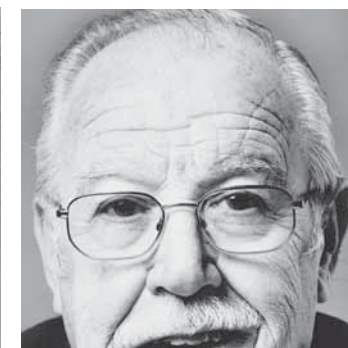
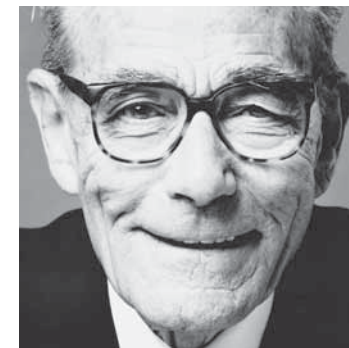


El Manual de Preparación a la Jubilación Positiva se enmarca en el Proyecto *De mayor a mayor* para promover el envejecimiento activo y saludable

MANUAL DE PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN POSITIVA

MANUAL DE PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN POSITIVA

Alejandra Chulián. Mar Garrido
Coordinadoras



Colaboran:



MANUAL DE PREPARACIÓN **A LA JUBILACIÓN POSITIVA**

Alejandra Chulián. Mar Garrido

Coordinadoras

MANUAL DE PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN POSITIVA

Alejandra Chulián. Mar Garrido
Coordinadoras

1º Edición, Junio 2015

© **Fundación Desarrollo y Asistencia**

C/ Artistas, 2. 5º
28020 Madrid
www.desarrolloyasistencia.org

Diseño y Maquetación: garridor.es

Fotos: **Cedidas por Guillermo Guardamino**

para la Exposición *"Envejecer: La tercera no es la vencida"*

Depósito Legal: M-18644-2015

Impresión y Encuadernación: Borpisa

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal)



Desarrollo y Asistencia
ONG de Voluntariado



PRESENTACIÓN

José Guirao

Director General de la Fundación Montemadrid

Identificar jubilación con inactividad es un concepto obsoleto. Por el contrario, las nuevas generaciones de mayores nos vienen demostrando desde hace años que no son, ni quieren ser, sujetos pasivos. Su realidad cambia al ritmo que la sociedad lo hace, no como individuos receptores del cambio, sino impulsando esa misma transformación desde su participación activa como ciudadanos en todos los ámbitos: cultura, política, educación, comunicación, ocio...

En este sentido, queremos poner de relevancia la importancia del creciente asociacionismo de los mayores y su ejercicio de voluntariado en entidades no lucrativas. Además de tener proyectos vitales propios, las personas que terminan su etapa de vida laboral quieren, cada vez más, poner en práctica modelos de acción y valores con interés social y proyección en el futuro. Un excelente ejemplo de ello es la Fundación Desarrollo y Asistencia, nacida de un grupo de amigos jubilados que querían seguir participando activamente, por el bien común y la dignidad de las personas, en la sociedad. A punto de celebrar su vigésimo aniversario, pueden contemplar con satisfacción la impronta de sus proyectos en la ciudadanía.

Seguiremos compartiendo iniciativas que modifican estereotipos sobre los mayores, como la presente publicación. Estamos convencidos, además, de que su lectura optimizará la visión que las propias personas prejubiladas o jubiladas tendrán de su nueva situación, percibiéndola como una oportunidad para crear proyectos, revitalizar relaciones personales y participar en una sociedad que sin duda las necesita activas.

ÍNDICE

PRÓLOGO	• José Antonio Sánchez	5
CAPÍTULO 1	• JUBILACIÓN Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE – Rafael Izquierdo	8
CAPÍTULO 2	• SALUD FÍSICA – Carmela Mañas	12
CAPÍTULO 3	• SALUD MENTAL – Alejandra Chulián	26
CAPÍTULO 4	• SALUD SOCIAL – José Manuel Cervera	34
CAPÍTULO 5	• RECURSOS SOCIALES – Mar Garrido	44
CAPÍTULO 6	• RIESGOS EN EL HOGAR – Jesús V. Hernández y José Ortega	54
CAPÍTULO 7	• OCIO Y TIEMPO LIBRE – M ^a Carmen Cordero	66
CAPÍTULO 8	• CUESTIONES JURÍDICAS – Manuel Cerrada	76
CAPÍTULO 9	• CUESTIONES ECONÓMICAS – Pedro García	84
CAPÍTULO 10	• PARTICIPACIÓN SOCIAL Y VOLUNTARIADO – Ángel Moreno y José Ignacio Fernández	90
CAPÍTULO 11	• ENFOQUE POSITIVO – Oscar Corominas	102
EPÍLOGO	• Enrique Prá	116



PRÓLOGO

José Antonio Sánchez

Presidente de Desarrollo y Asistencia

El manual para la jubilación positiva que presentamos se sitúa en el contexto de una España afectada por dificultades económicas que han obligado a sus ciudadanos a perder prestaciones sociales y calidad de vida; el desempleo se mantiene en tasas altísimas, muy por encima de la media europea y no parece que se acierte con fórmulas que lo reduzcan sustancialmente, al menos a medio plazo. En esta situación, los jubilados -que son padres y abuelos- han asumido generosísimamente ayudar a sus hijos y nietos para paliar las necesidades más perentorias. Cuántos hogares, forzados por esta realidad económica, han vuelto a ser un ejemplo de solidaridad intergeneracional, como en los ambientes rurales de hace años, donde tres generaciones convivían en un hogar, escuela viva de valores permanentes de solidaridad.

En esta situación, los jubilados -que son padres y abuelos- han asumido generosísimamente ayudar a sus hijos y nietos para paliar las necesidades más perentorias. Cuántos hogares, forzados por esta realidad económica, han vuelto a ser un ejemplo de solidaridad intergeneracional.

En este manual situamos a la persona como ser social y a la familia como primera escuela de sociabilidad. Cualquier candidato a la jubilación, puede constatar que es miembro de una familia a la que puede dedicar más tiempo en cantidad y calidad. Tanto el Consejo de Derechos Humanos de la Asamblea General de la ONU, como la del Parlamento Europeo, el Imsero y la Comunidad de Madrid acreditan la necesidad de una solidaridad intergeneracional, según podemos constatar en el Informe y Propuestas elaboradas por la Comisión de Mayores Activos del

Consejo Regional de Personas Mayores de la Comunidad de Madrid presentado por el anterior presidente de Desarrollo y Asistencia Rafael Izquierdo en 2012 y que forma parte de este manual.

La confluencia de generaciones en una misma familia aporta una riqueza que es preciso saber apreciar. La familia, en cuanto comunidad de vida, puede y debe poner todo el empeño para lograr que las relaciones humanas en su ámbito de actuación, estén ordenadas a una mayor justicia y solidaridad. Así, la familia, que es en sí misma un principio vital de la sociedad, tiene la capacidad de contribuir decisivamente a su desarrollo y renovación.

Los padres, los hijos, los abuelos y otros parientes próximos cuando comparten todo su proyecto de vida, y se sirven y ayudan mutuamente, contribuyen a que la familia cumpla más plenamente su gran misión: ser sujetos activos de la construcción de un auténtico humanismo familiar y social, al servicio de la vida y del desarrollo de la sociedad.

Hay quien piensa que la crisis de valores está originando una serie de fracturas en la sociedad y en la vida de las personas. En un mundo desarrollado, donde el dinero y la riqueza es lo que parece importar, porque la economía impone sus leyes, los principios éticos resultan fundamentales. Por eso es negativa la tendencia, difundida en algunos países desarrollados, a reducir el ámbito de la familia a un mínimo núcleo formado por los padres, con poca presencia de los hijos y excluyendo o aflojando los lazos de comunicación con los abuelos y demás parientes.

De esta forma, no sólo se rompen o degradan las relaciones interpersonales dentro de esa comunidad de personas que es la familia, sino también los vínculos vitales que la familia tiene con la sociedad, cuando se encierra en sí misma, no se abre a los demás y no asume su función y responsabilidad social.

Se ha llegado incluso a alejar a los abuelos del ámbito doméstico por considerarles como un estorbo. La consecuencia es que se rompe uno de los eslabones de cohesión intergeneracional, se falta a la justicia y se pierden también la experiencia, la sabiduría y el servicio recíproco, tan imprescindibles para construir esa comunidad de vida y la transmisión e intercambio de valores que cada generación puede aportar.

La jubilación nos aporta la ocasión de estar disponibles para corregir esta crisis de valores y reencontrar los

pilares en que se debe asentar la vida familiar, mejorando las relaciones con los hijos y nietos, aportación preciosa para el desarrollo y madurez de los más jóvenes, que podemos y debemos hacer los jubilados.

Para ello las relaciones entre miembros de la comunidad familiar deben estar fundamentadas en la gratuidad que, respetando la dignidad personal, aportará acogida cordial, encuentro, diálogo, disponibilidad desinteresada, servicio generoso y profunda solidaridad.

El manual que se presenta pretende provocar una adecuada reflexión sobre la importancia de afrontar la madurez y la jubilación de forma positiva, libre, responsable y abierta al servicio a los demás. Si se consigue, nuestra jubilación será activa y alegre, aportando a la familia y en nuestro entorno afecto, experiencia, buenas prácticas, tiempo y compañía a los más vulnerables.

El manual que se presenta pretende provocar una adecuada reflexión sobre la importancia de afrontar la madurez y la jubilación de forma positiva, libre, responsable y abierta al servicio a los demás.

En este manual, se aportan algunas ideas que ayudan a superar los miedos y estereotipos ante la edad de jubilación, a optimizar la salud física, mental y social, a minimizar los riesgos y a aumentar nuestra participación social.

Por coherencia con su importante tarea los jubilados deben tener una mayor presencia en los ámbitos de decisión. Constatamos que sin los jubilados activos esta sociedad nuestra puede correr el peligro de estar cada vez más despersonalizada y por tanto, insensible y deshumanizada, con los resultados negativos de tantas formas de falsa evasión, como el alcoholismo, otras drogas y el mismo terrorismo.

Hemos de evitar el peligro sugerido por el Papa Francisco de la globalización de la indiferencia. Para ello cada persona en edad de jubilación debe entregar parte de su tiempo para ayudar a ciudadanos vulnerables que sufren soledad, la enfermedad de moda en la Europa desarrollada.



JUBILACIÓN Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Rafael Izquierdo

Se publica este artículo a título póstumo y como homenaje al que fuera presidente de Desarrollo y Asistencia desde 2005 a 2013 y principal impulsor de la Preparación a la Jubilación Positiva

La jubilación es un estado nuevo al que se llega, por distintas circunstancias -edad, incapacidad, etc.- normalmente por cesar en la actividad laboral, que obliga a la persona que se jubila a asumir un nuevo rol y a un replanteamiento de la vida. Con ella se inicia un proceso que supone una nueva etapa en el ciclo vital de la persona que, debido al aumento de la esperanza de vida y a que la edad de jubilación ha ido adelantándose, tiene en la actualidad una duración media de unos 20 años.

Sin lugar a dudas, constituye un acontecimiento que tiene diferente significado para cada persona, siendo deseado por algunas de ellas y rechazado por otras, debido al conjunto de cambios y efectos que la jubilación conlleva y que, como se ha mencionado anteriormente, obliga a la persona a replantearse su vida y a adaptarse a la nueva situación.

Constituye un acontecimiento que obliga a la persona a replantearse su vida y a adaptarse a la nueva situación.

Quizás al establecer el balance entre los riesgos y amenazas, por una parte, y las oportunidades, por otra, que ofrece la jubilación a la persona que se ve obligada a dejar su actividad laboral, hayan predominado los factores negativos, como consecuencia de los efectos ocasionados por la pérdida del empleo: disminución de los ingresos, tiempo libre sin ocupar, inactividad, falta de trabajo y pérdida del estatus de trabajador, desvinculación social, disminución de los contactos

sociales, disminución de algunas capacidades, enfrentamiento con el envejecimiento, problemas de salud o de dependencia, etc. Y todo ello sin considerar la posibilidad del llamado *síndrome de la jubilación*, con sus manifestaciones de tipo físico –insomnio-, psíquico –depresión, ansiedad, etc.- y social –soledad-.

No obstante, las oportunidades que en la actualidad se le presentan al jubilado, o al próximo a la jubilación, para adaptarse a la nueva situación y vivir de forma positiva la nueva etapa de su vida, desarrollando el potencial de sus capacidades y habilidades mediante nuevos aprendizajes y ejercicios, y disfrutando activamente y con calidad de vida este período del ciclo vital –el 25 % de su vida-, son grandes. El buen uso del tiempo libre, el desarrollo de actividades culturales, deportivas o de ocio, la posibilidad de viajar, participar en actividades asociativas, de voluntariado social, etc. son algunas de las posibilidades que se le presentan.

Las oportunidades que en la actualidad se presentan para adaptarse a la nueva situación y vivir de forma positiva este período del ciclo vital –el 25 % de la vida-, son grandes.

Es preciso romper con los falsos mitos y estereotipos que la sociedad ha venido acuñando sobre la jubilación, imputando a la misma aparentes transformaciones en el jubilado que la mayoría de las veces tienen su origen en causas internas a la propia persona y no al hecho de haber puesto fin a su actividad laboral. Es cierto que la jubilación supone un cambio de actividad, pero es uno de los muchos cambios que la persona experimenta a lo largo de su ciclo vital que, sin lugar a duda, comporta riesgos pero asimismo oportunidades. El problema, mejor dicho, el reto que se le plantea al jubilado es el de adoptar una actitud positiva, decisiva para adaptarse de forma saludable a los cambios que conlleva la jubilación.

Todos los estudios ponen de manifiesto la gran capacidad de adaptación a los cambios que tienen el hombre y la mujer, cuyos efectos tienen normalmente una limitación temporal –dos años-. No obstante, pueden adoptarse medidas para adaptarse mejor a la nueva situación y anticiparse a los cambios antes de que se produzcan: el conocimiento de uno mismo como recurso para afrontar el cambio, una mayor

dedicación a la familia y a las relaciones sociales, la organización del tiempo libre, aprender a disfrutar del ocio, conocer las prestaciones sociales a las que se tiene derecho y acogerse a ellas, son algunas de dichas medidas.

Si bien es cierto que la vejez está asociada a la edad, también es cierto que la edad no es el criterio para definirla. A pesar de ello, también existe el falso mito de que el envejecimiento comienza con la jubilación. El envejecimiento es un proceso natural inherente al ser humano que evoluciona de forma diferente en cada persona, que depende de su estado y de muchas circunstancias, y que se inicia, en la mayoría de los casos, a lo largo del período de jubilación.

Si bien es cierto que la vejez está asociada a la edad, también es cierto que la edad no es el criterio para definirla. A pesar de ello, también existe el falso mito de que el envejecimiento comienza con la jubilación. El envejecimiento es un proceso natural inherente al ser humano que evoluciona de forma diferente en cada persona, que depende de su estado y de muchas circunstancias.

Por ello, a los riesgos que amenazan a la persona jubilada, por el mero hecho de la jubilación, hay que añadir los que puedan provenir de su envejecimiento: problemas de salud -sueño, artritis, presión arterial...-, manifestaciones motoras y físicas -problemas de movilidad, fatiga...-, manifestaciones cognitivas -declive intelectual, problemas de memoria...- y manifestaciones socioafectivas -soledad, depresión, aburrimiento...-.

Por tal motivo, las instituciones públicas, tanto nacionales como internacionales, están proponiendo e impulsando prácticas a favor de lo que se ha venido a llamar un *envejecimiento activo y saludable* que permita elevar la calidad de vida de los ciudadanos y, a nivel social, aliviar la carga de la dependencia. Se pretende, en definitiva, que la persona mayor logre el máximo de salud, bienestar, calidad de vida y desarrollo social, considerando su potencial físico e intelectual, así como las oportunidades que le brinda la sociedad (Mendoza-Núñez, 1996).

Al igual que en el caso de la jubilación, se trata de cambiar las actitudes viejas y aprender a pensar positivamente para mejorar la vida, encontrando la parte buena de las cosas, sin querer decir con ello que se ignoren los problemas existentes.

Con el fin de prevenir y evitar en lo posible los efectos negativos que la jubilación y el envejecimiento pueden provocar en las personas -*neurosis de retiro* y visión negativa de la vejez- y facilitar la adaptación a los cambios, han empezado a impartirse Cursos de Preparación para la Jubilación Positiva, que, más que cursos propiamente dichos, son instrumentos de información-formación para que las personas jubiladas asuman su nuevo rol positivamente, adquieran hábitos nuevos y mantengan su calidad de vida en la nueva etapa vital.

En definitiva, se trata de planificar nuevas actividades y diseñar un plan de vida, con nuevas conductas y valores, identificando deseos y necesidades, y previniendo los posibles efectos negativos que puedan surgir. El resultado dependerá de la respuesta del alumno, que haga suya la información, la interiorice y adapte su conducta a ella.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Bayés, R. (2009): *Vivir. Guía para una jubilación activa* Barcelona, Paidós
- Carrascal, J.M. (2006): *La jubilación: la edad dorada* Madrid, Planeta
- Castro, A. de (2008): *Diario de un jubilado impaciente* Salamanca, Arnau Ediciones
- Cicerón (2001) *De Senectute* Madrid, Fundación Pfizer, Triacastela
- Delibes, M. (2001): *Diario de un Jubilado* Madrid, Destino
- Fernández Ballesteros, R. (2002): *Vivir con vitalidad* Madrid, Pirámide
- Moragas, R. (2001): *La Jubilación: una oportunidad vital* Barcelona, Herder
- O'Neal, T. y Alley, R.W. (2002): *Vivir una jubilación feliz* Madrid, San Pablo



SALUD FÍSICA

Dra. Carmela Mañas

Geriatra, Directora Médica del Grupo Los Nogales

Introducción

La salud es definida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, en armonía con el medio ambiente. No es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud física es la capacidad que tiene el cuerpo humano para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. No se puede entender separada de la salud mental y social del individuo.

La salud física es la capacidad que tiene el cuerpo humano para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. No se puede entender separada de la salud mental y social del individuo.

Enfermedad es el estado en el que el funcionamiento físico, emocional, intelectual, social, de desarrollo o espiritual de una persona está disminuido o alterado en comparación con la experiencia previa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace especial hincapié en los factores emocionales y sociales, y así lo hace constar en la CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades)-10.

Debido a que cada ser humano es único y que el componente emocional y socio ambiental se añade al componente físico, no existen las enfermedades sino los enfermos, por lo que cada persona tiene una forma particular de enfermar (idiosincrasia), que es diferente a otra, a pesar de padecer la misma enfermedad.

Envejecimiento es una situación biológica normal que se produce dentro de un proceso dinámico, progresivo e irreversible, que afecta de diferente a manera a las distintas personas e incluso a los diferentes órganos. Comienza después de la madurez y conlleva un descenso gradual de las funciones biológicas y termina con la muerte. Desde el enfoque biológico, no hay organismos viejos, hay organismos en proceso de envejecimiento. Un organismo manifiesta el envejecimiento cuando decrece su vitalidad y aumenta su vulnerabilidad.

Desde el enfoque biológico, no hay organismos viejos, hay organismos en proceso de envejecimiento. Un organismo manifiesta el envejecimiento cuando decrece su vitalidad y aumenta su vulnerabilidad.

El envejecimiento de la población española es un dato preocupante; el de los mayores de 65 años es el grupo de edad que más está aumentando. El porcentaje de población mayor de 64 años respecto a los menores de 16 ha pasado del 36% en el año 1975 al 82% en 1995, hasta alcanzar un 108% en 2012. El 34% de la población española es mayor de 65 años y el 4,9% de la población española es mayor de 85 años, según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en enero de 2013.

Las personas mayores, en función de su estado de salud, se pueden clasificar en:

1. **Sanas**: personas de edad avanzada que gozan de salud, independencia y calidad de vida.
2. **Enfermas**: personas de edad avanzada que sufren una enfermedad temporal pero mantienen su independencia y calidad de vida, ya que la enfermedad no las priva de ellas.
3. **Frágiles**: personas de edad avanzada con afectación de múltiples sistemas corporales determinando disminución de la reserva homeostática y de la resistencia al estrés, provocando un incremento de la vulnerabilidad y un mayor riesgo de caídas, de institucionalización, de discapacidad y de muerte.

Mantener y mejorar la calidad de vida de las personas mayores es uno de los principales retos que plantea el proceso de envejecimiento. Permitir a las personas mantenerse activas a medida que envejecen y que sigan contribuyendo a la sociedad es clave para afrontar el reto del envejecimiento demográfico. Esta es la razón por la cual la Unión Europea decidió designar 2012 como el “Año Europeo de Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional”.

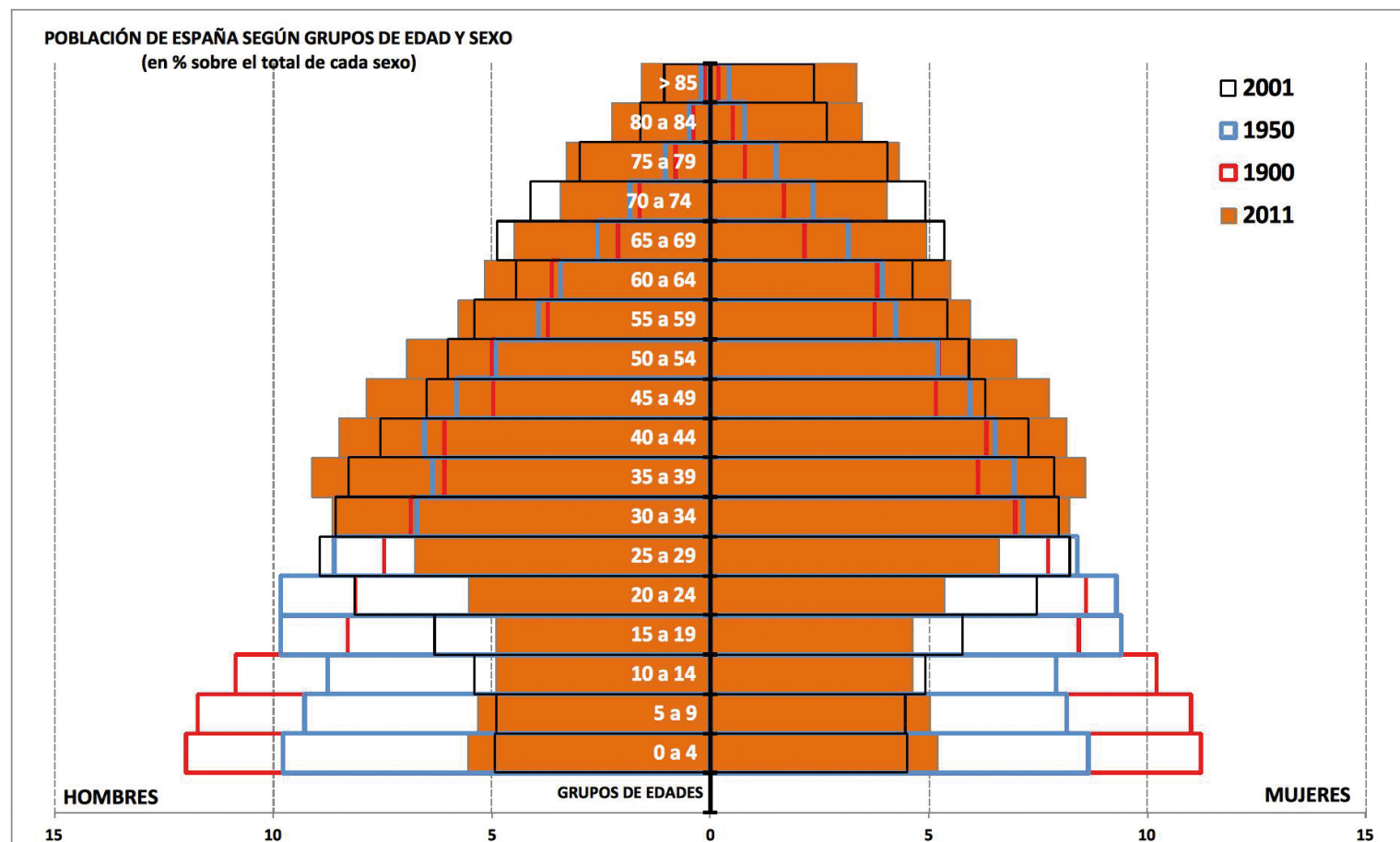


Figura 1 Pirámide Población Española (INE, enero 2013)

Cambios fisiológicos que se producen con el envejecimiento

Se desconoce el motivo por el que las personas experimentan cambios a medida que envejecen; es por ello por lo que han surgido muchas teorías para dar una explicación a este proceso. La mayoría de los

investigadores creen que se produce por un proceso acumulativo de interacciones entre las distintas influencias -herencia, ambiente, características culturales, dieta, ejercicio, enfermedades previas y muchos otros factores- a lo largo de la vida. Los más característicos cambios fisiológicos que se producen son:

- Cambios celulares: Las células se hacen más grandes, aumenta en su interior el contenido de grasas y de pigmentos, van perdiendo su capacidad funcional y de reproducción.
- Cambios en órganos, sistemas y tejidos: Muchos tejidos pierden masa y se atrofian. Otros se vuelven más rígidos o tumorales con la aparición de nódulos. Todos estos cambios producen en los órganos al envejecer una pérdida de función de forma gradual y progresiva y, consecuentemente, una disminución de la máxima capacidad funcional que se pone de manifiesto con el estrés: ejercicio, enfermedad, etc. Dicha pérdida muchas veces no es notoria en muchas personas mayores, ya que no necesitan utilizar sus órganos a su máxima capacidad. Los cambios más significativos en la reserva orgánica se dan en el corazón, pulmones y riñones.
- Cambios en la figura corporal: El aumento de la masa grasa y la disminución de la masa magra – músculo- producen una disminución de la estatura -aproximadamente 1 cm por década a partir de los 40 años-. En cuanto al peso, en el hombre aumenta hasta los 50 años y en la mujer hasta los 70 años, para posteriormente ir disminuyendo según avanza la edad. Por ello la persona mayor es más delgada, más baja, las piernas y los brazos son más frágiles y el vientre se hace más redondeado.
- Cambios en los signos vitales: La temperatura corporal no cambia de forma significativa por el envejecimiento; lo que se produce es una alteración en la regulación, disminuyendo -por la pérdida de grasa subcutánea y disminución de la capacidad de transpiración- la capacidad de adaptación a las temperaturas ambientales así como la respuesta ante las sustancias que aumentan la temperatura; de ahí que se tenga menos fiebre en la enfermedad. La frecuencia cardiaca en reposo es más lenta y tarda más tiempo en aumentar con el ejercicio y sobretodo en descender tras el ejercicio. La frecuencia cardiaca máxima es menor. La frecuencia respiratoria no se altera. La tensión arterial aumenta de 120/70 a 150/90 de media y es muy frecuente la hipotensión

ortostática (mareo producido por la bajada de tensión arterial con los cambios de posición del cuerpo, por ejemplo: al pasar de estar sentado a estar de pie).

