

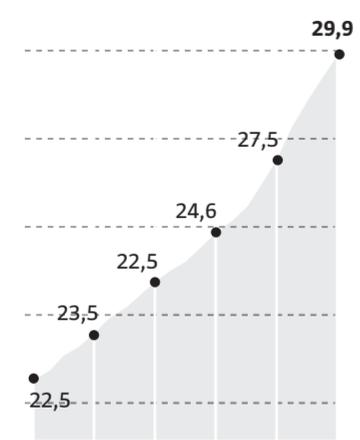
# EL MIRADOR DE CATALUNYA ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y DEPENDENCIA

## Tasa de dependencia de la tercera edad

### TODA LA UE

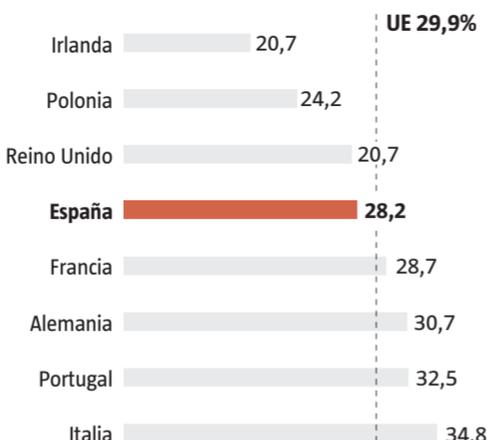
En porcentaje

1997 2001 2005 2009 2013 2017



### POR PAÍSES

Año 2017, en porcentaje



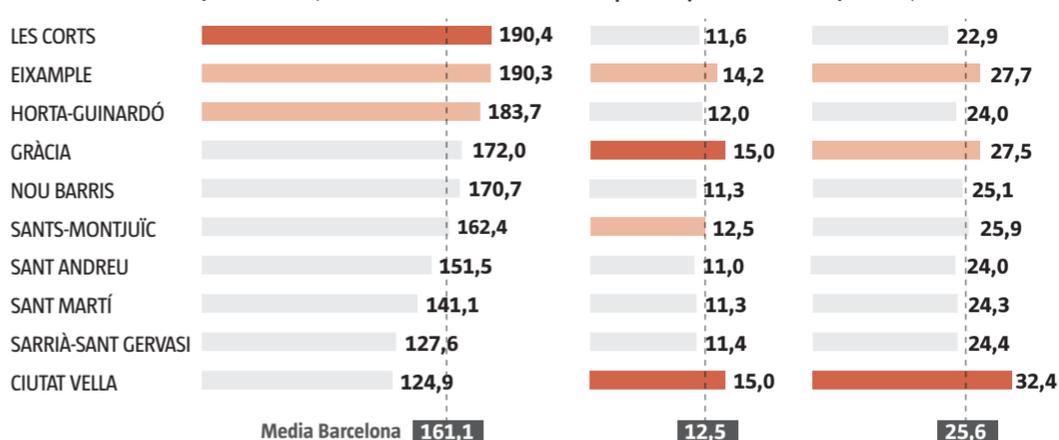
FUENTE: Eurostat y Ayuntamiento de Barcelona

## Les Corts y el Eixample tienen el mayor índice de envejecimiento

Datos 2016

### Índice de envejecimiento

Número de personas de más de 65 años por cada 100 jóvenes de 0 a 15 años



LA VANGUARDIA

# Vivir más años tiene que servir para planificar cómo envejecer

## El reto es garantizar la autonomía de los mayores y su inclusión

Cuando llega la edad de jubilación, las personas a menudo tienen la sensación de sentirse expulsadas, no sólo del mercado laboral sino de la sociedad en general. Más allá de que pueda haber gente que esté deseando la jubilación para disfrutar de aquel tiempo libre del que no ha dispuesto durante la etapa laboral activa, en la mayoría de ocasiones la jubilación significa un punto de inflexión complicado en la vida de las personas. Nos hace sentir vulnerables y el hecho de vivir en una sociedad que niega la vejez y en cambio premia la autosuficiencia y la autonomía, hace difícil gestionar una etapa de la vida que en el mejor de los casos, pueden significar de veinte a treinta años más por delante antes de que se presente una situación de dependencia. El aumento de la esperanza de vida unido a la baja natalidad ha provocado un incremento notable del colectivo de personas mayores y como sociedad longeva que somos, es imprescindible prever el fenómeno del envejecimiento, con o sin salud, y todo lo que conlleva.

