

¿ES POSIBLE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

(resumen)

José Manuel Ribera Casado

En el curso del envejecimiento se pierden mecanismos de reserva lo que conlleva una mayor vulnerabilidad progresiva ante cualquier tipo de estímulo nocivo. Ello hace que aumente el número de procesos edad-dependientes, agudos y, sobre todo, crónicos, así como las situaciones de dependencia y la necesidad de apoyo social.

La demografía nos dice que en los próximos años y décadas habrá cada vez más personas mayores, en mejores condiciones físicas, mentales y culturales, lo que obliga a replantearse cuestiones como su rol en la sociedad, la edad de jubilación, etc. También obliga a asumir el reto del “envejecimiento activo” (EA)

El EA fue definido (Madrid, 2002) por la II Asamblea Mundial del Envejecimiento como un “Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Sus pilares básicos son según la OMS: el bienestar físico (la salud), el mental (participación en la sociedad de acuerdo con las necesidades, capacidades y deseos de las personas mayores, tanto individual como colectivamente) y el social (la seguridad y la protección, los cuidados a las personas que necesitan asistencia). El término “activo” se refiere a la participación continua de los adultos mayores en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar bien físicamente.

Los objetivos declarados en 2012 (año Europeo del EA) fueron: 1) mantener la vitalidad de las personas mayores, 2) fortalecer su inserción social y 3) remover las barreras intergeneracionales. El énfasis se ponía en: a) participación en la sociedad de acuerdo con sus capacidades laborales (*“employability”*), b) favorecer la vida independiente, c) fomentar un envejecimiento saludable, d) desarrollar servicios para las personas mayores y e) fomentar actividades educativas y culturales. Un año después (agosto 2013) el grupo de trabajo sobre envejecimiento de Naciones Unidas destacaba que las personas mayores siguen teniendo una visibilidad muy escasa, que los mecanismos para garantizar el pleno disfrute de sus derechos civiles, políticos, sociales, económicos y culturales son insuficientes e inadecuados y que hay que elaborar un nuevo contrato social que responda a una mayor protección de los derechos de las personas mayores

Generalizar el hábito de envejecer de forma activa implica un cambio de mentalidad y de actitudes por parte del individuo y de la sociedad. La lucha por lograrlo supone un campo minado, lleno de toda suerte de dificultades. El autor describe cinco tipos de problemas: 1) Los derivados de las pérdidas ligadas al proceso de envejecer y al aumento de la vulnerabilidad (intrínseca), 2) Las inercias negativas por parte del propio individuo (intrínseca), 3) La necesidad de asumir situaciones nuevas, sobre todo derivadas de la jubilación (mixta), 4) la probabilidad de tener que enfrentarse a unos entornos hostiles, y 5) determinadas trabas administrativas que se pueden calificar como “castigos gubernamentales” (extrínseca). A ello hay que añadir las dificultades derivadas de una discriminación por edad que se manifiesta en todos los órdenes de la vida. En el mundo social y en el sanitario.

Existen numerosa documentación en forma libros blancos, planes, campañas, etc diseñadas por los gobiernos central y muchos autonómicos, por universidades, sindicatos, fundaciones públicas o privadas, etc que elaboran doctrina y proponen medidas para fomentar el EA. La cuestión es si llegan a dónde deben llegar y en qué medida resultan operativas. Como mensajes finales el autor destaca los siguientes: a) Envejecer activamente no es sólo (aunque también) buscar entretenimientos para después de la jubilación, b) Tampoco bastan aunque sean importantes las políticas que priman la pasividad (turismo social, termalismo, ...) y formalizan una suerte de “ghetos” por edad, c) Implica seguir participando en la sociedad, aportando a lo que llamamos el “bien común”, d) Debe ser un proceso asumido con naturalidad por los afectados y por el conjunto de la sociedad, e) Es necesario convencer a los mayores para que envejezcan activamente, f) Ello supone un compromiso de la sociedad y de las administraciones, g) Se benefician el interesado y la sociedad, h) Hay que fomentar toda suerte de asociacionismo, h) También, mejorar las posibilidades laborales de la persona mayor (jubilación a la carta y/o a tiempo parcial, complemento de pensión con actividad remunerada, etc), el voluntariado, etc

Algunas frases para reflexionar (presentadas en la conferencia):

“Se que soy viejo, pero no me siento viejo” (José Luís López Aranguren)

“Tachamos al viejo, lo eliminamos de nuestras vista, lo situamos allá donde no moleste porque, previamente, lo hemos reducido a una nada” (Javier Sádaba).

“Qué los ancianos se den prisa y mueran” (Taro Aso. Ministro Japonés de Finanzas).

“El juego de la edad es una de las armas para dividir a la sociedad: Vd, no tiene trabajo porque los mayores no se mueren como antes” (Eduardo Haro Teglen)

“No dejar atrás a nadie” (Lema de Naciones Unidas para El día de los mayores de este año. 1.octubre.2014)

