganizar su vida

La mayoría se enfrentan en solitario o lo que resulta peor, mal aconsejados en una transición que afectara al sujeto hasta la muerte. La preparación con programas que introducen un esquema lógico de posibles problemas con los que se van a enfrentar, ofreciendo técnicas para superarlos, debe preocuparse de áreas tales como: la economía, la salud, los derechos, equilibrio personal, actividades diversas, relaciones sociales...

XIV.66.- LOS TREN PILARES DEL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento como problema y no como logro de progreso

En los últimos tiempos y acentuado por la crisis, el envejecimiento de la población está en la agenda política, pero solo para situarlo como un problema. Un problema para el sostenimiento del sistema nacional de salud, para el mantenimiento de las pensiones, o para la viabilidad del Estado del Bienestar, por la alta demanda de cuidados de los mayores. El envejecimiento, en lugar de interpretarse como un logro del progreso de nuestra sociedad, se interpreta ahora como una amenaza para el bienestar colectivo.

¿Cómo mantener la calidad de vida en la vejez?

Cada vez está más en nuestras manos la posibilidad de vivir más tiempo, pero aspiramos a que esa vida más larga no sea la que le correspondería a la persona mayor, sino la de un cuerpo sano y al máximo de sus potencialidades. La clave está en conseguir «una vida de calidad», no simplemente en seguir viviendo. Si queremos que la vejez sea no tanto un problema como una oportunidad tenemos que hacernos la siguiente pregunta: ¿Cómo mantener la calidad de vida en la vejez? Para dar respuesta tenemos que considerar tres pilares básicos.

El primer pilar, la salud

El deterioro físico es inevitable y, en muchas ocasiones, va acompañado de una dependencia total de los demás, al perder su autonomía personal. Mientras es posible valerse por uno mismo, es lógica la resistencia a verse como una persona mayor.

El segundo pilar, el dinero

En el Estado de Bienestar, la vejez se encuentra formal y materialmente protegida. Pero esa protección siempre es escasa, insuficiente, y no deja de ser una especie de providencia que fuerza a los mayores a pasar a formar parte de un colectivo no siempre apetecible. Todo ello hace que el paso obligado a engrosar las filas de los pensionistas representa, en la mayoría de los casos, una de esas «nuevas exclusiones» que florecen en las actuales democracias sociales.

Dos bienes básicos

De lo expuesto destacamos que los dos bienes básicos que deben ser protegidos y que hay que procurar distribuirlos por igual son: la protección de la salud como derecho fundamental, y el goce de una renta mínima que todo Estado justo debería garantizar. Pero no basta la justicia como condición de unos mínimos de felicidad.

El tercer pilar, el amor

Afecto, amistad, reconocimiento, condición igualmente indispensable para una vejez digna y de calidad, virtudes que no puede proporcionar la administración pública, como hace con las pensiones o con la protección de la salud, sino que dependen de una buena disposición en nuestras mutuas relaciones.

Necesidad de cambio en la sociedad

Para que los tres pilares o condiciones mencionadas como requisito de una vejez más digna se hagan realidad, la sociedad debe transformarse, debe cambiar, por lo menos, en tres sentidos básicos: en la política, en la medicina y en la educación.

1°.- Cambios en las políticas públicas

Replantear la obligatoriedad de la jubilación, que aseguren la garantía y dignidad de las pensiones, que ayuden a las familias para que éstas puedan cuidar de los

mayores, que reconozcan el valor de cualquier forma de trabajo sea o no remunerado.

2°.- Cambios en la medicina

Que el cuidado entre a formar parte de sus fines como lo ha sido siempre el curar. La tecnificación y la especialización de la medicina tienen el peligro de perder de vista al ser humano, al individuo, al que no solo hay que curar de sus dolencias sino que hay que cuidar, si buscamos una vejez de calidad, es decir, una vejez que no haga a las personas mayores un colectivo de excluidos.

3°.- Cambios en la educación

Prepararse para vivir dignamente la vejez. Los recursos de los que uno puede echar mano en la vejez no se improvisan, sino que se atesoran a lo largo de toda la vida.