- Cambios en el sistema cardiovascular: La acumulación de lipofucsina, la degeneración de las células musculares, la fibrosis y el engrosamiento y rigidez de las paredes valvulares producen mayor frecuencia de insuficiencia cardíaca, estenosis valvular y arritmias con la edad. La pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos y la producción de placas de ateroma deriva en el aumento de tensión arterial y la mayor frecuencia de problemas aterotrombóticos.
- Cambios en el sistema respiratorio: La función pulmonar máxima disminuye. Hay mayor tendencia al colapso de las vías respiratorias al no respirar profundamente o al permanecer largo tiempo inmovilizado, y con ello más riesgo de desarrollar infecciones respiratorias u otros problemas pulmonares. Al producirse cambios en los cartílagos y musculatura de la laringe, ésta se vuelve más lenta, débil y ronca, además de cambiar el tono, volumen y calidad de la voz. El reflejo de la tos disminuye, pudiéndose acumular secreciones.
- Cambios en el sistema osteomuscular: Los cambios más revelantes que se producen con la edad son: disminución de la densidad ósea, produciéndose osteoporosis, y reducción de la elasticidad del cartílago así como aumento de la rigidez de las articulaciones, produciéndose artrosis. A nivel muscular existe una pérdida de masa muscular con la edad. Se estima que a partir de los 40 años los adultos saludables pierden un 8% de masa muscular cada 10 años.

Las consecuencias clínicas de los cambios fisiológicos son:

1. Se modifica la forma de presentación de enfermedades. Por ejemplo: puede estar ausente la taquicardia ante la fiebre.
2. Mayor susceptibilidad ante la enfermedad. Por ejemplo: predisposición a la infección por los cambios en el sistema inmune.

3. La cinética y la dinámica de los fármacos suele estar alterada, por ello son más frecuentes los efectos secundarios y las interacciones entre los fármacos.
4. Los rangos de referencia de las pruebas utilizadas en la práctica clínica pueden estar alterados, sin significar estar enfermos.



Factores de riesgo cardiovascular

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de mortalidad en España: el 34,1%. En 2030 morirán cerca de 23,3 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, sobre todo por cardiopatías y por accidente cerebrovascular (ICTUS/ACVA).

Los factores de riesgo cardiovascular modificables son: La Hipertensión Arterial (HTA), la Diabetes Mellitus (DM), la dislipemia, el tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo.

- HTA: En España hay cinco millones de hipertensos mayores de 65 años, aproximadamente 3,5 millones tienen hipertensión sistólica aislada (TA sistólica o alta ≥ 140 mm Hg), con TA diastólica o baja normal, < 90 mm Hg. Solo la mitad de los hipertensos mayores de 65 años en España están bajo tratamiento farmacológico, y solo la cuarta parte están controlados.
- DM: Es una enfermedad crónica con trastorno del metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Existe un mayor riesgo de presentar enfermedad cardiovascular y representa su principal causa de muerte (65–75%). La DM tipo 2 es la más frecuente en la persona mayor y aumenta con la edad. Los valores de glucemia en ayunas se incrementan poco con los años (1mg/

dl por década), pero las cifras de glucemia tras una sobrecarga oral aumentan de manera mucho más marcada ($>10\text{mg/dl}$ por década). La prevalencia de la DM en mayores de 75 años en España es el 30,7% en varones y 33,4% en mujeres. No se conoce el diagnóstico en un tercio de los casos. Más de la mitad de la población con DM2 en nuestro país tiene más de 65 años de edad.

- Dislipemia: Es un trastorno congénito o adquirido en la síntesis o degradación de las lipoproteínas: Colesterol (LDL, HDL, VLDL) y Triglicéridos. Se entienden cómo factores de riesgo mayores el aumento del colesterol total, el aumento de LDL y la disminución de HDL. El aumento de triglicéridos es un factor de riesgo menor. Los niveles óptimos de las lipoproteínas dependen de la patología cardiovascular asociada.
- Tabaquismo: Es una enfermedad adictiva crónica que produce tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia. Se asocia a enfermedad cardiovascular (20-30% de muertes), respiratoria (95% EPOC) y oncológica (90% de muertes en hombres y 75-80% de muertes en mujeres por cáncer de pulmón). Su abandono disminuye el riesgo coronario en los primeros meses y se iguala al de los no fumadores en 2 o 3 años.
- Obesidad: Es una enfermedad crónica y multifactorial en donde se produce un aumento de la grasa corporal. La obesidad se ha relacionado con un incremento del riesgo de padecer algunas enfermedades, entre las que se encuentran la diabetes, hipertensión, dislipemias, enfermedad cardiovascular, enfermedad osteoarticular y ciertos tipos de cáncer. Su medición se realiza con el Índice de Masa Corporal ($\text{IMC} = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). Una persona es obesa cuándo el IMC es mayor a 30 kg/m^2 . En las personas mayores es mejor utilizar el perímetro abdominal, existe obesidad abdominal si es superior a 102 cm en los varones y a 88 cm en las mujeres. La relación cintura/altura dividiendo la cintura (cm) entre la talla (cm) es un índice que mide bien el riesgo cardiovascular en las personas obesas, éste se encuentra aumentado cuando la relación cintura/altura es igual o superior a 0,5, tanto en hombres como en mujeres.
- Síndrome Metabólico (SM): conocido también como síndrome de resistencia a la insulina, es una agrupación de varios factores de riesgo cardiovascular en una misma persona: obesidad

abdominal con aumento del perímetro de la cintura, hiperglucemia, hiperlipemia e hipertensión arterial; lo que determina un elevado riesgo de sufrir un infarto de miocardio. La pérdida de peso es la única intervención que ha demostrado que mejora todos los factores de riesgo observados en los pacientes con Síndrome Metabólico.

Estilo de vida saludable

Los genes aportan alrededor de un 60% en el envejecimiento; el resto depende de factores ambientales, modificables por la persona con buenos hábitos, evitando los factores de riesgo cardiovascular y manteniendo un estilo de vida saludable.

Los genes aportan alrededor de un 60% en el envejecimiento; el resto depende de factores ambientales, modificables por la persona con buenos hábitos.

Mantenernos mentalmente activos con proyectos e ilusiones nos hace envejecer mejor. Las personas depresivas sufren una tasa de mortalidad 1,5 veces superior al resto y las que tienen y se plantean proyectos, alcanzan de media, siete años más de vida. Las personas que tenían una imagen más positiva del envejecimiento viven un promedio de siete años y medio más que los que no esperan nada de la vejez.

Es fundamental dormir adecuadamente. El insomnio se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o la falta de un sueño reparador -sueño aparentemente adecuado en cantidad, que deja al sujeto con la sensación de no haber descansado lo suficiente- durante tres veces en una semana, durante un mínimo de un mes, con suficiente intensidad para provocar repercusiones -cansancio diurno, irritabilidad, falta de concentración, pérdida de memoria, etc.- y no ser debido a otro trastorno mental ni a efectos fisiológicos directos de una sustancia o enfermedad médica. Para dormir mejor, es recomendable:

1. Acostarse siempre a la misma hora.
2. Limitar la permanencia en la cama a un máximo de ocho horas.
3. Mantener la habitación en las mejores condiciones posibles -cama confortable, pijama adecuado, temperatura idónea-.
4. Mantener la habitación a oscuras y sin ruidos.
5. Separar la hora de acostarse de la de la cena y evitar cenas copiosas.
6. Un vaso de leche o un trozo de queso antes de acostarse puede ser beneficioso, ya que el triptófano que contiene es un aminoácido inductor del sueño.
7. Si hay que levantarse muchas veces por la noche para orinar, es mejor restringir los líquidos antes de acostarse.
8. Evitar sustancias estimulantes, como alcohol, tabaco, café, etc.
9. Evitar estímulos mentales: preocupaciones, discusiones sobre problemas familiares, económicos, etc.
10. No utilizar el dormitorio como cuarto de trabajo ni de televisión.
11. Ayudarse si es preciso con medidas relajantes, como lecturas intrascendentes, etc.
12. Evitar las siestas durante el día.
13. Realizar ejercicio físico durante el día, pero no antes de acostarse.
14. Evitar la utilización de hipnóticos sin una prescripción médica. La toma de hipnóticos produce notables efectos adversos -embotamiento, torpeza, riesgo de caídas y accidentes, menor rendimiento intelectual, estreñimiento, retención urinaria, etc.-.

- 15. Si no se concilia el sueño en 30 minutos, levantarse y entretenerse con una actividad tranquila.

Otra práctica positiva se refiere al uso adecuado de medicamentos. Las reacciones adversas a medicamentos son más frecuentes en las personas mayores y es la causa en un 10% de los ingresos hospitalarios. La vida media de los fármacos está aumentada por lo que se produce mayor toxicidad a la misma dosis; la polifarmacia, los errores en la toma de medicación o indicaciones inadecuadas de fármacos son más frecuentes en las personas mayores provocando reacciones adversas. Los psicofármacos son especialmente nocivos para los mayores, por la sedación, torpeza, bloqueo neuromotor y riesgo de accidentes y caídas.

Por lo tanto, debe controlarse el consumo de medicamentos y solo debe hacerse por prescripción médica, o del farmacéutico en el caso de medicamentos que no necesitan receta médica.

Con respecto a la vacunación, las personas mayores de 65 años sanas deben recibir la vacuna antigripal anual, la vacuna antineumocócica al menos una vez y la vacuna antitetánica con dos dosis de recuerdo cada 10 años.

Para una alimentación saludable es necesaria una dieta variada que incorpore alimentos de todos los grupos, y equilibrada, que aporte la energía necesaria para mantener nuestra actividad física diaria y nuestro peso.

1. Se deben hacer seis comidas al día repartidas como desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena. Como mínimo habrá cuatro: desayuno, comida, merienda y cena. El desayuno, comida y cena deberán ser poco cuantiosas para facilitar su digestión; y la media mañana, merienda y recena como un tentempié.
2. Las necesidades de energía se calculan de forma individualizada ya que varían según edad, sexo, actividad física o problemas de salud. En general en una persona mayor sana están en torno los 30 cal/kg de peso/día. En caso de obesidad u otras patologías estos valores cambian y el paciente siempre deberá consultar con el médico. La ingesta de proteínas debe ser de 1,5 g/kg/día o

aproximadamente 15 a 20% de la ingesta calórica diaria para mejorar la masa, la fuerza y la función muscular. Las proteínas deben ser de alto valor biológico, presentes en las carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres, cereales... Las ingestas inferiores a 1500 kcal precisan de suplementación de vitaminas y minerales.

3. Se deben combinar altos niveles de ácidos grasos monoinsaturados (AGMI) con ácidos grasos poliinsaturados ricos en Omega-3, ya que reducen significativamente los procesos inflamatorios y previenen la trombosis, las arritmias, permiten la vasodilatación y disminuyen la concentración de triglicéridos en sangre. El ácido oleico, el componente más importante del aceite de oliva virgen, es el ácido graso monoinsaturado más frecuente. Las fuentes más ricas en Omega-3 son los pescados de aguas frías, como el salmón, y los pescados azules.
4. El prototipo de dieta más adecuada para la persona mayor es la dieta mediterránea con alto consumo de frutas y verduras, pescado azul, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.
5. La ingesta total de líquidos debe ser de unos 2000 cc al día además del aportado por los alimentos. Es importante beber aunque no se tengan ganas ya que los mayores tienen disminuida la sensación de sed.
6. Se ha de buscar una preparación sencilla de los alimentos -cocidos, asados en su jugo, rehogados, escalfados, estofados suaves, salteados, en papillote, o a la plancha o parrilla-, evitando fritos, rebozados, empanados o preparaciones culinarias con salsas muy copiosas.
7. Evitar recalentar varias veces los alimentos que se hayan preparado previamente para evitar perder el contenido en algunas vitaminas.
8. Elaborar los alimentos presentando una textura fácil de masticar o modificándola según las necesidades.
9. Tomar frutas, verduras, cereales y leche o derivados a diario. Procurar tomar más pescado que carne. Utilizar aceite de oliva para aliñar o cocinar. Moderar el consumo de azúcar y dulces. Evitar

las carnes grasas, embutidos, mantequilla, margarina, bollería, snacks o aperitivos, si se toman que sea de forma ocasional.

10. Consumir una alta ingesta de calcio y vitamina D: El calcio es vital para la salud ósea y es el elemento fundamental de huesos y dientes. Ingestas bajas se asocian con masa ósea baja y osteoporosis. La vitamina D favorece la absorción del calcio y la mineralización de los huesos. Mantiene la masa y fuerza muscular y disminuye el riesgo de fracturas. La hipovitaminosis D se relaciona con deterioro cognitivo y cáncer.
11. Aumentar el consumo de fibra (hasta 20-25 g/día) tomando frutas y verduras y cereales integrales (pan, arroz, legumbres, cereales para el desayuno, etc.)
12. Procurar no abusar de la sal y los condimentos o especias. No utilizar nunca más de 6 g de sal al día (una cucharita de café son 4,5 – 6 g). No hacer dietas totalmente exentas de sal, el riñón de la persona mayor pierde sal.
13. No tomar alcohol salvo 1 vaso pequeño de vino en la comida y en la cena, siempre que no esté contraindicado.

La ingesta total de líquidos debe ser de unos 2000 cc al día además del aportado por los alimentos. Es importante beber aunque no se tengan ganas ya que los mayores tienen disminuida la sensación de sed.

Los beneficios de mantener una actividad física regular son múltiples y afectan a diferentes campos:

1. Favorece la pérdida de peso y ayuda a mantener el peso perdido. Contribuye a la prevención de la obesidad aumentando el gasto energético basal.

2. Reduce el colesterol total a expensas del LDL-c, elevando el HDL-c.
3. Ayuda a la prevención de enfermedades cardíacas. Colabora en el descenso de la presión arterial en personas hipertensas.
4. Mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de la glucosa y el control metabólico del diabético.
5. Ayuda a mantener una buena masa muscular y estabiliza la densidad mineral ósea, previniendo la aparición y desarrollo de osteoporosis.
6. Favorece la rehabilitación articular, respiratoria, traumatológica, vascular, post quirúrgica, etc.
7. Mejora el estado anímico aumentando la autoestima, disminuye la ansiedad y la depresión.

La edad nunca va a ser una contraindicación para practicar ejercicio físico, salvo que existan contraindicaciones evidentes ligadas a patologías específicas. Es básica y primordial una evaluación médica para valorar cuál es el deporte físico más recomendable y la intensidad del mismo. Hay que tener cuidado con el ejercicio físico y deporte intenso y competitivo ya que son los que pueden suponer riesgos (muerte súbita, hipoglucemias, golpe de calor, etc.). Y por supuesto, no se deben realizar deportes que sobrecarguen el sistema osteomuscular (saltar).

Es recomendable que el inicio de la actividad física sea gradual, progresivo y mantenerlo regular -periódico y mantenido-. Es importante respetar las fases de calentamiento y recuperación. Los ejercicios aeróbicos —como, por ejemplo, el paseo rápido, nadar, bailar, montar en bicicleta— durante 30-60 minutos/día, 3 a 5 veces por semana y conservando las pulsaciones entre el 60-85% de la frecuencia cardíaca máxima teórica, son los más recomendados.

Estudios recientes recomiendan el ejercicio anaeróbico regular y supervisado. Los beneficios de los programas de entrenamiento con ejercicios de potenciación muscular se obtienen en tan sólo 8 semanas con ejercicios 2 o 3 veces por semana, habiéndose conseguido mejoras incluso en personas mayores de 90 años. El incremento de la potencia muscular tiene una considerable implicación funcional, con mejoría en la velocidad de la marcha, mayor capacidad para subir escaleras y menor riesgo de caídas.

LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- EUROSTAT (2011): *Envejecimiento activo*. Bélgica: Unión Europea
- García Carpio, M.S. et al (2008): *Ejercicio físico para todos los mayores: Moverse es cuidarse* Madrid, Ayuntamiento de Madrid
- Imsero (2014): *Las Personas Mayores en España* Madrid
- Imsero (2011): *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid
- Maroto Serrano, M.A. (2007): *Dormir bien. Programa para la mejora del sueño* Madrid, Consejería de Sanidad
- Pro-fármaco.2 (2014): *Intervención Nutricional en las situaciones clínicas más comunes en el anciano*. Barcelona
- SEGG (2014) *Promoción de la salud y prevención de la dependencia. Determinantes claves para un envejecimiento activo. Hábitos de vida saludables*. Madrid
- SEGG (2013): *Dormir es salud. Saber envejecer. Prevenir la dependencia*. Madrid: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología
- SEGG (2013): *Nutrición en el Anciano. Guía de buena práctica clínica en Geriatria*. Madrid
- SEGG (2012): *Guía de Ejercicio Físico para mayores*. Madrid
- SEGG (2012): *Alimentación y nutrición saludable en los mayores. Mitos y realidades*. Madrid
- SEGG (2006): *Tratado de Geriatria para Residentes*. Madrid



SALUD MENTAL

Alejandra Chulián

Psicóloga Gerontóloga y Sanitaria

En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos.

(Marie von Ebner Eschenbach)

El bienestar y la salud mental de las personas mayores será un asunto de gran atención en los años venideros, dado que se ha demostrado que la intervención en los ámbitos que influyen en la salud mental y sal de las personas mayores tiene un gran impacto en la salud física de éstas.

Atender a las distintas etapas por las que pasa una persona en su madurez, desde una posible prejubilación hasta el final de su vida, debe ser uno de los objetivos prioritarios para garantizar el bienestar de las personas mayores, fomentando el envejecimiento activo y la participación social de las personas mayores.

Atender a las distintas etapas por las que pasa una persona en su madurez debe ser uno de los objetivos prioritarios para garantizar el bienestar de las personas mayores.

Como define la OMS, la salud mental no sólo es la ausencia de trastornos mentales, sino que implica “el estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Es por ello que debemos alejarnos de nuestros conceptos previos, y en ocasiones erróneos, que nos llevan a permanecer pasivos ante el envejecimiento asociado a la enfermedad y la dependencia, y fomentar el envejecimiento activo y responsable por parte de los propios mayores. Así, Toffler (1980) señalaba que “los instruidos del futuro no serán quienes sepan leer y escribir, sino aquellos que sean capaces de aprender, “desaprender” y volver a aprender”. Es por ello que, con este capítulo se pretende que todos, tanto los mayores como el resto de la población, configuremos una imagen de la vejez más real y adaptada a los continuos cambios que se producen en la sociedad.

Es cierto que durante el proceso de envejecimiento pueden producirse una serie de hechos que pueden afectar a la persona y que exigen un esfuerzo por parte de la misma para su adaptación, tales como problemas de salud, pérdida de la pareja, jubilación o pérdida del rol como trabajador, pérdida del estatus social. Estos son conocidos como factores de riesgo ante la incidencia o aparición de problemas. Pero no es menos importante y real la existencia de otros factores, denominados protectores, que pueden permitir a la persona afrontar con éxito esos momentos más sensibles: el apoyo social, las relaciones familiares, la autonomía física o mental, etc. (Costa, 2010). Es por ello que se hace necesario fomentar y promover los factores de protección y las estrategias de afrontamiento en la persona, que la protejan ante la aparición de los mencionados factores de riesgo.

Se hace necesario fomentar y promover los factores de protección y las estrategias de afrontamiento en la persona, que la protejan ante la aparición de los mencionados factores de riesgo.

Uno de los principales factores de riesgo ante el que nos enfrentamos al llegar a la jubilación y el envejecimiento son los estereotipos y discriminación negativa por la edad -conocido como edadismo- que atenta a la dignidad de la persona, a sus derechos fundamentales -autoestima, participación e independencia- y que son irracionales y engañosos. Esta imagen negativa del mayor no se corresponde en la actualidad con la realidad, dado que la imagen del mayor ha cambiado considerablemente. El mayor de hoy es distinto

al de ayer: biológicamente, más autónomo, culto, más formado; tiene una larga vida tras su jubilación; se encuentra en mejor situación y en plenitud de facultades; es capaz de desarrollar sus capacidades y habilidades, tiene una gran experiencia acumulada, posee un enorme potencial: es un recurso social, y ha pasado de “objeto” de atención asistencial a “sujeto” de derechos (Izquierdo, 2011).

Uno de los principales factores de riesgo ante el que nos enfrentamos al llegar a la jubilación y el envejecimiento son los estereotipos y discriminación negativa por la edad, que atentan a la dignidad de la persona, sus derechos fundamentales, además de ser irracionales y engañosos.

Es por ello que actividades como el ejercicio físico (andar, nadar, bailar...), al aire libre o en centros adaptados, deben formar parte de nuestras vidas, con el fin de que se mantengan a largo plazo nuestras condiciones físicas, mejore nuestra salud física, el estado psicológico y emocional -ya que disminuye la ansiedad y la depresión, y mejora la capacidad cognitiva- y, por tanto, aumente nuestro bienestar. La atención a la salud y el seguimiento y buena relación con el médico de cabecera y la enfermera del centro de salud también son importantes para un buen mantenimiento de la salud física y la prevención de enfermedades, siendo también beneficioso para la salud mental -dado que la persona se hace responsable de su propia salud y es capaz de seguir unos buenos hábitos alimenticios, de ejercicio físico, etc. que mejoran su percepción sobre su salud física y por tanto su estado de ánimo y bienestar-.

En este sentido es importante desechar imágenes negativas hacia la vejez, dado que estas pueden convertirse en profecías autocumplidas. Si pensamos que una persona mayor es aquella que lleva bastón y que pasa todo el día sola en casa viendo la tele... no queremos hacernos mayores y viviremos esta etapa de nuestra vida, que con el aumento de la esperanza de vida puede ser bastante larga, con ansiedad y temor-. Por eso, debemos crear en nuestra mente una imagen positiva de la vejez, llena de proyectos e inquietudes, teniendo en cuenta los problemas y dificultades que puedan surgir y estando abierto a resolver esos problemas con una actitud positiva, solo o con la ayuda de los demás.

