X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

La calidad por excelencia

Jueves 14/04/2011

Periódico del Congreso

12, 13

La Calidad en la Atención a las Personas Mayores

Los MAYORES: nuestra razón de ser

Charlando con el presidente de FACOM

"Nos hemos implicado activamente con la organización del X Congreso de CEOMA"

La Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores (FACOM) se ha convertido en una entidad de referencia en Castilla-La Mancha. Su máximo responsable, Silvestre Jiménez García, participó activamente en la organización del X Congreso de CEOMA y, además, presidió una de las mesas más importantes del evento que llevó como título La calidad en los centros residenciales de personas mayores en Castilla-La Mancha. "Con nuestro apoyo a eventos como éste, queremos que el colectivo senior sea consciente de las ventajas que supone adoptar hábitos de vida saludables", afirmó, en declaraciones a este periódico, el presidente de FACOM.

Esta federación es pionera en implantar en toda España un programa de atención a mayores que, por diversas razones, se encuentran solos en los hospitales. Una iniciativa de la que, además, se benefician muchos inmigrantes que viven en nuestro país sin familiares que se hallen próximos. Además, FACOM también desarrolla, en colaboración con ACOTE Albacete, un programa con el que pretende promover el bienestar físico y psíquico del colectivo senior, evitar su aislamiento, fomentar las relaciones y mejorar su autoestima. "Existen muchas actividades que distintas organizaciones hemos puesto a disposición de este colectivo. No sólo las relacionadas con el turismo social que, sin duda, resultan fundamentales, sino también programas de senderismo", añade Jiménez García.

FACOM también participa de una forma notaria, junto a otras entidades, en lo que se ha denominado Estrategia 2020. Se trata de una herramienta con la que se busca incrementar la calidad de vida de todos los ciudadanos, combatir las enfermedades de mayor impacto sobre la salud, disminuir la discapacidad y lograr la accesibilidad universal y el diseño para todos. "Esta estrategia constituirá el marco sobre el que versarán todas las actuaciones que se lleven a cabo en esta materia hasta 2020, fecha en la que se prevé que Castilla-La Mancha disponga de una de las redes asistenciales de servicios sociosanitarios más avanzadas de toda España", señalan fuentes de la organización. "Quiero invitar a todas las personas mayores a que vengan a conocer nuestra región, porque somos una de las primeras comunidades en España en lo que atención a este segmento de la población se refiere", destaca Jiménez García. Aunque, como en tantos otros temas, la falta de financiación pública también supone un problema y provoca que "se retrasen la implantación de ciertos programas", admite el presidente de FACOM.

> "Quiero invitar a todas las personas mayores a que conozcan nuestra región, que destaca por sus actividades"

☞ ACTIVIDADES

Con motivo del X Congreso de Organizaciones de Mayores, la Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores (FACOM) organizó en Albacete, en colaboración con CEOMA y con Novartis, una charla sobre Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE). Además, FACOM celebró otra conferencia sobre *Salud Ocular: Calidad de vida*, que impartió el doctor José Ramón Villada, vicepresidente de la Sociedad Oftalmológica de Castilla-La Mancha.

SUMARIO

4
Entrevista:
Fernando Lamata, consejero de Salud y Bienestar Social de Castilla-La Mancha, destaca la apuesta que realiza el Gobierno de la región por mejorar, cada día, la calidad de vida del colectivo senior.

7
Calidad
Los centros residenciales han priorizado su apuesta por garantizar la calidad de sus servicios. Los de Castilla-La Mancha constituyen un reflejo de este esfuerzo.

11
Reportaje
Dicen que el saber no tiene lugar y seguro que tampoco tiene edad. Presentamos los distintos programas formativos que las universidades ofrecen a los mayores.

14
Tecnologías
Con el objetivo de reducir la brecha digital, se ha puesto en marcha Post55. Una iniciativa en la que colabora CEOMA y que permite a los mayores compartir con los amigos sus artículos, fotos y vídeos.

Staff

Edita: CEOMA
Coordinación: José Luis Delgado García.
Realización: Víctor M. López y Pilar Jiménez Baltasar.
Fotografía: Jonathan Alonso y Luis A. Fuentes.
Impresión y distribución: La Tribuna de Albacete.

9
ENTREVISTA. César Alierta.
Con cerca de 16 millones de personas en España que tienen más de 55 años, Telefónica ha asumido que no se puede desatender a un grupo de población que ya representa a un tercio del mercado. Pero no sólo constituye un segmento clave por razones estrictamente económicas, "sino también por un aspecto de responsabilidad y sentido común". César Alierta, presidente de Telefónica, quien reconoce que "a su edad, no se ve sin trabajar", resalta los esfuerzos de la operadora por mejorar la calidad de vida de este colectivo y por promover "aquellos beneficios que conllevan un envejecimiento saludable".

Fernando Lamata, consejero de Salud y Bienestar Social de Castilla-La Mancha

"La mitad de los casos de dependencia se pueden prevenir"

Castilla-La Mancha se sitúa a la cabeza de las comunidades autónomas que aplican con mayor rigor la Ley de Dependencia y que más recursos dedica al sector sociosanitario. Fernando Lamata, su consejero de Salud y Bienestar Social, nos revela cómo se enfrenta la región a los retos que plantea el envejecimiento de su población y las claves que la han llevado a este liderazgo.

Lamata recuerda que Castilla-La Mancha apuesta por mejorar cada día la calidad de vida de las personas mayores".

En el X Congreso de CEOMA se trabajará, entre otras cuestiones, para fomentar un envejecimiento activo y saludable. ¿Qué actividades e iniciativas desarrolla su Consejería en la actualidad para los mayores no dependientes?
Las principales actuaciones en el marco del programa de envejecimiento activo que promueve nuestro gobierno se encuentran destinadas a la promoción de la autonomía personal y la salud, mediante actividades como escuelas deportivas, senderismo, psicoestimulación cognitiva, adaptación al envejecimiento y programas de acceso a nuevas tecnologías. Asimismo, y en colaboración con el movimiento asociativo, desarrollamos actividades de Termalismo Social, de participación e integración en la comunidad y de ocio creativo. Cada año, unas 100.000 personas participan en estos programas cuyo principal objetivo es favorecer la autonomía personal y prevenir la dependencia para que el colectivo senior siga contribuyendo al avance de la sociedad. Además, los 54 centros de mayores de titularidad de la Junta de Comunidades llevan también a cabo actividades orientadas a fomentar el envejecimiento activo, en las que participan otros tantos usuarios.

Previsiblemente, en 2012 se celebrará el Año del Envejecimiento Activo. ¿Tiene su Consejería intención de desarrollar algún proyecto especial para entonces?
Tenemos que adaptar nuestros centros y, sobre todo, nuestras actividades a las nuevas necesidades e inquietudes de las personas mayores. De ahí la importancia de consolidar, como ha hecho el Gobierno de Castilla-La Mancha, los programas de envejecimiento activo ya que, según estudios recientes, la mitad de los casos de dependencia se deben a situaciones que se pueden prevenir o retrasar mediante actuaciones encaminadas a mejorar la capacidad física y cognitiva de este colectivo. En cuanto al año que viene y aprovechando esta efeméride, vamos a revalorizar la red de programas, servicios y prestaciones generada en estos últimos años.

