

EVOLUCIÓN

Sumar vida a los años

Desde 1915 'la Caixa' realiza acciones dirigidas a las personas mayores **2y3**

VOLUNTARIADO

Los cibermayores

Las nuevas tecnologías permiten una mayor relación intergeneracional **6y7**



PREVENCIÓN

Calidad de vida

Dependencia: el reto de la autonomía **8y9**

MONOGRÁFICO ESPECIAL • INSTITUCIONES

LA VANGUARDIA

Personas mayores

MIÉRCOLES, 21 DE MAYO DE 2008

La nueva realidad de nuestros mayores

La Obra Social 'la Caixa' fomenta la calidad de vida y la autonomía



LAS TRANSFORMACIONES DE UN PERFIL SOCIAL

Ser mayor en el siglo XXI

En 1900 la esperanza de vida de los españoles era de 34,8 años. Según datos del INE, cuarenta años más tarde se conseguía llegar al mediodía de vida (50,1 años), y en 1998 la esperanza de vida era de 78,5 años. En apenas una década esta cifra ha aumentado en más de 24 meses, hasta superar en la actualidad los 80 años de edad (77 en hombres y 83,7 en mujeres). En el caso de los catalanes, su longevidad se sitúa muy cerca de la media, en 80,5 años según el INE, y datos recientes del Institut Català d'Estadística indican que las catalanas viven una media de 84 años, cifra sólo superada por las habitantes de Hong Kong y Japón.

Estas cifras sitúan el Estado español entre los primeros de la Unión Europea con una esperanza de vida de las más altas. El fenómeno se produce gracias al descenso de la mortalidad entre la población mayor de 65 años debido a la mejora de la calidad asistencial, el aumento de los servicios socio-sanitarios, y los nuevos tratamientos y métodos de diagnóstico.

En el año 2050 el 43% de la población española estará representada por personas mayores de 60 años, según las previsiones del Instituto Nacional de Estadística (INE). Ante estas cifras, el aprovechamiento del tiempo libre de los mayores de forma productiva para ellos y para la sociedad se presenta como el reto de unas generaciones que dedicaron casi todo su tiempo al trabajo.

Actualmente la Obra Social "la Caixa" desarrolla actividades de atención, promoción y formación a personas de más de 60 años de toda España tanto en Esplais propios como en convenio con las administraciones públicas -consejerías de Bienestar Social y ayuntamientos-. Actualmente, se llevan a cabo programas dirigidos a los mayores en 594 esplais, -69 de la Obra Social "la Caixa" y 525 en convenio-. Los Esplais propios de la Obra Social "la Caixa" están gestionados por asociaciones de personas mayores con el objetivo de proporcionarles protagonismo social y participación social activa.

GESTIONAR EL TIEMPO LIBRE

En estos momentos, siete millones de personas de más de 65 años viven en nuestro país, y las proyecciones demográficas dibujadas por el INE para el 2050 prevén que los octogenarios se tripliquen. Sociólogos y antropólogos también prevén cambios, y las personas mayores no quedarán al margen de la sociedad, sino que buscarán su lugar de forma activa y participativa, ocupando su tiempo libre.



LOS DERECHOS DE LOS MAYORES. UNA CONQUISTA SOCIAL

Después de la gran crisis financiera de 1929 por la caída de la bolsa de Nueva York se pusieron en marcha proyectos como el New Deal y la planificación económica por parte de los estados: apareció entonces el concepto de Estado de Bienestar en muchos países del bloque occidental. Un primer embrión de este Estado de Bienestar lo encontramos a finales del siglo XIX, cuando en Europa los sindicatos obreros conquistaron el derecho a una jubilación con pensión.

Además del desarrollo infraestructural y económico, los gobiernos de los años treinta empezaron a poner énfasis en las políticas sociales, entre ellas las pensiones para la vejez y la asistencia personalizada. Fue entonces cuando la preocupación por los mayores empezó a plasmarse también en grandes empresas que crearon fondos para obras sociales: una sociedad avanzada debía cuidar de las personas que habían contribuido a desarrollarla en el pasado.

"La Caixa" fue una de las entidades que empezó a preocuparse por este sector poblacional. Muestra de ello es que, en 1915, la Obra Social "la Caixa" se anticipó a las preocupaciones de la actual España octogenaria y empezó a rendir homenajes a la vejez, iniciativas que aún hoy siguen realizándose.

1 Las ciber@aulas empezaron a funcionar en 1997

2 Imagen de uno de los primeros homenajes a las personas mayores

3 Un homenajeado y sus familiares en una calle de Barcelona

4 Taller de prevención de la dependencia en el Esplai Sagrada Família de Barcelona

5 El taller consiste en estimular la actividad mental y física de los alumnos

6 Hoy las ciber@aulas funcionan gracias a los voluntarios, que transmiten sus conocimientos a otros sectores sociales

Esta preocupación por ocupar el tiempo de no trabajo es reciente ya que, hasta los años sesenta del siglo XX, los mayores carecían de tiempo libre en España. María Pia Barenys, profesora emérita de Sociología de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y miembro del Grup d'Estudis de la Velleixa (GEV) explica que hasta esta fecha no se puede hablar de un disfrute del tiempo libre por parte de nuestros mayores: "Trabajaban en el campo hasta el final, y en las primeras formas de industrialización, si la jubilación existía ésta era muy tardía; la persona trabajaba hasta que no podía dar más de sí misma. Así que quedaba poco tiempo para disfrutar".

En España, según Barenys, la organización del tiempo libre de las personas mayores surge como consecuencia de la inmigración después de la Guerra Civil, y por tanto, del desarraigo: "Personas mayores, especialmente hombres que sólo se habían dedicado a trabajar, se encontraban lejos de donde habían nacido y tenían unas raíces ru-

Estudios recientes indican que el perfil de nuestros mayores es cada vez más activo y participativo en la sociedad

rales que no podían poner en práctica. Para ellos se crearon los centros de jubilados, lugares de acogida que servían para ocupar el tiempo en un lugar que no fuera el bar. Estos centros estaban promocionados por la iglesia, las cajas de ahorros, las diputaciones, etc".

Es en la década de los ochenta cuando en Europa empieza a existir una toma de conciencia paulatina por parte de las administraciones y de la sociedad de que este tiempo libre se puede organizar en beneficio de la persona mayor. Surgen entonces pro-

puestas de ocupación del tiempo de no trabajo para la población en centros especializados.

Si bien en la actualidad existen muchos programas y talleres de formación dirigidos a este cada vez más numeroso sector poblacional, Elena del Barrio Truchado, socióloga del Observatorio de Personas Mayores del Imerso, explica que aún hay muchas personas mayores que no saben cómo gestionar su tiempo libre: "El estilo de vida basado en la supervivencia y en el trabajo ha delimitado su realidad y en la vejez muchos se encuentran sin habilidades para utilizar su tiempo libre. Muchos se dedican a lo único que les satisface, porque es lo que saben hacer: los hombres plantan huertos si trabajaban en el campo, y un gran número de mujeres cosen porque lo hacían en el pasado".

De hecho, muchos mayores cuando se jubilan se encuentran ante una situación de desorientación respecto a su tiempo libre. A su vez, con la jubilación cambian todas las relaciones familia-

previsible que entre las actividades a las que más dedican su tiempo los mayores destaque, por encima de todas, la audiencia de los medios de comunicación de masas: televisión (96,9%) y radio (71,4%) según el INC.

UNA VEJEZ ACTIVA

A pesar de estos datos, la proporción de mayores que emplean su tiempo en sectores que requieren una mayor actividad es también considerable: según el INE, el 70% suele dar paseos y una proporción similar hacen la compra o recados. La mitad de ellos lee, uno de cada tres acude a bares o cafeterías, y casi uno de cada cuatro va a clubes de mayores.

Del Barrio añade que el uso del tiempo libre de manera satisfactoria incide directamente en la calidad de vida de las personas: "Tener los recursos necesarios para poder emplear el tiempo de manera productiva, satisfactoria para el individuo, repercute en ámbitos tanto afectivos, como psicológicos y sociales".

Así, la tendencia que se dibuja es que, cada vez más, los mayores buscan un papel activo y participativo en la sociedad. Según el Boletín sobre Envejecimiento del 2007 realizado por Elena del Barrio, los mayores aparecen, en contra de los estereotipos, como personas activas que dedican buena parte de su tiempo libre a participar en actividades diversas en su comunidad, así como a ayudar en su entorno familiar: "La cotidianidad de las personas ma-

Entre las ocupaciones de las personas mayores jubiladas tienen un papel relevante las tareas de voluntariado

El apoyo a los mayores no sólo debe significar cuidados y atenciones, sino también aprendizaje, actividad y evolución

llarse en la futura concepción de vejez activa. Sin embargo, en España este hábito parece estar poco extendido. El número de personas que participa en estas actividades es relativamente bajo en los países mediterráneos en general (un 3% de los españoles mayores de 50 años reconocen realizar alguna al mes, según el Boletín sobre Envejecimiento 2007), comparado con los nórdicos. Desde un punto de vista sociológico, Elena del Barrio señala que en España el voluntariado es visto como un servicio social más, no como una actividad relacionada con el ocio o la cultura.

También en las actividades formativas encontramos sólo a una de cada cien personas mayores. Los aprendizajes que suscitan mayor interés entre este colectivo son los cursos de informática o de formación artística.

Con la voluntad de fomentar el área formativa y el voluntariado de forma conjunta, desde 1994 "la Caixa" trabaja en la introducción de las personas mayores en el mundo de las nuevas tecnologías, muchas de las cuales se convierten luego en voluntarios.