Debemos crear en nuestra mente una imagen positiva de la vejez, llena de proyectos e inquietudes, teniendo en cuenta los problemas y dificultades que puedan surgir y estando abiertos a resolver esos problemas con una actitud positiva, solo o con la ayuda de los demás.



La participación social permite que las personas mayores continúen activas, sigan recibiendo estimulación directa e indirecta y se mantengan comprometidas con su entorno social y su propio envejecimiento. Además, el envejecimiento activo origina en las personas mayores un sentimiento de utilidad y de oportunidad para seguir sintiéndose miembros de una sociedad en la que han colaborado para su desarrollo y de la que, con su experiencia y conocimientos, pueden seguir formando parte para su progreso. Todo ello, sin duda genera salud emocional.

Es por ello, imprescindible reconocer la importancia de las relaciones sociales y el apoyo social. Somos seres hechos para vivir en sociedad y relacionarnos, dando y recibiendo ayuda de los demás, compartiendo nuestros conocimientos y aportando alternativas y soluciones a lo que ocurre en el día a día, y evitando el

aislamiento social y la soledad no deseada de aquellas personas que se han quedado solas por diversos motivos -cese en el mundo laboral y pérdida de amistades, viudedad, etc.-. Continuar relacionándonos con nuestros antiguos compañeros de trabajo, contactar con los amigos o hacer nuevas amistades en las actividades a las que vayamos asistiendo, mantenernos en contacto con nuestros vecinos y reforzar las relaciones familiares, son algunas de las “tareas” que debemos llevar a cabo desde el momento de la jubilación.

Es cierto que con la llegada del envejecimiento -y la jubilación es considerada la puerta hacia esta nueva etapa de la vida, sólo por cuestiones de edad y sin tener en cuenta otras variables- pueden aparecer cambios físicos que afecten a la persona, ya que debe adaptarse a dichos cambios. Se dan mermas en los sentidos -dificultades en la visión o en la audición o incluso en el gusto- o cambios en la atención y concentración hacia los estímulos -dificultades para atender a varios estímulos a la vez, que puede influir en actividades como la conducción o la resolución de problemas que exigen rapidez en su ejecución, como completar un impreso en una administración pública o en el banco-. Esto puede hacer sentir a la persona que no puede realizar las cosas como las hacía antes o incluso pensar que ya no puede hacer nada. Pero, como señala la Dra. Fernández Ballesteros, los grandes limitadores de la vejez no son esos cambios físicos sino la respuesta psicológica que cada persona le da: habla de los “yo ya no” como uno de los grandes limitadores de la vejez-. De hecho, y aunque es cierto que con el paso de los años la capacidad de memoria sufre mermas y se habla de olvidos “típicos” de la edad, las personas mayores son más sensibles y dan más importancia a los fallos de memoria, con tendencia a hacerlos más graves de lo que realmente son, y generando innecesariamente inquietud y malestar emocional.

Los grandes limitadores de la vejez no son ciertos cambios físicos sino la respuesta psicológica que cada persona les da, absolutizándolos hasta paralizarla. Los grandes limitadores son los “yo ya no” puedo hacer esto o lo otro...

Pero podemos poner en marcha estrategias que nos ayuden a paliar estos cambios, como intentar hacer las cosas de una en una y en ambientes relajados que nos ayuden a concentrarnos. Ejercitar de un modo

práctico la atención y la concentración son las grandes aliadas de un cerebro estimulado y centrado. Estar muy motivado en trabajar las funciones cognitivas -atención, concentración y memoria-, jugar a memorizar y dedicarle tiempo al aprendizaje y la memoria y utilizar estrategias para la memorización y el recuerdo -agendas, libretas, post-it...- son los principales consejos para mantener una buena memoria, no sólo en la vejez, sino durante toda nuestra vida. Es por ello que actividades de estimulación cognitiva -no sólo talleres de memoria, sino también la realización de crucigramas, sudokus, sopas de letras... o leer el periódico atentamente- pueden ayudarnos a mantener un cerebro activo.

Con respecto a la memoria, la demencia es uno de los problemas mentales que más preocupan a las personas mayores: por ello, una de las principales acciones que se deben poner en marcha es la formación y el conocimiento acerca de la demencia y sus primeros síntomas, para poder realizar una detección precoz y eliminar o evitar las ideas erróneas que se tienen acerca de la demencia: muchos mayores tienen quejas de memoria que les provocan angustia y que están fundamentadas en pequeños olvidos que pueden ser tratados mediante entrenamientos de estimulación cognitiva -atención, concentración, cálculo, lenguaje-. Un diagnóstico precoz y la atención por parte de profesionales expertos en demencias -geriatras, psicólogos, terapeutas ocupacionales- pueden ser fundamentales para el tratamiento y enlentecimiento de esta enfermedad.

Un diagnóstico precoz y la atención por parte de profesionales expertos en demencias pueden ser fundamentales para el tratamiento y enlentecimiento de esta enfermedad.

Otra de las preocupaciones de las personas mayores es la atención a la depresión y a la ansiedad, las dos grandes enfermedades o trastornos psiquiátricos con mayor incidencia entre las personas mayores, y a las que hasta ahora se les ha prestado poca atención. Es preciso que tanto los profesionales, como las personas mayores y los que les rodean estén atentos a la aparición de los síntomas de dichas enfermedades, ya que disminuyen la calidad de vida de las personas que las padecen, aumentan las quejas somáticas y las enfermedades físicas por la disminución de las defensas, prolongan las estancias hospitalarias, etc. Tanto

la depresión como la ansiedad pueden ser tratadas mediante intervenciones preventivas para personas en duelo y con problemas diversos, que a la larga contribuyen a evitar la aparición de estas enfermedades o disminuir sus síntomas. El apoyo psicológico mediante, no sólo la atención directa e intervención en terapia individual, sino también la formación cognitiva, la educación en respiración y relajación, la creación y apoyo de grupos de ayuda mutua, la formación en valores y protección de los derechos fundamentales, pueden ser útiles para mejorar el estado anímico y el bienestar psicológico de la persona mayor.

El apoyo social en este sentido también es fundamental, tanto para la persona que padece cualquiera de estos dos problemas emocionales como para las que la rodean. La comunicación, con una buena escucha psicológica (entendiendo el mensaje verbal y no verbal) y la empatía (ponernos en el lugar del otro para entender lo que le sucede y siente) pueden ser estrategias útiles para el acompañamiento emocional de estas personas.

El apoyo social, la comunicación, una buena escucha psicológica y la empatía pueden ser estrategias útiles para el acompañamiento emocional de estas personas.

También es importante hacer valer el respeto hacia las personas mayores y el derecho a recibir un trato justo y adecuado. En los últimos años estamos percibiendo una imagen social irreal y negativa de la vejez, considerándola como una carga para la sociedad, basada en estereotipos y discriminaciones negativas asociadas a la edad que atentan a su dignidad. Por ello es importante que la persona mayor se enfrente a dichos estereotipos y “edadismos” y cambie esa visión negativa de la vejez. El uso de un lenguaje adecuado dirigido hacia las personas mayores alejado de los infantilismos o paternalismos, apoyar en la toma de decisiones, tanto las que afectan a la familia como las relacionadas con uno mismo -por ejemplo decisiones médicas o económicas relacionadas con herencias o con el patrimonio, pudiendo ser responsable de sus propios actos-, tener “voz y voto” en las reuniones familiares, poder decir “no” ante peticiones excesivas de los hijos -por ejemplo en el cuidado de los nietos, que en ocasiones impide a los abuelos realizar otras actividades orientadas a su salud o bienestar-, valorar las acciones dentro de la familia -sostenimiento económico, cuidado de los nietos, apoyo emocional...), son opciones que ha de tomar en primer lugar la persona mayor así como quienes le rodean.

Lo que no debemos olvidar, ni los mayores que hoy se jubilan, ni los que ya se jubilaron hace años, ni los jóvenes que esperamos algún día jubilarnos, es que las personas mayores de hoy en día son un referente de la lucha por sus derechos, de la superación de dificultades y frustraciones, con muchos cambios políticos, sociales y económicos y que han sabido encontrar el equilibrio entre “exigencia” y “tolerancia”.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Bernad-Mainar, J.A. (2008): *El bienestar psicologico de las personas mayores: programa de aprendizaje para la tercera edad*. Huelva: Ed. Hergue
- Caño, J. (2012): *Los lunes al golf. Pistas para disfrutar de la jubilación*. Madrid: Ed. La esfera de los libros
- Fernández-Ballesteros, R. (2002): *Vivir con vitalidad IV. Envejecer con los demás*. Madrid, Ediciones Pirámide
- Paniagua, R. (2012): *Las personas mayores: aproximación a una realidad*. Madrid: Ed. Perpetuo Socorro.
- Puig, A. (2007): *Programa de entrenamiento de la memoria: Dirigido a personas mayores que desean mejorar su memoria*. Madrid: Editorial CCS.
- Tierno, B. (2001): *El psicólogo en casa: Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy
- VV.AA. (2006): *Construyendo el futuro las personas mayores una fuerza social emergente*. Madrid: Alianza Editorial



SALUD SOCIAL

José Manuel Cervera González

Orientador familiar

“La edad avanzada es la etapa de la plenitud de la vida humana, época de experiencia y sabiduría esencial, de alegría y lucha, de esperanza a punto de cumplirse.” (Víctor García Hoz). En la medida en que se tiene un espíritu joven, la llegada de la ancianidad, la llamada “tercera edad”, deja de ser una amenaza para convertirse en un ilusionante futuro. Jacinto Choza dice que “ser joven es ser capaz de estrenar cada día la propia vida”. Pues la juventud no sólo viene marcada por la edad sino por la agilidad de nuestro espíritu.

Los mayores podemos y debemos aportar a la familia y a la sociedad la juventud del alma, la juventud que da el amor, compatible con el paso de los años, si tenemos un corazón capaz de dar siempre más de sí. En nuestra juventud aprendimos, ahora con el paso de los años, comprendemos.

Los mayores podemos y debemos aportar a la familia y a la sociedad la juventud del alma.

El “mayor joven” se caracteriza por:

- La serenidad y naturalidad con que acepta las limitaciones que conlleva el paso de los años.
- Sabe lo que vale y lo que permanece, por ello, se muestra sin fijeza, sin prejuicios, sin arrugas mentales, sin manías.

- Es alegre porque valora positivamente su pasado y adopta una actitud optimista, abierta a conseguir proyectos de futuro. Mantiene la alegría que produce la obra bien hecha y el servicio a los demás.
- Está disponible: se puede contar con él para echar una mano, da su tiempo y ayuda a resolver un problema, sin entrometerse. Aparece si le llaman.
- Piensa más en los demás y menos en si mismo: sabe cómo despreocuparse de uno y cómo ocuparse de los que le rodean.
- Ensancha los horizontes de la familia transmitiendo los valores que valen la pena de ser vividos

No dejes que la tristeza del pasado y el miedo del futuro te estropeen la alegría del presente. (Anónimo)

La auténtica sabiduría arranca de la experiencia del pasado cuando ésta se proyecta, se evoca, se reinterpreta, revive, al encarnarse en el presente y continúa hacia el futuro: se repasa la cuenta del pasado a la luz de los proyectos. Es conocida la existencia en muchas civilizaciones del senado o consejo de ancianos, al que se le encomendaba la importante misión de informar, transmitir, asesorar, atender, aconsejar. Un país culto estimula a sus mayores pues sabe que en ellos reside la parte sabia de la humanidad.

En la sociedad actual “los que deciden” no atienden demasiado a los mayores, que pueden aconsejar, pues se les achaca que la sociedad ha evolucionado tan rápidamente que se han quedado anticuados y no comprenden los problemas actuales. Sin duda, a algunos mayores les puede resultar difícil dominar las nuevas tecnologías que avanzan aceleradamente, pero esto es anecdótico, y puede ser cierto que algunos están anticuados, porque desconocen muchas tareas modernas y aspectos educativos convenientes para el mejor trato con los hijos y nietos. Esta situación llega a afectar a su autoestima, pues se encuentran como “fuera de lugar”. Adaptar sus conocimientos y experiencias al mundo actual, a los tiempos presentes, “po-

nerse al día”, es algo ineludible para un “mayor joven”, para evitar quedar obsoleto, desfasado. Pues quizás sus consejos servirían para poco, y como consecuencia le iban a oír, pero no a escuchar.

Envejecemos cuando dejamos de luchar por mejorar, nos cerramos a las nuevas ideas -lo nuevo nos asusta- y nos volvemos radicales, y, sobre todo, si pensamos demasiado en nosotros mismos y nos olvidamos de los demás. La jubilación hay que preverla para que no resulte una sorpresa. La persona debe sentir júbilo pues se libera de obligaciones cronometradas: gana tiempo libre. Conviene plantearse planes ambiciosos de trabajo y actividades que puedan ocupar nuestro tiempo. Es necesario sentirse útil, estar activos al máximo para neutralizar el aburrimiento, que puede llevar a percibir la vida como vacía y sin sentido, bloquear nuestra mente y paralizar las posibles iniciativas, pudiendo generarse actitudes depresivas.

Una persona “no se jubila nunca de hacer lo que debe, lo que puede, lo que sabe y aquello con lo que disfruta” (Paulino Castells)

Pero también suele ocurrir que al perder las rutinas del trabajo anterior, en bastantes personas, se produce una temporada de desconcierto, hasta que ordenan de nuevo su vida diaria. Incluso, a algunos la jubilación les genera una situación delicada: la adaptación a la inactividad, a disponer libremente de todo su tiempo. De alguna manera, la jubilación afecta al jubilado y a su entorno. Así, cuando está casado, afecta a los dos esposos, que deben ayudarse para superar los posibles abatimientos, aumentando su relación afectiva, y esforzándose ambos para hacer feliz al otro, animándole cuando le encuentre decaído, haciéndole participar de sus actividades, evitando el que pueda llegar a sentirse solo.

Mientras se va acercando este momento jubilar, lo más probable es que una persona vaya haciendo planes para dedicar más tiempo a la familia, en especial a los nietos, a actividades culturales, a leer esos libros que esperan, a realizar algún viaje que añora, y quizá también continuar cultivando algún aspecto de su profesión.

En esta nueva vida que con la jubilación se inicia caben, por supuesto, todas las ilusiones recogidas antes, pero también enriquecerá mucho dedicar un tiempo a la ayuda a los demás, no sólo a la familia. Quizás

en algún momento también se llegue a pensar “yo he trabajado bastante, ahora que trabajen los jóvenes”. Este planteamiento sería poco saludable, bastante egoísta, y a la larga produciría una pérdida del sentido de esta etapa vital.

Que nadie diga que una vez jubilado no se es útil o valioso: los mayores no podemos desmotivarnos y pensar que ya no se cuenta con nosotros. Convenzámonos, que tanto para la familia como para la sociedad, tenemos inmenso valor si estamos dispuestos a adaptarnos a una nueva forma de vivir, con limitaciones y posibilidades, para que continuemos aportando a nuestra familia nuestro legado, nuestra historia y nuestras raíces.



En la sociedad actual, hay bastantes ocasiones en que el recurso a los mayores se convierte en una necesidad para atender a niños que podrían quedar desamparados. Según la Encuesta de la Infancia en España 2008, tres de cada cuatro matrimonios con hijos de entre 6 y 14 años, acuden a los mayores para cuidar a los niños. Una gran parte de mayores son los que están haciendo posible la conciliación laboral y familiar. Cuando con su jubilación pensaban que les había llegado la tranquilidad y el descanso,

por el cariño a sus hijos y nietos, la vida les ha preparado un epílogo laboral, pues muchos de ellos entregan parte de su vida a su familia, aunque esto suponga “que su corazón va más rápido que sus piernas”.

En momentos difíciles, como los actuales, la solidaridad familiar es un elemento esencial para salir adelante y los mayores se han mostrado como los más solidarios. Conviene considerar que su ayuda ha supuesto y supone un importante ahorro en la economía familiar, pues evita el pago de guarderías o de personas que atiendan a los niños, el transporte escolar, el comedor, etc.

La presencia y participación de los mayores en las familias ayuda a descubrir, dentro de esta confusión de vida agitada, lo verdaderamente importante, el amor, la solidaridad y la calidez de la vida en familia. Hay más amor donde hay contacto con los mayores. La gran familia unida, de abuelos, hijos y nietos, se ha cimentado tradicionalmente en que los mayores asumieron el ser generosos como algo inherente a su condición de padres. Aceptaron la responsabilidad que supone ser el cabeza de la familia, célula básica de la sociedad. Dieron a sus hijos cariño, comprensión, dedicaron su tiempo y sus esfuerzos económicos para lograr que recibieran una buena educación.

“La mayor generosidad consiste de dar a los demás, lo que nunca podrás recuperar: tu tiempo” (Marcel Jouhandeau)

Los mayores saben que la generosidad es darse con alegría a los demás, no sólo dar algo, aunque este sacrificio también lo hagan. Es generosidad ayudar, escuchar, agradecer, dar cariño y perdonar con prontitud, porque aceptamos como es el otro y confiamos en él, a pesar de lo que haya podido decir o hacer. Es también olvidar pronto los pequeños roces y agravios que lleva consigo la convivencia diaria, juzgar con comprensión a los demás, sonreír, servir con detalles de cariño, hacer la vida agradable a los demás, desterrando así el resentimiento y la amargura que agria los corazones. Cuanto más damos, más nos enriquecemos interiormente. Ser generosos no es dar lo que nos sobra, sino dar lo mejor que tenemos, y también saber recibir lo mejor que tienen los demás.

Si nos comportamos así, los mayores seremos generosos, y ahora disfrutaremos de la recompensa de haber ensanchado nuestro corazón, que así se mantiene joven y con más capacidad para amar, pues sabremos que es mejor dar que recibir y sembrar paz y de alegría, dedicando generosamente tiempo y esfuerzos para ayudar a los demás.

“... pero lo nuestro es pasar, pasar haciendo camino, camino sobre la mar” (Antonio Machado). Con la jubilación ha llegado el momento de aumentar el cultivo de la amistad con otras personas. Se trata no sólo de reforzar las relaciones sociales generadas a lo largo de nuestra vida, sino de estar dispuestos a buscar

nuevas amistades fomentando, por ejemplo, las relaciones cordiales, sinceras y optimistas, con los vecinos, con las personas que nos ayudan o a las que prestamos algún servicio.

Se trata no sólo de reforzar las relaciones sociales generadas a lo largo de nuestra vida, sino de estar dispuestos a buscar nuevas amistades.

Los mayores aumentamos nuestra capacidad de amistad, si salimos de nuestro egoísmo o de una excesiva preocupación por nuestros problemas personales y nos mostramos receptivos con los que tratamos, aunque tengan distinta edad, aficiones, cultura. Los que viven para sí mismos tendrán pocos amigos, porque la amistad se encuentra conviviendo y dándose a los demás.

El ser humano necesita ser amigo y tener amigos; la amistad es una necesidad básica de la persona. Aristóteles en su *Ética a Nicómaco* llega a la conclusión de que el hombre, como ser social, tiene necesidad de sus semejantes: “El feliz necesita del que piensa y actúa como él para comunicarle su felicidad, y el infeliz necesita del que puede proporcionarle consuelo en su infelicidad”.

La amistad requiere el amor de benevolencia, el que surge de desear el bien para el amigo. La amistad no puede ser una comunicación superficial, útil para conseguir lo que me apetece o me conviene. No surge de un encuentro ocasional, ni de la simpatía, ni de la necesidad de ayuda. Los amigos deben tener intereses comunes; No obstante, pueden existir diferencias entre los amigos, pues precisamente porque son diferentes en algo, cada uno puede aportar al otro y aprender algo del otro. Se complementarán entre sí y se podrán ayudar a alcanzar ideales comunes. Los amigos no aspiran a fundirse entre sí, sino a dialogar y complementarse desde su diferencia. Viven la lealtad aceptando los vínculos que la amistad conlleva y guardando la intimidad de la relación. Sin embargo, sabemos todos, que la conducta amistosa ni se improvisa ni se logra sin esfuerzo. Nos exige desarrollar capacidades: aprender a dar y aprender a recibir, descubrir el valor de otras personas, superar actitudes egocéntricas.

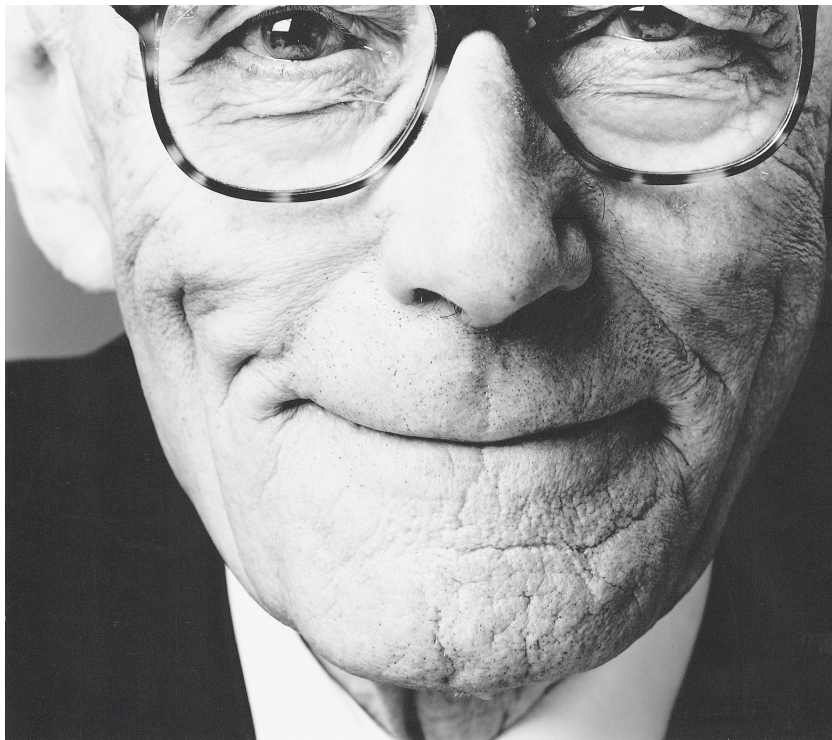
Para tener amigos hay que actuar con sencillez y naturalidad: mostrándose como uno es y dejándose conocer. Supone también vivir el respeto a su intimidad y la confianza. La comprensión, -saber ponerse en el lugar del otro- ayuda a entender lo que en cada momento necesita el amigo. Planteada así, la amistad es una relación de convivencia en la que cada uno desea el bien del otro y esto es conocido por los dos: se disfruta porque disfruta el amigo. Los amigos buscan ocasiones de ayudarse, de hacerse el bien. Se ayuda a un amigo, no para que sea como uno mismo, sino como él deba ser, porque le acepto como es. En la amistad se dan consejos y pero también se saben aceptar.

“La amistad duplica las alegrías y divide la angustia por la mitad” (Bacon)

Si la amistad es siempre muy enriquecedora, en la etapa de jubilación, el trato con los amigos ayuda a mantener vivo el diálogo, con conversaciones que pueden y deben ser valiosas, manteniendo una escucha activa, que supone mostrar interés por lo que el amigo plantea, que mantiene activa la mente. Al abrirse a los demás en la amistad, se combate la posible soledad propia o del amigo. Es de gran valor la comprensión y el consuelo que ofrece un buen amigo al que se le abre el corazón, haciéndole partícipe de la propia intimidad, las preocupaciones, alegrías o adversidades, con lo que es más fácil superar los momentos difíciles. Querer el bien del amigo es querer ayudarlo a ser mejor. Si la amistad no mejora a los amigos, no es verdadera amistad. Y para ello, hay que procurar ser mejor cada día, para poder dar en cada momento lo mejor de uno mismo.

Al abrirnos a los demás vivimos la solidaridad y combatimos la posible soledad nuestra o de nuestro amigo.

No solo la familia, y los amigos necesitan a los mayores, también la sociedad. Esta se enriquece con sus ideas, conocimientos profesionales, experiencias y valores espirituales, que en muchos casos es la reserva de certidumbre y seguridad en una sociedad donde impera el pensamiento débil y el individualismo. La



gran mayoría de los mayores tienden a sentir preocupación por la sociedad futura en que van a vivir sus nietos. Observan una sociedad actual en que la aspiración preferente es eliminar toda incomodidad material y que no ofrece ideales de mejora a la juventud. Se detecta un debilitamiento de la voluntad en bastantes jóvenes que no han sido educados para soportar carencias ni para controlar su deseos, son personalidades débiles.