Este año, el lema del congreso es *La Calidad por la Excelencia*, ¿puede considerarse la Comunidad de Castilla-La Mancha un referente en este sentido? ¿Qué prioridad ocupan las políticas de calidad en la agenda de su departamento?
Castilla-La Mancha ha apostado, desde su creación como comunidad autónoma, por mejorar cada día la calidad de vida de las personas mayores, pues como dice el presidente Barreda, para su gobierno "la principal prioridad son los mayores". Y nuestra comunidad también ha asumido un compromiso de calidad y excelencia en la atención integral que se presta a este colectivo en la región.En esta tarea participan todos los departamentos de la administración regional y se materializa en la carta de servicios sectoriales, así como en el logro de certificados de calidad de servicios y prestaciones. En el ámbito social, ese camino se ha emprendido con fuerza y queremos continuarlo, por eso son tan importantes los congresos como el que organiza CEOMA para debatir, reflexionar y marcar las pautas de futuro en este ámbito.

"Los mayores de hoy quieren seguir participando en la sociedad, tener voz, sentirse útiles y aportar su dilatada experiencia vital"

¿Cómo han evolucionado las personas mayores en Castilla-La Mancha durante las últimas décadas?
Tanto en España como en Castilla-La Mancha, son más numerosas, menos pobres, viven más años, tienen mejor salud y, lo más fundamental, se muestran más activas. En sólo un siglo hemos duplicado la esperanza de vida en España, pasando de los 40 años a principios del siglo pasado a los 82,5 años actuales. Y Castilla-La Mancha, en este sentido, se sitúa por encima de la media nacional y europea. Para valorar ese importante salto cualitativo, quiero recordar que los países más pobres del planeta tienen hoy una esperanza de vida en torno a los 45-48 años de edad, superior a la de los españoles cien años atrás. Ahora, una persona mayor quiere seguir participando en la sociedad, tener voz, sentirse útil, aprovechar al máximo su tiempo libre y aportar su dilatada experiencia vital. Pero además exige ser atendida en las mejores condiciones posibles si enferma o si es cada vez más dependiente. En consonancia con esto, el liderazgo de nuestro gobierno en la atención integral a las personas mayores y en

Lamata (el primero, por la derecha) durante unas jornadas sobre acogimiento familiar que se celebraron recientemente.

la aplicación de la Ley de Dependencia es incuestionable, con datos y con hechos.

¿Qué inversión destina su Consejería el presente ejercicio para atender las necesidades de las personas mayores?
El Gobierno de Castilla-La Mancha destina este año más de 500 millones de euros a la partida específica de atención a este grupo de población, lo que nos sitúa como la comunidad autónoma que más dinero destina a este sector en relación a su riqueza. Esta legislatura, que ha estado marcada por la crisis, ha pasado por una etapa inicialmente expansiva de los recursos sociales y después, de consolidación y mantenimiento de los mismos, lo que ha permitido incrementar, por ejemplo, un 36 por ciento las plazas públicas residenciales. Esto nos convierte en la segunda comunidad autónoma en este ámbito y en la primera si sumamos las plazas residenciales privadas. Asimismo, Castilla-La Mancha cuenta con ayudas para las personas en situación de viudedad con rentas bajas y para las pensiones más reducidas que benefician al año a más de 53.000 manchegos.

Castilla-La Mancha fue una de las primeras comunidades en integrar los temas de Sanidad y Bienestar Social en una misma Consejería, ¿cree que esta iniciativa ha permitido una mayor eficiencia en el uso de recursos?
La decisión del presidente Barreda de unir ambas políticas como medida para hacer frente a la crisis ha sido un acierto, pues ha permitido desarrollar una visión más global de los servicios sociosanitarios. De esta manera, podemos afrontar retos como el envejecimiento de la población y el aumento de personas con enfermedades crónicas de larga duración que requieren una buena coordinación de estos recursos para garantizar la continuidad asistencial. Sin duda el nuevo marco en las competencias ha generado una mayor eficiencia en la gestión de los recursos sociales y una aplicación adecuada de la Ley de Dependencia.Y lo más importante, ha sido esencial para que podamos planificar con garantías el desarrollo en el próximo decenio de un nuevo modelo social y sanitario para Castilla-La Mancha que quedará plasmado en la Estrategia 20/20 de Salud y Bienestar Social, que estará ultimada antes de acabar la legislatura. Un modelo basado en criterios de coordinación, integración, calidad y eficiencia de los ámbitos asistenciales de la salud y los servicios sociales.

Empresarios y organizaciones han denunciado la proliferación de la figura del cuidador informal de la Ley de Dependencia porque, según aseguran, desprofesionaliza el sector. ¿Comparte usted esta opinión? ¿Qué porcentaje de dependientes castellano-manchegos se ha acogido a esta prestación?
Es natural que al inicio de la aplicación de la Ley los beneficiarios hayan optado mayoritariamente por esta nueva prestación, ya que siempre es más cómodo para la persona dependiente que le siga cuidando un familiar y en su domicilio. Pero cada vez se recurre menos a ello una vez visto que la experiencia es agotadora, que no compensa económicamente y que existen alternativas como el cuidado profesional o en centros residenciales mucho más positivas. En este sentido, de los 40.000 castellano-manchegos que en la actualidad son beneficiarios de la Ley, sólo 17.000 reciben la prestación para tener un cuidador no profesional.

¿En qué estado se encuentra la implantación de la Ley de Dependencia en Castilla-La Mancha?
Nos podemos sentir razonablemente satisfechos de la implantación de la Ley, y no lo decimos sólo nosotros, ya que así se desprende del último informe del Observatorio Nacional de Dependencia que nos sitúa a la cabeza, junto a Castilla y León, en la aplicación de esta norma, con una valoración sobresaliente de 9 sobre 10. Así, desde la entrada en vigor del Sistema, se han generado más de 8.000 puestos de trabajo en toda la región.

> "Castilla-La Mancha cuenta con ayudas para las personas viudas con rentas bajas y para las pensiones más reducidas"

¿Qué opina de aquellas medidas que contemplan un retraso en la edad de jubilación?
En Castilla-La Mancha defendemos el diálogo como un elemento básico para desarrollar políticas estratégicas como las relacionadas con el ámbito social. Por eso, estamos satisfechos con el acuerdo de la reforma de las pensiones alcanzada por el Gobierno de España con los agentes sociales y económicos, porque nace del acuerdo y eso siempre es positivo.

MUY PERSONAL

¿A qué le gustaría dedicar su tiempo libre cuando llegue el momento de la jubilación? A escribir y pasear.
Su libro favorito: *Don Quijote de La Mancha.*
Su comida favorita: Gazpacho manchego.
¿Qué es lo primero en lo que piensa nada más despertarse? En mi mujer y en mis hijos.
Un deseo para 2011 relacionado con las personas mayores: Mantener y mejorar las prestaciones sociales dirigidas a este colectivo.

Mª Fernanda Ayán, directora del Área de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid

"Queremos generar un cambio de actitud ante el envejecimiento"

El sector de las cajas de ahorro ha realizado, en los últimos años, una importante labor con los colectivos más desfavorecidos de la población a través de su obra social. María Fernanda Ayán, directora del Área de Acción Social y Asistencial de la Obra Social de Caja Madrid, nos explica cuáles han sido las principales actuaciones de su entidad dirigidas a estos grupos de población y cómo ha llegado a convertirse en una de las obras sociales de referencia en nuestro país.

Obra Social Caja Madrid colabora estrechamente con entidades como la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), que defienden los derechos del segmento senior.

¿Podría comentarnos con qué colectivos específicos trabaja Obra Social Caja Madrid en la actualidad?
Centramos nuestra atención, principalmente, en las personas más frágiles, vulnerables y desfavorecidas de la sociedad. Entre ellos, los discapacitados, los colectivos en situación de desigualdad o riesgo de exclusión social, los mayores, así como en las personas con Alzheimer, Parkinson u otras patologías neurodegenerativas. A través del programa *Territorio solidario,* estamos construyendo una Red de Centros Singulares que permitirá mejorar la calidad de vida de estas personas y la de sus familias, al tiempo que promovemos la reinserción en la sociedad de los colectivos en situación de exclusión social. Se va a crear un total de diez centros para estos grupos de población. Concretamente, los enfermos de Parkinson tendrán el primer *Centro de Atención Integral* en la Comunidad de Madrid, que contará con un centro de día con capacidad para 40 usuarios y permitirá la incorporación de nuevos servicios de terapia ocupacional, investigación, formación y atención a su entorno familiar.