En la actualidad, muchos mayores que se formaron en las ciber@ulas transmiten sus conocimientos a la sociedad a través de actividades solidarias y proyectos intergeneracionales. Por ejemplo, las ciber@ulas de los centros mayores se abren a otros colectivos, como las personas con discapacidad, los niños, los jóvenes y los colectivos

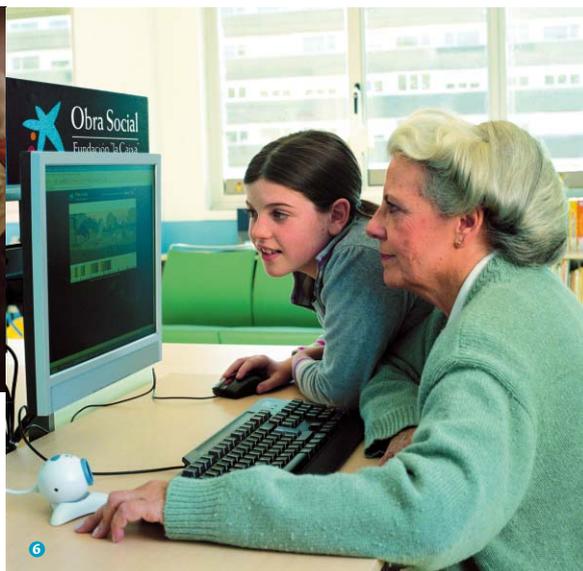
de inmigrantes. Con ello se potencia el papel activo de las personas mayores y se mejoran las necesidades sociales de muchas personas de su entorno.

Los cursos y talleres de "la Caixa" tienen una gran aceptación: el año pasado, en nuestro país, participaron 45.959 personas, según datos de la entidad, y las previsiones indican que estas cifras irán en aumento.

PARTICIPACIÓN SOCIAL EFECTIVA

Las estadísticas señalan que la población mayor de 60 años invierte su tiempo, energía, conocimientos, apoyo afectivo, material y económico en la familia y en la sociedad, y que este comportamiento se incrementará con el tiempo, por lo que los especialistas advierten de que son necesarios mecanismos que extiendan y activen otras áreas de participación y que ayuden a estas personas a evolucionar con los demás.

La longevidad de muchas generaciones debe ser afrontada por los estados, y el apoyo a los mayores no sólo debe significar cuidados y atenciones, sino también aprendizaje, actividad y evolución, de modo que estén inmersos en una participación social efectiva. Si tenemos en cuenta que dentro de cuarenta años el 43% de la población española tendrá más de 60, el empleo de su tiempo libre de una forma productiva, formativa y participativa se erige como un imperativo social.



res de forma sustancial. Como afirma el antropólogo Josep Maria Ferricglà, el varón al jubilarse (teniendo en cuenta que son los hombres mayores de la actualidad los que mayoritariamente han trabajado fuera de casa), pasa de una relación socialmente abierta a moverse en el mundo matrimonial y familiar. Así pues, las actividades y tareas que se entienden como trabajo doméstico y familiar son realmente de las más significativas en el ámbito de la vejez.

Todavía hay muchas personas mayores a las que no les llegan todas las posibilidades de ocupación del tiempo libre y se encuentran en un estado de apatía que puede resultar muy perjudicial tanto psicológica como físicamente. A su vez, encontramos personas mayores que se sienten impedidas hacia la gestión de su tiempo libre por la situación de soledad en la que se encuentran. En España, según datos del INC, en estos momentos hay más de un millón de mayores que viven solos. Y el predominio de las mujeres es indiscutible: el 20% de las mujeres mayores de 65 años viven solas, frente al 6% de los hombres. Sólo un 29% de estas personas se dedican a actividades de voluntariado o asisten a reuniones. Partiendo de esta premisa y teniendo en cuenta la dificultad de muchas personas mayores para sentirse realizadas después de la jubilación es com-

previsible que entre las actividades a las que más dedican su tiempo los mayores destaque, por encima de todas, la audiencia de los medios de comunicación de masas: televisión (96,9%) y radio (71,4%) según el INC. yores es característicamente activa", afirma la investigadora. Los estereotipos existentes y tan extendidos en nuestros días nos ofrecen una imagen de las personas mayores asociada al gasto y a la carga social, impidiéndonos dar la importancia que se merecen las aportaciones que realizan: "La mayoría de las personas mayores se encuentran en una situación de autonomía personal y participan activamente de su entorno", explica Del Barrio. Según la socióloga, estamos en un momento clave: "Las personas se jubilan o se prejubilán muy jóvenes, con salud y tiempo libre. Cada generación de mayores que exista en nuestro país no va a querer ni entender una ruptura con su pasado, sino que va a buscar actividad y realización personal".

¿EN QUÉ OCUPAN SU TIEMPO?

Según el INE, entre las actividades nuevas que los mayores han iniciado después de la jubilación destacan: el turismo asociado (42,7%), la participación en alguna asociación (31,1%), en actividades culturales (25,6%), la realización de cursos de manualidades (19,2%) y el deporte (17%).

Entre las ocupaciones de las personas mayores jubiladas también tienen un papel relevante las tareas de voluntariado, y los especialistas insisten en que ésta es una vía que debe desarro-

EL RETO DE LA AUTONOMÍA

Uno de los mayores retos con que se enfrenta la sociedad española es la dependencia de las personas mayores. A lo largo de la vida pueden aparecer en las personas alteraciones estructurales y funcionales que generen de manera temporal o definitiva una limitación de las capacidades y una dependencia para realizar las actividades cotidianas.

Se calcula que la mitad de las personas con más de 80 años tiene algún tipo de limitación para realizar las actividades de la vida cotidiana. Esta tasa de discapacidad entre los que superan los 65 años se sitúa en el 20%-25% según el INE. Ante

esta situación, el desarrollo de la ley de Dependencia impulsada por el Gobierno adquiere una relevancia aún mayor. Algunos especialistas consideran que se está produciendo un cambio de paradigma en el que la mortalidad ha quedado en un segundo plano frente al protagonismo de la discapacidad, con el gasto social que ello implica para el Estado. Tal y como señala el estudio del Programa Universitario para Mayores (PUMA) de la Universidad Autónoma de Madrid (2007), *La mortalidad, la transición epidemiológica y la era de la dependencia*, en los años ochenta la OMS empezó a considerar tan importante añadir tanto "vida a los años" como

"años a la vida", por lo que las actividades de prevención de estas dificultades que acompañan a la edad son esenciales. Conscientes de esta realidad, la Obra Social "la Caixa" puso en marcha el año pasado el "Programa de Prevención de la Dependencia", al que se dedicará una inversión 31 millones de euros en los próximos cinco años, y que se desarrollará en 14 comunidades autónomas españolas.

La prevención de la dependencia deja de ser, pues, una propuesta difusa para los estados europeos y se presenta como una realidad a la que la sociedad debe responder.

TALLERES SOLIDARIOS

Unidos por una causa



UN VERANO PARA APRENDER

El verano pasado se desarrolló el taller "Marca las diferencias" en 100 ciber@ulas de toda España. Un ejemplo del trabajo desarrollado en estas actividades es la clase que se dedica a la ropa, titulada *Las etiquetas*. Si existiera un ranking de injusticia en la fabricación de productos, la ropa sería el número uno. Muchas veces no somos conscientes de ello porque ni siquiera nos molestamos en saber dónde se han fabricado las prendas que vestimos. Para que los niños tomaran conciencia de ello, la segunda sesión del taller puso el acento en la reflexión acerca del origen de los productos que se consumen y de las condiciones laborales de los que los fabrican. Así, los pequeños miraron en las etiquetas de su ropa el país de procedencia de cada prenda, y después lo marcaron en un mapa que sirvió para demostrar que, actualmente, la mayoría de la ropa que compramos procede de países en vías de desarrollo.

El objetivo final de estos talleres intergeneracionales no es sólo concienciar a los más jóvenes acerca del valor de los artículos y productos que consumen, sino también

Desde hace dos años la Obra Social "la Caixa" ha implantado campañas de temática solidaria que se desarrollan en los periodos de vacaciones de los niños, en Navidad y verano. En estos talleres los más pequeños aprenden sobre aspectos solidarios actuales de la mano de personas mayores voluntarias que han recibido una formación previa. El comercio justo fue el tema del año 2007, y para las pasadas fiestas navideñas se organizaron iniciativas que permitieron unir a personas mayores y a niños en el trabajo por la concienciación: todos aprendieron que existe otra forma de comprar más justa para los productores desfavorecidos.

DULCE NAVIDAD SOLIDARIA

Dulce navidad solidaria se ha desarrollado en 151 ciber@ulas de distintos espacios de toda Catalunya, y ha contado con 983 voluntarios y más de 2.300 niños participantes. El objetivo de este taller, además de potenciar las relaciones y la convivencia entre niños y mayores, es sensibilizar a la sociedad para conseguir un mundo más justo. Parte de las actividades se desarrollan a través de una herramienta virtual especialmente diseñada para esta iniciativa, con lo que también se potencia el conocimiento del entorno informático en los más pequeños y también entre las personas mayores. Ejemplo de ello son la web de la Obra Social "la Caixa", dedicada al comercio justo, y un taller informático para niños de entre 6 y 12 años. Al final de la campaña, niños y mayores trabajaron en equipo preparando "meriendas solidarias" elaboradas con productos procedentes del comercio justo, como azúcar, café o cacao, entre otros.