El problema es que planificar sobre una cosa –en este caso envejecer– que ni nos gusta ni pensamos que llegará nunca, es una práctica poco habitual. Pero, moleste más o menos, todos tenemos que envejecer y por lo tanto, debemos ser nosotros los que decidamos de qué manera queremos hacerlo y que los gobiernos, garanticen nuestros derechos a medida que nos vamos haciendo mayores. En Catalunya sólo un 2% de la población dispone del documento de voluntades anticipadas. Eso demuestra que somos una sociedad que no quiere oír hablar de morir y que por lo tanto, se niega la opción de planificar con tiempo un proyecto vital de vejez.

Sobre envejecimiento saludable y promoción de la autonomía de las personas mayores versó el debate celebrado esta semana en el hotel Alma de Barcelona, dentro del marco de *Los miradores de Catalunya*, organizados por *La Vanguardia* en colaboración con la Generalitat. Entre los ponentes, Francesc Iglesias, secretari d'Afers Socials i Famílies de la Generalitat; Roser Galí, directora general de Famílies de la Generalitat; el doctor Antoni Salvà, director de la Fundació Salut i Envel·liment de la Universi-



Cristina Puig

tat Autònoma de Barcelona; Cinta Pascual, directora general de las residencias de la tercera edad l'Onada, presidenta d'ACRA (Associació Catalana de Recursos Assistencials) y presidenta de CEAPs (Círculo Empresarial de Atención a las Personas); Mariona Rustullet, directora técnica de SUMAR (serveis públics d'Acció Social de Catalunya) y Begoña Román, doctora en Filosofía, profesora titular de Ética de la Universitat de Barcelona, miembro del Comitè de Biotètica de Catalunya y presidenta del Comitè d'Ètica dels Serveis Socials de Catalunya. En estos momentos en Catalunya todos los hospitales hacen formación en la especialidad de geriatría pero en cambio los MIR que acceden a ella no son los

### PREVENCIÓN

**Hay que insistir en la idea de que todos nos haremos mayores y planificar cómo queremos que sea esta etapa de la vida**

### ENVEJECER CON DIGNIDAD

**Se tiene que acabar con la visión que la dependencia es algo vergonzoso que hace vulnerables a las personas**

### COORDINACIÓN

**Salut y Serveis Socials han de trabajar conjuntamente y garantizar el derecho a un envejecimiento digno y saludable**

número 1, 2 o 3 sino a partir del millar. Eso significa de entrada, que no es una especialidad atractiva para ellos y dada la importancia del fenómeno del envejecimiento como un hecho consustancial a la propia vida, “probablemente le correspondería otro tipo de consideración”, afirma el doctor Antoni Salvà, sobre todo si entendemos que apostar por la geriatría es una garantía de futuro porque todos nos tenemos que hacer mayores. Teniendo en cuenta que según Begoña Román, “somos una sociedad que considera vergonzosa la dependencia”, se tienen que articular fórmulas para corregir el error y hacer pedagogía social,

acabando por ejemplo con la publicidad destinada a “combatir el envejecimiento”. Está la idea extendida de que los servicios sociales tradicionalmente han sido configurados como una ayuda de beneficencia y dependencia y con una clara connotación de que quién hace uso de ellos, está en una situación de vulnerabilidad. Eso los hace poco atractivos. Y los expertos claman para cambiar esta visión y convertirlos en una opción concebida para ayudarnos a resolver muchas de las dudas que surgen cuando envejecemos y aparece la dependencia. El ideal sería, según ellos, que todos pudiéramos informarnos de las diferentes opciones de que disponemos antes de llegar ese estado pero para que eso ocurra, como sociedad, tenemos que vencer todavía los tabúes y el miedo a aquello que nos es desconocido y que queremos retrasar el máximo de tiempo posible como es el caso del envejecimiento.