¿Con qué entidades ha colaborado Obra Social Caja Madrid en el desarrollo de sus principales proyectos?
Nuestra institución colabora desde hace años con universidades, administraciones públicas, empresas, asociaciones y entidades sin ánimo de lucro que conforman el Tercer Sector, tanto a escala nacional como local. Podríamos citar, por ejemplo, a CEOMA, a la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad, a Cruz Roja, a Cáritas, a la Fundación Desarrollo y Asistencia y a la Federación Española de Bancos de Alimentos, entre otras. Entidades, todas ellas, especializadas en el trabajo con personas mayores. Pero hay que destacar también la estrecha colaboración con las confederaciones, federaciones y asociaciones que trabajan en favor de las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer, Parkinson u otras patologías asociadas al envejecimiento.

¿Cuáles son las novedades que prepara Obra Social Caja Madrid en el corto y medio plazo orientadas al colectivo senior?
En un panorama económico y social como el que vivimos el progresivo envejecimiento de la sociedad, emergen nuevas necesidades y demandas que constituyen el verdadero reto de Obra Social Caja Madrid. Por ello, fomentamos proyectos que sensibilicen a la sociedad en cooperación con todos los agentes sociales. En definitiva, trabajaremos para luchar contra la pobreza y la exclusión social, combatir la lacra del maltrato y el abuso e impulsar la promoción de la autonomía y la atención a la dependencia, tanto de las personas mayores como del resto de colectivos.

En los últimos años, la Obra Social de las cajas de ahorro dirigida al sector de las personas mayores ha adquirido una especial relevancia si se compara con otras actuaciones. ¿Por qué cree que se ha producido este cambio?
Como todos sabemos, nuestro país envejece a un ritmo acelerado. Según el departamento de Asuntos Económicos de Naciones Unidas, las personas mayores de 60 años representarán el 32% de la población mundial en 2050 y superarán, por primera vez en la historia, al número de niños. Este rápido envejecimiento demográfico, aunque es una señal de progreso, supone un reto para nuestra sociedad porque, entre otras cuestiones, debemos garantizar que las personas de cierta edad puedan continuar participando en sus respectivas sociedades como ciudadanos de pleno derecho con la debida consideración en todos los órdenes: político, social y económico.

¿Se ha dejado sentir especialmente la crisis en la Obra Social de las Cajas?
Ante la situación que atraviesa España, el sector de las cajas no puede quedarse al margen de la realidad social. Estamos analizando, sobre todo, cuáles serán las prioridades en los próximos años y con qué fórmulas podremos trabajar para cumplir mejor nuestra labor. Para ello, priorizamos aquellos programas y actuaciones que tengan más incidencia en términos sociales y en los entornos más vulnerables. Es a éstos a los que estamos dedicando todos nuestros esfuerzos humanos y económicos.

En su opinión, ¿cuáles son los aspectos más importantes que se deberían promover para garantizar la calidad en la atención a las personas mayores?
Creo que debemos construir una sociedad del bienestar que se caracterice por la igualdad de oportunidades y por la no discriminación. En este sentido, apoyamos proyectos innovadores que realizamos siempre con, por y para las personas mayores. Queremos, a través de todos y cada uno de los programas que ponemos en marcha, generar un cambio de actitud ante el envejecimiento, mejorar la imagen social que existe del colectivo senior y contribuir a que la actividad vital del hombre se mantenga durante toda su vida.

Proyectos más destacados de Obra Social Caja Madrid dirigidos al colectivo senior

- *Saber Envejecer-Prevenir la Dependencia:* constituye un conjunto de acciones dirigidas a fomentar la autonomía personal de los mayores.
- *...A propósito del Alzheimer:* se trata de un material multimedia de apoyo para el día a día de todas aquellas personas que tengan algún familiar, amigo o conocido con esta patología o estén interesadas en profundizar en su realidad.
- *Voluntarios Culturales Mayores:* consiste en un programa de voluntariado para dar a conocer nuestro patrimonio museístico a las generaciones más jóvenes y a los mayores.

La calidad debe convertirse en "un aliado" de la gestión residencial

Gómez Bolaños durante su intervención en una de las jornadas principales del Congreso de CEOMA.

Asegurar el bienestar de los usuarios, así como garantizar la calidad de vida de las personas mayores en las residenciasse ha convertido en uno de los básiscos que persigue CEOMA. Por eso, una de las ponencias más destacadas del X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores abordó *La calidad en los centros residenciales en Castilla-La Mancha*, que, entre otros expertos, contó con la participación de Gregorio Gómez Bolaños, jefe de Servicio de Gestión de Centros Residenciales de la dirección General de Atención a Personas Mayores de la región, y de José Luis Bellido Domingo, presidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales en Castilla y León.

Sin embargo, antes de profundizar en estas cuestiones, Gómez Bolaños quiso precisar que no todas las personas mayores que habitanen geriátricos se encuentran en la misma situación de dependencia. Así, y para poder responder a las necesidades de los usuarios en mejores condiciones de salud, los profesionales de estos centros también tienen que trabajar para fomentar la autonomía . "Sólo así se alcanzará la calidad", señaló este experto. Para Gómez Bolaños, lo opuesto a la calidad supone "la mala atención" y, según aclaró, ésta no tiene por qué concebirse como un lujo que no se pueda conseguir "sino todo lo contrario". De hecho, en un contexto de crisis, la calidad tiene que convertirse en un aliado y tiene que ayudar a identificar cuáles conforman las áreas de los centros que se pueden mejorar. No obstante, implantar adecuados sistemas de gestión de la calidad se encuentra vinculado con las particularidades concretas de cada comunidad autónoma. En el caso concreto de Castilla-La Mancha, entre otras variables, se debe tener en cuenta que el número de octogenerarios "ha crecido de una manera considerable" y que, en los últimos años, ha aumentado la esperanza de vida tanto en años de salud, como en años de dependencia. "Se tratan, ambas, de cuestiones fundamentales a la hora de implantar programas de atención a las personas mayores", subrayó. Para concluir, Bolaños recordó que si se desea alcanzar la calidad "tenemos que atender a todos estos fenómenos e impulsar iniciativas con las que se promuevan una mayor coordinación sociosanitaria".

PERSONALIA, EJEMPLO DE CALIDAD

Para Paula Illobre Tallón, responsable del Servicio de Control y Gestión de Calidad de Persona, la calidad constituye una filosofía de trabajo que permite asegurar el correcto desarrollo de nuestras actividades. De esta forma, "se consigue alcanzar la satisfacción de usuarios, de los familiares y de la administración", asegura esta profesional. Con el objetivo de implantar distintas iniciativas que garanticen la calidad, este operador dispone de distintas herramientas como, por ejemplo, encuestas de satisfacción o auditorías, tanto internas como externas. Entre los más de diez centros que gestiona la compañía, con una fuerte presencia en Castilla-La Mancha, se encuentra la Residencia *El Robledillo*, ubicado en la provincia de Albacete. Este geriátrico, de 120 plazas, ha conseguido el certificado de calidad según la Norma UNE en ISO 9001:2008 y la Norma UNE 158101:2008. Además, como empresa perteneciente al Grupo Fundosa, posee el *Certificado en Conciliación e Igualdad*, que distingue a las organizaciones que incorporan un sistema de gestión de la conciliación empresa-persona de forma sostenible.