Personas mayores voluntarias participan con niños en talleres de temática solidaria durante las vacaciones navideñas. Este año, comercio justo.

Las voces de la experiencia



Jordi Clapés

Jordi Clapés. Esplai Barri de la Ribera, Ciutat Vella (Barcelona)

"Los niños estaban interesados en el comercio justo, ¡pero sobretodo en la merienda! Hasta los siete años son muy receptivos, pero cuando se hacen más mayores la cosa se complica".

Tomàs Rosés. Esplai Santa Cristina d'Aro (Girona)

"El contacto con los pequeños siempre es enriquecedor. Aunque tengas nietos, en el taller puedes conocer a chicos y chicas diversos y más extrovertidos, ya que están fuera de sus casas".



Rosa Noguer

Rosa Noguer. Esplai Santa Cristina d'Aro (Girona)

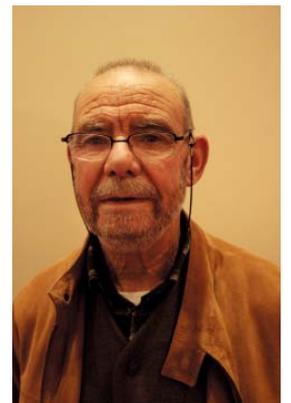
"Hacia años que me había jubilado como maestra, y el voluntariado me ha traído muchos recuerdos. Poder enseñarles informática me ha acercado a ellos ¡Ahora me saludan cuando me ven por la calle!".



Núria Bermejo

Núria Bermejo. Esplai Barri de la Ribera, Ciutat Vella (Barcelona)

"Los niños con problemas de salud te quieren mucho y enseguida te cogen confianza. Y eso es una satisfacción muy grande. Te sientes querida, y sabes que hay alguien que te espera".



Tomàs Rosés

Justa



Los talleres pretenden concienciar a niños y adultos de la realidad existente en otros países

acercarles al hecho de que dichos productos tienen un origen, duro e injusto en muchos casos. Se pretende contribuir, a la vez que trabajan junto a personas mayores, a que los niños reconozcan la idoneidad de unas relaciones comerciales y productivas más justas con los países del Tercer Mundo.

LOS BENEFICIOS DE LOS PROGRAMAS INTERGENERACIONALES

En los años sesenta del siglo pasado, investigadores estadounidenses advirtieron la ruptura que había entre los niños o jóvenes y las personas mayores, y que cada vez mostraban menos contacto mutuo. "Había prejuicios, e incluso reparo en el contacto físico de niños a mayores. Pero se descubrió, por ejemplo, que los enfermos de Alzheimer respondían mucho mejor con los niños", explica Mariano Sánchez, coordinador técnico de la Red Intergeneracional del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) y director del nuevo y pionero estudio de Fundación "la Caixa", *Programas Intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*, respaldado por Naciones Unidas.

En los años 70 los programas intergeneracionales se basaban en simples visitas de niños a las residencias, pero no se reparaba en los beneficios para los niños. "Hoy están en auge en toda Europa porque funcionan. No se basan en la creación de beneficios, sino en un intercambio de recursos", señala Sánchez. Los programas trabajan sobre las expectativas que cada grupo generacional tiene puestas en la actividad: una preparación previa de las actividades por parte de los expertos permite que sean beneficiosas y agraden a ambos grupos de edad. "Si hay muchos jóvenes y personas mayores que se sienten solos, ¿por qué no juntarlos? Estos programas aprovechan la sinergia y producen beneficios mutuos y múltiples. Lo interesante es el cruce de caminos", afirma el director. Entre los múltiples beneficios para los niños y jóvenes detectados por el estudio destacan los cambios positivos acerca de la percepción y actitudes hacia las personas mayores, la mejora del conocimiento sobre el envejecimiento, el incremento de su autoestima e incluso la mejora de su comportamiento y rendimiento académico en la escuela.

Uno de los beneficios de los programas intergeneracionales para las personas mayores es que suponen un "yacimiento de empleo" en los centros, según Sánchez, que propicia una vejez activa: El 94% de los coordinadores de los mismos aseguran que fomentan la participación de las personas mayores en sus comunidades. Las personas mayores experimentan cambios de humor, un aumento de la vitalidad y de las capacidades para hacer frente a la enfermedad, un incremento de la autoestima, la huida del aislamiento y oportunidades de aprender, entre otros muchos beneficios. El estudio señala, por ejemplo, que cuando personas mayores acuden durante meses a un colegio a ayudar a que los niños mejoren su capacidad lectora, reducen síntomas depresivos, ven menos la televisión, son más capaces de resolver sus problemas y mejoran su movilidad. "Sobre todo hay beneficios en el ámbito afectivo emocional. Está demostrado que la esperanza de vida puede variar siete años en función de la red de contactos de la persona, de la solidaridad y la compañía que encuentre cuando la necesita. Se trata de sentirse conectado".

UNA TARDE EN EL TALLER

Durante las vacaciones de Navidad hay bullicio en el Espai de la Fundació La Caixa de Granollers. Los niños se emparejan con mayores voluntarios y juntos se dejan llevar por el juego que les propone la pantalla del ordenador. En este caso, se trata de actividades sobre comercio justo. Muchas parejas acaban de conocerse, así que es mejor empezar por intentar saber algo el uno del otro. Montserrat, de 77 años y Paula, de 12, se han interrogado mutuamente en el juego "Hola, Hola", y afirman que ya saben mucho la una de la otra: "Sé que Paula es muy activa, que estudia música además de ir al colegio ¡y que aún le queda tiempo para

tarde, merendábamos con productos de comercio justo". Montserrat, que no tiene nietos, afirma que le encanta estar con niños: "Son muy divertidos, dinámicos y muy espabilados con la informática. ¡Algunos ni siquiera tocaban con los pies en el suelo y ya me pedían si podían bajarse juegos!", afirma, entre risas. Montserrat está muy involucrada en el voluntariado (también da clases de informática), ya que para ella, estar activa es esencial: "La actividad es vida. Me lío en muchas cosas, y una de ellas es el voluntariado. Creo que el voluntario ayuda y se ayuda a sí mismo". Además, Montserrat opina que a muchas personas mayo-



Los programas intergeneracionales fomentan la participación de las personas mayores, que experimentan un aumento de la vitalidad y de las capacidades para hacer frente a la enfermedad, entre otros muchos beneficios

hacer deporte!", explica Montserrat. "A Montserrat le gusta mucho venir al casal, estar con la familia y los dulces", detalla Paula. La joven afirma que el juego sobre comercio justo le está divirtiendo, ya que "Montserrat me puede aportar cosas que yo nunca pensaría, y al revés".

Montserrat Mas es una veterana en los talleres intergeneracionales de la Fundación "la Caixa". El año pasado también participó en una actividad sobre comercio justo. "Estuvo realmente bien. Los niños venían con sus abuelos y trabajábamos juntos con los ordenadores. Luego, a media

res les va bien aprender qué es el comercio justo: "La mayoría no sabíamos qué era y cómo podíamos contribuir. Ahora estamos concienciados". Por regla general los jóvenes de las sociedades desarrolladas están acostumbrados a tener casi de todo, por lo que muchas veces pierden la perspectiva respecto a aquellos productos que son realmente necesarios. ¿Qué pasaría si viajaras a una isla desierta y sólo se pudieran llevar diez productos? ¿Y si éstos tuvieran que quedar reducidos a dos? Mariona, de 14 años, y Carles, de 8, están intentando ponerse de acuerdo sobre este asunto. "Es divertido, porque lo hacemos juntos. Ahora nuestro barco se ha hundido y debemos elegir pocas cosas", explica Mariona. Esta pareja de aventureros afirma que en un principio los dos lo tenían claro: "Comida, ropa, tienda de campaña, teléfono móvil, ordenador, gorra y zapatillas. Eso seguro", dice Carles. La situación se pone aún más difícil para los naufragos cuando tienen que tirar al mar algunas de sus preciadas pertenencias: "Aquí he tenido que convencerle. Es mejor llevar más comida que un equipo de música", explica Mariona. Carles parece apoyar a su compañera, y pone cara de resignación. A partir de ahora, tendrá que vivir sin sus canciones favoritas. Esta fase del taller pretende reflexionar ante la injusta realidad de que el 20% de la población disfruta del 80% de los bienes.

ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO



Cibermayores solidarios

En 2007, en las ciber@ulas de la Obra Social "la Caixa" se impartieron 3.179 talleres de informática

Los alumnos de las aulas de informática de la Obra Social "la Caixa" se convierten en voluntarios que trabajan para otros sectores sociales, como niños discapacitados o inmigrantes. En España, en 2007, había 3.769 voluntarios de Asociaciones de mayores voluntarios de Informática en distintas comunidades autónomas. Los especialistas aseguran que el voluntariado es el camino para una vejez activa y reconocida, pero también es una fuente de salud. Por ejemplo, el doctor Sebastià Serrano, catedrático de Lingüística General del Departamento de Filología Románica de la Universidad de Barcelona y experto en teorías de la comunicación, indicó en la conferencia Competencia comunicativa y voluntariado, que tuvo lugar con motivo del homenaje de "la Caixa" a los voluntarios activos de ASVOL, que en otros países, como Estados Unidos, este trabajo desinteresado se valora mucho: "Se trata de un mérito que reconocen universidades de prestigio como Berkeley, en la que puedes disfrutar de ventajas por haber sido voluntario, por ejemplo, para acceder a la universidad. Aquí los medios de comunicación no dan importancia a esta ocupación. El capital social precisa más reconocimiento".