Nuestro cuerpo se desgasta, pero el hombre interior puede renovarse día a día, disfrutando del presente. El mayor ha de mantener la ilusión y la esperanza, esforzarse por sonreír,

a pesar de algún posible achaque, ser optimistas y difundir alegría. Aunque esto no será siempre fácil, los mayores han de seguir en la brecha: pues no se jubilan de la vida. Hay que poner voluntad para lograr mantener la felicidad que: “no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace” (Tolstoi).

Poner voluntad supone motivación, ilusión, orden y constancia, pues es una disposición interior que no se doblega ante las dificultades y los imprevistos. Se logra el progreso personal contando con el esfuerzo de aprendizaje que la voluntad propone. Hay que poner voluntad para ser feliz.

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad. (Albert Einstein)

Los mayores disponen de libertad y tiempo, y pueden ofrecer todo lo que a lo largo de una vida de trabajo han adquirido, poniéndolo a disposición de la sociedad. Tomar esta decisión dependerá sólo de la volun-

tad de cada uno. No es osado decir que es casi una obligación participar activamente en la vida social aportando la sabiduría, serenidad, desprendimiento y generosidad. Las personas mayores se jubilan de un empleo, no de la vida.

No nos dejen solos mayores, necesitamos su ejemplo, su tenacidad, su ilusión, su claridad de pensamientos, su humildad y sobre todo su desprendido corazón para sembrar amor y cordialidad en nuestros ambientes. (Emma Godoy)



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Agüera, I. (2010): *Guía práctica para abuelos con nietos*. Madrid: Ed. El toro mítico
- Amorós, P. et al (2006): *Construyendo el futuro las personas mayores una fuerza social emergente*. Madrid: Alianza Editorial
- Chabrol, V. (2005): *150 Actividades para vuestros nietos*. Madrid: Ed. Akal
- Galindo García, A. (2005): *Voluntariado y Sociedad Participativa*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca.
- Regás, R. (2004): *Diario de una abuela de verano*. Madrid: Ed. Planeta
- Vera P. (dir) et al. (2009): *Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España*. Valencia: Ed. Nau Libres.
- Vera P. y Bote, M.A. (2007): *Los mayores y el amor: una perspectiva sociológica*. Valencia: Ed. Nau Libres.



RECURSOS SOCIALES

Mar Garrido

**Directora de Proyectos y Estudios
Fundación Desarrollo y Asistencia**

¿Ser cuidado o ser cuidador?

Según el último estudio de personas mayores dependientes del IMSERSO, las personas mayores que reciben ayuda tienen entre 75 y 90 años en un 65%. La edad media de las personas mayores en general es de 72 años, mientras que la de aquéllas que están recibiendo este apoyo es de 80 años. Esto nos habla de una realidad relacionada con las personas mayores que hay que afrontar con realismo: como persona mayor lo más habitual es que se deba asumir el cuidado de alguien cercano aún más mayor, o enfermo y/o dependiente; pero también podremos ser esa persona que habrá de ser cuidada por otros. Tanto para lo uno como para lo otro, será necesario además de asumirlo con naturalidad, tener un conocimiento de los recursos sociales que nos pueden ayudar a sacar adelante dicha tarea vital.

Este tipo de situaciones no siempre van a mejorar. Lo que puede mejorar es nuestra actitud ante ellas, el conocimiento y aprovechamiento de recursos que nos ayuden, y compartir con otros el cuidado.

Por ello, toda información referente a este aspecto no ha de plantearse como algo que sólo interesa a quienes tengan problemas o tengan unos recursos mínimos. La realidad es otra, pues va a afectarnos directamente a nosotros o a familiares muy cercanos, incluso a aquéllos que dependen directamente –y a lo mejor exclusivamente– de nosotros. De hecho, entre los cuidadores de

mayores dependientes, el porcentaje mayor, el 28,7%, tiene 50-59 años; el 30,8% tiene 60 años o más. El perfil principal del cuidador es el de una mujer de 53 años, casada, con estudios primarios y cuya actividad principal son las tareas del hogar. Pero aunque los cuidadores hombres son minoría (16,4%), de ellos casi el 54% son jubilados, así que asumen los cuidados de una persona dependiente de su familia generalmente a partir de los 60 años. La media diaria de ayuda es de 11 horas.

Este tipo de situaciones no siempre van a mejorar. Lo que puede mejorar es nuestra actitud ante ellas, el conocimiento y aprovechamiento de recursos que nos ayuden, y compartir con otros el cuidado. Si la soledad está considerada un indicador de envejecimiento menos saludable, en el caso de personas mayores activas que cuidan de otros, la soledad es también una carga añadida, y viceversa. La compañía favorece una mejor situación de los cuidadores que prestan ayuda informal a los mayores, más optimismo y satisfacción con la situación, lo que conlleva una mayor facilidad de afrontamiento ante las diferentes necesidades y dificultades. En otro sentido, los estudios señalan cómo en la mayoría de los cuidadores de personas mayores, el deterioro en la salud es más psicológico que físico.

Más vale prevenir e irse preparando. No sólo en caso de necesitar atenciones, sino en el caso de ser el cuidador principal. Éste ha de darle importancia al autocuidado así como buscar vías de información y formación. Según el IMSERSO, el 33% de los cuidadores opina que para cuidar a una persona mayor es necesaria siempre una preparación -información y/o formación- mientras el 26% considera que es necesaria preparación sólo para atender a personas mayores con demencia o patologías de gran dependencia; no obstante sólo un 10% de los cuidadores están realizando o han realizado en el pasado algún curso de preparación especial. Así, el cuidador se enfrenta habitualmente solo a unas tareas específicas que hay que aprender a realizar, y a unas tensiones y nuevas formas de vida que ha de aprender a enfocar.

Por lo tanto, entre todos hemos de crear otra cultura, sabiendo que las generaciones, las épocas, la educación nos han marcado de manera diferente. Dicha cultura ha de apoyarse en una serie de elementos:

- Universalidad de los servicios sociales -son un derecho- frente al asistencialismo para las personas con menos recursos.
- Prevención.

- Autocuidado.
- Contar con ayudas externas complementarias desde el principio, y no “cuando ya no se puede más”.
- Formación y preparación frente a voluntarismo.
- Nadie es una carga para nadie: reciprocidad y apoyo mutuo en las relaciones familiares y sociales.

Hemos de crear otra cultura con respecto al cuidado: los servicios sociales son un derecho de todos; prevención, autocuidado y búsqueda a tiempo de ayudas complementarias; formación e información frente a voluntarismo; reciprocidad y apoyo mutuo en las relaciones familiares y sociales.

En este sentido, el IMSERSO en su último estudio sobre personas dependientes y sus cuidadores, indicaba que el 58,4% de los cuidadores destacaban una relación previa de gran intimidad y afecto con el familiar a que cuidan, porcentaje más elevado con respecto al 48,4% de diez años antes. Sin embargo, esto no oculta que en un 9% de cuidadores y familiares, han empeorado las relaciones con el mayor que cuidan a lo largo de los años.

Cuidar o dejarse cuidar no pueden verse como un trauma o un menoscabo de la propia personalidad, sino una oportunidad de engrandecerse.

En cuanto a las personas mayores cuidadas, cabe destacar que el número medio de actividades básicas de la vida diaria para las que los mayores necesitan ayuda, bien para realizarlas o incluso para que otra persona tiene las realice por ellos- es de 14. El 94% de las personas mayores de 90 años requieren ayuda en ocho o más actividades, la media de actividades para este grupo es de 16.

Hay que resaltar también que hay un importante sector de la población que todavía no está en situación de dependencia pero necesita ayuda en actividades cotidianas. De hecho, las tres actividades en las que hay un mayor número de mayores que necesitan ayuda son: hacer gestiones, hacer compras e ir al médico. Estas tres actividades tienen mucho en común: se dan fuera del entorno doméstico, entran en relación con profesionales, lo que suelen conllevar la lectura/cumplimentación de impresos o, en el caso de las compras, manejar dinero, comprender las instrucciones que hay que seguir... situaciones que generan inseguridad entre las personas mayores más frágiles, que temen no realizarlas correctamente, no saber o ser engañados. En cualquier caso, son actividades con cierta complejidad, que exigen ciertos conocimientos y habilidades en el manejo de las nuevas tecnologías -cajeros automáticos, equipos electrónicos-, dificultades que se incrementan en estas generaciones tanto por la disminución o ralentización de ciertas funciones físicas -la movilidad, la visión, la audición- como por el bajo nivel educativo. Al mismo tiempo, poder seguir realizándolas ralentiza el proceso de deterioro.

Para esta franja de población mayor, en aumento, el apoyo de los familiares, vecinos y voluntarios es fundamental, pues ellos le dan un soporte no especializado pero afectivo y lleno de calidad y calidez, que les evita caer en un aislamiento social que acelere su deterioro físico o psíquico. Mantener un cierto grado de autonomía tiene mucho que ver con tener personas con quien conversar, pasear o hacer un mínimo de gestiones.

Sistema Nacional de Dependencia

En el contexto actual de recortes y escasez de presupuestos, se tiende a tener una visión escéptica ante él. Sin embargo, no se puede negar que el proceso se ha puesto en marcha, como cultura a imponerse, como planteamiento universal en todo el territorio español, como reconocimiento del derecho de atención a la dependencia dentro del Estado. Ciertamente, muchos recursos ya se ofrecían con anterioridad, y ahora la coyuntura de crisis parece generar más incertidumbre en la dotación de fondos. Sin embargo, es importante que todos conozcamos en qué consiste ese Sistema Nacional de Dependencia derivado de la citada ley, para aprovecharlo y también –por qué no- para reclamarlo.

Según la *Ley de Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, Ley 39/2006, de 14 de diciembre*, la dependencia es el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la enfermedad y/o la edad, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de personas con discapacidad intelectual o mental, de otros apoyos para su autonomía personal. Esas actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y tareas elementales que permiten desenvolverse con un mínimo autonomía e independencia son:

- Cuidado personal: aseo personal, control de las necesidades, vestirse-desvestirse, comer-beber...
- Actividades domésticas básicas: hacer compras, comidas, encargarse de la ropa, mantenimiento y limpieza de la casa...
- Movilidad esencial: cambiar de posición, levantarse-acostarse y permanecer de pie-sentado, desplazarse dentro del hogar...
- Actividades cognitivas: reconocer personas y objetos y orientarse, entender y ejecutar ordenes y/o tareas sencillas...

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), pretende ayudar a las personas dependientes o semidependientes en dichas tareas básicas, así como a sus cuidadores principales y se caracteriza por:

- El carácter público de las prestaciones. El Sistema apoya fundamentalmente con prestaciones y servicios y, en muy pocos casos, con aportación económica al dependiente o a su entorno familiar, para que puedan acceder a algún tipo de servicio. También contempla la prestación económica del cuidador no profesional, cuando éste opta por dedicarse completamente a esta tarea.

- La universalidad en el acceso a las mismas. Con los mismos criterios de valoración y asignación de prestaciones es igual en todo el territorio español.
- La promoción de la autonomía personal, que es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria.
- El favorecimiento de la permanencia en su entorno habitual de la persona dependiente o semi-dependiente.
- Articulación de sistemas de prevención y rehabilitación
- Participación conjunta de usuarios y familias. El Sistema valora como agente fundamental a los propios familiares y/o cuidadores informales del mayor dependiente y semidependiente, que presta una atención no vinculada a un servicio de atención profesionalizada. Se busca darle los apoyos y respiros necesarios, de modo que el permanente cuidado del mayor sea siempre de calidad, y al mismo tiempo este cuidador no sufra menoscabo alguno en su estado anímico, de salud, social, etc.
- Colaboración de Servicios Sociales y Sanitarios
- Cooperación entre administraciones locales, regionales y estatales
- Reconocimiento del papel de las organizaciones del tercer sector y voluntariado como actores dentro del sistema.

La Administración Central ha establecido el Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia junto con los representantes de las diferentes Comunidad autónomas. Éstas se encargan en su territorio de planificar, coordinar y dirigir los servicios, gestionar los recursos para la valoración, establecer la coordinación sociosanitaria, inspeccionar y evaluar el sistema, contando con cada ayuntamiento de su territorio para la atención directa.

Un sistema que se apoya en el primer y fundamental paso, que es el de valoración del grado de dependencia de cada persona, para establecer su Plan Individualizado de Atención (PIA) con los servicios y/o prestaciones más adecuados. Éste se puede revisar a petición del interesado o sus representantes, de oficio por la Comunidad Autónoma cuando lo considere oportuno, o por cambio de domicilio a otra Comunidad. Con dichas revisiones, el PIA puede modificarse o incluso extinguirse, cuando la situación personal o los requisitos establecidos para su reconocimiento han variado, o por incumplimiento de la ley.

Aquí es donde se inicia el proceso, y aquí es donde el ciudadano de a pie se encuentra con la auténtica realidad de un sistema bien planteado, cuya implantación está sufriendo cambios y deficiencias en función del presupuesto destinado, las relaciones entre los gobiernos locales, autonómicos y estatal, la coyuntura global del país, y –por qué no decirlo- errores y faltas de prioridades en algunos gobernantes, así como abuso del sistema por parte de algunos ciudadanos.

Sin embargo, como se ha indicado antes, ha creado una cultura basada en el derecho de toda persona, y no en el asistencialismo; en la convergencia de diferentes actores sociales; en la importancia de la prevención y del apoyo al cuidador; en la participación del mayor atendido. Todo ello son logros que han de seguir calando en la mentalidad y vida cotidiana de las personas.



Todavía hoy muchas personas desconocen los distintos servicios y prestaciones de atención a la persona semidependiente o dependiente y su manera de acceder a ellos –gratuito, pagando una parte, accediendo a servicios privados–:

- Teleasistencia. Una pulsera o un collar con un botón de fácil pulsación enlaza directamente con servicios de emergencia que pueden evitar graves consecuencias de un accidente doméstico, una desorientación cognitiva o un problema de salud sobrevenido.
- Ayuda a domicilio para la atención de las necesidades del hogar y cuidados personales.
- Centros de Día para el cuidado geriátrico, estimulación neurológica, etc de un mayor dependiente
- Centros de Noche
- Centros Residenciales cada vez más variados, y con una diversidad de atenciones al mayor dependiente.
- Apoyos al cuidador no profesional como servicios de respiro, cursos de formación, residencias temporales del mayor al que cuidan.

La mayoría consideramos que el Estado no debe sustituir al familiar o cuidador principal pero sí darle el soporte y apoyo suficiente. En este sentido, el informe del IMSERSO del que venimos hablando concluía que los ciudadanos creen que la más importante tarea de las Administraciones es asegurar el desarrollo de los servicios de atención a domicilio y, en segundo lugar, el apoyo económico en forma de salario mensual al cuidador. En tercer lugar, consideraban importante el aumento de los Centros de Día. Esto indica, o bien que se desestima la Residencia como principal recurso, o bien que se ve como un recurso muy caro, que puede ser sustituido por un buen desarrollo de la ayuda a domicilio, los centros de día y el apoyo económico para que un familiar se dedique al 100% a cuidar del mayor.

El tema del pago directo a un familiar está en revisión y debate permanente. Por un lado, supone a veces menos gasto que un recurso especializado, pero no cabe duda que cuando el mayor a cuidar padece ya una gran dependencia, y/o necesita un seguimiento sanitario muy específico, el cuidado informal no es suficiente.

Las residencias para mayores son el recurso más conocido por la población, un 82%. Es un servicio de atención a mayores con mayor tradición y está ampliamente extendido. Sin embargo, en España actualmente hay un índice de cobertura de 4,1 plazas residenciales por cada 100 personas mayores de 65 años, mientras que la Organización Mundial de la Salud recomienda llegar a 5.

Los pronósticos del IMSERSO apuntan a que los mayores necesitados de cuidados, permanecerán un 70,6% recibiendo Ayuda a Domicilio, un 12,5% en Residencias (9,8% públicas y 2,7% privadas), 5,6% en casa de una hija (4,8%) o de un hijo (0,8%), y el resto en fórmulas minoritarias. Y en esos porcentajes posiblemente estemos, quizás como cuidadores y más adelante como cuidados. En cualquier caso, será otro momento de la vida que se deberá seguir afrontando con realismo, medidas concretas, proactividad y sentido positivo.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- CRESPO, M. y LOPEZ, J. (2006) *El apoyo a los cuidadores de mayores dependientes en el hogar* Madrid: IMSERSO, Colección Estudios sobre la Dependencia
- DESARROLLO Y ASISTENCIA (2015) *Guía del Empleado Senior / Colegiado Mayor* Madrid
- IMSERSO (2005) *Cuidados a las Personas Mayores en los Hogares Españoles. El entorno familiar* Madrid: Colección Estudios sobre la Dependencia
- PWC (2010) *Situación del Servicio de Atención Residencial en España Servicios de Atención a la Dependencia* Madrid



RIESGOS EN EL HOGAR

Jesús V. Hernández Hueros

Ingeniero técnico Industrial, Master en Prevención de Riesgos Laborales

Jorge Ortega Pérez

Ingeniero técnico Industrial, Experto en Seguridad Vial

Fundación Mapfre

Prevención de accidentes domésticos

Los accidentes en el colectivo de los mayores son frecuentes y afectan a un importante número de personas. Las consecuencias se traducen en importantes tasas de morbi-mortalidad y en el deterioro de la calidad de vida de la persona afectada y sus familiares. Desde Fundación Mapfre hemos impulsado, entre otros, la realización de numerosos estudios para conocer la realidad y de esta manera poder diseñar distintas acciones orientadas a la prevención de accidentes.

Son muchos los datos recogidos en materia de accidentabilidad desde que en 2008 iniciamos las acciones preventivas, siendo los más recientes los obtenidos como consecuencia del estudio *La vivienda del mayor: condiciones y riesgos*, donde se aprecia que en casi 6 de cada 10 hogares donde viven personas mayores de 65 años, se había producido algún tipo de accidente durante el último año, siendo las caídas el accidente más frecuente, especialmente entre las mujeres, seguido de heridas y quemaduras. También, en este informe, se ponía de manifiesto que las viviendas de los mayores de 65 años cuentan en general con las instalaciones básicas, pero no se adaptan a la evolución física y cognitiva de estas personas a medida que envejecen. Como reflexión pensemos en la manera de actuar cuando somos jóvenes y formamos una familia, nos bastan 9 meses para adecuar nuestra casa ante la llegada de un bebé, en cambio, pasamos toda la vida sin pensar que algún día seremos mayores y necesitaremos unas condiciones más idóneas a los cambios que sufriremos en nuestro envejecimiento.

Saber identificar los riesgos del entorno en el que vivimos es fundamental para prevenir accidentes

Nuestro hogar, representa el espacio donde nos sentimos seguros, siendo sinónimo de protección y donde, generalmente, disfrutamos de las mayores manifestaciones de afectividad. En él, a medida que envejecemos, pasamos mayor parte de nuestro tiempo; si a esta condición le unimos la sensación de control no asimilando los cambios inevitables a consecuencia del paso de los años, el hogar se convierte en el espacio donde más accidentes podemos sufrir y, a su vez, en el lugar donde al aplicar medidas preventivas, por pequeñas que puedan ser, se obtienen resultados muy satisfactorios para evitarlos o reducir sus consecuencias.

Por tanto, se hace necesario autoevaluar nuestro entorno para actuar sobre los posibles riesgos, entre otros:

1. conocer las instalaciones interiores: eléctrica, de agua, instalación térmica, telecomunicaciones, etc.
2. Identificar todos aquellos elementos -fijos o añadidos- que puedan tener influencia en un accidente: el estado de los suelos, elementos que dificultan los desplazamientos interiores, el mobiliario, etc.;
3. Analizar el uso y gestión de los productos como: medicamentos y productos de limpieza, etc.

*En casi 6 de cada 10 hogares donde viven personas mayores de 65 años, se ha producido algún tipo de accidente durante el último año.
Las caídas son el accidente más frecuente, seguidas de las heridas y quemaduras.*

Instalaciones interiores

Las instalaciones interiores de una vivienda juegan un papel importantísimo. Su adaptación a las nuevas demandas, por ejemplo energéticas, junto con un mantenimiento adecuado van a proporcionar seguridad en su utilización y, sin lugar a duda, influirán en un mayor confort.

● ELECTRICIDAD

- ✓ Evite hacer conexiones en enchufes múltiples, utilice un enchufe para cada aplicación o regletas de conexión homologadas que dispongan de interruptor general para desconexión. Por su seguridad no sobrecargue la instalación.
- ✓ Es recomendable, que una vez al mes se pulse el botón de prueba del interruptor diferencial para verificar que funciona cortando todo el suministro a la instalación. En caso contrario, es posible que esté dañado y debe contactar con un instalador autorizado.
- ✓ No se deben realizar manipulaciones sobre las instalaciones.

● AGUA

- ✓ Es deseable que la llave de paso tenga fácil acceso y, si puede ser, que sea de palanca; esto facilitará su manipulación en caso necesario y le ahorrará esfuerzos innecesarios.

● CALEFACCIÓN

- ✓ Evite el uso de combustibles sólidos para calefacción que puede representar un riesgo en materia de incendios y/o intoxicaciones por inhalación de CO, derivado de mala combustión en chimeneas, braseros, estufas y similares.
- ✓ Realice las revisiones reglamentarias de su instalación.

● TELECOMUNICACIONES

- ✓ Es necesario disponer de teléfono (fijo o móvil), en caso de emergencia nos será muy útil, además procure disponer de un listín con los principales números a los que avisar.

Elementos que pueden tener influencia en un accidente

Existen ciertos elementos en nuestras viviendas cuyas características pueden representar un riesgo o bien hacer que nuestro hábitat sea más confortable. Entre otros, se hace necesario incidir en la importancia que tiene el estado de los suelos y la iluminación como factores que influyen en las caídas. Su conservación y/o mantenimiento, medida que suele ser muy económica, junto con una adecuada iluminación nos proporcionará una garantía en los desplazamientos.

● SUELOS

- ✓ Fije los elementos sueltos de los suelos -baldosas, tarimas...- y repare las pequeñas irregularidades.
- ✓ Mantenga las zonas de paso despejadas de objetos con los que pueda tropezar -tiestos, cables, adornos, juguetes de nietos, etc.-.
- ✓ Sujete con elementos antideslizantes las alfombras, sobre todo las pequeñas, porque con frecuencia son origen de tropiezos o resbalones.
- ✓ No aplique productos de limpieza encerados que puedan hacerle resbalar.
- ✓ No ande con calcetines o medias, utilice un calzado cómodo y seguro.

● ILUMINACIÓN

- ✓ Instale elementos que proporcionen luz amplia e indirecta en todas las áreas, principalmente en pasillos, dormitorio y cuarto de baño. Si puede ser, con pantallas translúcidas y bombillas opacas.
- ✓ Mantenga una luz piloto encendida durante la noche en las zonas de paso, que permita la visión y los desplazamientos sin riesgo.
- ✓ Coloque adhesivos fotoluminiscentes para ser vistos en la oscuridad.

● PUERTAS

- ✓ Es aconsejable que tengan la máxima anchura posible, siendo recomendable como mínimo de 80 cm con los pomos de madera, palanca o tirador.
- ✓ Si son correderas, las guías deberían estar ubicadas en la parte superior, para evitar resaltes.

● VENTANAS

- ✓ Siempre que sea posible, se recomiendan correderas para evitar golpes en el caso de que se abran hacia dentro, con los pomos de palanca mediante manivela accesible, situados en la parte baja, a 1,20 cm de altura como máximo.

● MOBILIARIO

- ✓ Procure que las sillas y los sillones tengan apoyabrazos, nos servirán de gran de ayuda y reducirán esfuerzos a la hora de incorporarnos, y el asiento no debe ser hundible, siendo la altura recomendada de 45 cm.

Estancias del hogar

Una vez realizadas algunas recomendaciones sobre instalaciones y elementos de una vivienda, debemos proponer algunas más específicas atendiendo a las distintas estancias del hogar en relación con las distintas acciones/tareas que forman parte del día a día.

● DORMITORIO

- ✓ Procure tener suficiente espacio para entrar y salir de la cama.
- ✓ Nunca debe levantarse bruscamente de la cama. Permanezca sentado/a unos segundos antes de incorporarse.