La opinión de los beneficiarios es esencial para garantizar la calidad en los Servicios Sociales de proximidad

La calidad en la atención a los mayores, desde el punto de vista de los servicios de proximidad, fue el tema central de la mesa redonda que abrió la segunda jornada del X Congreso Nacional de Organizaciones de mayores y que contó con la participación de distintos responsables de la Administración Local.

El moderador, José María Alonso Seco, de la Subdirección General del IMSERSO, recordó la importancia de la acción municipal desde hace siglos y su evolución desde entonces hasta la actualidad. En esta mesa intervino, Concepción Dancausa, delegada del Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid, quien aseguró que "la calidad ha sido uno de los principios inspiradores de la actuación del Ayuntamiento de Madrid" y explicó los sistemas de calidad que se aplican en los servicios sociales de la capital, en los que la atención personalizada y la opinión de los beneficiarios resulta esencial. Además, subrayó que "las encuestas de evaluación resultan imprescindibles para detectar errores y lograr que la atención satisfaga plenamente las necesidades de los usuarios".

Ana López Andújar, concejala de Familia, Bienestar Social e Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Granada, comenzó su exposición recordando: "los gobiernos locales desarrollamos nuestro servicios en una sociedad en constante cambio y cada vez más compleja. Asumimos cada vez más responsabilidades y obligaciones, pero esto no siempre implica una asignación económica suficiente". Estos y otros factores dificultan, según la concejala, su tarea, pero no por ello deben olvidarse los principios de ética y excelencia en la calidad de la atención.

Y para lograr todo ello, aludió al Plan de Mejora de su consistorio basado en la generación de sinergias, la mejora del servicio y de la implicación de los funcionarios, la optimización de los servicios prestados, el establecimiento de los estándares de calidad y la evaluación de la satisfacción de los beneficiarios.

María de los Llanos Caulín, concejala de Igualdad, Juventud, Participación y Calidad Democrática del Ayuntamiento de Albacete realizó la presentación del Centro de Promoción de la Autonomía Personal de la ciudad, "cuyo objetivo es que los mayores continúen en su domicilio el máximo tiempo posible".Se trata de un servicio personalizado según el estado de cada persona y su grado de necesidad de ayuda". Asimismo, resaltó la importancia de las pequeñas ayudas técnicas que facilitan el día a día de los mayores, de las actividades físicas, de los eventos lúdicos y culturales y de la integración de los mayores en la vida social de las ciudades.

De izda. a dcha., Mª de los Llanos Caulín, José Mª Alonso Seco, Ana López Andújar y Concepción Dancausa.

Las tecnologías contribuyen a mejorar la calidad de vida de los mayores

El doctor Pedro Lechuga Mallo durante la presentación del portal.

Con el objetivo de que las personas mayores se familiaricen con el manejo del ordenador, así como con las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías, la Junta de Castilla y León y la Fundación Clínica San Francisco han puesto en marcha el portal *www.tutambien.es*.
El médico Pedro Lechuga Mallo es el coordinador de esta novedosa iniciativa y responsable de proyectos de la Fundación Clínica San Francisco, una entidad que desarrolla todo tipo de actividades de atención sociosanitaria, sobre todo, en lo que se refiere a labores de prevención. Este profesional fue el encargado de acercar a los asistentes las ventajas de esta página *web*, en el marco del X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, en un taller en el que, según dijo, "nuestra intención es demostrar que las nuevas tecnologías también pueden contribuir a mejorar la calidad de vida del segmento senior".

Registro

Para acceder a los contenidos de este portal, resulta suficiente con registrase con un nombre de usuario y contraseña, así como informar de datos básicos como, por ejemplo, el país de procedencia, el nivel de estudios o los conocimientos que se tienen de informática. Esto permite a la Fundación conocer el tipo de perfil de las personas que se conectan y realizar un seguimiento de los ejercicios que se efectúan a través del portal. "Así podemos recomendar a las administraciones públicas qué elementos deben incorporar a sus portales de envejecimiento saludable", precisó Lechuga Mallo.
Una vez que la persona conecta con *www.tutambien.es*, el usuario, si lo desea, puede acceder a distintos programas formativos –desde cuestiones relacionadas con aspectos básicos, como el manejo del ratón, hasta otro tipo de temas más complejos, como información sobre prevención de determinadas patologías–. Tal y como aclaró el responsable de este proyecto, "todos los contenidos sobre salud que se incluyen en esta plataforma se encuentran supervisados por un equipo médico con el objetivo de garantizar la veracidad de los datos".
Publicar recetas, efectuar ejercicios físicos para retrasar posibles situaciones de dependencia, realizar consultas o charlar de manera *on line* sobre temas puntuales con profesionales son un mero ejemplo del amplio abanico de posibilidades que ofrece esta página *web*, de manera totalmente gratuita. "Queremos que el usuario interaccione con las actividades que se desarrollan en la plataforma y que también cuente con la posibilidad de añadir sus propios contenidos", concluyó Lechuga Mallo.

Las pensiones públicas "apenas cubren las necesidades del colectivo senior"

Muchas personas de más de 65 años aseguran que, con las pensiones que perciben en la actualidad, no pueden llegar a fin de mes. Así lo denunció ayer la economista Carmen Fernández Pagoaga en su seminario *Madurez Vital: Planificación Económica en la Jubilación,* en el que explicó a los asistentes las claves que configuran el actual Sistema Público de Pensiones.
En esta línea, Fernández concretó que, para hacer frente a su etapa de jubilación, los mayores disponen de tres vías de financiación: las prestaciones que les concede el Estado, los productos privados de ahorro –entre los que destacan los planes de pensiones– y su propio patrimonio personal, como las viviendas en propiedad con las que cuenta entre el 80% y el 90% de este grupo de población.

Entre el 80% y el 90% de las personas mayores dispone de una vivienda en propiedad, según explicó esta experta.

Sobre la primera de estas fórmulas, la economista señaló que su cuantía depende de "lo que hayamos cotizado en nuestra etapa laboral". Sin embargo, precisó que no cubren lo que definió como "gastos de última hora" –es decir, el entierro– ni los costes derivados de la atención de enfermedades de larga duración o las reparaciones que surjan en el entorno doméstico.
Fernández Pagoaga también informó de que existen las pensiones no contributivas, que se conceden a aquellas personas que se encuentran en una situación precaria o que no han tenido la oportunidad de trabajar en el transcurso de su vida. No obstante, criticó que, en algunos casos, estas pensiones se "conceden injustamente" y pidió a las administraciones que su asignación se realice con rigor.

César Alierta, presidente de Telefónica

"Los mayores constituyen los grandes embajadores de nuestra marca"

La perseverancia, el compromiso y la innovación no son los únicos motores que han llevado a Telefónica a convertirse en uno de los referentes mundiales de la actualidad. Su éxito también se basa en haber sabido escuchar a los mayores, representados en la compañía a través de la AGMT, y que "nos aportan la experiencia vivida de lo que hoy es Telefónica", afirma César Alierta.

"A mis años no me veo sin trabajar, pero entiendo que esto depende de cada persona y de su situación"

P.J. /V.L. Madrid

Telefónica se ha consolidado como una de las compañías más importantes del mundo. ¿En qué aspectos radican las claves de su éxito?

Creo que, principalmente, se debe a que hemos sabido identificar las oportunidades de crecimiento. También, por la estrategia de diversificación de la compañía en Latinoamérica y en Europa sin descuidar, evidentemente, nuestro negocio doméstico en España. Nos hemos mostrado audaces cuando había que serlo y, por eso, nos hemos convertido en aliados estratégicos de China Unicom. Hemos sabido perseverar, cuando las cosas han ido mal en Latinoamérica, nos hemos mantenido y ahora recogemos los frutos. Pero también hay algo clave: cumplimos con nuestros objetivos. Detrás de todo ello, existe un gran equipo, con talento, comprometedor e innovador. En mi opinión, el mejor equipo no de España, sino del mundo, se encuentra en Telefónica.