Según las previsiones del Instituto Nacional de Estadística (INE), dentro de diez años las personas mayores representarán un 43% de la población española, por lo que una nueva concepción más activa y reconocida de

esta etapa de la vida es tan beneficiosa como necesaria. Elena del Barrio, socióloga del Observatorio de Personas Mayores del Imsero, señala que uno de los principales fundamentos del envejecimiento activo es la participación social y ciudadana de los individuos. "Las personas mayores se caracterizan por participar activamente en tareas sin retribución que son realizadas por el bien de la comunidad", explica. Estas tareas contribuyen, además, a la salud mental y física de quienes las practican. Serrano explica que existen estudios sobre la felicidad de las personas que aportan datos reveladores sobre las verdaderas fuentes de la misma: "Las personas más felices son las que tienen una red de relaciones amplia, que no están aisladas. El segundo lugar lo ocupan las personas que realizan actividades de voluntariado. Éste es una fuente de felicidad. Además, con él desarrollamos nuestras competencias comunicativas; esto hace que segreguemos sustancias que nos aportan un bienestar también físico".

Luis Rojas Marcos, presidente de la corporación sanitaria y hospitalaria de la ciudad de Nueva York y autor del prólogo de Angeles Anónimos. Actividades de participación social de las personas mayores editado por la Fundación "la Caixa", señala la creciente popularidad de las actividades voluntarias como promotoras del bienestar social, un fenómeno que demuestra que cada día más hombres y mujeres persiguen la convivencia y la felicidad a través del poder de la solidaridad. "Voluntariado no sólo puede sumar años a la vida sino también vida a los años", señala Rojas Marcos.

"SI TE RESISTES A SABER QUÉ ES INTERNET TE QUEDAS FUERA DE JUEGO, Y ESO NO ME GUSTA"

Lluís es ingeniero y enviudó joven. Cuando se prejubiló con 55 años, y después de trabajar voluntariamente hasta los 61, Lluís empezó a aprender informática de forma autodidacta. Su mente necesitaba más conocimientos sobre esta herramienta del futuro que le empezaba a apasionar, así que pensó en apuntarse a los cursos de informática de "la Caixa": "No quería quedarme atrás", afirma. Al final del curso le pidieron que hiciera una presentación en Power Point, y Lluís, amante de la fotografía, la hizo sobre fotografía digital. A raíz de aquella demostración de conocimientos, un responsable del curso lo envaletonó a introducirse

en el mundo del Photoshop, un programa de retoque fotográfico, hace ya 5 años. A raíz de un curso fue capaz de abrir el programa y empezar a practicar, "y luego fue voluntad y más voluntad", afirma Lluís. Hoy, él es quien da las clases una vez a la semana en l'Esplai de la Bonanova. El curso dura cuatro meses, y ahora tiene 15 alumnos: "Tengo repetidores, porque esto exige dedicación", dice Lluís entre risas. "Yo lo he vivido como un reto. Necesitaba hacer cosas, hacer funcionar la cabeza, sentirme activo". Lluís se vuelca en activar su mente, y lo hace a conciencia. "Creo que a nuestra edad, si estamos en plenas capacidades mentales, debemos hacer algo. Sea informática u otra cosa".

Lluís cree que los mayores deben adaptarse a la actualidad: "Si uno no entra en la informática está anquilosado. Debemos ser inquietos y vivir en el mundo actual, con todas sus novedades". Este intrépido investigador cree firmemente que la informática es útil, también para unas futuras relaciones con sus nietos: "Aún no tengo nietos, pero los tendré. Cuando la juventud te aprieta por detrás y tu te resistes a saber qué es Internet te quedas fuera de juego, y eso no me gusta". Ahora Lluís es alumno de una clase sobre edición de vídeo en el centro de la Bonanova de Barcelona. Que tiemblen los profesionales del sector.



¿QUÉ SON LAS CIBER@ULAS?

La formación permanente también es considerada esencial a partir de la jubilación para la contribución a un envejecimiento activo. En este sentido, y desde 1997, la Obra Social "la Caixa" ha sabido combinar el aprendizaje con el voluntariado en sus espacios gratuitos implantados en toda España, llamados ciber@ulas. En las ciber@ulas se realizan talleres de formación, específicos para personas mayores e impartidos por profesionales. En estos talleres -programados por trimestres según las necesidades en cada centro de mayores- es posible aprender desde las primeras nociones informáticas hasta el manejo de programas específicos.

A su vez, las ciber@ulas son espacios donde se promueve el voluntariado de personas mayores y se trabaja para fomentar participación social.

Durante el período 1998 - 2007, en las ciber@ulas de Centros de Mayores se realizaron 18.858 talleres de informática a los que asistieron 284.417 personas.

En 2007, la Obra Social "la Caixa" contaba con 465 ciber@ulas repartidas por toda la geografía española donde se impartieron 3.179 talleres de informática a 45.959 personas mayores.

PROYECTOS SOLIDARIOS

Además de clases intergeneracionales, en las que los cibervoluntarios enseñan a niños y niñas, hay proyectos solidarios que abarcan otros colectivos sociales, como inmigrantes o niños con discapacidades. En el primer caso los voluntarios ayudan a las personas extranjeras a utilizar herramientas que faciliten su integración al mercado laboral, como elaborar un currículum o navegar por buscadores de ofertas de trabajo en Internet. Además, la compañía de los voluntarios facilita la práctica de la lengua a los inmigrantes, y a las personas mayores, por otro lado, el conocimiento cercano de personas de culturas muy distintas que ahora viven en sus barrios: "El conocimiento cercano de estas personas destruye todos los prejuicios. Una señora me explicaba lo bien que se lleva con su compañero marroquí, y estaba ilusionada por si le daban un trabajo", explica Montse Caminal, subdirectora del Área Social de "la Caixa".

El trabajo de los voluntarios con niños con enfermedades graves se desarrolla con comodidad y eficacia gracias a que ya existen cibercaixas en los hospitales. En este caso, la actividad de las personas mayores se diversifica: algunos juegan con los niños a través de manualidades, les cuentan cuentos, otros les enseñan a utilizar herramientas informáticas que les puedan ser de utilidad -como chatear con sus amigos-, y hasta hay ciber@buelos que se convierten en alumnos aventajados de Playstation.

Montse Caminal explica que las ciber@ulas, que se instalaron hace más de 10 años, han ido evolucionando con el tiempo. "Antes sólo eran centros para poner en contacto a las personas mayores con las nuevas tecnologías. Ahora son espacios de participación social. No sólo ayudamos a que nuestros mayores tengan un envejecimiento activo, saludable, sino también a promover su autonomía personal. Queremos que a partir de la jubilación las personas mayores tengan un papel activo en la sociedad, que tengan sentimiento de utilidad, y que la sociedad también lo valore de un modo real". Con el creciente aumento de la esperanza de vida, cuando muchas personas se jubilan o se prejubilán suelen estar en plenas facultades físicas y mentales: "Quizá tengan cuarenta años por delante, así que necesitan ocupaciones que no sólo sean de ocio, sino que generen utilidad social, lo que significa satisfacción para ellos. Deben ser productivos socialmente, no sólo debemos atender sus necesidades", afirma Caminal.

FOMENTO DEL ASOCIACIONISMO

Sin duda una de las consecuencias más beneficiosas de estas actividades es el fomento del asociacionismo entre las personas mayores. En 2001 se formaron las primeras asociaciones de mayores voluntarios de informática, y actualmente existen 17 agrupaciones de esta temática en toda España con un total de 3.769 socios en 2007. Estas asociaciones se autogestionan y se organizan de forma independiente a través de una junta. La ASVOL, de ámbito catalán, agrupa ya a 882 socios y a más de 1.300 voluntarios. VIACEMA, en Madrid, tiene 292 socios y AVIMA, de Andalucía, 556.

Los cibervoluntarios se están extendiendo y su función social se empieza a reconocer más allá de las alabanzas a un proyecto que funciona. Prueba de ello es la diversificación de cursos que se está proyectando desde la Obra Social "la Caixa". Una de las novedades es un taller de informática en prisiones: "Las personas mayores enseñan informática a presos de último grado para ayudar a su reinserción laboral. Eso es una contribución social muy importante: aprenden informática, pero también se les transmiten valores, experiencia, sabiduría. Los internos están muy ilusionados, valoran de verdad que los mayores vayana enseñarles", afirma Montse Caminal.

Otro programa que se va a instaurar en las ciber@ulas es *Mentes ciberactivas*, y consiste en la prevención del deterioro de la mente estimulándola, activando los circuitos cerebrales. "Para ello hemos creado un programa que trabaja todas las funciones mentales: la memoria, la organización, la planificación, la atención... los mayores realizan un entrenamiento que les ayuda a tener las funciones mentales activas". Así pues, la formación y el voluntariado se extienden y se defienden como baluartes del futuro de las personas mayores. Además de generar una actividad positiva para su salud mental y física, las personas mayores se convierten en un capital social muy valioso y reconocido por la sociedad.

ENTREVISTA: Núria Vives Torres,
Presidenta Junta Directiva Espial La Bonanova

"El voluntariado nos aporta mucho más de lo que damos"

Varias voces la sitúan como gran impulsora del voluntariado en la Obra Social "la Caixa". ¿Cómo empezó todo?

● Empezamos hace muchos años haciendo visitas guiadas para mayores en el Museo de la Ciencia, de Barcelona. Hicimos unos cursillos de formación para poderlo hacer, y aún hoy esta iniciativa sigue adelante. Hacemos de guías para grupos de mayores que vienen también de alrededor de España. Eso fue el embrión de ASVOL, una asociación de la Fundación La Caixa formada por una junta de voluntarios en la que participan personas de toda Catalunya.

