

# Debats en positiu

Amb la col·laboració de  
Fundació "la Caixa"



Un momento del debate que se desarrolló ayer en el CaixaForum Tarragona. FOTOS: PERE FERRÉ

**Jornada.** El Diari, con la colaboración de la Fundació «la Caixa», inicia una serie de debates sobre el futuro pospandemia y sus retos

## «El motor de cambio de la sociedad será el envejecimiento»

NORIÁN MUÑOZ  
TARRAGONA

«El motor del cambio de la sociedad será el envejecimiento, no la tecnología ni el cambio climático». Así de contundente se mostraba José Augusto García Navarro, presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología y director general del Consorci de Salut i Social de Catalunya. Lo hacía durante la jornada 'Cuidem als nostres grans', organizada por el Diari de Tarragona, en colaboración con la Fundació «la Caixa».

En el encuentro, que tuvo lugar en el auditorio de CaixaForum Tarragona, participaron, además del reconocido médico geriatra, Cinta Pascual, presidenta de la Associació Catalana de Recursos Asistenciales (ACRA), y Josep Martínez Lavega, director de Sanitas Residencial Tarragona.

El acto fue presentado por Sergi Loughney, director de relaciones institucionales del Grupo Fundació «la Caixa», quien llamó a recuperar «una mirada optimista» en este momento de reencuentros.

La conducción del debate estuvo a cargo de Álex Saldaña, director en funciones del Diari, quien, a modo de introducción, apuntó que «la salud de una sociedad se mide por la forma como cuidamos de los mayores, y si este adagio es cierto, no cabe duda de que como sociedad estamos obligados a una profunda reflexión».

### «No es un problema, es un reto»

Pero si de algo se ocupó García Navarro, fue de demostrar, con datos, que «envejecer no es un problema, sino un reto».

Recordó que en este momento en Catalunya tenemos un 19% de

población mayor de 65 años, un grupo social que comenzará a pedir cambios. «Tendremos leyes antidiscriminación por edad», vaticinó, a modo de ejemplo.

Y es que el crecimiento de la esperanza de vida ha conseguido que, de media, pasados los 65 años, las mujeres tengan 22 años más de vida y los hombres, 20. «Esos son muchos años para transmitir conocimientos, estudiar, vivir experiencias, cambiar de pareja...».

La clave, apuntó, está en que deberíamos ser conscientes de que comenzamos a envejecer desde el mismo momento en que nacemos y, el estilo de vida que llevamos es clave para mantener nuestra autonomía durante el mayor tiempo posible.

Para apoyar la idea citó un estudio que se ha realizado en Du-

nedin, Suecia, en el que se estudió a un millar de ciudadanos nacidos entre 1972 y 1973. A todos les midieron 18 marcadores de salud a la edad de 38 años. El resultado fue que había desde personas que tenían unos valores propios de alguien de 30 años hasta otras que parecían tener 50. Conclusión: «La fecha que aparece en el DNI solo marca la edad cronológica».

Así pues, la receta para un envejecimiento saludable no tiene muchas sorpresas: actividad física, buena alimentación y estimulación mental. Eso sí, explica, hay que incorporar en la ecuación dos aspectos que han demostrado tener un peso muy importante: la pobreza y la soledad no deseada, porque ambas reducen la esperanza de vida.

### Servicios que se adaptan

El reto, como sociedad, es enorme, y García Navarro está convencido de que pasará por reorganizar la forma en que atendemos la dependencia, comenzando por contar con servicios que se adapten a las necesidades de las personas, y no al revés.

En este sentido, apuntó, actualmente apenas hay recursos intermedios antes de llegar a una residencia, mientras que los servicios de atención domiciliar son del todo insuficientes.

Además, en el caso de los mayores que se encuentran en una residencia, las ratios de personal tampoco son suficientes. Todo teniendo en cuenta, además, que en pocos años ha aumentado el número de usuarios que tienen dependencia y enfermedades crónicas. Se trata de una de las muchas lecciones que dejó la pandemia.



### El ciclo de debates

Los siguientes debates en positivo de El Diari y Fundació «la Caixa» serán sobre los jóvenes, la infancia y la recuperación económica.



### La receta más aconsejable

Para retrasar la edad en la que seremos dependientes, García Navarro propone ejercitar el cuerpo y la mente y mantener una dieta sana.



### Los principales riesgos

Los grandes peligros que amenazan un envejecimiento saludable se hallan, según aportan los datos, en la pobreza y la soledad no deseada.