Nuestro país atraviesa, actualmente, un momento difícil de crisis económica. ¿Se muestra usted optimista con que termine pronto esta coyuntura?

Hoy estamos mejor de lo que nos encontrábamos hace unos meses pero debemos seguir trabajando duro y eso es lo que estamos haciendo. En Telefónica, tenemos la convicción de que la fórmula pasa por hacer muy bien lo que se espera de nosotros, por cumplir con nuestras promesas y por generar confianza en nuestros clientes, accionistas y profesionales para así poder trasmitirla en la sociedad en su conjunto. Con el esfuerzo de todos, mañana estaremos mejor que hoy.

Los economistas aseguran que el envejecimiento de la población ha obligado a las compañías a incrementar su oferta dirigida a las personas mayores. ¿Comparte usted esta opinión?

Totalmente. Sólo en España, viven más de 16 millones personas con más de 55 años. Cualquier economista se mostrará de acuerdo en que no puede desatenderse o no tener en cuenta a un tercio del mercado que, además, constituye un grupo de población que se encuentra en el punto álgido de sus vidas, de su ocio, de su carrera profesional. Gente que ya se ha establecido económicamente y que tiene menos ataduras que durante su juventud.

Telefónica destaca, además, por integrar una de las Asociaciones de Mayores –el Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT) – más representativa de España. ¿Cuáles son los objetivos de esta entidad?

Estamos orgullosísimos de la AGMT. En ella está reunido buena parte del talento que ha convertido a esta compañía en lo que es ahora. Empezando por Luis Alvarez, su magnífico presidente, un verdadero ejemplo de persona comprometida con sus socios y con el proyecto conjunto que realizan Telefónica y la AGMT.

¿Qué importancia tiene esta agrupación dentro de la estrategia global de la compañía?

La AGMT es Telefónica y Telefónica es la AGMT. Siempre he dicho que somos muy afortunados por contar con esta asociación y que nos transmiten mucho valor. Nuestros mayores son grandes embajadores de nuestra marca, grandes prescriptores de nuestras soluciones y nos aportan *know how* para entender y atender, ni más ni menos, que a un tercio de la población española. Pero, sobre todo, nos ofrecen la experiencia y la memoria vivida de en lo que se ha convertido Telefónica. Quien no sabe de dónde viene tiene dificultades de saber a dónde va.

Quisiera preguntarle, si me lo permite, qué opina de la intención del Gobierno de retrasar la edad de jubilación…

Yo, a mis años, no me veo sin trabajar aunque entiendo que esto depende de cada persona, de su situación, de su trabajo… Influyen multitud de factores. Resulta comprensible que se perciba como una medida impopular, pero también hay que hacer un esfuerzo por entender que garantizar el Estado del Bienestar exige cierto sacrificio.

¿Qué actividades ofrece su compañía para todas aquellas personas que han dedicado gran parte de su vida laboral a Telefónica y ahora disfrutan de su jubilación?

Telefónica cuenta con un acuerdo estable de colaboración con la AGMT desde hace años, que cubre muchos frentes, desde los estrictamente institucionales hasta los más comerciales. Y, además, ese convenio implica a otras áreas de la casa: Telefónica, Telefónica de España, Fundación Telefónica o ATAM, la asociación de Telefónica para integrar colectivos desfavorecidos, especialmente el de las personas con discapacidad. Hoy, ATAM, ofrece soluciones adaptadas a las necesidades de cada persona como residencias asistidas, ayuda domiciliaria, servicios de teleasistencia y tratamientos terapéuticos. Además del *Programa de ayudas económicas dirigida a los mayores de 60 años*, la asociación trabaja en la prevención, valoración, orientación y asesoramiento. El nuevo Plan Integral de Atención a Personas Mayores de ATAM se va a traducir en numerosas acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de este sector de la población en beneficio de un envejecimiento activo.

☞ RECURSOS PARA LOS MAYORES

Terminales específicos para las personas con dificultades auditivas o visuales y servicios de *eHealth* constituyen las principales apuestas de Movitar dirigidas a satisfacer las necesidades de las personas mayores. Además, Telefónica I+D acaba de crear una aplicación de telefonía móvil, *MoviPill*, que permite a las personas mayores cumplir con exactitud la medicación que les manda su médico.

Carmen Peña, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

"Se debe fomentar la prevención de la enfermedad y el uso racional de los fármacos"

Diversos estudios revelan multitud de errores en el consumo de fármacos por parte de los mayores, por lo que la labor del profesional farmacéutico es esencial.

Las personas mayores constituyen uno de los grupos de población que más fármacos consume. ¿Cree que la toma de algunos de esos medicamentos se podría evitar si se reforzasen las labores de prevención?
La prevención es básica en el ámbito sanitario y la premisa de *más vale prevenir que curar* es un objetivo indiscutible. En este sentido, en la medida en que aumente la cultura sanitaria de la población y se fomenten pautas y estilos de vida saludables, mejorarán las condiciones de salud de la sociedad. Hay que tener en cuenta, además, que las personas mayores consumen una media de entre tres y cuatro medicamentos al día porque suelen presentar varias patologías a la vez, muchas de ellas crónicas. Por tanto, resulta necesario fomentar tanto la prevención de la enfermedad como el uso racional de los medicamentos. Dos campos de actuación en los que la farmacia y su profesional desarrollan una labor esencial.

Algunos estudios sugieren que más de la mitad de los mayores no toman correctamente su medicación. ¿Comparte usted esta visión?
Existen diferentes factores por los que un paciente puede no tomar correctamente la medicación. Por ejemplo, por falta de información, por un olvido, por desconocer las interacciones de unos fármacos con otros o, incluso, porque sus efectos se vean alterados por los alimentos que haya tomado. Por ello, es crucial poder detectar las causas de esos errores y tratar de poner remedio al problema. Y en esta labor, uno de los aspectos clave es la relación de confianza que existe entre el farmacéutico y el paciente, lo que posibilita que el profesional conozca toda su medicación, incluidos aquellos fármacos que no requieren prescripción, así como los hábitos de vida que presenta y que pueden favorecer o dificultar un uso correcto, seguro y efectivo de los mismos.

¿Considera que la mayor parte del colectivo senior conoce el medicamento que toma y los motivos por los que ha de consumirlo?
Se debe promover el conocimiento del uso adecuado de los medicamentos por parte del paciente. De hecho, diversas campañas sanitarias impulsadas por el Consejo General de Farmacéuticos inciden sobre este aspecto. En concreto, en una de ellas, centrada en la dispensación de estatinas, se detectó que el 20% de los pacientes tratados con este tipo de medicamentos no sabía para qué los tomaba ni cómo debía hacerlo. La información al paciente es clave y el farmacéutico, por su formación, su profesionalidad y su cercanía con él desempeña una labor fundamental.

Varios expertos opinan que muchos mayores deciden no tomar algún fármaco por miedo a los efectos secundarios que les pueda producir. ¿Se muestra de acuerdo con esta afirmación?
Esto es cierto. El temor a los posibles efectos secundarios puede ser una de las causas por las que una persona mayor opte por abandonar y no seguir el tratamiento prescrito, y es nuestra labor detectar esta situación y resolverla, generando confianza en el paciente y proporcionándole información sencilla, útil y que pueda entender.