Usted fue presidenta de la Junta, y vivió el desarrollo de todo el voluntariado de personas mayores...

● Así es. Después nació el grupo de ciencia y cultura, el de informática y el de sociales. Los de cultura, por ejemplo, explican la historia de las calles de Barcelona, de los monumentos, a los demás. ¡Hay gente de aquí que no conoce la historia de la ciudad!

Los del grupo social son los cibervoluntarios.

● Sí, son voluntarios que van a hospitales o dan clases a otros colectivos en ciber@ulas de la ciudad o alrededor de toda Catalunya.

Usted ha sido voluntaria. ¿Cómo reciben la ayuda los demás?

● Los niños de los hospitales se pasan las tardes aprendiendo informática y jugando. Por un rato olvidan su enfermedad. Incluso las madres de los niños bajan con nosotros a olvidar por un tiempo su realidad. Hoy hay cibervoluntarios en los hospitales de la Vall d'Hebron, el Germans Trias i Pujol... los niños juegan mucho con las consolas, les encantan. Muchos son de fuera de Catalunya, y por Internet tienen la posibilidad de hablar con amigos de su tierra.

¿Qué les aporta el voluntariado?

● Estas iniciativas nos aportan mucho más de lo que damos. Cuando un niño hace algo que luego se puede llevar a su habitación, como un dibujo, su cara dándole las gracias no tiene precio. Les cambia la cara. Es una satisfacción plena para nosotros.

¿Y a nivel de actividad personal?

● Creo que estas iniciativas nos lo dan todo a los mayores: nos movemos, pensamos, conocemos personas de nuestra edad y en nuestras situaciones, y luego deriva en actividades que surgen de forma espontánea entre la gente del grupo. Así se previene la soledad: vamos al cine, a jugar a cartas... se crean nuevas amistades. El voluntariado nos da vida, ilusión, puedes dar y recibir.

¿Cree que hace falta ser especial para ser voluntario?

● Siempre digo que un voluntario nace, no se hace. Lo que pasa es que a veces eres voluntario y ni siquiera te das cuenta. Esta iniciativa da la oportunidad de empezar a trabajar como voluntario. Y cuando empiezas, no paras. Yo empecé con los paralímpicos de las Olimpiadas del 92 y luego seguí con el voluntariado de "la Caixa".

¿Cómo es la relación de los mayores con el colectivo de extranjeros en las ciber@ulas solidarias?

● Para los inmigrantes es muy importante aprender informática para poder hacerse un currículum o hablar con su familia y, además, lo hacen todo mientras practican la lengua. En barrios con más personas extranjeras, como el de la Ribera, ellos se sienten más cómodos, porque están en su entorno habitual, y acceden más a esos centros.

¿Cuántas horas de voluntariado se acostumbran a hacer a la semana?

● El voluntariado se suele hacer en turnos de 2 horas. Algunos van sólo una vez a la semana (al principio era bimensual), pero los hay que van tres veces a la semana, porque lo echan en falta.

¿Cree que los voluntarios se imaginaban que algún día lo serían?

● No lo creo. Ni que aprenderían informática, ni que ayudarían a tanta gente pasándolo tan bien.



LA LUCHA CONTRA LA DEPENDENCIA

El reto de la autonomía

Desde hace tres décadas las poblaciones de los países desarrollados están experimentando un proceso de envejecimiento demográfico sin precedentes. En España, el porcentaje representado por los mayores de 65 años se ha duplicado, pasando del 11% en 1981 a casi el 18% en la actualidad, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

MÁS AÑOS POR VIVIR

A pesar del logro que supone haber aumentado la esperanza de vida de las personas, este proceso plantea retos importantes a nivel económico y social. Por un lado, el debate se ha centrado en las consecuencias que el aumento de la esperanza de vida puede tener sobre la sostenibilidad financiera de los programas públicos de pensiones y asistencia sanitaria. Por otro lado, los especialistas plantean que el incremento de los años vividos no tiene por qué ir acompañado de la calidad de vida que sería deseable. El último Informe de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo, *Las personas mayores en España*, publicado en 2006, señala que el aumento de la esperanza de vida no implica que los años ganados lo sean en buenas condiciones, ya que muchas personas mayores están afectadas por enfermedades crónicas. El indicador de Esperanza de Vida Libre de Incapacidad (EVLI), elaborado por el Ministerio de Sanidad y Consumo para el Informe de Salud que se publicó

El aumento de la esperanza de vida y la transformación de las unidades familiares, habitualmente cuidadoras informales de las personas mayores, han convertido la dependencia en un reto para muchos estados europeos. Según el Libro Blanco de la Dependencia, la mejor garantía es prevenirla con hábitos de vida saludables, pero también es necesaria una mejora de los sistemas de atención a la salud y el tratamiento precoz de las enfermedades crónicas.



con limitaciones que han causado discapacidades, lo que viene a representar un 9% de la población española. Los resultados muestran una correlación entre la prevalencia de las situaciones de discapacidad y la edad. Más del 32% de las personas mayores de 65 años tiene alguna discapacidad que le provoca dependencia, mientras que entre los menores de 65 años la proporción no llega al 5%.

Ante el aumento de la longevidad acompañada de una situación de dependencia se generó un debate sobre la calidad de vida, que plantea si los años

ganados se "disfrutan" o se "sufren". Por ello, hoy el interés se ha trasladado desde la prolongación de la vida y el retraso de su final, hacia la búsqueda de una mejor calidad de vida. En el caso de las personas mayores dependientes o con riesgo de serlo, ésta pasa por el trabajo individual y social en busca de la autonomía.

¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA?

La OMS define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social completo. Es, en definitiva, la capacidad de

un individuo de funcionar de forma óptima dentro de su entorno habitual, algo que una situación de dependencia no permite. Según el Libro Blanco de la Dependencia elaborado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, ésta es un estado en el que se encuentran las personas que, por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de asistencia o de ayudas importantes para realizar los actos corrientes de la vida diaria y, de modo particular, los referentes al cuidado personal. Esta definición, ampliamente aceptada por los países integrantes del Consejo Europeo, plantea la concurrencia de tres factores para que se pueda hablar de una situación de dependencia en una persona: la existencia de una limitación física o psíquica que merme determinadas capacidades; la incapacidad de la persona para realizar por sí misma las actividades de la vida diaria, y la necesidad de asistencia o cuidados por parte de una tercera persona.

La dependencia puede afectar a personas de cualquier edad, aunque los mayores se ven afectados más intensamente por ella. La dependencia puede también no aparecer. Existen una serie de variables de tipo social y ambiental (además de factores genéticos) que condicionan la aparición y el desarrollo de los desencadenantes de la dependencia. Esto significa, tal y como señala el Libro Blanco de la Dependencia, que es posible prevenir la dependencia promoviendo hábitos de vida saludables. Eso sí, junto con un esfuerzo de las administraciones por alcanzar una mejora de la eficacia de los sistemas de atención a la salud y el tratamiento precoz de las enfermedades crónicas.

Son las enfermedades crónicas las que causan más dependencia entre las personas mayores, ya que es común que conlleven problemas funcionales. Según el Informe *Las personas mayores en España*, el 31% de las personas mayores consultadas declara que la dolencia que limita su actividad es la artrosis, el reumatismo o el dolor de espalda. Casi un tercio de la población de mayores ha declarado problemas osteomusculares, que son los principales causantes del mayor número de discapacidades.

LEY DE DEPENDENCIA

El desarrollo de las políticas sobre la discapacidad ha sido muy intenso en la mayoría de los países de la UE, incluyendo España, desde comienzos de los ochenta. Sin embargo, el proceso acelerado de aumento de la esperanza de vida de la población española está dando una nueva dimensión al problema, ya que coincide con cambios profundos en la estructura social de la familia y de la población cuidadora. Según el Libro Blanco de la Dependencia, el crecimiento de las demandas de cuidados para personas mayores coincide en el tiempo con la crisis de los sistemas de apoyo informal que tradicionalmente han venido dando respuesta a estas necesidades. Una transformación motivada, fundamentalmente, por los cambios en el modelo de familia y la creciente incorporación de las mujeres al mundo laboral.

Más de tres millones y medio de personas mayores en nuestro país sufren discapacidades que les producen o pueden producir dependencia

en 2005, señala que, en España, la EVLI al nacer en el 2000 era de 70,7 años (69,0 en hombres y 72,4 en mujeres), por lo que se dan importantes diferencias con la esperanza de vida, siendo ésta más alta. El promedio de años vividos en un estado de incapacidad habiendo nacido en el 2000 es de 8,7 años (7,1 en hombres y 10,4 en mujeres).

LA DEPENDENCIA EN CIFRAS

La Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud de 1999, realizada por el INE, en la que se basan muchos estudios actuales, cifra en algo más de tres millones y medio el número de personas con alguna discapacidad o



Existe también, según El Libro Blanco de la Dependencia, una conciencia social creciente de lagunas en la protección de la población mayor dependiente: "Obviamente, la necesidad de asistencia derivada de las situaciones de dependencia ha existido siempre, lo que ha cambiado es su dimensión (debido al crecimiento del número y de la proporción de mayores), su importancia social (ha dejado de verse como un problema individual o familiar para pasar a percibirse como un problema que afecta a toda la sociedad) y su naturaleza (en tanto que supone una reflexión de los objetivos y funciones del Estado de Bienestar e implica nuevos compromisos de protección y financiación)".