● CUARTO DE BAÑO

- ✓ Si le es posible, cambie la bañera por una ducha: es más segura. Coloque agarraderas fijas que le ayuden a entrar y salir.
- ✓ Instale en el interior de la ducha banquetas de poliéster, le será más cómodo y seguro.
- ✓ Procure disponer de algún elemento antideslizante -alfombra o líquido adherente- para el suelo de la ducha.
- ✓ Disponga de una buena ventilación: un exceso de vapor le puede causar mareos.
- ✓ No manipule aparatos eléctricos si está descalzo o con el ambiente muy húmedo.
- ✓ Ubique los elementos de aseo a una altura cómoda de uso.

● COCINA

- ✓ Una distribución de los muebles en forma de L le otorgará siempre puntos de apoyo en sus desplazamientos.
- ✓ El suelo debe ser antideslizante.
- ✓ Evite elementos que obstaculicen el paso y favorezcan los tropiezos.
- ✓ Si utiliza gas, no olvide mantener libre las rejillas de ventilación.
- ✓ No abandone ollas o sartenes en el fuego ni aparatos eléctricos en marcha cuando vaya a salir de casa y verifique que las llaves del gas de la cocina están cerradas.
- ✓ No deje telas -paños de cocina- cerca de los fogones de la cocina.
- ✓ Si el aceite de una sartén comienza a arder y se producen llamas, utilice la tapa: el fuego se apagará por falta de oxígeno. Nunca eche agua.
- ✓ Si nota olor a gas, abra la ventana, nunca encienda la luz, y abandone la casa para avisar desde fuera.

● PASILLO

- ✓ Instale un detector de incendio en la zona más adecuada, generalmente entre el salón, el dormitorio y la cocina.
- ✓ Procure que estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar.
- ✓ Ponga pasamanos, le facilitarán los desplazamientos.

Uso y gestión de productos como: medicamentos y productos de limpieza

Con el fin de evitar posibles intoxicaciones producidas por la toma de medicamentos o por el mal uso de determinados productos, es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Evite el consumo de fármacos no prescritos por el médico
- ✓ Guarde los medicamentos en su envase original con su etiquetado y conserve su folleto y hágalo en las condiciones que aconseja el fabricante -lugar fresco y seco y, cuando se indique, en el frigorífico-.
- ✓ Utilice pastilleros, para controlar la toma diaria.
- ✓ Guarde los productos de limpieza en lugar seguro y manténgalos en sus envases originales.
- ✓ No use envases de agua o bebidas para rellenarlos con otros contenidos tóxicos. Si llegan a usarse, trate de quitar la etiqueta original y no olvide colocar otra etiqueta que lo identifique correctamente.
- ✓ No almacene conjuntamente distintos tipos de productos: alimenticios, de limpieza, etc.
- ✓ No mezcle productos de limpieza, especialmente para el caso de la lejía y el sulfamán -se produce un fuerte desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico-. Algo parecido ocurre con la mezcla de lejía y amoníaco.

Seguridad vial para mayores

Conocer la percepción, la actitud y el comportamiento de las personas mayores de 65 años sobre seguridad vial, tanto cuando son conductores como cuando son peatones, nos ha llevado a realizar distintos estudios entre los que destacan *Atropellos y personas mayores: lesiones, factores y propuestas* y *Mayores y seguridad vial: Recomendaciones de diseño vial. La perspectiva de los mayores*.

No podemos olvidar el impacto que tiene la seguridad vial en este colectivo. A pesar de que España sea el segundo país europeo donde más se han reducido las víctimas mortales de tráfico en el periodo 2010-2013, los peatones fueron el único grupo de usuarios cuya cifra de fallecidos se incrementó en 2013 respecto al año 2012, según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT). Resulta significativo que el 58% de los peatones fallecidos tenían más de 65 años de edad.

Nos centraremos, de manera muy breve, en realizar algunas recomendaciones para dos tipos de accidentes: el mayor como peatón y como conductor.

Peatones

A pesar de que estamos mejorando, y el número de fallecidos en accidente de tráfico se ha reducido considerablemente en la última década, no ocurre lo mismo con los atropellos. Y en especial con los mayores, sobre todo con los que superan los 74 años. Hay mucho por hacer, porque las cifras son sencillamente inaceptables. La prevención de estos atropellos debe ser una prioridad social.

En bastantes ocasiones, el choque contra el vehículo tiene lugar a velocidades muy bajas, incluso por debajo de 30 km/h. Pero las consecuencias para los mayores pueden ser dramáticas. A ello hay que sumar que son muchos los casos de los que fallecen tras días de hospitalización por complicaciones de sus lesiones. Lo que en un principio puede ser una simple rotura de pierna se puede convertir en un fallecimiento cuando el reposo provoca una llaga y más tarde una infección generalizada.

En nuestro compromiso, a fin de evitar este tipo de percances y como fruto de los estudios realizados, desde Fundación Mapfre, proponemos las siguientes medidas:

- ✓ Concienciar a conductores y peatones de la vulnerabilidad de las personas mayores.
- ✓ Promover entre los peatones la utilización de ropas de colores claros con elementos fluorescentes y reflectantes.

- ✓ Analizar, en familia o con el médico, cuáles son los patrones seguros de movilidad -incluida la peatonal- de las personas mayores en función de su estado psicofísico.
- ✓ Mejorar el mantenimiento de las vías, su iluminación y su señalización.
- ✓ Identificar y divulgar las rutas más seguras para los desplazamientos de personas mayores
- ✓ Promover la instalación, como parte de futuros planes de renovación el parque de vehículos, del sistema de seguimiento del nivel de atención del conductor, del sistema de detección de peatones con frenada automática y de los sensores y cámaras de marcha atrás.
- ✓ Terminar de desarrollar los sistemas inteligentes de adaptación de la velocidad para su incorporación al mayor número posible de vehículos.
- ✓ Investigar acerca de sistemas antideslumbramiento provocado por el sol -esta circunstancia se repite con mucha frecuencia en los accidentes mortales-.
- ✓ Implicar a los centros para mayores en la mejora de su seguridad vial con charlas, vídeos o consejos.
- ✓ Lograr la mayor implicación posible de ayuntamientos y policías locales en relación con la seguridad vial de las personas mayores.

También se hace necesario realizar algunas recomendaciones básicas a los viandantes, como son:

- ✓ Vaya por recorridos conocidos.
- ✓ Calcule los tiempos de desplazamiento, las prisas resultan malas consejeras.
- ✓ Camine atento a su entorno, piense en lo que está haciendo y extreme las precauciones al cruzar la calzada, respetando los pasos de peatones y los semáforos.

- ✓ En los medios de transporte: no trate de alcanzar un vehículo con prisas, utilice los pasamanos para acceder a ellos y una vez dentro para garantizar su estabilidad. No dude en pedir que le cedan un asiento.

Conductores

La conducción de un coche requiere toda nuestra atención y para estar en forma, es imprescindible adquirir unos hábitos saludables que nos permitan conservar en el mejor estado posible nuestra salud física y mental.

Entre otras medidas, le proponemos:

- ✓ Al subir al coche póngase siempre el cinturón de seguridad. Su uso es obligatorio en todas las plazas del vehículo.
- ✓ Procure que su coche tenga espejos retrovisores grandes y anti-deslumbramientos.
- ✓ Las leyes de tráfico cambian e introducen nuevas normas que requieren una puesta al día de forma periódica.
- ✓ Conduzca tranquilo, planee sus rutas y viajes para evitar carreteras, cruces complicados y horas punta de circulación.
- ✓ Acuda al médico para hacerse chequeos periódicos y conocer los efectos secundarios de las medicinas. Un examen médico puede revelar problemas que afectan a la conducción como los tiempos de reacción, el tono muscular o su flexibilidad.
- ✓ Si cree que no puede cambiar los hábitos de su vida que dificultan la conducción, es mejor no

arriesgarse a seguir conduciendo y poder provocar un accidente que pueda acabar con su vida y con la de otros.

- ✓ Acuda al otorrino a revisarse el oído.
- ✓ Revise la vista con frecuencia, ya que nos proporciona el 85% de la información que necesitamos para tomar las decisiones que nos mantengan seguros.
- ✓ Acepte los límites que la edad le impone en la visión y trate de conducir el menos tiempo posible por la noche y en condiciones de escasa visibilidad.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

Para ampliar la información sobre prevención y seguridad vial y tener acceso directo a los distintos materiales desarrollados, le recomendamos que visite las siguientes páginas web:

- www.fundacionmapfre.org
- www.seguridadvialparamayores.com
- www.conmayorcuidado.com



OCIO Y TIEMPO LIBRE

M^a Carmen Cordero Monge

Psicóloga y Periodista

El tiempo es el mejor maestro, y la experiencia es la mejor maestra

Introducción

Los años posteriores a la jubilación ofrecen oportunidades únicas para que el individuo crezca, se desarrolle y cambie. Esta etapa nos anuncia un mayor tiempo libre y se presenta como un interesante desafío desde el momento en que las personas han de aprender a ocupar, de forma satisfactoria y significativa, ese tiempo del que disponen.

Los años posteriores a la jubilación ofrecen oportunidades únicas para que el individuo crezca, se desarrolle y cambie

El modo en que las personas van a desarrollar sus actividades en esta época de sus vidas está influenciado en gran medida por cómo han vivido las etapas anteriores. No obstante, no todo está determinado y los recuerdos, vivencias e intereses que se poseen a estas edades, junto al aprendizaje derivado de sus experiencias, les será de gran utilidad para planificar, disfrutar y aprovechar ese tiempo libre de la mejor manera posible. Es crucial concebir la jubilación como una etapa más de crecimiento personal.

No es extraño que muchas personas se hayan encontrado sin saber muy bien lo que hacer, ya que dejar de trabajar les ha hecho perder aquello para lo que se habían preparado durante toda

la vida y que les había ayudado a realizarse como individuos. Además, han dejado de contar con importantes vías para establecer relaciones sociales.

Es necesario por tanto que valoremos positivamente el tiempo de ocio tras la jubilación y aprendamos a aprovecharlo a través de actividades gratificantes según cada persona y lo que esté a su alcance. Los adultos jubilados disponen de una amplia gama de recursos para mantenerse activos, realizando aquellas tareas que les resulten interesantes y atractivas, a fin de sentirse satisfechos, autosuficientes y/o útiles, lo cual redundará en un mayor grado de bienestar físico, emocional y mental, al tiempo que les reportará experiencias positivas que enriquecerá sus vidas.

Hacia un concepto positivo del ocio y tiempo libre tras la jubilación

Desde que un estudio de la Universidad de Duke (Palmore, 1970) concluyera que los adultos activos eran más satisfechos con la vida, investigadores como Mannell y Kleiber, en 1997, comenzaron a defender la teoría de la actividad, referida a que la satisfacción de la vida giraba en torno a la integración social y a un alto grado de implicación. Desde esta perspectiva, el desempeño de roles activos durante el proceso de envejecimiento resulta crucial para la percepción que tiene la persona de sí misma y para su adaptación social. Por ello, sus autores defienden la idea de que para alcanzar este objetivo, las personas, a medida que envejecen, deben reemplazar aquellos roles y actividades que formaban parte de su vida adulta, por otros nuevos, de forma que puedan mantener estilos de vida activos.

Las personas, a medida que envejecen, deben reemplazar aquellos roles y actividades que formaban parte de su vida adulta, por otros nuevos, de forma que puedan mantener estilos de vida activos.

Investigadores como Palmore y Luikart (1972) descubrieron que la actividad organizada representa, después de la salud, la segunda variable predictora de la satisfacción vital a medida que avanza la edad. Este

poder predictivo alcanza el primer lugar entre las variables consideradas en el estudio de Markides y Martin (1979). Por lo tanto, el ocio y tiempo libre deben entenderse, como decía el sociólogo Francés J.Dumazedier, como una oportunidad para el desarrollo humano. La importancia del ocio en la sociedad justifica la autonomía del mismo respecto al trabajo y otros ámbitos vitales y de ahí la importancia de su planificación. Ya Neulinger (1974) en su *Psicología del ocio* había sugerido la importancia de diversos conceptos psicosociológicos, necesarios para entender el ocio, tales como la percepción del tiempo, la libertad percibida y la motivación intrínseca, entre otros.

Actualmente se llega a la jubilación cada vez con mayor calidad de vida y se tiene cada vez una mayor motivación en permanecer activos y ocupados. Con la jubilación el tiempo libre disponible es mucho mayor, de ahí la importancia de disfrutar de él al máximo.

Para describir el concepto positivo de ocio y tiempo libre que defendemos, se esbozan los siguientes principios:

1. Apostar por un concepto activo y positivo de ocio, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad de las personas.
2. Rechazar el concepto simplista de que el ocio consiste en no hacer nada. El ocio consiste en hacer y crear, nunca en no hacer nada.
3. Aprender a valorar el ocio como un factor de equilibrio para lograr un desarrollo armónico de la personalidad, buscar una correcta utilización del tiempo libre, la compensación creativa y lúdica de las deficiencias repetitivas y mecánicas de nuestros hábitos cotidianos.
4. Motivar y motivarnos, para emplear adecuadamente el ocio y tiempo libre, viendo la importancia, para el crecimiento personal propio, del deporte, la lectura, la música, el voluntariado, etc.
5. Generar dinámicas de comunicación con otras personas para compartir ocio y vivir conjuntamente experiencias enriquecedoras.
6. Vincular el ocio a la búsqueda individual y colectiva de nuevos horizontes, a la exploración de diversos campos de la realidad social y cultural.

¿Cómo disfrutar mejor del tiempo libre?

Se exponen a continuación algunos criterios, que pueden ayudar en la elección de actividades, para disfrutar lo mejor posible del tiempo del que dispondremos:

- Planear el tiempo libre sin agobios. Es muy importante que la planificación de las actividades para el tiempo con el que contamos sea estudiada y programada. Para elegir en lo que ocuparnos, hay que tener en cuenta las características personales -intereses, aspiraciones, exigencias- y el entorno social y cultural que nos rodea. Asimismo, puede ser útil describir cuáles son las actividades realizadas en un día normal, distinguiendo entre actividades obligatorias, de ocio, acompañado/a y solo/a.
- Elegir actividades que satisfagan. También es necesario ser conscientes de las actividades que les gustaría hacer para que fuera un “día ideal”. Está demostrado que cuanto más satisfacción personal se obtiene al realizar determinadas actividades de tiempo libre, mayor es la tendencia a la participación, continuidad e implicación posteriores en dichas actividades.
- Tener presente qué objetivos se persiguen a la hora elegir las actividades de ocio. Los objetivos pueden ser diversos, depende de cada persona: experimentar un logro, buscar una estimulación, satisfacer la curiosidad, estar con otras personas, etc.
- Respetar la necesidad de hacer actividades de manera individual y otras con carácter grupal. Igual de beneficioso puede ser estar solos en ocasiones, como hacer cosas en grupo en otras. Muchas personas mayores permanecen incluso activas e involucradas en actividades con generaciones más jóvenes. Es importante ampliar el círculo social, aunque también se aprecie la necesidad de ocuparnos individualmente de algún asunto. En definitiva, cada uno debe actuar de manera libre y autónoma, en función de sus necesidades e inquietudes.
- Tener en cuenta la diversidad de actividades y de posibilidades existentes. Son muchas las actividades que se pueden realizar. No obstante, la realización de las mismas dependerá de las carac-

terísticas individuales y el entorno de la persona jubilada. Existen innumerables actividades para adaptarlas a cada individuo:

- ✓ Fomento de la creatividad y/o desarrollo de conocimientos, investigando y profundizando, en el ámbito de interés, como puede ser: la ingeniería, la pintura y el dibujo, la literatura, el teatro, la decoración, la fotografía, la reparación de objetos, etc.
- ✓ Actividades de contacto con la naturaleza: cuidado de plantas y jardinería doméstica, visitas a espacios naturales, senderismo, montañismo, jugar con animales, etc.
- ✓ Asociacionismo, participación y voluntariado, que permite y da cabida al espíritu solidario.
- ✓ Visitas culturales: a lugares de interés histórico, artístico, cultural, museos, exposiciones, ciclos de cine, recitales de poesía, etc.
- ✓ Asistencia a espectáculos: teatro, cine, conciertos, otras actividades musicales, manifestaciones interculturales e interétnicas, competiciones deportivas, etc.
- ✓ Asistencia a actos culturales y educativos: charlas-coloquio, conferencias, video-forum, debates, cine-forum, teatro-forum, cursos de la universidad, talleres en centros culturales, etc.
- ✓ Práctica del deporte y el ejercicio físico: caminar, natación, golf, baile, bicicleta, etc.
- ✓ Lectura, que ayuda a descubrir otras facetas de la realidad, así como a conocer lo que deseamos. Asimismo, se trata de una actividad tranquila y relajante. Es recomendable complementarlo con la asistencia a algún club de lectura o la visita a la biblioteca.
- ✓ Juegos de mesa: ajedrez, damas, dominó, naipes, etc.
- ✓ Juegos de salón: billar, fútbolín, etc.
- ✓ Coleccionismo: numismática, filatelia, etc.

- ✓ Participación de tradiciones populares: gastronomía, artesanía, etc.
- ✓ Manualidades: cerámica, bricolaje...
- ✓ Relaciones sociales: quedar con amigos, visitar a la familia, conocer a nuevas personas...
- ✓ Uso de medios de comunicación
- ✓ Viajes y excursiones.
- ✓ Ir de compras.



Sin duda, una de las formas de ocio objeto de una mayor atención, tanto en el colectivo de personas mayores como en otros, ha sido en los últimos tiempos la actividad o ejercicio físico. Un estilo de vida sedentario acelera el proceso de envejecimiento. Frente a esto, la práctica de ejercicio físico incrementa, por ejemplo, la flexibilidad articular, la fuerza muscular, la respuesta cardíaca y la capacidad pulmonar (Bammel y Burrus-Bammel, 1996). Asimismo, el ejercicio físico mejora el desarrollo emocional de las personas.

Beneficios del ocio y tiempo libre: ¿hacerse mayor o hacerse mejor?

Con la jubilación se puede comenzar, o continuar, actividades y/o proyectos que no se pudieron realizar antes, o bien desarrollar de manera suficiente, por estar trabajando o por otras razones. Incluso a veces puede tratarse de actividades más enriquecedoras que el trabajo. Disponer de más tiempo libre tras la jubilación conlleva los siguientes beneficios:

- Hacer lo que apetezca en ese tiempo con el que contamos.
- Realizar actividades de provecho, lo que es recomendable a cualquier edad para realizarse plenamente.
- Poseer una experiencia que sólo puede ganarse con muchos años de vivencias, fruto de los años de trabajo, de estudios, de vida.
- Dejar de inquietarse por pensar en el trabajo.
- Dar al ocio una dimensión de enriquecimiento personal.
- Seguir planificando y organizando el tiempo, ya sea individual o colectivamente, en función de intereses, inquietudes, gustos.

Los efectos positivos de utilizar el tiempo libre de forma creativa, esto es, a través del ocio, son los siguientes:

- Desarrolla capacidades: es útil para aprender nuevas habilidades; estimula la creatividad y nos hace mejores.
- Favorece el equilibrio personal: repercute positivamente en el desarrollo como personas.
- Enriquece nuestra experiencia personal: ayuda al esparcimiento y contribuye a la realización personal.
- Nos invita a tomar decisiones: hace más libres y mejora la autonomía personal.
- Otorga la mejor oportunidad de nuestra vida para conectar con nosotros mismos, ayuda a desarrollar nuestro propio autoconcepto.
- Y compensa las carencias y rutinas mecánicas de nuestra vida cotidiana.

A la vez que se aprenden destrezas y enriquecen a nivel emocional, este tipo de actividades fomentan nuevas relaciones sociales. Un buen aprovechamiento y distribución del tiempo de ocio favorece muchos aspectos de la vida de la persona jubilada: por una parte favorece la interacción y las relaciones sociales; la implicación en estas actividades hace que la persona mantenga redes de relación con diferentes grupos y conozca gente nueva. Se produce también una mejora en la capacidad para comunicarse e integrarse con los demás; mejora la autoestima: contribuyen a potenciar la propia imagen y la seguridad en uno mismo. Estas actividades favorecen la autonomía y por lo tanto se produce una mejora tanto de la salud mental como física.

Un buen aprovechamiento y distribución del ocio hace que la calidad de vida sea mayor, se recupere el equilibrio psicoafectivo, mejore el estado de ánimo y la ilusión por todo lo que nos rodea. Como decía Cicerón, “un ocio adecuado no sólo nos hace más creativos, sino más dignos, porque la dignidad es algo que poseemos todas las personas pero que hemos de edificar y construir para no malgastar nuestras capacidades”.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Ander-Egg, E. (2010): *Envejecer sin ser viejo: añadir años a la vida y vida a los años*. CCS.
- Agulló, E.; Ovejero, A. (coord.) (2001). *Trabajo, individuo y sociedad* Madrid: Editorial Pirámide.
- Allan Fromme, PH.D. (1985): *Más allá de los sesenta. Un nuevo enfoque para vivir mejor*. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- Barreiro, R. y Alonso, J.M. (2008): *Ocio Digital: Cómo disfrutar del tiempo libre en internet*. Madrid: Creaciones Copyright.
- Carbal, J.M. (1980): *La tercera edad* Buenos Aires: Ed. Troquel.
- Choque, J. (2004): *Actividades de animación para la tercera edad*. Badalona: Paidotribo
- Díaz, L. (1993): *Envejecer es vivir*. Madrid: Ed. Popular
- Dumazedier, J. (1998): "La importancia oculta del crecimiento del tiempo libre en la metamorfosis de la civilización". *Boletín del Centro de Documentación de Ocio*, 15.
- García, A. (1993): *La fuerza de la experiencia. Por qué, cómo y dónde invertirla* Madrid: Ed. Popular
- Giorgi, G., Minasso, C. y Piccolo, A. (2001): *Gimnasia para gente mayor: Ejercicios para la salud y la vitalidad*. Barcelona: Océano Ámbar
- Leal, E. (Coord): *XI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores: Envejecimiento Activo en la Sociedad del Conocimiento*. Madrid: Asociación de Estudiantes del Programa Universitario para Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid (AEPUMA).

- Martínez Martínez, R. (2005): *Cuando sea mayor. Reflexiones sobre valores, familia y nuestros mayores*. Madrid: Matéu
- Martínez-Fornes, S. (1994): *Envejecer en el año dos mil*. Madrid: Popular



CUESTIONES JURÍDICAS

TRES ASUNTOS JURÍDICOS DE INTERÉS PARA LAS PERSONAS MAYORES: EL TESTAMENTO, EL “DOCUMENTO DE AUTOTUTELA” Y EL DOCUMENTO DE INSTRUCCIONES PREVIAS

Manuel Cerrada Moreno

Abogado

La jubilación es un buen momento para disfrutar de más tiempo libre y olvidar las preocupaciones derivadas del trabajo. Pero también es un buen momento para ocuparse de determinados asuntos legales, que quizás hasta ahora no se han atendido pero que conviene que sean abordados cuanto antes. Me referiré concretamente a tres asuntos jurídicos, que en principio pueden no resultar agradables, pero a los que es conveniente prestar atención: la sucesión hereditaria, la posibilidad de incapacitación judicial y las instrucciones previas que un paciente puede dejar a los médicos para el caso de que no pudiera darlas por sí mismo. Es importante tener unas mínimas nociones sobre estos temas, sobre todo porque en los tres casos hay algo que se puede hacer para que, llegado el momento, las cosas se resuelvan como uno desea, evitando además situaciones conflictivas o desagradables a los seres queridos. En cualquier caso, antes de actuar, lo mejor es siempre consultar a un abogado.

Es importante tener unas mínimas nociones sobre estos temas para que, llegado el momento, las cosas se resuelvan como uno desea, evitando además situaciones conflictivas o desagradables a los seres queridos.

La sucesión hereditaria y el testamento

A todos nos preocupa el destino de nuestros bienes una vez que fallezcamos. En España, se encarga de regular esta materia el Derecho de sucesiones, que se recoge básicamente en el Código Civil, aunque existen también normas específicas que se aplican cuando el fallecido tenía vecindad civil de alguna Comunidad Autónoma con derecho civil foral o propio: Cataluña, País Vasco, Aragón, Islas Baleares, Navarra, y Galicia. Además, en función del lugar de residencia, serán de aplicación distintas normativas fiscales, por lo que los impuestos a pagar serán diferentes. Por eso en esta materia, quizás como en ninguna otra, es conveniente estar bien asesorado por un profesional del Derecho, pues existen multitud de particularidades en función de las circunstancias concretas de cada persona. Me limitaré, por tanto, a ofrecer unas pequeñas pinceladas sobre el funcionamiento de la herencia y sobre la conveniencia de otorgar testamento.