Algunas organizaciones defienden el desarrollo de programas de atención farmacéutica personalizada...
La práctica de la Atención Farmacéutica sitúa al paciente como centro de la actuación profesional del farmacéutico y tiene su razón de ser en mejorar su calidad de vida a través de la dispensación de medicamentos, la indicación farmacéutica y el seguimiento de los tratamientos. El Consejo General de Colegios Farmacéuticos es un firme defensor de esta práctica asistencial y está trabajando activamente en este campo. A este respecto, se han llevado a cabo ya varias acciones de Atención Farmacéutica de ámbito nacional, en temas tan importantes como el tabaquismo, la hipertensión, la diabetes, los trastornos del ánimo, el dolor osteomuscula o la insuficiencia venosa.

La televisión necesita contenidos para los mayores

Paloma Gómez Borrero, Rosa Villacastín y Ramón Pi fueron los tres prestigiosos periodistas encargados de analizar en la tarde de ayer la labor de los medios de comunicación en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.
La primera intervención corrió a cargo de la presidenta de la mesa, Mª Fernanda Ayán, , directora de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid, quien recordó los compromisos adquiridos hace 10 años en la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, entre los que destacó la importancia del reconocimiento público de la aportación de las personas de edad a nuestra sociedad. "También se pedía a los medios de comunicación que se evitara la discriminación por razones de edad", rememoró Ayán, quien expuso que esta labor no sólo corresponde a los medios, sino también desde todas las instituciones y, por supuesto, desde los valores inculcados en las familias.
Paloma Gómez Borrero comenzó rememorando un refrán senegalés: "un anciano que muere es una biblioteca que arde" y una anécdota sobre Juan Pablo II: "en España, al ver un cartel que le decía 'eres joven', el Papa dijo: 'soy un joven de 83 años, improvisando". Al hilo de estas dos reflexiones, explicó que "en los medios, hay espacios con los que los mayores se sienten identificados, porque están representados en ellos, pero otros espacios no son interesantes a ninguna edad". Por ello, consideró que "deberían hacerse encuestas para saber qué temas interesan a los mayores y generar contenidos, no de pago, para llegar al sector senior".
Por su parte, Ramón Pi coincidió con Borrero en que los contenidos que entretengan a los mayores son útiles y necesarios. En este sentido, aseveró que "la televisión, incluidos los telediarios, o tienen un ingrediente de espectáculo o espantan al público". Y, por ello, expuso que "en la medida en que un periodista o los medios de la comunicación puedan hacer que el espectador pase un buen rato, harán un buen servicio". Sin embargo, expresó sus dudas acerca de la dificultad de lograr que los medios sean un vehículo posible para avanzar en la mejora de ciertos aspectos relacionados con los mayores.

Una televisión para sentirse identificados
Rosa Villacastín comenzó preguntándose: "¿Qué hace la televisión por los mayores?" y respondiendo: "nada". Justificó esta reflexión aludiendo a la falta de profesionales mayores de 50 años en la televisión de España, "al contrario de lo que ocurre en el resto de los países serios". Así, recalcó que los mayores de 50 años tienen dificultades para sentirse identificados con los contenidos televisivos e, incluso, con el lenguaje que, sobre ellos, se utiliza en los medios y lo relacionó con que "los directivos están obsesionados con la juventud", lo que consideró un error, incluso a la hora de ganar dinero con la publicidad, ya que "los mayores consumen más que los jóvenes". Por todo ello, reivindicó "el derecho a envejecer" y a hacerlo con la posibilidad de identificarse con lo que aparece en la televisión de una forma realista.

De izquierda a derecha: las periodistas Rosa Villacastín y Paloma G. Borrero; Mª Fernanda Ayán, de Obra Social Caja Madrid; José Luis Delgado, de CEOMA, y el también periodista Ramón Pi.

La universidad de los mayores: regreso a las aulas

Pilar Jiménez. Madrid

¿Quién dijo que sólo los jóvenes pueden estudiar? Los mayores vienen pisando fuerte en este campo. Tanto, que hoy en día, prácticamente todas las universidades ofrecen programas académicos diseñados y dirigidos específicamente al sector senior. La acogida de estos estudios resulta inmejorable y cada año hay más personas mayores que cogen de nuevo la carpeta y los libros para regresar a las aulas.

Mariana tiene 71 años, cinco hijos, trece nietos y un bisnieto que acaba de nacer. Mientras sus nietos están en en clase, ella acude a una universidad madrileña. Después, los fines de semana comentan juntos lo que han aprendido. "Algunos van al colegio, otros al instituto y los más grandes a la universidad y a todos les encanta que su abuela estudie", comenta Mariana. "Yo siempre les decía que tenían que aprovechar la magnífica oportunidad de aprender porque yo no pude hacerlo y me hubiera encantado".

Muchas personas que se matriculan en los planes universitarios para mayores no pudieron estudiar cuando eran más jóvenes.

Este es precisamente uno de los principales motivos por el que los mayores deciden acceder a este tipo de planes de estudios. Se trata de personas que, en su juventud, no pudieron cursar estudios universitarios por distintos factores. Algunos porque tuvieron que empezar a trabajar muy jóvenes. Otros (sobre todo, mujeres) porque su familia no lo consideraba oportuno. Aunque también existen casos en los que personas con estudios universitarios vuelven a matricularse por el placer de ampliar sus conocimientos y retomar un ambiente de compañerismo y camaradería que invita a entablar nuevas relaciones. "Yo quería ir a la universidad pero vivía en una ciudad pequeña y a mis padres no les parecía bien que, siendo mujer, me trasladase para estudiar una carrera, no lo consideraban necesario", recuerda Mariana. Su caso resulta muy común: "Después me casé, vinieron los hijos, cambié varias veces de ciudad... He sido muy feliz, pero me faltaba vivir esta experiencia y me alegro de haberme decidido".

¿Cómo son los estudios universitarios para mayores?

Existen programas para el colectivo senior en casi todas las universidades de España y, aunque cada uno tiene sus propias características, suelen tener ciertos puntos en común. En general, los centros universitarios ofrecen dos tipos de planes académicos divididos por áreas de conocimiento entre humanidades y ciencias. En cuanto a la duración, oscila entre uno y cinco cursos, normalmente divididos en dos ciclos independientes y complementarios.

El tipo de asignaturas coincide con los principales estudios de las distintas titulaciones: Literatura, Matemáticas, Historia, Arte, Música, Biología y otras grandes disciplinas humanísticas y científicas. Todo ello sin olvidar dos de las temáticas que más gustan e interesan a los mayores: los idiomas y las nuevas tecnologías.

Los requisitos para matricularse en este tipo de programas son sencillos: edad (normalmente mayores de 55 años), entrevista personal y abono de las tasas (los precios varían entre universidades públicas y privadas y también hay becas). En la mayoría de los casos no se exige un nivel mínimo de estudios para acceder a estos programas, aunque es importante poseer una base de conocimientos básicos.

Al término de los estudios, siempre que se hayan realizado con aprovechamiento, se recibe un título que acredita la formación recibida.

En cuanto a la capacidad que tienen los mayores para aprender, los profesores apuntan a la importancia de la actitud y la motivación como principales bazas a favor de estos estudiantes.

"Los mayores suelen acudir a la universidad por el placer de aprender, sin presiones y con mucha ilusión", explica Álvaro de Diego, profesor de la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA). "Esta actitud favorece el aprendizaje y ayuda a profundizar en los conocimientos y a despertar nuevos intereses", concluye De Diego.

Más allá de las aulas

Una de las principales ventajas de esta oferta académica es que se complementa con actividades muy variadas que fomentan las relaciones sociales y ayudan a ampliar conocimientos: excursiones, visitas guiadas, competiciones deportivas, grupos de teatro, encuentros intergeneracionales, etc.