MUCHO POR HACER

Ante esta situación, el desarrollo de la Ley de Dependencia impulsada por el Gobierno adquiere mucha relevancia. La Ley de Dependencia se ha establecido como el cuarto pilar del Estado de Bienestar, después de la educación, la sanidad y las pensiones. La mayoría de especialistas la consideran un gran avance, pero hay quien considera que el copago al que debe contribuir el ciudadano invalida la comparación con los anteriores, y que en realidad, el Estado no podrá hacer frente con dignidad a todas las necesidades de las personas con dependencia en el futuro.

Yolanda García, autora del estudio *Fomento y Protección de las Situaciones de Incapacidad que Generan Dependencia. Medidas Públicas en el ámbito de la Seguridad Social y la Fiscalidad*, afirma que el Estado no puede hacer frente a todos los retos que exige la sociedad del bienestar, debiendo contar con la labor de los ciudadanos: "Se constata que un número muy elevado de los recursos que se utilizan en materia asistencial proviene de fundaciones, asociaciones y organizaciones no gubernamentales, y no de las Administraciones Públicas. Aunque la trascendencia de este sector es evidente, lo cierto es que cada vez es más necesario fomentar la participación de los ciudadanos, tanto a nivel individual como a través de la empresa, sin que ello suponga exonerar a los poderes públicos del cumplimiento de las funciones que les son propias".

El Libro Blanco de la Dependencia señala que la asimetría existente entre los servicios sanitarios y los sociales es una de las dificultades para la protección de las personas con dependencia: "Mientras la sanidad constituye un servicio de carácter universal y gratuito como derecho legal para todos los ciudadanos, los servicios sociales públicos tienen un carácter graciable y un desarrollo muy desigual". Así pues, la prevención y el trabajo previo de cada individuo a lo largo de su vida para asegurar un buen estado de salud en el futuro se establece como la mejor garantía para una vejez en óptimas condiciones.

LA PREVENCIÓN

La Obra Social "la Caixa" puso en marcha el año pasado el "Programa de Prevención de la Dependencia", totalmente gratuito e implantado en toda España. Entre los ejes de actuación del programa destaca la organización de talleres de estimulación integral. Para aquellas personas que tienen una dificultad para acceder a estos talleres, la Obra Social "la Caixa" ha puesto a disposición una flota de 102 vehículos adaptados que posibilitan su traslado desde su domicilio hasta el centro de mayores donde se realizan. Asimismo, el programa ofrece un DVD Guía con pautas para la realización de ejercicios en los domicilios que se distribuye gratuitamente en todas las oficinas de la entidad. En total se dedicará a este programa una inversión 31 millones de euros en los próximos 5 años, y se desarrollará en 14 comunidades autónomas.

Un día en el taller de prevención de la dependencia

El Espalí "la Caixa" del barrio de Sagrada Família de Barcelona abre sus puertas un día más a los participantes del taller "El reto de la autonomía", que empezó en septiembre y tiene una duración de tres meses. La clase empieza con una actividad que combina el ejercicio de la motricidad y la memoria: las alumnas -en este caso son 15 mujeres- se pasan una pelota entre ellas, recordando y diciendo en voz alta el nombre de la destinataria de cada lanzamiento. Núria Francisco es la profesora del taller, y está satisfecha con el trabajo que está realizando con sus alumnas: "Es un servicio a la población realmente útil y es muy satisfactorio para mí, porque mis alumnas agradecen todo

la vista, y en el área cognitiva se ejercita sobre todo la memoria, la atención y el lenguaje". De hecho, el ejercicio de la memoria es una de las peticiones que más recibe Núria en sus clases: "La gente en seguida muestra mucho interés. Es como la vista, si la tenías bien y la vas perdiendo, te das cuenta. Ellas saben que pierden memoria, eso les preocupa y quieren ejercitarla". María Esteve, de 70 años, es una de las alumnas del taller y está interesada en el ejercicio de sus capacidades cognitivas: "Estimulo la memoria, porque cuando llego a casa mi marido me pregunta qué he hecho, y se lo explico todo. También hay días en que la profesora nos pregunta qué hicimos dos días atrás. A veces me acuerdo y a veces no, pero creo que estoy aprendiendo".

mos mucho entre nosotras. Yo aún querría que fuera otro día más a la semana. Si por mi fuera, vendría mañana también".

Núria explica a sus alumnas los ejercicios de hoy: estimulación de la flexibilidad de las articulaciones y también de los sentidos. Los participantes se pasan una bolsa de trapo en la que hay objetos muy distintos y curiosos. Sin mirar en su interior, deben reconocer el máximo de objetos posible y memorizarlos, para luego exponerlos a las demás. Las risas en seguida surgen en la clase. Núria destaca que las participantes deben trasladar todo lo que aprenden a su día a día si quieren obtener resultados:

Hoy se valora la calidad de vida, y se tiene en cuenta que el aumento de la esperanza de vida no implica que los años ganados sean vividos en buenas condiciones

Más del 32% de las personas mayores de 65 años tiene alguna discapacidad que le provoca dependencia



lo que se trabaja aquí: les damos consejos, sugerencias e ideas nuevas. Les enseñamos a mantenerse mejor tanto a nivel físico como psíquico". Pero Núria es consciente de que el taller también beneficia el ejercicio de una vejez activa, ya que se trabaja a nivel social: "Conocen a mucha gente y se lo pasan muy bien", afirma.

En el taller para la prevención de la dependencia de los mayores se trabaja con la persona a nivel integral: "A nivel motriz, hacemos gimnasia y desarrollamos la flexibilidad, con los límites personales de cada uno. A nivel sensorial trabajamos el mantenimiento de sentidos como el tacto o

Uno de los ejercicios que más satisfacción aporta a las alumnas de Núria es el de levantarse solas de la silla: "Aprenden a que pueden levantarse solas sin que intervenga sólo la fuerza de sus brazos. A veces sólo es cuestión de información. Cuando se dan cuenta de que pueden hacerlo, se ponen muy contentas". Rosalia, de 69 años, afirma que el curso le ayuda a ser regular en sus ejercicios físicos: "El médico me dice que tengo que hacer muchos ejercicios de motricidad, pero como a veces en casa me olvido, vengo y aquí los hago seguro. A mí me ayuda a estar más ágil. Sólo con caminar no basta". Rosalia asegura que le gustaría asistir al taller más veces por semana: "Nos lo pasamos muy bien y nos cuida-

"Les pongo deberes para hacer en casa. No hay que olvidar que el taller se llama 'El reto de la autonomía', y que se trata de mantenernos mejor. En tres meses les damos las herramientas que en el proceso de personalización posterior intentamos adaptar a cada persona". Cuando finaliza el taller, las alumnas tienen una cita quincenal con la profesora, que realiza un seguimiento de los recursos incorporados a su vida diaria. De forma conjunta, intentan adaptarlos al máximo a las necesidades individuales de la participante. Hoy, la clase termina de una forma dulce. María cumple años, y ha traído bombones para todas.

UN DERECHO

Una vivienda digna y asequible, también para las personas mayores

La mayoría de las personas mayores en España viven en su propiedad, pero en viviendas antiguas y deficientes. El aumento de la esperanza de vida requiere adaptarlas a situaciones de dependencia y hacerlas asequibles.

La gran mayoría de las personas mayores en España vive en régimen de propiedad, pero en viviendas antiguas y deficientes. Algunos de los que viven de alquiler sufren mobbing inmobiliario y viven en condiciones precarias por falta de reformas. Según un estudio, los mayores prefieren vivir en sus casas a hacerlo en residencias, pero el aumento de la esperanza de vida requiere adaptarlas a situaciones de dependencia y hacerlas asequibles a los pensionistas.

Nueve de cada diez personas de entre 45 y 64 años viven en su propiedad, según la Encuesta de Condiciones de Vida elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2004, pero este colectivo se enfrenta a problemas severos relacionados con la vivienda. Según un estudio del arquitecto Jordi Bosch, *Envejecimiento y vivienda*, galardonado con el premio Rogeli Duocastela de la Obra

Social "la Caixa", los ancianos catalanes habitan en viviendas más antiguas y deficientes, menos accesibles y peor equipadas que el resto de la población. Según datos recogidos en este estudio, más de 8.000 personas mayores viven en casas consideradas ruinosas por el censo, unos 6.600 no disponen de agua corriente y 16.000 no tienen lavabo.

MOBBING INMOBILIARIO

Aunque el 85% de los jubilados catalanes son propietarios de su vivienda, el alquiler es otro de los problemas graves que señala el estudio. Las personas mayores son víctimas en muchos casos de mobbing inmobiliario, especialmente aquellos que viven en los centros históricos de las grandes ciudades. Los que han podido mantener pisos de renta antigua, es decir, un régimen de alquiler indefinido con actualizaciones muy bajas, se convierten para el propietario en inquilinos que no permiten rentabilizar el inmueble. Además de las presiones, en muchos casos existe el problema de la degradación por falta de mantenimiento que sufren viviendas poco rentables para sus dueños. "El acoso inmobiliario desaparecerá porque conseguirán echar a los inquilinos o porque los contratos se extinguirán con la muerte de los arrendatarios, pero lo que aumentará es la insolvencia de los mayores que no son propietarios de una vivienda", afirma Jordi Bosch en el artículo *Abuelos con vivienda precaria*, de *La Vanguardia*.