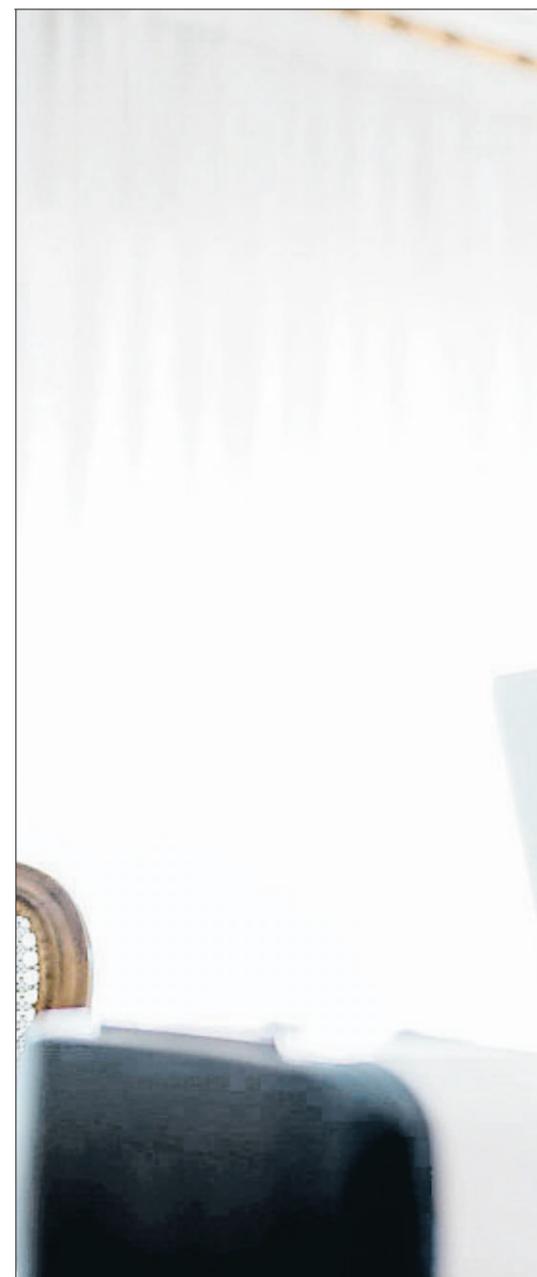
“Esta es la planificación entendida como prevención que tenemos que aplicar”, explica Cinta Pascual sobre todo porque en el 2050 un tercio de la población catalana tendrá más de 65 años. Para la responsable de las residencias l'Onada, “es importante que los servicios sociales hagan un acompañamiento en el proceso de la vejez en el cual, el ingreso en una residencia tendría que ser la última opción y no la primera”.

Pascual también reivindica que se acabe con las ayudas que se otorgan en aquellos que deciden cuidar a sus familiares en casa. “Para mí una persona que se quiere quedar en casa cuidando a su padre o su madre es una heroína, me gusta como concepto de vida, pero no hace falta que esté remunerado”, afirma. Según Pascual, en la mayoría de casos se trata de personas jubiladas o fuera del mercado laboral que quieren cobrar este dinero pero que nunca lo invierten en la dependencia de quién están cuidando en casa y “muchas de estas ayudas a cuidadores no profesionales se van a la economía sumergida”, añade.

Los expertos insisten en que las curas se tienen que dejar en manos de profesionales facilitando todo tipo de ayudas al entorno domiciliario.

Desde el Govern de la Generalitat se trabaja actualmente en la nueva ley de la

autonomía personal que quiere impulsar la prevención y promoción de la autonomía de las personas mayores frente el actual marco estatal centrado al atender y ofrecer apoyo a la dependencia. “Hoy día las familias parece que sólo conozcan la opción de las residencias o de la atención de un cuidador familiar que recibe una ayuda y nuestra asignatura pendiente es ver cómo podemos articular lo que hay en medio, profesionalizando los servicios a domicilio, integrándolos en salud y trabajando conjuntamente y aprovechando la tecnología para que las personas se puedan mantener cerca de su domicilio con más confort”, explica Francesc Iglesias. Se trata de apostar por el llamado “envejecimiento kilómetro cero”, que favorezca y facilite a las personas que puedan envejecer dignamente en su entorno habitual respetando sus decisiones. Para el secretario de Afers Socials i Famílies, hacerlo posible





MANÉ ESPINOSA

**1. Antoni Salvà**  
Director de la Fundació Salut i Envel·liment de la UAB

“Tenemos que hablar de financiación y de forma clara. No podemos generar falsas expectativas y hacer creer a la gente que la nueva ley nos lo arreglará todo, como ya pasó con la ley estatal hace uno años”

**2. Mariona Rustullet**  
Directora técnica de Sumar (Serveis Públics d'Acció Social)

“La gente tiene que poder envejecer tal y como ha vivido, ya sea en una residencia, en casa o en un centro de día. Tenemos que ser flexibles para que nuestros mayores puedan decidir”

**3. Begoña Román**  
Doctora en Filosofía y presidenta del Comitè d'Ètica dels Serveis Socials

“Envejecer es ley de vida y es muy importante que nos reconciliemos con la pérdida de capacidades. En pocos años hemos hecho una conquista magnífica en longevidad pero tenemos que dejar de seguir negando la vejez”

**4. Rosal Galí**  
Directora general de Famílies de la Generalitat

“Los cambios sociales que hemos vivido con respecto a roles dentro de la familia, obligan a hablar de un diseño emocional y de vínculos familiares que no podemos pasar por alto”

**5. Francesc Iglesias**  
Secretario de Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya

“Preparamos la articulación de una gran política de prevención y promoción de la autonomía personal para poder administrarse su proceso vital, como en otros países. Nos acordamos de santa Bárbara cuando truena”

**Los ponentes.** Foto de los participantes reunidos en los jardines del hotel Alma minutos antes de comenzar el debate sobre envejecimiento saludable y autonomía de las personas mayores.

