

Claves para una vejez satisfactoria

Es menester implicarse comenzando por cambiar de mentalidad ante un hecho que tarde o temprano tendremos que afrontar

21/09/2008 - Autor: José Carlos García Fajardo - Fuente: Centro de Colaboraciones Solidarias

“Claves para una vejez satisfactoria” fue el título de unas Jornadas que reunieron a expertos en temas claves relacionados con el desafío de las personas mayores. De sus conclusiones podemos extraer material para la reflexión, y para asumir el compromiso correspondiente en nuestras áreas de influencia. No es posible esperar todo del Estado ni de las organizaciones de la sociedad civil, por muy meritoria que sea su labor. Es menester implicarse comenzando por cambiar de mentalidad ante un hecho que tarde o temprano tendremos que afrontar. Es mejor la tarea lúcida del héroe a la obediencia triste del sumiso.

Disfrutar de más años de vida supone para los mayores contar con más posibilidades de seguir madurando y aprendiendo. Poder compartir su tiempo y experiencias con las generaciones más jóvenes y aportar a la sociedad todo ese saber vivir acumulado a lo largo de los años.

Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, la manera en que cada uno de nosotros hayamos cuidado nuestro propio ser (sin perjuicio de la aparición de determinadas patologías inevitables que afectarán sensiblemente la calidad de vida) o unas relaciones socio-afectivas satisfactorias son algunos de los factores claves del envejecimiento positivo.

A lo largo del siglo XX se ha triplicado en la sociedad europea el número de personas mayores de 65 años lo que hace necesario planificar el futuro al tiempo que tenemos que concederles el legítimo protagonismo en cuantas decisiones se adopten.

Esa progresión ya es más que aritmética y, a más población envejecida, una población más vulnerable física y socialmente.

Muchos países de la UE han evolucionado en cuanto a un modelo de independencia residencial, muchos mayores eligen vivir solos aunque todavía disponemos de estructuras de apoyo familiar e informal que ofrecen a estas personas poder recurrir a ellas en caso de necesidad. Sin olvidar el fantasma de nuevas familias en las que no se cuenta con las personas mayores y las relegan a la acción del Estado, o de instituciones altruistas. Las aparcen después de haber dejado de ser consideradas como productivas.

Los cambios demográficos así como el propio perfil de las personas mayores del siglo XXI aconsejan un replanteamiento sobre dos cuestiones básicas: el umbral a partir del cual comenzamos a considerar mayor a una persona y la posibilidad de flexibilizar la edad oficial de jubilación.

Las conclusiones de estas Jornadas afirman que es preciso potenciar un modelo de bienestar

que construya independencia entre nuestros mayores, abandonando la idea de vejez como déficit y fortaleciendo la idea de la vejez como oportunidad. Se trata, de potenciar políticas de integración, que abran espacios participativos y favorezcan actuaciones inclusivas, incorporando el auténtico concepto de envejecimiento activo que la Organización Mundial de la Salud estableció en 2002.

La participación en actividades sociales, culturales, deportivas y de voluntariado social contribuye a mantener el bienestar subjetivo entre los mayores; siendo imprescindible ofrecerles la posibilidad de tomar parte activa allí donde se identifican sus necesidades y se adoptan decisiones que les conciernen.

Las personas mayores, dependientes o no, son antes que nada ciudadanos, con derechos, obligaciones, capacidad de decisión y derecho a ser los protagonistas de su propia vejez. De ahí que, a la hora de planificar y programar, tanto la Administración como las entidades de la sociedad civil que se encuentran implicadas en su acompañamiento y atención, deben hacer un esfuerzo por escuchar y atender aquello que los propios mayores expresan entre sus deseos, necesidades y preferencias. Los programas de educación con personas mayores deben partir de aquello que los mayores ya conocen y les interesa. Aprender ayuda a las personas mayores a completar su proyecto vital, reforzando el compromiso con la vida que previamente se tuviera.

La actividad cognitiva, los programas de ejercicio físico saludable; unos buenos hábitos de salud y nutrición, una adecuada red de relaciones sociales satisfactorias, la correspondiente autoestima y cierto nivel de compromiso social son buenos elementos del envejecimiento saludable que todos deseamos.

Sin olvidar la utilidad de los Centros de Mayores y las metodologías que favorezcan la transversalidad y la intergeneracionalidad, por los positivos efectos de ambas ya que el envejecimiento abarca campos muy diversos (social, sanitario, cultural, urbanístico, ambiental, seguridad) y defiende una sociedad para todas las edades.

Para que nadie pueda llegar a sentirse un niño, encerrado en un cuerpo envejecido, y que se pregunte con terror y desconcierto, “¿Qué ha sucedido?”.

José Carlos García Fajardo es Profesor Emérito de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y Director del CCS

fajardoccs@solidarios.org.es