XIV.67.- EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES

Visión biológica de decrecimiento

La imagen de la vejez se ha asociado a una visión biológica de decrecimiento, condicionada por los estereotipos negativos que recaen sobre ella, minando lenta y progresivamente la consideración que las personas mayores tienen de sí mismas, de su modo de ser y de comportarse. Agrupados en colectivos homogeneizados, se consideran como frágiles, enfermos, dependientes, deteriorados, depresivos, rígidos. Se les asigna un lugar desvalorizado y marginal en la sociedad. Se pone el énfasis en el componente costoso de la atención pública en el Estado de Bienestar y se les asigna un papel pasivo, minusvalorando su actividad y los beneficios que podrían derivarse de ellos. Nos enfrentamos a la discriminación por edad.

El envejecer es un proceso complejo

Las personas mayores forman un grupo heterogéneo, producto de historias individuales, complejas y diversas, con necesidades distintas. En el último tercio del siglo XX tuvo lugar la revisión de ciertos códigos culturales con la convicción de que debería haber una reacción alternativa contra los mitos populares de dependencia, lo que ha posibilitado el fortalecimiento del concepto de persona mayor, reconstruyendo su identidad. Las nuevas generaciones de personas mayores comienzan a derrumbar las imágenes negativas asociadas al proceso del envejecimiento, haciendo valorar su voz y reclamar sus derechos.

Grupos sociales carentes de poder

En este sentido el término “empoderamiento” es de reciente incorporación a los estudios científicos en España. Es un neologismo de la palabra inglesa “empowerment”, utilizada para ciertos grupos sociales carentes de poder, para asumir el control sobre sus decisiones y problemas. Implica un proceso por el que los excluidos eleven sus niveles de confianza, autoestima y capacidad para responder a sus propias necesidades participando y defendiendo sus derechos y tomando conciencia sobre la situación de injusticia en la que viven y la consiguiente búsqueda de un cambio. Ello ha conducido a que las personas mayores intervengan activamente a través de sus organizaciones y redes sociales, consolidándose como un grupo de poder, facilitando el mayor ejercicio de roles, funciones y derechos así como la posibilidad, de ser agentes en el análisis de sus problemas y encuentro de soluciones.

¿Cuál es el contenido del “empoderamiento”?

1°.- Hacer realidad el derecho de la persona mayor a la participación en la vida social, cultural, política y productiva de su entorno.

2°.- El derecho a contar con espacios sociales en los cuales las personas mayores puedan identificar y trabajar sus necesidades en grupo.

3°.- El derecho a asociarse libremente para la satisfacción de sus necesidades propias.

4°.- El derecho a autogobernar la organización para constituirse en actores válidos de la comunidad, con propuestas y estrategias para la solución de sus problemas;

5°.- Y el derecho a capacitarse y educarse.

Todo ello facilita la proyección de lo mayores como grupo de presión y de poder, potenciando sus posibilidades y recursos. Una herramienta analítica con la que medir y promover la libertad de opción y de acción para que definan sus propias vidas.

EPÍLOGO

La población mundial envejece. El motivo es la alta esperanza de vida y la baja tasa de natalidad. Para el año 2050 el número de personas mayores llegará a los 2.000 millones, lo que representará una quinta parte de la población mundial. Mientras tanto, a pesar de los avances conseguidos, la discriminación por edad sigue siendo frecuente en todos los países del mundo.

Según las previsiones demográficas para los próximos años, la población de personas jubiladas o que ya no trabajan por haber llegado a la edad de jubilación, tendrán una previsión de veinte años más con una buena calidad de vida activa y participativa.

Una encuesta del Eurobarómetro demuestra que una gran mayoría de europeos quiere y puede seguir activo después de los 65 años, pero rechazan que se retrase la edad oficial de jubilación. El trabajo a tiempo parcial o el voluntariado son las soluciones que se apuntan, pero estas soluciones no son suficientes; las personas mayores demandan una madurez activa y saludable, con ofertas de aprendizaje, con posibilidades de poner en valor la experiencia adquirida, transmitir conocimientos, participar activamente en la sociedad y disfrutar de “una segunda vida”.