La sucesión hereditaria supone la transmisión de todo el patrimonio de la persona que fallece a sus herederos. Esto significa, en primer lugar, que los herederos recibirán tanto bienes y derechos como las deudas del causante, salvo las que se extingan por su muerte. No obstante, nadie está obligado a recibir lo que no quiera. Por eso, para que la herencia pase a los herederos, éstos tienen que aceptarla, bien de forma expresa o bien de forma tácita, haciendo uso del dinero o de los bienes. Es recomendable la aceptación a beneficio de inventario, de forma que el heredero sólo responda de las deudas de la herencia con los bienes de ésta, hasta donde alcance. ¿Pero cómo se reparten los bienes? Siempre que exista testamento, la sucesión se regirá por lo dispuesto en él. Se habla entonces de sucesión testamentaria. Para el caso de que no exista testamento o de que el existente sea nulo, la sucesión se regirá por lo dispuesto en la ley. Se habla entonces de sucesión legal, porque es la ley la que establece cómo se han de repartir los bienes de la herencia. Otorgar testamento es, por lo tanto, la manera de asegurarnos de que nuestros bienes y derechos serán repartidos de la manera en que nosotros deseemos.

Sin embargo, lo anterior no significa que en el testamento uno pueda disponer de sus bienes como desee. La ley reserva dos tercios de los bienes de la herencia a los parientes más cercanos de la persona que fallece. Es lo que se conoce como legítima. De estos dos tercios, uno de ellos -la legítima estricta- corresponde obligatoriamente y por partes iguales a los parientes más cercanos, llamados legitimarios, y que por lo general serán los hijos y descendientes. El otro tercio -de mejora- puede repartirse como se desee entre estos legitimarios. Y el tercio restante -de libre disposición- puede dejarse a quien se desee, sea o no familiar.

En el Derecho español, son legitimarios los hijos y descendientes respecto de sus padres y ascendientes. A falta de hijos y descendientes, son legitimarios los padres y ascendientes respecto de sus hijos y descendientes. Y a falta de descendientes y ascendientes, será legitimario el cónyuge viudo, que no estuviera separado legalmente o de hecho. En caso de que el cónyuge viudo concurriera a la herencia con descendientes o ascendientes, le corresponderá también una parte de la herencia, pero no a título de propiedad, sino de usufructo, lo que significa que tendrá derecho a usar y disfrutar de los bienes mientras viva, pero la propiedad pertenecerá a los herederos que correspondan. Este usufructo correspondiente al cónyuge viudo será de un tercio de la herencia -el destinado a mejora- si concurre con hijos o descendientes y de la mitad de la herencia si concurre a ella con padres y ascendientes del fallecido.

Entonces, ¿qué es exactamente el testamento? El Código Civil dice que el testamento es el acto por el cual una persona dispone para después de su muerte de todos sus bienes o de parte de ellos. De esta manera, la sucesión se regirá por lo dispuesto en él. El testamento es un acto de libre voluntad, pues nadie puede ser obligado a otorgarlo ni a establecer en él las disposiciones que no desee. Es también un acto unipersonal -por lo que no puede un matrimonio hacer testamento conjuntamente-, y personalísimo, por lo que debe otorgarlo directamente cada uno, sin poder encargárselo a otro. Se dice también que es un acto revocable, porque una vez otorgado testamento, se puede dejar sin efecto o sustituirlo por otro posterior si se cambia de idea. Y es además un acto solemne, pues sólo es válido si se cumplen las formalidades señaladas por la Ley.

De todas las formas de testamento posibles, la más recomendable es el testamento notarial, que puede ser cerrado o abierto. En el testamento notarial cerrado, el testador, sin revelar su última voluntad, declara que ésta se halla contenida en un sobre que entrega al notario para que éste lo cierre con lacre y lo protocolice. Sin embargo, es más recomendable el testamento notarial abierto, en el que el Notario puede asesorar al testador para que su voluntad quede plasmada en el testamento de la mejor manera posible para tener efectos jurídicos, de modo que luego no surjan problemas. Debe tenerse en cuenta que para que el testamento sea válido, deben respetarse las normas que establece la ley. Por ejemplo, el Código Civil no permite desheredar a un legitimario, salvo casos graves concretos, como que hubiera atentado contra la vida del testador o de sus familiares directos.

Puede hacer testamento cualquier persona con capacidad de obrar y que se encuentre en pleno uso de sus facultades mentales, identificándose debidamente ante el notario y, contrariamente a lo que a veces se cree, no resulta caro. De esta manera, dentro de los límites establecidos, uno puede disponer de su patrimonio para después del fallecimiento, evitando que sea la ley la que establezca el reparto.

La incapacidad y el *documento de autotutela*



Antes de fallecer, puede llegar un momento en la vida en que uno no pueda valerse por sí mismo, por haber perdido sus facultades hasta el punto de no poder realizar válidamente actos con repercusión jurídica, como por ejemplo manejar un dinero depositado en el banco, vender o alquilar un inmueble, etc. En esos casos, es necesario que a esta persona se le nombre un tutor o un curador que complemente su capacidad de obrar y que los actos que realice tengan validez. Esto se consigue mediante el proceso judicial de incapacidad.

El Código Civil señala que son causas de incapacidad las enfermedades o deficiencias persistentes de carácter físico o psíquico, que impidan a la persona gobernarse por sí misma. No existe una lista de enfermedades concretas. Lo determinante, más que padecer una enfermedad, es que ésta impida a la persona “gobernarse”, esto es, gozar de autonomía para las actividades que necesite realizar.

El Código Civil señala también que nadie puede ser declarado incapaz, sino por sentencia judicial en virtud de las causas establecidas en la Ley. Por eso, para que la capacidad de obrar de una persona pueda ser

modificada y se le pueda nombrar un tutor o un curador, es necesario que sus familiares o el Ministerio Fiscal promuevan un proceso judicial, que viene regulado en la Ley de Enjuiciamiento Civil. El proceso se tramitará en el Juzgado de Primera Instancia correspondiente a la residencia del presunto incapaz y, en los lugares donde existan estos juzgados especializados, en el Juzgado de Familia.

Que se trate de un proceso judicial no significa que deba haber enemistad entre los familiares o que las relaciones deban ser malas. Todo lo contrario: la finalidad es precisamente proteger jurídicamente a una persona que por sí misma no podría realizar determinados actos, como por ejemplo, abrir una cuenta en el banco para cobrar una pensión. La idea es que haya un juez imparcial que controle el proceso y compruebe que efectivamente la persona, por su estado de salud física o psíquica, necesita de esa asistencia. Así se evitan posibles abusos por parte de personas que quizás, más que pretender la protección jurídica del familiar necesitado, lo que buscan es simplemente administrar su patrimonio a su antojo.

Que se trate de un proceso judicial no significa que deba haber enemistad entre los familiares o que las relaciones deban ser malas. Todo lo contrario: la finalidad es precisamente proteger jurídicamente a una persona que por sí misma no podría realizar determinados actos.

Pues bien, el proceso judicial de incapacitación pueden iniciarlo los familiares, sirviéndose de abogado y procurador, aunque también pueden comunicar la situación al Ministerio Fiscal, para que éste se encargue de iniciar el proceso. El juez, asistido de un profesional de la Medicina, tras comprobar el estado físico y psicológico del presunto incapaz, podrá dictar una sentencia en la que se declare que la persona en cuestión ha perdido la capacidad para realizar válidamente determinados actos jurídicos y le designará un tutor o un curador que complemente esta falta de capacidad. La diferencia es que mientras que el tutor es el representante legal de la persona con capacidad de obrar modificada y sólo debe nombrarse en los casos de incapacidad más grave, el curador únicamente intervendrá en actos concretos, determinados en la sen-

tencia. Los cargos de tutor o curador suelen recaer en un familiar cercano, según un orden de preferencia establecido en el Código Civil, aunque el juez puede alterar ese orden o incluso nombrar a otra persona distinta si considera que es lo mejor para el incapacitado. No obstante, antes de nombrar a un familiar, el Código también establece que se preferirá a la persona designada por el propio tutelado en el conocido como *documento de autotutela*.

En efecto, según dispone el propio Código Civil, cualquier persona con la capacidad de obrar suficiente, en previsión de ser incapacitada judicialmente en el futuro, podrá en documento público notarial adoptar cualquier disposición relativa a su propia persona o bienes, incluida la designación de tutor. Para otorgar este documento, por tanto, hay que acudir a un notario, que comunicará la existencia de este documento al Registro Civil para que llegado el momento, si se iniciase un proceso judicial de incapacitación, el juez pueda conocer cuál fue la voluntad de la persona en cuestión y pueda nombrar tutor a la persona que se hubiese designado en este documento.

En cualquier caso, si cambian o incluso desaparecen las circunstancias que dieron lugar a la declaración judicial de incapacidad -por haber empeorado o mejorado la salud de la persona-, puede instarse un nuevo proceso judicial para adaptar la protección a las nuevas circunstancias, pudiendo incluso dejarse totalmente sin efecto las medidas acordadas si la persona recuperó la salud hasta el punto de no necesitar ya de un tutor o curador para realizar actos con eficacia jurídica.

El documento de instrucciones previas en materia de salud

Finalmente, también en previsión de un empeoramiento de la salud, conviene saber que puede otorgarse el llamado documento de instrucciones previas, que se regula en la Ley de Autonomía del Paciente, y que se conoce también con el nombre de *testamento vital*. Mediante este documento, el paciente puede dejar dadas instrucciones conforme a sus valores morales y religiosos para que sean tenidas en cuenta por los médicos si llegase un momento en que el paciente no pudiera expresarlas por sí mismo.

Mediante este documento, el paciente puede dejar dadas instrucciones conforme a sus valores morales y religiosos para que sean tenidas en cuenta por los médicos si llegase un momento en que el paciente no pudiera expresarlas por sí mismo.

En el documento de instrucciones previas, la persona mayor de edad, capaz y libre, manifiesta anticipadamente su voluntad, con objeto de que ésta se cumpla en el momento en que llegue a situaciones en cuyas circunstancias no sea capaz de expresarlos personalmente, sobre los cuidados y el tratamiento de su salud o, una vez llegado el fallecimiento, sobre el destino de su cuerpo o de sus órganos. 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.

Dado que en España las competencias en materia de sanidad están transferidas a las distintas comunidades autónomas, éstas han regulado procedimientos para que, llegado el caso, se garantice el cumplimiento de las instrucciones previas de cada persona, que deberán constar siempre por escrito. Lo habitual es que las distintas legislaciones permitan el otorgamiento bien ante notario, bien ante los funcionarios correspondientes e incluso ante testigos, cumpliendo determinadas condiciones. En el Ministerio de Sanidad existe un Registro nacional de instrucciones previas para asegurar la eficacia de este sistema en todo el territorio nacional.

Hay que tener en cuenta que, en ningún caso, serán aplicadas las instrucciones previas contrarias al ordenamiento jurídico, a la *lex artis* o prácticas médicas generalmente aceptadas como adecuadas, ni tampoco las que no se correspondan con el supuesto de hecho que el interesado haya previsto en el momento de manifestarlas. En la historia clínica del paciente quedará constancia razonada de las anotaciones relacionadas con estas previsiones.

Finalmente, es importante señalar que las instrucciones previas -lo mismo que el testamento o el *documento de autotutela*- pueden revocarse libremente en cualquier momento, dejando constancia por escrito, si se cambiase de idea.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Real Decreto de 24 de julio de 1889 por el que se publica el Código Civil.
- Ley 1/2000, de 7 de enero, de Enjuiciamiento Civil.
- 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.



CUESTIONES ECONÓMICAS

LA ECONOMÍA DEL MAYOR: DE UNA PLANIFICACIÓN A UNA COBERTURA EN LA JUBILACIÓN

Pedro Miguel García Fernández

Economista, experto en Dirección Financiera

Planificación económico-financiera de la jubilación

Durante el ciclo de vida de los individuos se dan una serie de circunstancias y sucesos de lo más variable que hace que tener una adecuada planificación Económico – Financiera sea fundamental para afrontar de una manera segura el proceso de Jubilación.

Analizando el mencionado ciclo de vida de una persona nos encontramos las siguientes fases:

- FASE I: Es la fase en la que hay aportación de la renta por parte de los padres. Es la fase en la cual el individuo realiza sus estudios, obtiene sus primeros trabajos y en la cual llega a emanciparse. La edad de la misma puede estar entre cero y treinta años. Podemos concluir que es una fase en la cual el saldo monetario es ligeramente positivo.
- FASE II: Es la fase de generación de rentas y acumulación de patrimonio y está comprendida entre los treinta y los cincuenta años. Es el periodo en el que se forma una familia, se compra una vivienda... El saldo monetario es negativo al inicio por las deudas contraídas pero evoluciona a positivo a lo largo de los años debido a la acumulación de patrimonio.
- FASE III: Es la fase de la acumulación adicional de patrimonio. Comprendida entre los cincuenta y los sesenta y cinco años va a suponer el pago final de la hipoteca y la ge-

neración de patrimonio adicional. Es una fase en la cual el saldo monetario es tremendamente positivo.

- FASE IV: Es la fase de la jubilación. Es una fase en la que el saldo monetario es ligeramente decreciente con el paso del tiempo teniendo unos ingresos sustentados por la pensión de jubilación en su amplio sentido además de la conversión en renta del patrimonio acumulado.

Tener una adecuada planificación económico-financiera es fundamental para afrontar de una manera segura el proceso de jubilación.

Cobertura de la jubilación

A nivel general, la principal fuente de ingresos tras la jubilación es la pensión proporcionada por el Sistema Público. Es habitual que al acceder al mismo se produzca una reducción de ingresos dado que el salario previo a la jubilación suele ser mayor que el importe que se obtiene de la pensión.

Si se quiere mantener el mismo nivel de vida que antes de la Jubilación es conveniente planificar con productos de ahorro privado que nos generen rentas complementarias durante el periodo de jubilación. Aquí entra en juego un punto crítico en la planificación, que es la edad de jubilación. En España, a Diciembre de 2013, la edad de jubilación está distribuida de la siguiente manera:

- Menos de 61 años: 16,8% de los jubilados.
- De más de 61 años a menos de 65 años: 23,2% de los jubilados.
- De 65 años: 50% de los jubilados.
- Más de 65 años: 10% de los jubilados.

El sistema de Pensiones Público Español es un *sistema de reparto* en el cual las cotizaciones actuales de trabajadores y empresarios, junto con otras transferencias del Estado, deben cubrir el pago de los pensionistas existentes en ese momento. El número de pensionistas asciende a 5,45 millones en el año 2.013, de los cuales 3,6 proceden del régimen general -trabajadores por cuenta ajena-, 1,2 procedentes del régimen de trabajadores autónomos y el resto de otros regímenes especiales -mar, carbón, agrario, hogar-.

La pensión media en España para el régimen general es de 1.130 euros/mes, mientras que para el régimen de autónomos es de 672€/mes. Sin embargo, en los últimos años, la carrera de cotización y los salarios de los trabajadores son más altos, de ahí que se produzca una tendencia al alza en las nuevas pensiones en el futuro.

Tanto para los trabajadores por cuenta ajena como para los autónomos hay dos tipos de pensiones:

1. Pensiones Contributivas: A las mismas se accede cumpliendo los siguientes requisitos:

- ✓ Haber cumplido entre 65 y 67 años -en el periodo transitorio de 2.014 a 2.027- o 65 años cuando se acrediten al menos 38 años y seis meses de cotización.
- ✓ Tener cubierto un período mínimo de cotización de 15 años de los cuales al menos dos deben estar comprendidos entre los 15 años anteriores al momento de la jubilación.

2. Pensiones No Contributivas: A través de las aportaciones del Estado, el sistema las garantiza a aquellas personas que carecen de recursos suficientes para su subsistencia, aun cuando no hayan cotizado nunca o el tiempo mínimo requerido para obtener una contributiva. Los requisitos para su acceso son los siguientes:

- ✓ Ser mayor de 65 años cuando se solicite.
- ✓ Residir legalmente en territorio español y haberlo hecho durante diez años, entre la edad de 16 y la fecha de la pensión, de los cuales dos deben ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud.

- ✓ Carecer de rentas o ingresos suficientes, considerándose esto cuando la suma de todos ellos no excede de 5.122 euros. Dicho límite puede incrementarse en función de las personas que vivan con el solicitante de la pensión.

Junto al patrón general de jubilación ordinaria existen otras formas de jubilación como son la anticipada por la realización de actividades penosas, tóxicas e insalubres, la anticipada de trabajadores discapacitados, la parcial y la flexible.

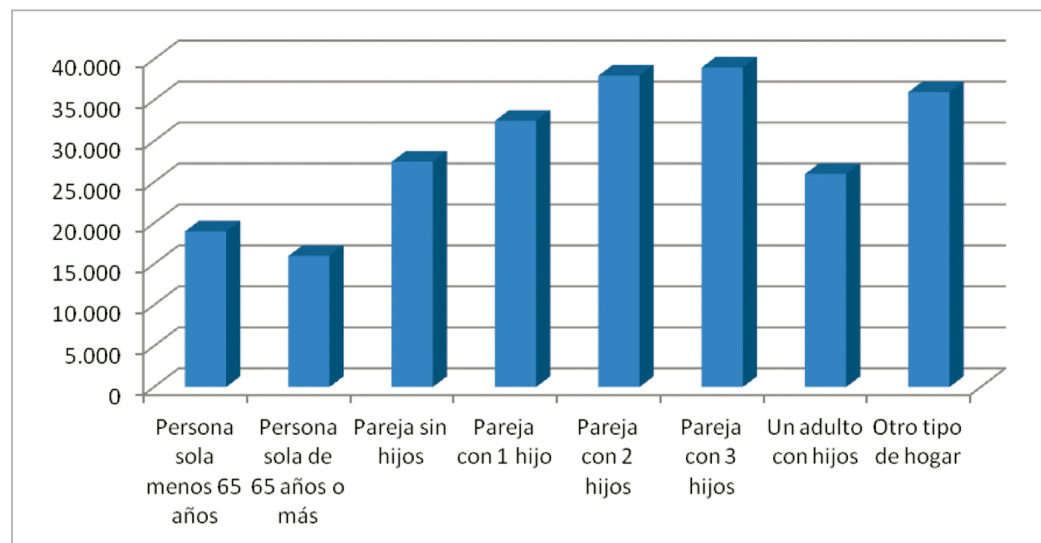
Como hemos comentado anteriormente, existen una serie de productos de ahorro privado que nos pueden permitir un complemento a la pensión pública de jubilación con el ahorro generado a largo plazo, protección ante posibles riesgos futuros y una optimización fiscal anual. Algunos de estos productos son:

- Planes de Pensiones: pueden ser planes de empleo -de las empresas para sus trabajadores-, planes asociados -cuyos promotores son sindicatos o asociaciones- y planes individuales.
- Seguros de ahorro para la jubilación entre los cuales nos encontramos también los *Unit Linked*, los planes individuales de ahorro sistemático, las rentas vitalicias y temporales.

Evolución del gasto del jubilado

Otro aspecto fundamental a la hora de planificar y disfrutar de la jubilación es el control de los gastos. Estos dependen directamente del nivel de ingresos y de la situación personal y familiar de cada persona en cada etapa de la vida.

En el siguiente gráfico vemos el gasto anual medio por tipología de hogar en el año 2012 (fuente INE).



A lo largo del ciclo de vida del individuo hay que tener en cuenta no solo los gastos actuales, sino también los futuros. El acceso a la jubilación supone la desaparición de una serie de gastos, fundamentalmente los asociados al trabajo -desplazamientos, comidas fuera del hogar- y la aparición de otros como por ejemplo los de ocio relacionados con una disposición mayor de tiempo libre.

También puede determinar el nivel de gasto en el periodo de jubilación el aumento de posibilidades de sufrir enfermedades graves o discapacidades que conlleven gastos o incluso la necesidad de tener un cuidador externo.

Una vez jubilado el cabeza de familia, los cinco gastos más comunes en la distribución del gasto del hogar son los siguientes:

- Vivienda: supone el 46% del gasto total. En este apartado hablamos no solo de posibles deudas hipotecarias que pueda haber sino además del equipamiento del hogar: calefacción, electrodomésticos, teléfonos, reformas de adaptación del hogar...
- Alimentación y bebidas: supone un 18% del gasto total. En este aspecto, el consumidor jubilado tiene un alto grado de fidelización a productos y lugares de compra, valora tanto el precio como la calidad del producto, se ajusta a horarios muy estándar, valora y busca una relación de confianza con el vendedor, y nunca o casi nunca realiza reclamaciones.

- Ocio, cultura y turismo: supone el 10% del gasto total. Este apartado ha evolucionado a más en los últimos años. El jubilado viaja cada vez más, dedica tiempo a leer, reunirse con los amigos, acude a espectáculos...
- Transporte y comunicaciones: supone el 9% del total. En este apartado, el hecho de tener más ocio supone un mayor gasto en esta partida. También hay que contemplar el hecho que parte del presupuesto se destina al mantenimiento de un coche.
- Salud: supone un 4% del total. En este caso, aunque el Sistema de Salud cubre la gran parte del gasto médico, hay partidas importantes que tiene que sufragarlas el jubilado. Tiene mucho que ver con la esperanza de vida. A medida que la edad avanza, y la salud empeora, se va necesitando progresivamente más dependencia de cuidadores o de residencias.

A modo de conclusión es importante resaltar lo importante que es una adecuada planificación económico-financiera de la jubilación, tener muy claro el nivel de ingresos con los que se va a contar, el nivel de gastos que se pueden asumir e irlo gestionando a medida que se avanza en el ciclo vital.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Grande, I. (1993): *Marketing estratégico para la tercera edad*. Madrid: ESIC Editorial.
- Grande, I. (2002): *El consumo de la tercera edad*. Madrid: ESIC Editorial.
- Instituto Nacional de consumo (2000): *La tercera edad y el consumo*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Aparicio, L.(1998) : *Ahorrar para la vejez*. Madrid: SLU Espasa Libros
- Conde, J.I. (2014): *¿Qué será de mi pensión?*. Madrid: Ediciones Península



PARTICIPACIÓN SOCIAL Y VOLUNTARIADO

Ángel Moreno Díaz

Técnico de Programas de la Dirección General del Mayor

José Ignacio Fernández Martínez

***Coordinador de Programas de la Dirección General del Mayor
Comunidad de Madrid***

Antes de entrar en el tema de la participación y el voluntariado, consideramos necesario hacer una breve reflexión sobre el proceso, que se ha venido a denominar envejecimiento, proceso absolutamente consustancial a cualquier ser viviente, en el que se va ganando edad, con consecuencias e implicaciones biológicas, psicológicas, sociológicas, culturales, etc.

Desde un punto de vista científico envejecer supone una transformación física y biológica irreversible del organismo, en el que lógicamente el transcurrir de los años, afecta, aunque de diferentes maneras, a las propias funciones del cuerpo.

Desde una perspectiva sociológica y cultural, envejecer supone situarse en un estrato social concreto y desempeñar una serie de funciones y roles dentro de la dinámica social, determinados en su mayoría por las costumbres y creencias de la sociedad.

Pero también y además de los parámetros anteriores, el concepto de vejez se puede enfocar desde un punto de vista meramente cronológico, y definido por las administraciones desde un punto de vista legal, como aquella persona que ha llegado a una determinada edad y que como consecuencia debe abandonar el mercado de trabajo, pasando a disfrutar de una serie de beneficios económicos y sociales.

En este sentido la vejez es una construcción moderna medida en términos de años que surge en las sociedades industriales y que en su momento, supuso un cambio importante con diversas

consecuencias, que unían al concepto de dejar de trabajar y de producir, repercusiones en el campo de la salud, y que en su momento hicieron que los estados occidentales desarrollados, comenzaran a preocuparse de una nueva dimensión de la vejez, su tiempo libre. El aumento de la esperanza de vida experimentado en las últimas décadas, además de representar un éxito, suscita nuevas cuestiones, como por ejemplo la necesidad de reformular el concepto de persona mayor, o de vejez.

La vejez es una construcción moderna medida en términos de años que surge en las sociedades industriales. Ante los cambios sociales e históricos, es necesario reformular el concepto de vejez o de persona mayor.