PROBLEMAS ECONÓMICOS

Las personas mayores tienen un problema de accesibilidad económica al mercado libre de alquiler y al de compra, a los que no pueden hacer frente con sus pensiones. Unos 31.000 ancianos catalanes tienen dificultades para pagar la vivienda a finales de



mes y otros 31.000 podrían ser desahuciados de su piso y perder su vivienda, destaca el estudio de Bosch. Según el informe *Las personas mayores en España* publicado en 2006 y elaborado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y el Imsero, en 2001 España aparecía ya como el país de la Europa del Quince en el que sus ciudadanos estaban más endeudados como consecuencia de los gastos relacionados con la vivienda: según el índice Eurostat, un 27,3% de los mayores que vivían solos en 2001 soportaban pesadas deudas, así como el 23,2% de las parejas mayores españolas.

LA PROPIEDAD, PRINCIPAL ACTIVO

A pesar de todo, datos del Imsero señalan que la vivienda es el principal activo de las familias españolas, también en el caso en que los propietarios son personas mayores. La vivienda es un bien que produce bienestar y seguridad a quienes la poseen. Según el estudio *Dónde y cómo prefieren vivir los mayores de hoy y mañana en España*, del Instituto Edad y Vida, la gran mayoría de las personas mayores sólo estarían dispuestas a cambiar de vivienda obedeciendo a una razón principalmente funcional, relacionada con la dependencia. Ante el escenario de futuras limitaciones para realizar las actividades de la vida diaria, la mayoría de españoles mayores de 55 años prefieren vivir en su casa con servicios asistenciales a domicilio (78,1% de los casos). Un 16,3% eligió la opción de vivir "en una residencia o similar" frente a una situación de dependencia leve, y un 5,6% "en casa de algún familiar".

Sibien esta voluntad de autonomía parece clara por parte de las personas mayores, la solución más común al problema de la vivienda de este colectivo en cuanto surgen dificultades relacionadas con la dependencia es la residencia o el cuidado informal por parte de la familia. Aproximadamente un 3% de todas las personas mayores de 65 años está ingresado

Las personas mayores tienen un problema de accesibilidad económica al mercado libre de alquiler y al de compra, a los que no pueden hacer frente con sus pensiones

La Obra Social "la Caixa" ha elaborado un plan de acción contra el problema de acceso a la vivienda de las personas mayores

en una residencia pública o privada, y un 12% de la población mayor no residienciada se ha ido a vivir con sus hijos y otros familiares. Tal y como señala el estudio del Instituto Edad y Vida, la opción preferida en caso de dependencia grave es el acceso a servicios sanitarios por encima de una solución residencial. Las personas mayores confieren mucha importancia a la privacidad y confían en el cuidado informal en el futuro. Existe, pues, una clara preferencia de la mayoría de personas mayores por residir de forma independiente en una casa propia, pero teniendo resueltas todas las necesidades cotidianas.

NUEVAS PROPUESTAS

Para hacer frente a este problema en un futuro en que las personas mayores representarán casi la mitad de la población española, Jordi Bosch señala que existen propuestas variadas, como crear un parque de viviendas tuteladas (para casos extremos como desahucio, ruina, imposibilidad de adecuar el piso); la ayuda para la mejora del estado de conservación y de accesibilidad de los edificios donde viven personas mayores (especialmente para la instalación de ascensores), la eliminación del acoso inmobiliario y la mejora de la financiación disponible para los mayores. En este sentido, la Obra Social "la Caixa" ha elaborado un plan de acción contra el problema de acceso a la vivienda de las personas mayores. El programa Vivienda Asequible pretende atender a la necesidad de viviendas en alquiler derivada de un extraordinario déficit en este ámbito: sólo un 2% de la vivienda en España es de alquiler asequible. La Obra Social "la Caixa" ha proyectado la construcción de 3.000 viviendas para jóvenes y personas mayores de 65 años. Los pisos ya construidos, que se encuentran en Catalunya y Madrid, cuestan entre 184 y 270 euros al mes. La adjudicación se realiza mediante un sorteo y la duración de los contratos es de cinco años prorrogables para las personas mayores.

UNA CASA ADAPTADA A TODAS LAS NECESIDADES

En una sociedad en la que hay cada vez más personas mayores se hace imprescindible estudiar las necesidades crecientes del colectivo, entre ellas, las reformas en las viviendas, los cambios en los diseños y las mejoras en el acceso a los servicios. Éstas pueden contribuir, en gran medida, a mantener en actividad a las personas de edad avanzada, aumentando su calidad de vida. Se calcula que un 75% de jubilados vive en edificaciones no accesibles. "Lo más preocupante será el sobrevejecimiento, los mayores de 75-80 años que deberán sobrellevar sus crecientes limitaciones físicas en unas viviendas inadecuadas", estima el arquitecto Jordi Bosch. Existe una normativa que establece los pasos a seguir para la construcción de los edificios nuevos y hacerlos más accesibles, pero en una

vivienda particular el propietario es el único responsable. Existen, eso sí, ayudas de las Administraciones para llevar a cabo algunas reformas. Sin embargo, sólo con algunos cambios se facilitaría mucho la vida de personas con movilidad reducida. Un suelo hecho de un material antideslizante evita caídas. En la ducha, una barra de apoyo permite la autonomía de muchas personas, y un lavabo sin pie permite el acceso de personas en sillas de ruedas. Los picaportes, como los interruptores, se deben colocar a un máximo de 90 centímetros de altura. También se debe huir de los pomos redondos, más difíciles de utilizar que las manillas. Otra recomendación es un ancho mínimo de 80 centímetros en el pasillo para permitir el paso de una persona con muletas, silla de ruedas o andador.

NUEVOS INTERESES, NUEVAS INICIATIVAS

Talleres al ritmo de la sociedad

La Obra Social "la Caixa" propone a las personas mayores nuevos talleres de lectura y debate, dieta mediterránea y actividad física, y alimentación saludable, vida y cultura



FOMENTAR LA LECTURA Y GENERAR DEBATE

El 98% de las personas mayores ve la televisión todos los días, según el estudio *El estilo de vida de los mayores y la publicidad* realizado por la socióloga Irene Ramos, de la Universidad de Alicante, y editado por la Obra Social "la Caixa", entidad que otorgó a esta investigación el premio Rogeli Duocastella. Esta cifra no es relevante si se compara con las de otras franjas de edad, también muy altas; pero son las horas que los mayores dedican diariamente a ver la televisión (más de la mitad de ellos, entre dos y cuatro horas diarias, según el Centro de Investigaciones Sociológicas) lo que les convierte en el grupo poblacional más consumidor de este medio.

Ver mucho tiempo la televisión resta posibilidades a otras actividades más beneficiosas para la persona como la lectura, "pero muchas veces es la falta de oferta la que no permite que las personas mayores se aficionen a otras actividades más diversas", destaca Ramos. Para ampliar esta oferta, la Obra Social "la Caixa" ha puesto en marcha el taller "Mayores Lectores", una iniciativa dirigida a toda la población adulta y que tiene en cuenta diferentes niveles de afición a la lectura. El taller no pretende promocionar la literatura, sino el acto de la lectura en sí. Además, está dise-

El taller "Mayores Lectores" pretende estimular y ejercitar aspectos cognitivos como la atención, la memoria, la creatividad o la imaginación y favorecer los encuentros y las relaciones humanas

ñado para contribuir a la promoción de la autonomía personal de las personas mayores. "Mayores Lectores" tiene por objetivo estimular y ejercitar aspectos cognitivos como la atención, la memoria, la creatividad o la imaginación y favorecer los encuentros y las relaciones humanas. Esto se consigue gracias a los debates que se crean entre los participantes durante la lectura de la obra propuesta. Así se fomenta la práctica de la conversación además de desarrollar hábitos de lectura.

A finales de noviembre, en la conferencia *Competencia comunicativa y voluntariado* con la que la Obra Social "la Caixa" homenajeó a los voluntarios de ASVOL, el doctor Sebastià Serrano explicó los grandes beneficios del acto de conversar: "Cuando nos comunicamos a través de la palabra retrasamos el Alzheimer y otras demencias. Hablar crea nuevas neuronas y hasta mejora el sistema inmunológico; una persona necesitaría 20 minutos de conversación diaria, ya que es una actividad que genera bienestar". Durante su intervención, el catedrático de Lingüística de la Universidad de Barcelona preguntó a los cerca de 400 voluntarios que acudieron al acto: "¿Quién no recuerda haber dicho '¿qué tarde más maravillosa!' después de pasarla conversando con amigos?".

"MORIR MATANDO"

Maria Soria tiene 79 años y participa en el taller de lectura. Explica que en las clases revive su infancia a través de los libros, y que cuenta "sus cosas" al grupo. "Creo que cuando hablamos crecemos", afirma. Actualmente Maria está leyendo *Donde el corazón te lleve*, de Susanna Tamaro, y afirma sentirse muy identificada con el personaje de una mujer de 80 años: "Un día ella está cuidando sus hortalizas en el jardín y cae, perdiendo el conocimiento. Ya en el hospital el médico le dice que tiene que cuidarse, y que no debe hacer esas cosas. Entonces ella responde que prefiere caer encima de sus pepinos que quedarse sin hacer nada. En el debate yo dije que haría lo mismo: prefiero "morir matando" que quedarme embobada delante del televisor".

El taller de lectura también fomenta otras actividades paralelas. A veces el propio grupo organiza alguna salida relacionada con el autor, el argumento o con la época en la que se desarrolla la acción del libro. Además, los participantes pueden participar en conferencias y encuentros con escritores. El objetivo de la Fundación es extender el programa a 250 centros de mayores a finales de este año.