**19%**

de la población de Catalunya tiene más de 65 años y el 3% tiene más de 85

**29%**

de la población española nació en el baby boom (1957 a 1977). Atenderlos en la vejez será un reto

Un estudio realizado en Estados Unidos demostró como el mayor ratio de personal en las residencias era directamente proporcional a un menor nivel de transmisión del virus.

### Financiación, la clave

Cinta Pascual, experta en la atención a personas mayores, también insistió en la necesidad de contar con servicios para atender a las personas de más edad teniendo en cuenta sus historias de vida y sus necesidades.

Apuntó, por ejemplo, que actualmente el 90% de las personas mayores dependientes son atendidas en casa por parte de cuidadores no profesionales. Esto convierte a muchas familias, y en especial a muchas mujeres, en cuidadoras las 24 horas de personas que requieren atención constante. «Y esto rompe las relaciones familiares», señala.

Como sociedad, reflexionaba, tendremos que preguntarnos dónde y cómo queremos vivir cuando seamos mayores. Es algo evidente en la numerosísima generación del baby boom.

En el caso de que la respuesta sea «en casa», falta un largo camino por recorrer, apunta, que debería poner sobre la mesa más horas de atención domiciliaria (actualmente hay una diaria de media) y otros servicios como un sistema de teleasistencia avanzada o comidas a domicilio, por ejemplo.

En el caso de que la necesidad implique vivir en una residencia, se trata de que la administración ponga los recursos que hacen falta y de manera ágil.

Señalaba que siempre se habla de retrasar el momento de ingresar a una residencia, pero esto ya

## Las frases

«El motor del cambio de la sociedad será el envejecimiento, no la tecnología ni el cambio climático»

José Augusto García Navarro  
Pdte. Soc. Española de Geriátrica



«Tenemos que llegar al 2% del PIB en dependencia... En Europa detrás de nosotros solo están Portugal, Eslovenia y Chequia»

Cinta Pascual  
Pdta. Assoc. Catalana de Recursos Assistencials



«Detectamos que hay personas con alto grado de dependencia en sus casas porque no pueden pagar la residencia»

Josep Martínez Lavega  
Director Sanitas Residencial Tarragona



Entre los asistentes al evento había tanto mayores como profesionales del sector sociosanitario. FOTO: PERE FERRE

es algo que pasa de facto debido a la lentitud del sistema actual porque, por ejemplo, para una persona que ha sufrido un ictus la espera para recibir una ayuda está, de media, en los 438 días.

Pascual tampoco quiso dejar de lado el durísimo momento que sufrieron las residencias el año pasado. «En algún momento llegamos a tener al 70% del personal contagiado y reponer a ese personal era una tarea muy difícil». A nivel sanitario, recuerda, «nos encontramos los hospitales cerrados a nuestros mayores» y, aunque estaban también en pri-

mera línea, «a estos equipos nadie los aplaudió».

La crisis, no obstante, ha dejado alguna experiencia positiva, como una mayor colaboración con la atención primaria, así como unidades de convivencia más pequeñas en las residencias, aunque este último avance también peligra si no se cuenta con presupuesto. En este sentido, apuntó, España está entre los países a la cola de Europa en inversión para la dependencia. «Tenemos que llegar al 2% del PIB... En Europa, detrás de nosotros, solo están Portugal, Eslovenia y Chequia».

### Profesionalizar el sector

La perspectiva de lo que supuso la pandemia puertas adentro de una residencia la puso Josep Martínez Lavega, director de Sanitas Residencial de Tarragona. Lo primero fue recordar que «las residencias son centros donde las personas viven, no son centros sanitarios». Incluso en su caso, que pertenecen a una compañía que se dedica a la atención sanitaria, «y eso nos ayudó muchísimo», en los momentos más duros «nos sentimos muy desamparados».

De cara al futuro Martínez Lavega también cree que es vital

dotar al sistema sociosanitario de recursos suficientes. Explica, por ejemplo, que en los servicios que hacen a domicilio «detectamos personas con alto grado de dependencia que no pueden pagar la residencia».

Y, finalmente, puso de acuerdo al auditorio, en el que había reconocidos profesionales del mundo de la atención sociosanitaria, en que «el futuro del sector pasa por la profesionalización» y que urge un plan para formar a los profesionales necesarios y poder ofrecerles unas condiciones de trabajo competitivas.