Las personas mayores de hoy en día son diferentes a aquellas que tenían estas mismas edades hace 30 años, por lo tanto es necesario por una parte, establecer y unificar criterios a la hora de referirnos a personas mayores con distintos rangos de edad, modificar el concepto de persona mayor, modificar la perspectiva legal, la necesidad de prestaciones de servicios. La Unión Europea se adelantó en los años 90, planteando la diferencia entre tercera y cuarta edad.

Son muchas las teorías que existen sobre el envejecimiento, son muchas las investigaciones, y orientaciones físicas, psicológicas o sociales, y de todas ellas podemos sacar conclusiones y puntos de vista interesantes que nos pueden ayudar a conseguir el objetivo más adecuado a nuestra realidad, que en definitiva debería de consistir en mantenerse activo, con una buena calidad de vida, manteniendo un buen círculo relacional y firmes en el empeño de continuar con nuestro propio desarrollo personal y social.

Obviamente sobre la edad no se puede influir, pero si puede hacerse sobre el nivel de calidad, la forma de vivir esa vejez, definiendo objetivos y adecuando las capacidades propias para conseguirlos.

El envejecimiento conlleva generalmente la necesidad de enfrentarse a una realidad que es la jubilación, que consiste en un acto administrativo por el que un trabajador en activo pasa a una situación pasiva o de inactividad laboral, momento a partir del cual dicha persona es la que escoge su círculo de relaciones

y amistades, se rodea de aquellas personas con las que quiere compartir, elige y realiza actividades, etc., decidiendo cómo organizar su vida y en definitiva cómo ir rellenando su *agenda vital*, con el fin de hacer posible que jubilarse sea una etapa más de la vida, que permita continuar desarrollándose, cultural, social y personalmente.

Cada uno ha de decidir cómo organizar su vida y en definitiva cómo ir rellenando su agenda vital, con el fin de hacer posible que jubilarse sea una etapa más de la vida, que permita continuar desarrollándose, cultural, social y personalmente.

Aun a pesar de que en ocasiones, el dejar de trabajar y ser remunerado por ello, conlleva una serie de pérdidas, que pueden implicar el sufrir diversos problemas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social y que requieren de la intervención de las instituciones tanto públicas como privadas y/o de la labor solidaria de otras personas en mejor situación, afortunadamente en la sociedad actual, la persona jubilada en general, no aparece como alguien que se encuentra en una situación de fragilidad sino más bien como alguien que se ha desarrollado en una sociedad tecnológicamente diferente, que cuenta con un mejor acceso a la información, que es más culto, que ha tenido más vivencia democrática, reivindica la no discriminación por la edad, exige participar en la sociedad actual, plantea nuevas demandas y requiere nuevas soluciones, para en definitiva seguir creciendo y desarrollándose como persona dentro de esta nueva etapa vital.



Este nuevo perfil emergente, esta nueva dimensión de la vejez, no es aplicable por igual a todos los individuos que se encuentran dentro de este estadio vital, sino que es necesario unirlo a las propias formas de vida de cada uno, hay personas que *viven para trabajar* y otras que adoptan la filosofía de *trabajar para vivir*, y que en conjunto comprenden la gran heterogeneidad de la que se compone la sociedad en la que se desenvuelven.

La jubilación puede tomarse, por lo tanto, desde distintos puntos de vista, desde aquel que proclama el inicio de una vida vacía y sin contenido, o aquel otro que marca el inicio de un presente lleno de oportunidades, con capacidad de generar nuevos proyectos personales, de comenzar a disfrutar de iniciativas no realizadas en la vida, en definitiva el seguir un camino que lleve a un envejecimiento exitoso combinando para ello las aportaciones que debe realizar el propio mayor y aquellas que facilite el medio social.

La legislación actual, no obstante, permite que las personas mayores continúen desarrollando una actividad remunerada pues en muchos casos, se dan las condiciones necesarias para que esto sea perfectamente posible dado que:

- La experiencia acumulada dentro de la profesión les ha dotado de conocimientos específicos muy útiles, lo que les convierte en puntos de referencia dentro de sus respectivas empresas.
- De forma paralela a su profesión han podido desarrollar otros conocimientos, aficiones y/o estudios que pueden ser convertidos en una actividad profesional.

Lo más habitual es que una persona, cuando llega a la situación de jubilación o prejubilación, deja de trabajar y obtener por ello una remuneración económica, disminuyendo, en general su poder adquisitivo; y sobre todo tiene que enfrentarse a un nuevo estilo de vida, con mucho más tiempo libre, y con espacios vacíos que antes estaban cubiertos y marcados por los tiempos que imponía el trabajo, encontrándose ante lo que podemos llamar, una *agenda vacía*.

Alternativas: ¿y qué hacer?

El abanico de posibilidades de actuación en esta etapa es muy amplia y absolutamente ligada a uno mismo, así como al contexto en el que se desenvuelve cada uno, su nivel de formación, y un largo etcétera de variables que lo condicionan. Por lo tanto, cuando hablamos de vejez y de jubilación, debemos partir de nuestra propia realidad, aprovechando al máximo nuestras habilidades y conocimientos, para dar un nuevo contenido a esa nueva etapa que toca vivir, en la que se parte de la existencia de algo inesperado, una gran cantidad de tiempo libre, y por lo tanto hacer frente a un nuevo reto, la necesidad de cubrir los espacios anteriormente ocupados por todo lo que suponía la vida laboral.

También es preciso conocer y reconocer la existencia de condicionantes que puedan limitar las capacidades y dificultar la consecución de los objetivos: son las propias limitaciones y también aquellas que vienen condicionadas desde fuera, los llamados estereotipos sociales. Estos estereotipos consisten en planteamientos negativos por parte del propio entorno, que se transmiten y promueven por diversas vías, tales como la educación formal, a través del núcleo familiar y también a través de los medios masivos de comunicación.

Por lo tanto es importante saber cuál es nuestro punto de partida: ¿cómo somos? ¿cuál es nuestra actitud ante la vida? ¿cómo es nuestro ámbito relacional?, ¿qué capacidades, habilidades y aficiones tenemos?, ¿qué grado de interés y curiosidad mostramos ante las cosas?, ¿cuáles son nuestras limitaciones reales y sociales? Y a partir de aquí, o bien consecuencia de una planificación previa a la jubilación, donde por ejemplo los cursos de prejubilación pueden ser de gran ayuda, cada uno tiene que ir rellenando su propia *agenda*, e introduciendo en ella, contactos, citas, recordatorios, eventos, acciones, etc. que poco a poco irán dando forma, estructura y contenidos a ese nuevo plan de vida.

También es preciso conocer las propias limitaciones y también aquellas que vienen condicionadas desde fuera, los llamados estereotipos sociales.

La participación social

A lo largo de la vida, las personas en general necesariamente participan en el contexto social donde se desarrollan: el mercado de trabajo a lo largo de una parte importante de su vida y determinadas redes sociales, familiares, amistades, culturales, ocio, etc. Pero con la jubilación han de revisar y replantear dichos ámbitos de participación.

Cada vez más personas mayores se inclinan por continuar formándose en distintos campos, rompiendo con ello viejos prejuicios y con unos resultados muy positivos, acudiendo a la cada vez mayor oferta de Programas Universitarios, en los que más de 55.000 personas que superan los 50 años estudian en alguna de las 54 universidades para mayores públicas o privadas que existen en España. O también el gran interés que suscitan los programas destinados a formación en nuevas tecnologías, concretamente en el uso de *smartphone*, *tablet*, etc. cuyo uso está creciendo exponencialmente en toda la población y también dentro de este colectivo.

Éstas permiten acceder al conocimiento, ponen a disposición del usuario un sinfín de opciones y de oportunidades, facilita la comunicación con otras personas de la misma edad, y capacita para superar brechas culturales e incrementar las relaciones intergeneracionales, así como emprender nuevas acciones encaminadas al propio desarrollo personal.

Lo mismo ocurre con la participación en otros ámbitos culturales, como el acudir a espectáculos, vistas a museos, charlas, conferencias, así como la participación en otro tipo de aprendizajes encaminados a satisfacer y conocer más profundamente aficiones abandonadas anteriormente por la presión que ejercía el trabajo, así como la necesidad de ocio y divertimento.

Pero la participación de las personas mayores en la sociedad social, y en estos momentos socio económicamente tan delicados tiene especial importancia en distintos ámbitos: en el ámbito reivindicativo, desde iniciativas nuevas como el colectivo de los *yayoflautas* a participación activa en asociaciones y colegios profesionales, asociaciones de mayores para la reivindicación y protección de sus derechos, u otro tipo de asociaciones.

También está siendo fundamental para el mayor y para la propia sociedad, su participación activa en el ámbito familiar: ahí está la labor que los denominados *abuelos canguro* realizan en relación con la atención a los hijos y a los nietos, tanto a nivel económico como de tiempo, intensidad, esfuerzo y dedicación.

Según Monchietti (2000) “La participación social, es considerada como una necesidad vital indispensable para la autorrealización personal de las personas mayores, ya que la participación en actividades sociales e interacciones significativas permitiría el desarrollo de las potencialidades y recursos que la persona mayor posee”.

Existen diversos estudios que asocian la interacción social con el bienestar y la salud de aquellos que lo realizan, demostrando que la participación en grupos sociales, mantiene una calidad de vida superior, frente a aquellos otros que se encuentran socialmente aislados (Krzemien, 2001). Altos niveles de participación social se asocian con menores niveles de suicidio, mejor salud física, menor mortalidad (Hause, Landis y Umberson, 1998) y mayores niveles de bienestar psicológico (Beck y Page, 1988). Un compromiso activo y productivo con la sociedad es un componente central de una vejez exitosa (Rowe y Kahn, 1997).

La participación en grupos sociales mantiene una calidad de vida superior.

Generalmente se verifica una escasa participación formal por parte de las personas maduras. Según la encuesta 2010 del IMSERSO, participan más las mujeres, los que viven en la ciudad y los que tienen mayor formación. Solo el 28% pertenece a alguna asociación u organización. Tanto las personas mayores como la sociedad en su conjunto creen que las personas mayores deben tener más presencia en todos los ámbitos de la sociedad.

En la mayoría de los países existen asociaciones específicas para las personas mayores y podemos decir que este tipo de movimiento asociativo ha adquirido un importante desarrollo. En la actualidad existe una gran diversidad de ellas y no sólo para organizar actividades en su propio beneficio sino aportando sus

conocimientos y experiencias profesionales para la mejora técnica y/o gestión de entidades necesitadas de ayuda y falta de recursos; para apoyar a otros mayores a que consigan sus propios objetivos; o para asesorar a emprendedores, empresarios, PYMES en España y en países en desarrollo.

Voluntariado

Participar de manera activa en la vida de la sociedad, una vez que se dispone de tiempo libre y se poseen las capacidades y los conocimientos que proporcionan los años, es algo que se puede realizar a través del voluntariado. Contribuye a mejorar la calidad de vida de muchas personas y crea redes de solidaridad que fortalecen las sociedades. Además, es también un lugar de encuentro, facilitando la relación con otras personas con las que se comparten intereses e inquietudes.

Son muy diversas las posibilidades de participación como voluntario, en ámbitos diferentes como el social, el cultural, el deportivo o la cooperación internacional, y en acciones que van desde acciones de sensibilización a la labor directa con otras personas.

No hay una única forma de ser voluntario y no hay una definición universal que aglutine a todos los voluntarios. Cada uno de ellos, aun trabajando todos por el desarrollo social, se mueven por motivaciones diferentes y persiguen objetivos distintos. No obstante, sí que es conveniente establecer el conjunto de características, que de modo general, conciernen a todos los voluntarios:

- Voluntario/a es la persona que se compromete de forma desinteresada a ayudar a otros y lo hace, generalmente, con capacidad de obrar, de forma organizada y en el seno de una institución o proyecto.
- Para que una acción sea voluntaria ha de cumplir tres condiciones:
 - ✓ Ha de ser desinteresada, es decir, el voluntario no persigue ningún beneficio ni gratificación por su ayuda.

- ✓ Es intencionada, persigue un fin y un objetivo positivo -buscar un cambio a mejor en la situación del otro- y legítimo -el voluntario ayuda a otros con su consentimiento-.
- ✓ Está justificada, es decir, responde a una necesidad real del beneficiario de la misma. No es un pasatiempo ni un entretenimiento sin más, sino que persigue la satisfacción de una necesidad que está definida previamente como tal.

El voluntariado complementa la labor de los profesionales de la acción social y nunca debe sustituir ni suplantar esta labor. Este voluntario debe comprometerse a realizar actividades de interés general que reúnan los siguientes requisitos:

- Carácter altruista y solidario.
- Estar reglado y disponer de un seguro para cubrir posibles accidentes.
- Carecer de contraprestación económica.
- Desarrollarse dentro de organizaciones, con arreglo a programas o proyectos concretos.
- Ejercer la acción libremente y no como resultado de un deber jurídico o una obligación personal.
- Diferenciar claramente su acción frente a la labor que debe ser desempeñada por un trabajador asalariado.
- Impedir que nadie pueda lucrarse con el esfuerzo realizado.

El voluntariado contribuye a mejorar la calidad de vida de muchas personas y crea redes de solidaridad que fortalecen las sociedades.

Los mayores de 60 años se han convertido en un segmento de edad cada día más implicado con el voluntariado y para estas personas, las organizaciones de voluntariado se convierten en recursos para seguir aportando valor a la sociedad y asumiendo responsabilidades. Por esta razón, es muy importante que antes de nada, se conozcan los distintos tipos de voluntariado que hay en el sector de las organizaciones no gubernamentales y las tareas que se pueden realizar en cada una, pensando qué opción se ajusta más al propio carácter, ideas, preferencias, disponibilidad de tiempo y formación.

¿Por dónde empezar?

Piensa qué te mueve a actuar y qué te apasiona:

- Si te interesa fomentar el bienestar de las personas, prueba el voluntariado de acompañamiento a personas mayores, con menores, para respiro familiar.
- Si lo que te mueve a la acción es la música, la foto, el arte, te sugerimos un voluntariado cultural, o una actividad de arte social.
- Si te atraen los retos fuertes, el voluntariado junto a personas en exclusión social –personas en situación penitenciaria, personas sin hogar, voluntariado en el ámbito de la salud- son oportunidades para comprometerte en donde muchos no se atreverían.
- Si te indigna la injusticia social, prueba el voluntariado para defender un consumo responsable, promover el comercio justo, defender los derechos humanos, apoyar a las minorías étnicas, o colaborar en la cooperación al desarrollo, la promoción de la mujer, apoyo a refugiados e inmigrantes.
- Si lo tuyo es Internet, te encantará participar en el voluntariado en el campo de las TIC y el ciber-voluntariado.
- Si tu pasión es la naturaleza, entonces decídete por el voluntariado medioambiental y la protección de animales.

- Si tu afición en moverte y ayudar a que otros se muevan, entonces lo tuyo es un voluntariado deportivo –también con personas con discapacidad- o la colaboración en eventos de la ciudad.

Puedes encontrar siempre alguna forma de colaborar que se ajuste a tu disponibilidad. Además del voluntariado presencial que puedes realizar en tu ciudad/localidad, también existe la posibilidad de aprovechar tus vacaciones para participar en algún programa de voluntariado en otro país o incluso existe la posibilidad de realizar voluntariado desde tu casa, como es el caso de voluntariado virtual.

Antes de ser voluntario...

- Piensa en tus preferencias y en lo que se adapta mejor a tus capacidades.
- Infórmate en páginas web de diversas ONG, ayuntamiento, comunidad autónoma.
- Dirígete a la organización que más te atraiga e informarte debidamente de sus actividades, de su normativa y de las condiciones concretas de su voluntariado.
- Asegúrate de que comprendes lo que vas a hacer y reflexiona sobre el libre compromiso que adquieres en términos de tiempo y de energía.
- Asegúrate de que no vas a ser explotado y de que tu trabajo redunda en beneficio de la actividad propia de esa asociación o del proyecto en el que participas.
- No permitas que te utilicen como mano de obra gratuita ocupando el puesto de un trabajador.

La edad, la situación económica, familiar o una posible discapacidad no te excluye de ser voluntario, busca el que se adecue a tus posibilidades/capacidades.

- Asiste a la formación que te capacite, de acuerdo con la organización donde vas a colaborar.

Envejecer activamente

El envejecimiento saludable es una forma de vida por lo que se opta. Todos queremos vivir más años y mejor, alargar nuestras vidas en las mejores condiciones posibles. Y esto sólo se puede hacer si seguimos participando activamente en la vida personal, familiar y social y sabemos disfrutar del ocio y el tiempo libre. Todo ello mejorará nuestra calidad de vida y facilitará el mantenimiento de nuestra autonomía personal. Con estas aportaciones queremos animarte a que optes por iniciar un nuevo proyecto de vida que te mantenga integrado en esta sociedad, siendo partícipe de su desarrollo y transformación. El participar como voluntario en una organización es una magnífica opción para todo ello.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Gil, E. (2003): *El poder gris: una nueva forma de entender la vejez*. Barcelona: Ed. Penguin Random House.
- Perez, V. y Rubio, R. (2010): *Solidaridad y calidad de vida en las personas mayores*. Madrid: Ed. Dykinson S.L.
- Perez, V. (2008): *Mayores solidarios*. Madrid: Ed. Dykinson S.L.
- Rodríguez, G. et al (2013): *Las personas mayores que vienen. Autonomía, Solidaridad y Participación social*. Fundación Pílares. Barcelona: Ed. Obra Social LaCaixa
- Amorós, P. et al (2006): *Construyendo el futuro: las personas mayores, una fuerza social emergente*. Madrid: Alianza editorial.



ENFOQUE POSITIVO DE LA JUBILACIÓN

Óscar Corominas

Abogado y Coach

Asociación Libera tu Talento

Introducción

Con carácter general la cuestión sobre la que podemos reflexionar es *qué significa jubilación*. Estrictamente el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua refiere tres acepciones:

1. Acción o efecto de jubilar o jubilarse.
2. Pensión que recibe quien se ha jubilado.
3. Viva alegría, júbilo.

Aquí nos interesa fundamentalmente la tercera acepción. ¿Es posible vivir la jubilación con júbilo? Para responder a esta cuestión podríamos preguntarnos qué significa este término para una persona de 92 años que sigue esquiando con sus amigos -caso real relatado en un taller-, o para otra de 65 que está abatida por las enfermedades o contratiempos de la vida.

Por otro lado, no es extraño encontrarnos en muchas ocasiones con chicos y chicas jóvenes que parece que la vida ya les ha vivido y no encuentran la fórmula de levantar la moral ni el ánimo. Parece que la jubilación, mal entendida o entendida como “acto de retirada”, se les ha echado encima. En realidad, la jubilación, entendida como vida con alegría, es posible para quien se decide vivir constantemente motivado e ilusionado por los retos que la vida presenta diariamente, ya tenga 20, 40 o 70 años.

Pero hay una realidad que forma parte de la experiencia de la vida que consiste en responder frente a la ley positiva y sus exigencias. La jubilación normativa se coloca pues en la puerta de salida de nuestra vida profesional. La realidad social marca una especie de cronómetro de salida donde se une una serie de factores como una edad física ya avanzada, cese de la actividad profesional, ahorro frente al consumo tanto de recursos materiales como de energía vital, etc. Dicha visión positivista refiere fundamentalmente a una dimensión particular de la vida personal -aunque pueda afectar a las demás-: la práctica, que tiene que ver con la supervivencia, y en mayor medida con las dos primeras acepciones del término.

Vivir con júbilo supone vencer la tentación de abandonarnos y conformarnos con una supuesta fatalidad de quien ve que el tiempo se acorta y que lo que lleva vivido ya tiene gran peso.

Pero vamos más allá, a la tercera acepción: vivir con júbilo. Vivir con júbilo supone vencer la tentación de abandonarnos y conformarnos con una supuesta fatalidad de quien ve que el tiempo se acorta y que lo que lleva vivido ya tiene gran peso. Junto a ello, se impone muchas veces otro tipo de miedo, el de poder necesitar de los demás y perder autonomía y salud. Dicho miedo ancla en la supervivencia, consume la esperanza y la ilusión, y debilita la confianza en uno mismo.

Nos podemos preguntar: ¿podemos elegir vivir más allá del régimen de la supervivencia? ¿existe un Vivir en mayúsculas dentro de un vivir en minúsculas? ¿la supervivencia es estrictamente un estado material y omnicompreensivo o un estado esencialmente psicológico? ¿la actitud personal frente a esta situación tiene algún papel? ¿qué debo hacer si la mayor parte de mi tiempo lo he dedicado a trabajar de sol a sol y de repente veo que ese espacio "ocupado" va a quedar vacío? El problema es precisamente ese concepto de "vacío" y su naturaleza. ¿Cuál es pues su naturaleza: falta de ilusión, ausencia de objetivos, carencia de motivación, desconfianza, egoísmo, tristeza...?

Precisamente, el desarrollo de estas líneas va a tratar de ello, de cómo recuperar la ilusión o cómo no perderla en estos momentos donde parece que la vida nos "aparca" en un momento puntual por razón de edad biológica. ¿Cuál es el sentido de mis días, de mi propia vida? Es lo que abordaremos en esta reflexión.

Cómo enfocar la jubilación de forma positiva

El avance de la Neurociencia nos aporta una idea valiosa: el cerebro que mantiene activas sus conexiones sinápticas, envejece mejor y más tarde. El ser humano es un complejo maravilloso de partes unidas en un todo. Pero ahora no vamos a describir tales relaciones porque nos daría para una infinidad de libros.

Aquí lo que nos interesa es ver de qué manera percibimos la realidad y si es posible modificarla positivamente en nuestro margen de interpretación. La realidad es la suma de lo real más la interpretación que hacemos de la misma. Esta última es lo que podemos modular y variar para adecuar de la mejor manera lo que sucede, los hechos, con nuestra persona.

Existen las facultades psíquicas superiores -intrínsecamente independientes del organismo-: Inteligencia -conocimiento intelectual-, Voluntad -decisiones libres- y afectividad -sentimientos espirituales-; y las facultades psíquicas inferiores -que dependen intrínsecamente del organismo-: sentidos -conocimiento sensible-, tendencias e instintos -apetitos sensibles- y afectividad sensible -estados de humor sensible-. Del conocimiento de las mismas y de su gestión va a depender nuestra adecuación con lo real. Y si lo real no lo digerimos bien tendremos claramente una mala digestión...

Según como estén armonizados ambos niveles se constituye nuestra forma de observar la realidad. En el espacio que nos ocupa y para no complicarnos en exceso vamos a tratar de escoger dos aspectos esenciales: la forma de pensar y la forma de sentir. Hay que destacar el estrecho entrelazamiento entre los pensamientos y las emociones. En este sentido siempre surge una pregunta relacionada: ¿Qué precede en el hombre, los sentimientos a los pensamientos o viceversa?

Aquí ponemos de relieve el hecho de que ambos se retroalimentan. Al parecer hay emociones muy atávicas en orden a la supervivencia que preceden a los pensamientos; pero parece razonable pensar que los pensamientos precedan a la emociones en el resto de supuestos. El hombre, al fin y al cabo, acaba pensando como siente. Somos muy vulnerables a nuestro estado emocional. Si un día por la noche comemos demasiado o nos sienta mal la cena y dormimos mal, al día siguiente uno está más predispuesto a estar susceptible, negativo e incluso agresivo. ¡Simplemente por no dormir bien! Y los pensamientos siguen esa

misma pendiente, se adecúan a ese malestar, y se vuelven negativos, faltos de ilusión, motivación y esperanza.

Todo ello nos lleva a pensar que existe un margen de libertad para decidir cómo tomarnos las cosas y como decidir sobre ellas. No estamos condicionados biológicamente por los sentidos, tendencias e instintos y la afectividad sensible. Podemos activar las facultades superiores referidas. Sin embargo, es muy importante saber que el correcto desarrollo de las mismas depende fundamentalmente de la capacidad de autoconsciencia de la persona. Cuanto más autoconsciente es el hombre, más capacidad de gestión tiene, ya sea de los pensamientos o de las emociones. Y cuanto mayor capacidad de autogestión, mayor libertad interior para escoger su “mejor versión”.

Cuanto más autoconsciente es el hombre, más capacidad de gestión tiene, ya sea de los pensamientos o de las emociones. Y cuanto mayor capacidad de autogestión, mayor libertad interior para escoger su “mejor versión”.