La vida es luchar y la misma batalla; querer aprender, crear y derribar muros son una garantía para disfrutar durante la lucha. Ofrecer oportunidades para disfrutar de esa segunda vida es el reto que deben asumir los gobiernos, las instituciones, los políticos, las empresas y la sociedad en general. Las demandas y necesidades de los mayores son tan diversas como diverso es su colectivo, tiene la diversidad de la sociedad, no puede haber un cajón de sastre donde todo cabe para dar respuestas a las nuevas exigencias. Disfrutemos de la “segunda vida” aprendiendo, transmitiendo, compartiendo y participando sin reservas ni temores en los cambios y novedades que nos deparará el futuro.

Las actividades intelectuales apoyan y aumentan la autonomía en los mayores, por lo que se consideran un factor protector contra una vejez decadente y dependiente, haciendo hincapié en la oferta de formación permanente. Las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo. La amplitud de los tramos de edad que abarca este periodo del ciclo vital puede ser de más de treinta años; además, parece que la diversidad individual aumenta con la edad. La consideración de este hecho es esencial, pues introduce una variable importante en el tratamiento de las medidas y actuaciones que se deben aplicar en la oferta de actividad y participación de las personas mayores.

El epitafio de la tumba de Miguel de Cervantes reza: “El tiempo es breve, las ansias crecen, las esperanzas menguan y, con todo, llevo la vida sobre el deseo que tengo de vivir”. Los trabajos de Persiles y Sigismunda (1616).

El deseo que tengo de vivir ahí está la fuerza, la energía, el ánimo, la fortaleza y la resistencia que ejercemos para no dejarnos vencer, para seguir viviendo y disfrutando de la

vida. Este deseo de vivir va acompañado de dignidad, el concepto que hace referencia al valor inherente al Ser Humano, aceptando la diversidad y la contradicción o dualidad que caracteriza a la especie.

Cuenta la periodista y escritora, Loles Díaz Aledo: “Dicen que cada vez que muere un viejo sin transmitir su sabiduría es como si se quemara una biblioteca. Si eso es verdad, España está en llamas”. Cambiemos esa tendencia, aprovechemos la experiencia de las vivencias personales y profesionales, un activo que debe utilizarse adecuadamente para beneficio de todos. Las capacidades de los séniors al igual que sus argumentos no tienen edad siempre serán útiles; y eso nos anima a ser optimistas, pues hay un gran caudal de ayuda que nunca desaparecerá. Llevar a cabo iniciativas que den la oportunidad de aprovechar el potencial de conocimientos y experiencias de los séniors es esencial para caminar hacia una sociedad más solidaria, de respeto y entendimiento, que mejore y facilite la convivencia, potenciando un envejecimiento independiente, activo, saludable y sostenible.

Con esta publicación la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores de la Universidades Españolas, CAUMAS, inicia una línea de trabajo para conseguir estar presente y participar en la ASIGNATURA PENDIENTE EN EL SIGLO XXI: informar, formar y dar a CONOCER EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO Y LA ETAPA DE LA VEJEZ, aportando la formación, experiencia profesional y talento de los Alumnos de los Programas de Mayores de las universidades españolas y facilitando, a los alumnos en particular y a la sociedad en general, los medios y la tecnología que permitan a las personas mayores acceder a la formación y conocimientos en TICs imprescindibles en el siglo XXI; difundiendo los Programas Universitarios de Mayores como herramienta eficaz y favorable para el Envejecimiento Activo de un sector de la población que aumenta en cantidad, en esperanza de vida y en calidad de sus actividades.

Los Alumnos Mayores Universitarios llegan a ser agentes activos, partícipes y protagonistas del desarrollo social, cultural y científico de la sociedad en la que conviven.

Con la publicación del LIBRO BLANCO DE CAUMAS, se pretende conseguir que, dentro de las Universidades Españolas con Programas Universitarios de Mayores, éste sea la guía de una asignatura imprescindible en la Formación Continua: la preparación para que las personas Mayores tengan un ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y FORMACIÓN A LO LARGO DE TODA SU VIDA.