DIETA MEDITERRÁNEA Y EJERCICIO FÍSICO

El programa "Vivir más y mejor: alimentación saludable y actividad física" permite actuar para la prevención y el incremento de la salud a través de los hábitos alimentarios y del ejercicio físico

Hasta la fecha, más de 5.700 personas han participado en el programa "Vivir más y mejor: alimentación saludable y actividad física" en 140 centros de personas mayores de toda Catalunya. La iniciativa, impulsada por la Fundación "la Caixa", en colaboración con el Departamento de Salud de la Generalitat y la Fundación Dieta Mediterránea, aborda los cambios que comporta el envejecimiento y promueve que las personas mayores hagan ejercicio y lleven a cabo una dieta sana con el objetivo de reducir las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o la diabetes. El programa incluye sesiones formativas y talleres en los espais, donde se dan consejos y se desmontan muchos de los falsos mitos que circulan boca-oreja. Enmarcado dentro del Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Saludable de la Generalitat (PAAS), el proyecto aborda tres ámbitos fundamentales: los cambios propios del envejecimiento, una alimentación saludable y el ejercicio físico, y sostiene que es posible mejorar los hábitos en cualquier etapa de la vida.

Una alimentación equilibrada y una actividad física regular son garantía de un envejecimiento satisfactorio y saludable: sirven para mejorar el mantenimiento de las funciones y capacidades, para desarrollar actitudes positivas ante la pérdida de funciones y para añadir vida a los años ganados por el aumento de la longevidad.



"ALIMENTACIÓN, VIDA Y CULTURA"

Roger Soler tiene 72 años y asiste al taller "Alimentación, vida y cultura" en el espacio del barrio de la Bonanova, en Barcelona. Roger afirma que casi todas las recomendaciones que se dan en el curso él las oía en boca de su abuelo: "Eso se hace desde toda la vida. Mi abuelo, que era médico, ya me lo decía, y nunca he estado malo, ni siquiera ingresado. Recuerdo cómo decía a la gente que comiera de todo y en pocas cantidades. También que comiéramos muchas frutas, verduras y legumbres, y que cuando fuéramos mayores evitáramos las grasas". Roger afirma sentirse muy afortunado porque le gustan todos los alimentos, y admite que sí hay productos que no conocía antes del curso: "El curso me lleva al pasado, pero también aprendo cosas nuevas, como los aceites de soja o las margarinas vegetales. Aún no los he probado, porque siempre he comido 'lo de siempre', lo clásico. En mi pueblo no había hamburguesas, ni todo lo que hay ahora. Se comía más pescado y verduras. Carne, poca, que era muy cara". El taller "Alimentación, vida y cultura", dirigido a las personas mayores, incluye aspectos de nutrición, de prevención y educación, de tradición y costumbres, de materias primas, de producción y elaboración de alimentos, y de consumo. A su vez, también pretende incidir en la llamada neurociencia nutricional. Desde 1960 los investigadores han proporcionado mucha información para el mantenimiento de un corazón fuerte y unas arterias despejadas, pero no ha sido hasta épocas muy recientes que el cerebro ha recibido más atención desde el punto de vista nutricional. Hoy por hoy, un gran número de pruebas científicas aportan la posibilidad de obtener del cerebro el máximo rendimiento con algunos consejos alimentarios. En el caso de las personas mayores, además, el estado nutricional es un tema clave, ya que influye en muchos aspectos de su vida cotidiana, que van desde la actividad al descanso y desde la estimulación positiva a la pasividad.



VOLVER A DORMIR BIEN

Uno de los problemas casi generalizados que experimentan las personas mayores es la dificultad para conciliar el sueño. El insomnio es una patología frecuente entre los mayores que se explica principalmente por una transformación natural de los hábitos y ritmos internos que todos experimentamos con la edad.



Una de cada tres personas mayores padece insomnio, según el informe Senior Health Advisor que realizó el año pasado el equipo de consultorías clínicas de referencia McKesson Corporation, de Estados Unidos. El avance de la edad afecta a nuestra facilidad para el descanso, tanto en la cantidad como en la calidad del mismo, y causa trastornos frecuentes e importantes en la persona.

Hábitos del sueño, un programa destinado a formar y ofrecer instrumentos a las personas mayores para mejorar su descanso nocturno

Según los expertos, con la edad cada vez se duerme menos durante la noche, y también se hace de manera menos continuada. El sueño se vuelve más superficial y sensible, con lo que es mucho más fácil que una persona mayor se despierte con facilidad. El avance de la edad se acompaña de un adelanto de la fase del sueño, lo que causa que muchas personas se quejen de despertarse demasiado pronto por la mañana y sean incapaces de volver a dormirse. Una persona de 70 años duerme de media unas 5 ó 6 horas y de forma fragmentada, según el informe Senior Health Advisor.

El insomnio en las personas mayores también se debe a alteraciones motivadas por otros factores, además de los cambios fisiológicos, como son las enfermedades habituales en esta franja de edad. El 60% de las personas con más de 65 años padece una o más enfermedades crónicas, según McKesson Corporation, como los problemas respiratorios, cardíacos o reumáticos. Son éstos y el dolor que producen las afecciones físicas habituales, como la artritis, los que también contribuyen

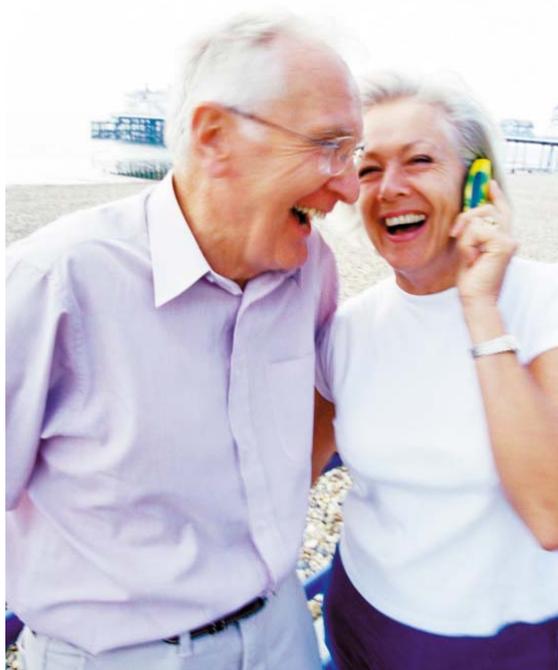
Una respuesta al insomnio nocturno de los mayores

a dificultar la conciliación del sueño. Además, se ha detectado que el síndrome de las piernas inquietas o las depresiones suelen provocar o agravar el insomnio de la persona mayor.

Unido a estos condicionantes físicos, las personas mayores también cargan con la sensación de que no se ha descansado lo suficiente. Todos estos factores hacen que se pierda tanto la capacidad de dormir bien durante la noche como la de mantenerse despiertos durante el día, por lo que es muy habitual que el sueño se rompa diversas veces durante el descanso nocturno y que, durante la jornada, se hagan dos o tres pequeñas siestas. Estos pequeños momentos son los que el cuerpo necesita para compensar la reducción de horas dormidas durante la noche.

En las Jornadas de Actualización en Medicina de Familia, celebradas en Sevilla el 2005, se advirtió sobre la creencia errónea de que la somnolencia diurna es normal en la vejez, lo que explicaría la tendencia de los mayores a infravalorar la duración y calidad de su sueño, dificultando así su detección y en consecuencia la posibilidad de instaurar un tratamiento. Sin embargo, en el mismo congreso se informó de que estas afecciones preocupan mucho a las personas mayores, y que las consultas al médico de cabecera para remediar los problemas con el sueño son cada vez mayores.

Esta preocupación es totalmente lógica si se tiene en cuenta que la comunidad científica en general coincide en que estos cambios en las rutinas de descanso merman la salud de las personas mayores. Según el Dr. Eduard Estivill, especialista en alteraciones del sueño, la relación entre dormir bien y vivir mejor está demostrada. Las dificultades en el sueño



afectan a las habilidades funcionales y al sistema inmunológico, y pueden reflejar determinados problemas cerebrales. Lo más preocupante es que un porcentaje muy elevado de personas mayores toma somníferos o ansiolíticos para resolver los problemas de insomnio, un hábito que puede comportar un déficit cognitivo. Sin embargo, los especialistas señalan que la modificación de hábitos y comportamientos es la terapia más eficaz.

DESPERTAR CON UNA SONRISA

Dado que uno de los objetivos de la Obra Social "la Caixa" es abordar los problemas que afectan a las personas mayores en nuestro país e incrementar el bienestar y la salud de esta comunidad, se ha creado el programa "Hábitos del sueño". Este proyecto está destinado a informar a los mayores y a facilitarles instrumentos para mejorar la calidad de su descanso nocturno, y evitar así el consumo excesivo de somníferos. "Muchas veces las personas mayores interpretan que les ha cambiado el sueño, y toman ansiolíticos y somníferos para dormir. Queremos mostrarles que todo es cuestión de hábitos, que los medicamentos tienen efectos secundarios, y que dormir bien no sólo ayuda a tener una mejor calidad de vida, sino a vivir más", afirma Montse Caminal, subdirectora del Área Social de "la Caixa". La formación y la divulgación serán los pilares de "Hábitos del sueño", que contará con la colaboración de expertos como los doctores Eduard Estivill, Juan Antonio Madrid y la psicóloga Montserrat Domènech. El proyecto pretende trabajar con una filosofía que permita aplicar los conocimientos que se adquieran en los talleres de forma fácil a la vida diaria.