Sólo anuncio que la motivación en el ser humano está muy unida al correcto desarrollo de las antedichas facultades. Una persona autoconsciente y dueña de sí misma está más libre para ser lo que ella quiera. Su autoestima estará siempre más elevada, lo que hará que su estado vital y emocional sea de “mejor tono” y ello arrastrará a los mejores pensamientos, que a su vez atraerán buenas emociones convirtiéndose en un círculo virtuoso de felicidad.

Para participar de una jubilación feliz ya estamos en condiciones de captar cuál es su mecanismo psicológico óptimo, como por ejemplo la predisposición a quedarnos con lo bueno que hay en todo con independencia de que veamos también el lado negativo.

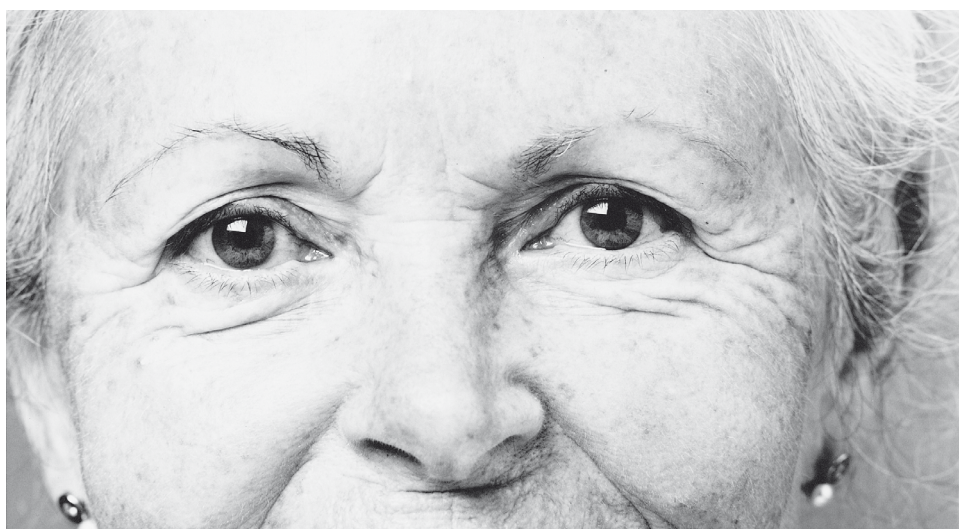
Son importantes estas tres notas: la actitud positiva y proactiva, la profundidad para ver la vida con todos sus matices y esplendor, y tener siempre metas alcanzables que nos ilusionen y que podamos realizar

En consecuencia y a nuestro juicio son importantes estas tres notas: la actitud positiva y proactiva, la profundidad para ver la vida con todos sus matices y esplendor, y tener siempre metas alcanzables que nos ilusiones y que podamos realizar. Observemos un poco más detenidamente estas cuestiones.

Actitud positiva y proactiva

Se cuenta de un experimento que se realizó con cien personas a las que se les hizo observar cincuenta fotografías de bodas y cincuenta de funerales. A los participantes se les dio a ver con anterioridad una película de risa y en otro momento diferente una melancólica. El resultado fue que, de los asistentes que vieron la primera película de risa, casi el cien por cien comentó que la mayoría de diapositivas eran de bodas. Por el contrario, los que vieron la película triste, cuando se les pasó las cien diapositivas casi la totalidad coincidieron en comentar que la mayoría de fotografías eran de funerales.

Como se puede ver en el ejemplo, existe una clara tendencia en el hombre a dejarse llevar por el estado de ánimo. Liberamos una serie de hormonas ligadas a dicho estado que nos condicionan, pero no determinan.



¿Puedo con mi actitud cambiar el curso de mi día? Y si cambio el curso de mi día y eso lo replico cada día,

¿podría entonces cambiar el curso de toda una vida o de la vida que tenga por delante? La respuesta es Sí y la clave está en esta simple palabra: ACTITUD. La actitud supone una determinada predisposición frente al ejercicio de un acto libre. No estamos “predestinados” por nuestro temperamento. Aquí es importante volver a recordar la diferencia con el carácter. Mientras que el temperamento lo llevamos “de serie” –por

ejemplo, un temperamento nervioso- y nacemos con él, y poco o nada podemos hacer para cambiarlo; por el contrario el carácter -“éthos”- se puede ir forjando durante toda la vida.

¿Puedo con mi actitud cambiar el curso de mi día? Y si cambio el curso de mi día y eso lo replico cada día, ¿podría entonces cambiar el curso de toda una vida o de la vida que tenga por delante? La respuesta es Sí y la clave está en esta simple palabra: ACTITUD.

Así que podemos decir que el carácter en su ejercicio de las facultades superiores mencionadas -inteligencia, voluntad y afectividad o sensibilidad espiritual- puede equilibrar de tal manera el temperamento que apenas se aprecie su naturaleza propia. Aquí el hábito es fundamental. Para “equilibrar” debemos llegar a la virtud, y la virtud se alcanza mediante el hábito.

Para Aristóteles la repetición de las buenas decisiones es lo que genera en el hombre el hábito -“héksis”- de comportarse adecuadamente y en este hábito es en lo que consiste la virtud -“areté”-. El Estagirita determina que hay tres aspectos que intervienen en la acción humana: la volición, la deliberación y la decisión. Es decir, queremos algo, deliberamos sobre la mejor manera de conseguirlo y tomamos una decisión acerca de la acción que debemos emprender para alcanzar el fin propuesto. Pues siguiendo este guión también podemos decidir cómo interpretar lo real, la realidad de las cosas y hechos que nos suceden y que tenemos que afrontar día a día.

Una buena decisión es comenzar a pensar en positivo hasta que se genere un hábito consolidado en el tiempo, que crea un patrón de pensamiento y de conducta.

Una buena decisión es comenzar a pensar en positivo hasta que se genere un hábito consolidado en el tiempo que crea un “patrón de pensamiento” y de conducta. Basta con el hoy de cada día. Ésta es la forma para que una tendencia determinada procedente de las facultades psíquicas inferiores se pueda llegar a

superar y que nos renovemos para conseguir gobernar nuestra natural inclinación a ver con más facilidad el lado negativo de las cosas. Está estudiado que cuando le dices a alguien algo negativo necesitas luego siete mensajes positivos para compensar el primer impacto. Esta es la tendencia que hemos de vencer diariamente.

Tenemos la autoestima siempre muy dañada y tendemos en consecuencia a redimensionar y dramatizar la realidad. La hacemos problemática. Pero si lo pensamos bien, con cierta desafectación y distancia, la realidad es que hay tantos motivos para ver la vida de forma positiva como negativa; al final cada uno escoge y vive en consonancia con su propia elección.

En este momento merece la pena rememorar el luminoso testimonio de la madre Teresa de Calcuta que nos da una clave de vida cuando nos invita a estar presentes, en el aquí y ahora, con todo el ser.

Ante la pregunta de cuál fue el día más bello de su vida ella contestó sin vacilar: HOY. Y el mejor remedio: EL OPTIMISMO. Podemos recordar sus inspiradoras palabras de respuesta:

- ¿El día más bello? Hoy.
- ¿El obstáculo más grande? El miedo.
- ¿La raíz de todos los males? El egoísmo.
- ¿La peor derrota? El desaliento.
- ¿El misterio más grande? La muerte.
- ¿La persona más peligrosa? La mentirosa.
- ¿El regalo más bello? El perdón.
- ¿La ruta más rápida? El camino correcto.
- ¿El resguardo más eficaz? La sonrisa.
- ¿La mayor satisfacción? El deber cumplido.
- ¿Las personas más necesitadas? Los padres.

- ¿La cosa más fácil? Equivocarse.
- ¿El error mayor? Abandonarse.
- ¿La distracción más bella? El trabajo.
- ¿Los mejores profesores? Los niños.
- ¿Lo que más hace feliz? Ser útil a los demás.
- ¿El peor defecto? El malhumor.
- ¿El sentimiento más ruin? El rencor.
- ¿Lo más imprescindible? El hogar.
- ¿La sensación más grata? La paz interior.
- ¿El mejor remedio? El optimismo.
- ¿La fuerza más potente del mundo? La fe.
- ¿La cosa más bella de todo? El amor.

La reflexión de cualquier de ellas nos obliga a salir de nosotros mismos y a trascender el propio egoísmo. Quien se detiene en el presente, confía de verdad. Y ello porque sabe que el pasado, pasado está. Y el futuro no está en nuestras manos. Estar preocupado no aporta nada a la vida del hombre. Estar ocupado sí. Pero estar ocupado no significa no parar de hacer cosas, sino hacer cosas con sentido y motivación. Esta es la actitud vital que hace que el equilibrio pueda llegar a ser la constante en el hombre.

Estar ocupado no significa no parar de hacer cosas, sino hacer cosas con sentido y motivación.

Al final una simple elección lo cambia todo. Todos pasamos por momentos difíciles en la vida, pero ¿por qué algunos sucumben con facilidad mientras que otros parecen quedar indemnes y salir airosos ante las

mismas dificultades? Si prestamos atención a la vida de estas dos clases de personas nos damos cuenta que, mientras que uno ha sumado diariamente pequeños gestos y actos de superación y no ha permitido que la motivación quede afectada; el otro, por el contrario, no ha sabido cómo enfocar los problemas o dificultades y ha quedado marcado por dichas contingencias.

Lo que percibimos en las palabras de la madre Teresa es efectivamente la fuerza de la confianza y del amor. Éstas, al hacerse presentes en el hombre, elevan con sus alas a la esperanza llenando el corazón de ilusión y ganas de vivir. Siempre hay algo maravilloso que conocer o descubrir cuando el amor sigue vivo en nuestro corazón.

Si somos capaces de mirar de esta manera aprenderemos el secreto de la segunda infancia. Seremos como niños de mirada limpia que nos dejamos sorprender ante cada instante de la vida. Incluso podríamos ver siempre cosas nuevas en las personas que nos rodean. Hay padres que pueden pasarse toda una vida sin haber “visto” verdaderamente a sus hijos. E hijos que no han sabido mirar realmente a sus propios padres. Nunca es tarde para aprender a mirar. Los niños nos enseñan a mirar con una pureza y confianza inagotables.

Nunca es tarde para aprender a mirar.

Para mirar de verdad hemos de desplegar un tipo de conocimiento superior que sólo habita en el corazón. El conocimiento por connaturalidad consiste en la experiencia personal de la singularidad de las cosas en el yo. Es el propio de quien se dispone a amar de verdad, se abre confiadamente al otro y permite que el otro acceda a él. Una vez la confianza se abre paso en la vida entre dos personas, un raudal de creatividad se desata en dicho encuentro cargado de sentido y majestuosidad. Y ello da paso a una alegría serena de unos corazones rebosantes de paz, porque encuentran en tal urdimbre afectiva un hogar.

Quien mira de esta manera encuentra el sentido que subyace a todo sentido, a saber, que la felicidad no está en alcanzar ningún objetivo distante en el tiempo sino que está en el cómo hago cada cosa que hago en mi vida. Y el cómo apunta a una única realidad: lo hago con o sin amor. Una vida con amor es una vida

cargada de sentido. Porque el cómo implica compromiso y responsabilidad. Y una vida con tales premisas es una vida lograda y conquistada. El egoísmo acaba desplazándose porque ya no hay espacio para el temor. Incluso el temor más intenso, a la muerte, se disipa, porque ya no se percibe como una amenaza sino como un nuevo punto de partida.

Del sentido, la persona descubre la brújula que lo orienta a un fin. Al fin que cada uno tiene trazado desde que nace. Esta vida trata de esta aventura de averiguar cuál es ese fin. Lo de menos es cuán pronto lo descubrimos. Lo importante es descubrirlo de verdad.

La felicidad no está en alcanzar ningún objetivo distante en el tiempo sino que está en el cómo hago cada cosa que hago en mi vida.

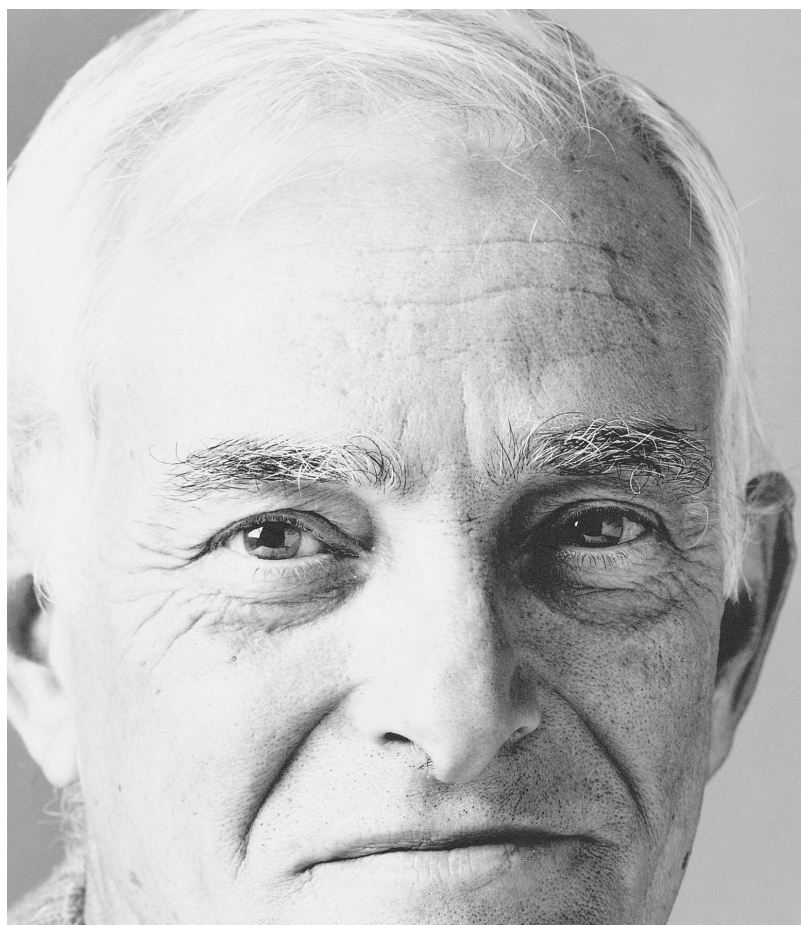
Profundidad

Fundamentalmente consiste en una determinada forma o disposición del alma. En el símil de los ordenadores donde existen dos tipos de memoria: Rom y Ram; la profundidad tiene mucho más que ver con la memoria del disco duro: La Rom. Mientras que la Ram, se puede apreciar con el manejo de capacidad de trabajo inmediato, por ejemplo teniendo varias pantallas abiertas y manejándolas. Pues bien, el hombre ha desarrollado una inmensa capacidad de desplegar información y cortar y pegar todos los retazos posibles de la realidad frente a su cada vez más escasa capacidad de ahondar. Es lo que le pasa al hombre de hoy: le falta profundidad y le sobra actividad.

Toda actividad, si lo pensamos bien, se adopta como medio para un fin, excepto la actividad pura por excelencia que es la contemplación. Precisamente cuando menciono profundidad trato de apuntar en esta dirección. La capacidad de contemplar la ubico en la más alta capacidad intelectual del hombre. Digámoslo así, consiste en la inteligencia superior. Superior porque es la que nos permite ver las cosas y personas no como meros medios o intereses para alcanzar determinados objetivos más o menos confesables, sino como un fin en sí mismas.

Cuando uno se acostumbra a ver las cosas, actividades o personas como un fin en sí mismas, se habilita para vivir de forma plena porque participa de lo que ha venido a denominarse una experiencia “autotélica”. Este término deriva de dos palabras griegas: “auto” que significa en sí mismo, y “telos” que significa finalidad. Se refiere a una actividad que se contiene a sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa. Es una experiencia que encuentra su finalidad en el mero hecho de hacerla. El juego es una de ellas. Hay distintas formas de ejercitarla: jugar al ajedrez, la literatura, lectura asidua, el arte, un taller de manualidades, cocina, etc.

Precisamente este tipo de actividades permiten que las coordenadas psicológicas ligadas al tiempo, espacio y el cuerpo se diluyan y uno pueda participar de la experiencia de un fluir sin tensión, viviendo de forma liviana, reduciendo el estrés y a la vez plenamente consciente.



La profundidad de mirada nos permite adquirir una capacidad maravillosa de admirarnos ante lo mismo porque “eso mismo” ya lo percibo como una fuente inagotable de riquezas a explorar.

Y ¿qué importancia tiene ver las cosas y a las personas como un fin en sí mismas? ¿Para qué sirve? Pues nos permite mirar más allá de nuestros propios esquemas mentales. Nos permite ver al otro ya no como un medio para un fin, sino como un fin en sí mismo. Desde la “in-utilidad” de este mirar somos capaces de aprehender la realidad de forma abierta y liberarnos de prejuicios y etiquetas que nos impiden ver la riqueza de matices que todo ser viviente es capaz de albergar. De esta forma permitimos que la realidad nos sorprenda paso a paso, día a día. La profundidad de mirada nos permite adquirir una capacidad maravillosa de admirarnos ante lo mismo porque “eso mismo” ya lo percibo como una fuente inagotable de riquezas a explorar. No me quedo postrado ante la apariencia de las cosas o en una realidad aparente sino ante su profundidad que es insondable. Especialmente en aquellas realidades abiertas y misteriosas que “nos preceden” como la naturaleza, un bello cielo estrellado, un amanecer, una puesta de sol... Sin profundidad no hay renovación. Y si no hay renovación las aguas se corrompen.

Tener ilusiones concretas

Uno de los retos más importantes en el hombre es la necesidad de salir de la dispersión o “entropía” psicológica y poner foco en unos objetivos. Si no ordenas tu mente ésta pierde energía vital y debilita el carácter. Es básico diariamente seguir rutinas que mantengan el compás de nuestra vida, y más aún a determinada edad, porque si se pierde el ritmo se pierde la tensión. Existe una tensión positiva, un estrés positivo, y otro negativo. El rendimiento está directamente ligado a cual sea el tipo de estrés que nos gobierne.

La relación estrés-rendimiento está reflejado en la famosa curva de Yerkes-Dodson. El aburrimiento, la desvinculación activan una cantidad excesivamente pequeña de las hormonas del estrés segregadas por el eje hipotalámico-hipofisiario-suprarrenal, con lo que el rendimiento se resiente. Cuando por el contrario nos sentimos más motivados y vinculados, el “estrés bueno” nos sitúa en la zona óptima, donde funcionamos en plenitud de condiciones. De la misma manera, cuando los problemas nos desbordan caemos en el estrés de sentirnos sobrepasados.

Las rutinas diarias tomadas con ilusión también mantienen el ritmo de nuestros compromisos y sobre todo economizan mucho nuestras fuerzas. Pero la clave es que a dichas rutinas u objetivos diarios les asista una adecuada motivación. De esta forma el sentido de logro y superación presente en nuestras vidas elevará la autoestima y ésta atraerá los pensamientos más positivos a nuestra mente. La motivación más profunda es la intrínseca y encuentra en el sentido su principal agente.

La clave es que a dichas rutinas u objetivos diarios les asista una adecuada motivación.

Tras un taller impartido en Barcelona una persona en edad de jubilación compartió con el resto del grupo, la inspiración de ponerse a escribir el libro que siempre había querido hacer. Esta es la ilusión concreta y concretada de una persona. Y hay tantas ilusiones como personas.

Descubrir el sentido, la finalidad, la misión para la que hemos sido creados, es la energía más poderosa en el hombre porque nos permite elevarnos venciendo nuestras propias inclinaciones e instintos naturales. Aquí es donde el hombre se plenifica y adquiere su máximo brillo y esplendor. El hombre que camina con sentido participa de unos principios y valores que le elevan por encima de lo contingente y vive enfocado con pasión y mirada desafiante ante un destino que no le amenaza ni le aparca en las cocheras del olvido. Un hombre así nunca se jubila porque encuentra siempre motivos para tener fe, esperanza y un amor renovado.



LECTURAS DE PROFUNDIZACIÓN

- Aristoteles (2011): *Ética a Nicómaco*. Madrid: Gredos
- Csikszentmihalyi, M. (2008): *Fluir*. Barcelona: Kairós
- López Quintás, A.(2009): *Descubrir la grandeza de la vida*. Bilbao: Desclée de Brower
- López Quintás, A. (2004): *Liderazgo creativo*. Oviedo: Nobel
- López Quintás, A (2003): *La cultura y el sentido de la vida*. Madrid: Rialp
- Goleman, D. (2011): *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Madrid: Grupo Z
- Guardini, R. (2000): *Mundo y persona* Madrid: Encuentro
- Guardini, R. (2000) *Cartas sobre la formación de sí mismo*. Madrid: Palabra
- Rof Carballo, J. (1973): *El hombre como encuentro*. Madrid: Alfaguara
- Rof Carballo, J. (1988): *Violencia y ternura*. Madrid: Espasa Calpe



HACIA UNA JUBILACIÓN POSITIVA

Enrique Prá

Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos

Además de mi experiencia vital, el haber sido durante siete años responsable de los jubilados del Colegio de Ingenieros de Caminos de Madrid, así como la participación activa en la organización de cuatro Cursos de Preparación a la Jubilación Positiva en el colegio junto a Desarrollo y Asistencia, me han permitido hacerme una idea concreta de los problemas de nuestro colectivo.

La realidad es que merece la pena y es gratificante el detenerse a pensar y planificar cómo van a transcurrir nuestros años de descanso laboral. Lo primero a considerar es nuestro propio perfil. El futuro es distinto para un soltero, casado o viudo; con o sin hijo; si hay hijos dependientes o si el cónyuge más joven sigue trabajando... Son factores a considerar. Por otra parte, el perfil actual del jubilado es distinto al de hace unos años. La informática es la responsable del cambio. Ahora los jubilados manejan el ordenador y le dedican horas de su tiempo.

Antes de permitirme impartir consejos, quiero insistir en la importancia de preparar la jubilación, y si es posible, conseguir que se realice de forma paulatina y gradual. La jubilación brusca del trabajador de un día para otro es lesiva y preocupante. Para lograrlo hace falta dedicación y suerte pero merece la pena intentarlo.

Y paso ya a sugerir algunos consejos que pueden llevar a disfrutar y no padecer nuestro nuevo modelo de vida.

En primer lugar, atención al ordenador. Es magnífico instrumento pero si nos convertimos en su esclavo, corremos el riesgo de no salir de casa, lo que sería muy preocupante. *A sensu contrario* si tenemos salud, hagamos deporte, vayamos al gimnasio, juguemos al golf, hagamos senderismo... Y si la artrosis no perdona, por lo menos sintamos pasión por las cosas, el deporte entre ellas. Las alegrías y disgustos de nuestro equipo favorito son saludables.

Pero ¿y el día a día? ¿Podría seguir realizando algún trabajo retribuido compatible con la jubilación? Si es así, resultaría muy gratificante, no solo desde el punto de vista económico sino por el hecho de que la sociedad me valora aún y retribuye mi trabajo. En todo caso, es muy recomendable darse de alta en una ONG que permita dedicar nuestros esfuerzos a algún colectivo necesitado. Aquí existe un amplio panorama para elegir.

En cuanto al tiempo de ocio, conviene darse de alta en cursos de arte y cultura en general: atención a la Universidad y sus cursos para mayores. Descubrir la cantidad de exposiciones de pintura que se inauguran, los conciertos de música, la posibilidad de viajar sin trabas. Todo ello en función, claro, de las disponibilidades económicas de cada cual. Aunque siempre podremos aprovecharnos de los beneficios en abono transporte, entradas a espectáculos y exposiciones para personas mayores.

Y sí, ya va siendo hora de que hablemos de la familia. Si el cónyuge sigue en activo o también jubilado, hay que consensuar el tipo de vida a seguir. ¡Atención a los nietos! Pequeños *elementos* muy gratificantes e interesantes en nuestra nueva vida. Si les explicamos los problemas de álgebra nos lo agradecerán mucho, así como que les llevemos al cine. Pero, por favor, que no caigan sobre la sufrida abuela a lo largo del día. Fijemos bien las normas de actuación y horarios con los hijos para evitar sorpresas de última hora. Ayudemos pero mantengamos nuestra bien ganada independencia.

Perdón por dar tantos consejos, pero hay que alejarse del terrible sillón de orejas del gabinete con su amenazador aspecto. Y, bueno, jubilación viene de “júbilo”, de modo que “gaudeamus igitur” de encontrarnos, por fin, en esta deliciosa situación vital.