Más información

- Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores-AEPUM.
TEL.: 965 909 454. WEB: ww.aepumayores.org
- Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad-CEATE.
TEL.:91 547 49 28 . WEB: www.ceate.es

EL CONGRESO EN IMÁGENES

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ofreció a los visitantes que se acercaran a su stand medir sus constantes vitales.

Hoy, a mediodía (alrededor de las 12.00 horas), Vitis Natura convoca a los asistentes al Congreso de CEOMA a una cata de vinos que, sin duda, desperterá los sentidos de los participantes.

De izda. a dcha., José Luis Méler, presidente de CEOMA; Angelina Martinez, delegada de Salud y Bienestar Social de Albacete JCCM, y Javier Pérez Fernández, director general de Personas Mayores, Personas con Discapacidad y Personas en Situación de Dependencia de la Junta de Castilla La Mancha, durante su visita a la IV Feria *Mayores en Acción*.

El segundo día del X Congreso Nacional fue el más prolífico en intervenciones, contando con la participación de responsables de las Administraciones Públicas, las distintas asociaciones de mayores y los representantes del sector senior en diversos ámbitos.

El taller *Aprenda a ser feliz: descubra las claves de la felicidad para un envejecimiento saludable* fue impartido por José A. Flórez, catedrático de Ciencias de la Conducta de la Universidad de Oviedo, y tuvo un enorme éxito entre los numerosos asistentes.

A la izquierda, la periodista Rosa Villacastín y, a la derecha, su compañera de profesión, PAloma Gómez Borrero, durante su intervención en la Mesa Redonda sobre los medios de comunicación.

Ana López Andújar, concejala de Familia, Bienestar Social e Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Granada, y Concepción Dancausa, delegada del Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid, charlan a su llegada al X Congreso de CEOMA.

Arriba, a la izquierda, José Luis Méler, presidente de CEOMA, junto a Javier del Arco, director científico de la Fundación Vodafone y autor de *Los mayores ante el TIC*, durante la presentación de su libro. Arriba, a la derecha, el árbol en el que los asistentes al congreso pudieron dejar sus deseos escritos en globos.

Via Libre y Personalia, empresas pertenecientes al Grupo Fundosa, de la Fundación ONCE, presentaron durante la feria sus servicios más novedosos con los que garantizar la calidad de vida de las personas mayores.

A la izquierda, Concepción Dancausa, delegada del Área de Gobierno de Familia y Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Madrid, y, a la derecha, Jose Mª Alonso Seco, de la Subdirección General del IMSERSO, durante su intervención en la Mesa Redonda sobre Admón. Local.

Los participantes en el Congreso puedieron asistir a múltiples talleres, actividades y conferencias sobre todos aquellos temas que les interesan y les afectan: salud, envejecimiento activo, prevención de accidentes domésticos, nuevas tecnologías, ocio, psicología, ejercicio físico, etc.

"Post55 es una comunidad creada para que los mayores tengan un lugar en Internet"

Bernardo Bienz, director de Canal Empresarial, explica la relación de los mayores con las redes sociales, desde la experiencia de la creación de Post55, una comunidad pensada para satisfacer los gustos y necesidades del sector senior.

¿Cómo definiría el concepto de red social?
Es un conjunto de personas que se relacionan en un mismo entorno en la web y con algo en común: edad, problemas, intereses, estudios, trabajo… Podría compararse con un club donde la gente comparte relaciones, actividades, aficiones y acude con cierta regularidad por placer o por interés, con la diferencia de que las conversaciones son fundamentalmente por escrito y con la contrapartida de que el club es de una dimensión mundial.

¿Cuál cree que es la importancia de estas redes?
El gran valor de las redes sociales es su capacidad para convertir a la persona en el protagonista, facilitar las relaciones y fomentar el conocimiento. Las personas tienen a su alcance cualquier conocimiento y la posibilidad de establecer contactos con personas ubicadas en cualquier punto del planeta. Otra situación de valor es la capacidad de agrupación de colectivos entorno a un interés. ¿Qué ocurriría si los mayores se unieran en internet para expresarse frente a la sociedad, a la administración, a proveedores de servicios…? La capacidad de influencia sería enorme y más aún teniendo en cuenta el porcentaje de población que representa y que crece cada año.

¿Cuál es la relación entre redes sociales y mayores?
Los mayores han vivido entre la era analógica y la digital, teniendo que adaptarse a un mundo que evoluciona rápido, que utiliza terminología en inglés, que tiene una base tecnológica y en el que hay que manejar un teclado para relacionarse. Estos factores (junto con los psicológicos) son los que han retrasado la incorporación de los mayores a los medios sociales. Pero cuando son conscientes de las oportunidades que ofrecen, se convierten en usuarios asiduos.

¿Qué es Post 55?
Post55 es la comunidad de los mayores, creada para proporcionarles un lugar en internet donde relacionarse, compartir experiencias, quedar para salir, aportar conocimientos y todo ello entre personas con el denominador común de la edad y la experiencia.

¿Cómo y cuando surge la idea de crearla?
La idea surge de la creencia de que los medios sociales e internet eran unas herramientas idóneas para los mayores y que había que proporcionarles el medio y ayudarles en los primeros pasos.

¿Qué es lo que podemos encontrar en esta comunidad?
Post55 le ofrece a cada miembro un espacio personal donde alojar sus contenidos, entre los que puede haber artículos, fotos y vídeos, pudiendo añadir comentarios y valoraciones de contenidos de otros miembros. También pueden crear grupos, participar en concursos, acceder a noticias, invitar a otros miembros a que sean amigos y la posibilidad de asistir a actividades que se realizan en directo utilizando una plataforma telepresencial y donde los asistentes pueden conversar entre sí y con el ponente, y todo ello con el único requisito de disponer de un ordenador conectado a banda ancha.

¿Cree que, en España, aún falta mucho para que los mayores se comuniquen con estas herramientas?
España es uno de los países de Europa donde la participación en los medios sociales crece a más. Cada año, la integración de los mayores es más automática ya que son ciudadanos que acceden a esta etapa de su vida manejando ya un ordenador y utilizando internet. Para conseguir una mayor integración digital de los mayores es preciso hacerles ver sus valores y utilidades.

La Fundación Mapfre ayuda a prevenir accidentes dentro y fuera del hogar

Los accidentes domésticos y los que se producen en otros entornos son el centro de las intervenciones de la Fundación Mapfre en este congreso.

"Accidentabilidad de las personas mayores fuera del hogar" es el título del informe que la Fundación Mapfre ha presentado en el X Congreso de CEOMA.
Este estudio "da a conocer los resultados de una encuesta sociológica realizada entre personas mayores de 65 años", tal y como explican desde la propia Fundación. Además, este trabajo "permitirá valorar la magnitud y las características de los accidentes que tienen las personas mayores fuera de sus hogares, al tiempo que se podrán analizar también las consecuencias y los posibles factores que les predisponen a ellos".

Objetivos del informe
Se trata de una iniciativa en la que los objetivos fundamentales son: cuántos y cómo son los accidentes que se producen, así como el perfil de las personas que los sufren y las consecuencias que éstos tienen para ellos y para los familiares que les cuidan. De este modo se cumple un doble objetivo. Por una parte, al conocer los motivos y la forma en la que se producen los accidentes, resulta más fácil elaborar pautas de prevención. Y, por otra, la difusión de las cifras, los datos y las consecuencias relacionadas con esta cuestión fomentan la conciencia de los mayores y sus cuidadores acerca de los peligros existentes.
Resulta esencial la valoración final de este informe que, entre otras conclusiones, recoge la siguiente: "En la mayoría de los casos, la accidentabilidad de las personas mayores y sus graves consecuencias en el ámbito de lo personal/familiar y de lo social/asistencial son prevenibles, ya que se puede actuar sobre las causas y los determinantes de los accidentes y paliar así, o al menos minimizar, sus efectos y su impacto en la calidad de vida de muchas familias españolas".
Esta afirmación se encuentra en perfecta consonancia con la segunda actividad que la Fundación Mapfre ha promovido dentro del Congreso. Se trata del Taller de Prevención de Accidentes Domésticos dirigido tanto a personas mayores como a sus cuidadores. En esta actividad, se utilizan videos y ejemplos sobre las situaciones de peligro más comunes dentro del hogar, para prevenirlas o afrontarlas si llegase a desencadenarse un accidente.
Estas dos intervenciones de la Fundación Mapfre se enmarcan en la campaña *Con mayor cuidado*, creada para fomentar la prevención de accidentes entre la población senior.