**6. Cinta Pascual**  
Directora residencias l'Onada y presidenta de ACRA y CEAPs

“Tengo la sensación que llevo 20 años hablando de plataformas de servicios flexibles, visitando otros países para ver cómo gestionan pero ahora debemos avanzar de una vez”

requiere “más inversión en servicios sociales y organizar mejor la burocracia vinculada a la dependencia, que no es poca”. También quiere dejar claro que esta ley no se desplegará hasta que haya garantías de que no se generará la frustración que ha provocado la Lapad, la ley estatal. ¿Pero, cómo se financiarán estos recursos necesarios para que las personas puedan hacer frente a una vejez de la manera más digna y saludable? En estos momentos en Catalunya se destinan 8.000 millones de euros al departamento de Salut y no llega a los 3.000 millones a Serveis Socials y según Francesc Iglesias “hay que equilibrar este desequilibrio”. Un aviso a navegantes.

Los cambios sociales que ha provocado el apoderamiento de las mujeres, rompiendo la idea preestablecida que eran ellas las que se quedaban en casa cuidando a los familiares dependientes, ha puesto sobre de la mesa la urgencia de tratar la cuestión del envejecimiento en el mismo círculo íntimo. Según Roser Galí, “el lugar más difícil donde tener esta conversación esté en el ámbito de la familia pero si se lleva a cabo, creará un vínculo mucho más fuerte”. El problema, según Galí es que a menudo este derecho que tenemos las personas a decidir cómo queremos envejecer, colisiona con la capacidad. “Catalunya es uno de los países que incapacita más a sus mayores y sólo un 3% de estas incapacitaciones están motivadas”, y recuerda que en este sentido, tenemos un aviso de Naciones Unidas. Hay unanimidad en que se tiene que poner fin al tema de las incapacitaciones y en cualquier caso, el derecho civil catalán dispone de muchas otras figuras mucho menos agresivas.

Si hoy nos preguntan dónde querríamos envejecer, seguramente todos contestaremos que en casa pero ¿qué garantías tenemos de que lo podremos hacer cuando tengamos 85 años? Cuando una familia, ante la imposibilidad de hacer frente al cuidado domiciliario, se plantea la opción de ingresar a un padre o una madre dependiente en una residencia aparecen los miedos y las culpabilidades. Eso es consecuencia de la imagen que tenemos de estos centros, en los que a menudo vemos a un grupo de personas con algún grado de demencia sentadas en sillas de ruedas y sin hacer nada. “Es una imagen que nos asusta”, dice Roser Galí, y aquello que vemos, no lo queremos para nosotros. La tendencia es ir hacia un trato más personalizado, huyendo de la imagen hospitalaria de las residencias. Es el caso del modelo de gestión de SUMAR que ofrece la posibilidad a sus usuarios de escoger, por ejemplo, a qué hora quieren acostarse o levantarse y ofrecerles un profesional de referencia que les acompaña en su proceso de envejecimiento. “Hemos mitificado mucho el domicilio cuando a veces ves situaciones en las casas que rozan el maltrato”, afirma Mariona Rustullet que también cree que tenemos que ver las residencias como una oportunidad de poder sacar adelante tu proyecto de familia. “Muchas mujeres con padres ingresados nos dicen que han podido recuperar el rol de hija y dejar el de cuidadora”, añade.

Antoni Salvà añade en ese sentido que planificar el envejecimiento tiene que formar parte de la cultura popular. “Si hoy sabemos que hacer ejercicio y una alimentación saludable disminuyen el riesgo cardiovascular porque forma parte de la cultura popular, aquello que viremos dentro de 10, 20 o 30 años también”. Y en cualquier caso, para Begoña Román, se tiene que acabar con la imposición del pensamiento positivo. “No podemos pretender que los mayores estén siempre sonrientes y felices. Tenemos que respetar que hay gente que se está despidiendo de la vida y les tenemos que permitir hacer su luto”.