LA ÚLTIMA...

Alberto López Rocha, presidente de SEMER

"Aunque haya nieve en el tejado, todavía queda calor en el horno"

El contacto visual, el roce, el tacto...Todos estos gestos de afecto producen estímulos naturales que mejoran el estado físico, psíquico y social de los mayores. "Hay personas a las que se les curan todos sus males cuando encuentran a su media naranja", asegura el presidente de la Sociedad Española de Médicos de Residencias.

"El instinto sexual es uno de los últimos en perderse, pues constituye uno de los primeros que se adquiere al nacer"

Víctor López. Madrid

Cada vez se publican más estudios en los que se asegura que mantener relaciones sexuales con cierta frecuencia previene la aparición de infartos e, incluso, retrasa el envejecimiento. ¿Se muestra de acuerdo con estas investigaciones?

La sexualidad en las personas mayores se transforma en una expresión de sentimientos que no necesariamente tiene que traducirse en coito. Este cariño ayuda, evidentemente, a incrementar la autoestima y a reducir dolencias físicas. Pero, además, contribuye a estimular el apetito, ejerce cierta estabilidad emocional y produce un rejuvenecimiento objetivo y subjetivo. Dicho de otro modo: el estado físico, psíquico y social mejora, en todos sus aspectos, como consecuencia del estímulo natural que sufre el organismo al experimentar esas sensaciones agradables de contacto visual o tacto cutáneo.

La última noticia que ha saltado a los medios de comunicación, y que ha generado sorpresa en algunos sectores de la sociedad, revela que aquellas personas mayores que no practican sexo pueden padecer más riesgo de sufrir ataques cardíacos. ¿Le sorprende esta información?

En absoluto. Las personas que no mantienen este tipo de relaciones suelen sentirse tristes, viven en su propio mundo no socializado y sufren trastornos de comportamiento que derivan en cuadros de apatía y de mal humor. Por el contrario, los que sí desarrollan esta actividad en la vejez, se encuentran más alegres, menos estresados y experimentan una liberación de sustancias cardioprotectoras.

Si ha quedado demostrado que este tipo de prácticas resultan beneficiosas para la salud, no entiendo por qué la gente todavía lo considera un tema tabú cuando se vincula con el colectivo senior…

Efectivamente, el sexo entre los mayores, aún hoy en día, constituye un tema prohibido, a pesar de que está más que comprobado que influye notablemente en el estado psico-físico de este segmento de la población. Además, no poder mantener este tipo de relaciones, aún queriendo practicarlas supone, a veces, un síntoma de que existe una enfermedad más seria como, por ejemplo, diabetes, infecciones, problemas urogenitales o, incluso, oncológicos. Envejecer no es sinónimo de enfermedad. Se trata de una etapa nueva en nuestra vida que debemos afrontar con naturalidad, lo que también conlleva aceptar nuestras limitaciones. De hecho, en mi opinión, en estas edades es cuando mejor se saborean las cosas.

¿Y por qué cree que la sociedad experimenta, entonces, reparo hablar de ello?

En nuestro país, los casi ocho millones de personas que superan los 65 años han sido criados con una mentalidad castrada hacia las apetencias sexuales desde su niñez. *No te tires de la colita* o *no juegues con tus genitales*, constituyen algunas de las frases que más escucharon durante su infancia. Son muchos los casos de represión sexual que pueden pasar desapercibidos e, incluso, que se etiquetan como si se tratasen otra enfermedad. Existen ejemplos de parejas a las que se les han curado todos sus males una vez que han encontrado su media naranja y disfrutan de la posibilidad de intercambiar sentimientos, no sólo verbales, sino también corporales. Eso sí, respetando las limitaciones de la edad.

¿Se debería explicar a las personas mayores, de una manera más abierta, que no existe nada de extraño en ello? ¿O considera que ya se está haciendo?

La vejez no tiene por qué ser un estorbo de cara a la sociedad. Muestra de ello son las series televisivas como las *Chicas de Oro*, siempre tan rodeadas de una agitada vida amorosa, sin olvidar algunos de nuestros famosos literatos y premios Nobel. En los medios audiovisuales, puede verse una evolución en este aspecto. Antes, al personaje del anciano se le despojaba de cualquier ápice de sexualidad o, por lo menos, no resultaba tan abierto como ahora que, incluso, proliferan los anuncios publicitarios amorosos con protagonistas que se encuentran en estas edades. Como dice el refranero inglés: *aunque haya nieve en el tejado, todavía queda calor en el horno*.

Y con respecto a la sociedad, ¿por qué considera que percibe las relaciones sexuales entre mayores como un acto "paranormal"?

Por suerte, entre los más jóvenes ha comenzado a cambiar este concepto. Normalmente, este tipo de prejuicios suele encontrarse relacionado con la cultura o con las creencias de mujeres u hombres solteros. ¿Cuántas veces hemos asistido a situaciones en las que una persona mayor tiene erecciones o mantiene relaciones, incluso, sexuales y alguien le tacha de *viejo desvergonzado*? Creo que debemos tener muy presente que todos llegaremos a esas edades y, precisamente, el instinto sexual, por suerte, es uno de los últimos en perderse, pues constituye uno de los primeros que se adquiere al nacer.

También hay que tener en cuenta la necesidad de que se respete la orientación sexual de las personas mayores. ¿Nos encontramos aún lejos de esto?

Sí, aunque he de reconocer que se ha avanzado mucho en esta materia. De hecho, ya se han abierto centros geriátricos que no discriminan a sus usuarios por su tendencia sexual, pues el acceso es libre a todo tipo de personas.

☞ TOMA NOTA

La Sociedad Española de Médicos de Residencias (SEMER) celebrará en Valencia, el próximo 14 de mayo, una jornada dedicada, exclusivamente, a la sexualidad en el anciano desde una perspectiva social y profesional. Para ello, contará con ponentes con experiencia en las diferentes disciplinas, repartidos por toda la geografía nacional, así como con juristas especializados en derecho sanitario y comités deontológicos y éticos.

RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA
PARA MAYORES

Personalia
Grupo Fundosa

NUESTROS CENTROS

Personalia San Lorenzo de El Escorial (Madrid)
Personalia Parla (Madrid)
Personalia Baena (Córdoba)
Personalia Cuenca II (Cuenca)
Personalia Cuenca Dos Ríos (Cuenca)
Personalia Tomelloso (Ciudad Real)
Personalia Campo de Criptana (Ciudad Real)
Personalia El Robledillo (Albacete)
Personalia Rosa del Azafrán (Ciudad Real)
Personalia Amalia Tabernero (Guadalajara)
Personalia Sonseca (Toledo)

Personalia. C/ Albacete 3-3ª planta. 28027 Madrid. Tfno: 91 405 76 00 **www.personalia.es**

Residencias de mayores
Centros de día
Servicio de Información, Asesoramiento y Control de Calidad (SIACC)
Servicio de Teleasistencia Domiciliaria
Servicio de Ayuda a Domicilio

Grupo Fundosa
Fundación ONCE