



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

PRESIDENTA DE LA SOCIEDAD VALENCIANA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA Y MIEMBRO DE LA FUNDACIÓN PILARES

SACRAMENTO PINAZO: “HACE FALTA MAYOR COMPROMISO POLÍTICO CON LOS PROGRAMAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

“HASTA QUE EL ENVEJECIMIENTO NO SEA ACEPTADO Y NATURALIZADO PÚBLICAMENTE COMO ASUNTO DE TODOS Y TODAS, NO SE SUPERARÁ LA IMAGEN DE LAS PERSONAS MAYORES BAJO EL SESGO DEL EDADISMO O DE LA DEPENDENCIA”

“La sobreprotección no es envejecimiento activo. Se trata de fomentar la participación y la autonomía de las personas mayores, a largo plazo, no de ofrecer recursos asistencialistas.”



“Es necesario evitar que las agendas políticas y la falta de capacitación de los técnicos sobre envejecimiento se conviertan en barreras para la construcción de ciudades amigables para las personas mayores.”

Sacramento Pinazo

La presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología, Sacramento Pinazo, lleva 25 años ejerciendo de profesora en la Universidad de Valencia, donde dirige el programa “Universidad para Mayores”, también extendido a otros municipios. Doctora en Psicología e involucrada en diferentes programas de investigaciones sobre envejecimiento, es miembro de la Fundación Pilares y ha sido también vicepresidenta de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, donde fue nombrada coordinadora del Programa de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.

Entrevistada para la elaboración del nuevo “Plan de Acción Madrid Ciudad Amigable con las Personas Mayores 2021-2023” del Ayuntamiento de Madrid, Sacramento Pinazo demanda un mayor grado de implicación y compromiso de las instituciones y administraciones públicas en la puesta en marcha y ejecución de los programas de envejecimiento activo y en el desarrollo del proyecto de “Ciudades y Comunidades Amigables para las Personas Mayores. Así mismo hace extensible ese compromiso a todos los agentes de la sociedad porque **“hasta que el envejecimiento no sea aceptado y naturalizado públicamente como asunto de todos y todas, no se superará la imagen de las personas mayores bajo el sesgo del edadismo o de la dependencia”**-asegura.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

Firme defensora del programa de Ciudades Amigables, Sacramento Pinazo, pone de relieve la importancia de su metodología, no solo para avanzar en materia de amigabilidad, sino para poner en común a todos los agentes intervenientes y coordinarlos. **“Una de las bondades del proyecto es que reúnes a gente y la sientas para resolver problemas que son iguales para todos. Que todos viven, pero que hasta ahora no trabajaban en red”**- manifiesta.

La psicóloga lamenta que, en Valencia, el programa no haya tenido el impulso que necesitaba para salir adelante por parte de las administraciones. **“Comencé el proceso de “Valencia Ciudad Amigable” pero no tuvo continuidad. Les pareció algo muy interesante, pero como no acabaron de creer en la iniciativa, no sacaron convocatoria pública para su financiación, y al final quedó en un proyecto menor.”**



Sacramento Pinazo reclama la implicación de la sociedad para crear espacios amigables para las personas mayores.

Precisamente por ello, reclama un mayor compromiso político con los programas de envejecimiento activo, ya que su desarrollo depende de las prioridades y de las agendas de los gobiernos en curso. **“Si el proceso de envejecimiento no es contemplado como una prioridad política, todas las acciones que se puedan llevar a cabo en este ámbito son susceptibles de verse modificadas o finalizadas ante cualquier cambio administrativo o gubernamental. Este es uno del problema del programa de Ciudades Amigables, que, al depender de la dinámica política, sufre sus dinámicas temporales: cambia el concejal o el partido, y cambian las prioridades”** asevera.

La experta en Gerontología reivindica la responsabilidad política para sacar adelante estos proyectos de forma que se garantice por parte de las instituciones y administraciones su continuidad desde el inicio hasta que se completen los programas.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

Campañas de sensibilización

Para que los compromisos con las iniciativas de amigabilidad con las personas mayores no se vean resquebrajados por la voluntad política, la entrevistada promueve la realización de campañas de sensibilización dirigidas a todos los sectores de la sociedad.

“Hasta que el envejecimiento no sea aceptado y naturalizado públicamente como asunto de todos y todas, no se romperá ni superará la imagen de las personas mayores bajo el sesgo del edadismo o la dependencia.”

Según Sacramento Pinazo, muchas veces los responsables políticos tienen el estereotipo de la vejez vinculado a la sobreprotección o a la dependencia, y piensan que lo hacen bien y que cumplen con hacer “meriendas” o la “Feria del Mayor”.

“Eso no es así. Hay que hacerles entender que esa sobreprotección no es envejecimiento activo, que esas actividades no suponen participación. Primero hay que creerse la idea, sensibilizar, hacer un trabajo de verdad, no cualquiera. Cuando el técnico o el jefe de servicio se lo creen, y también se lo cree el concejal o la concejala, entonces todo fluye. Pero cuando una de las patas no quiere apostar por esto, entonces todo es más difícil.”



“Es prioritario conseguir un compromiso firme desde el plano institucional para promover la participación y la inclusión de las personas mayores en la vida social y pública.”

Por ello considera que es necesario evitar a toda costa que las agendas políticas y la falta de capacitación de los técnicos en materia de envejecimiento se conviertan en barreras para la construcción de ciudades amigables para las personas mayores. ***“Se trata de fomentar un envejecimiento activo y una autonomía de las personas mayores, a largo plazo, no de ofrecer recursos asistencialistas.”***-dice.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

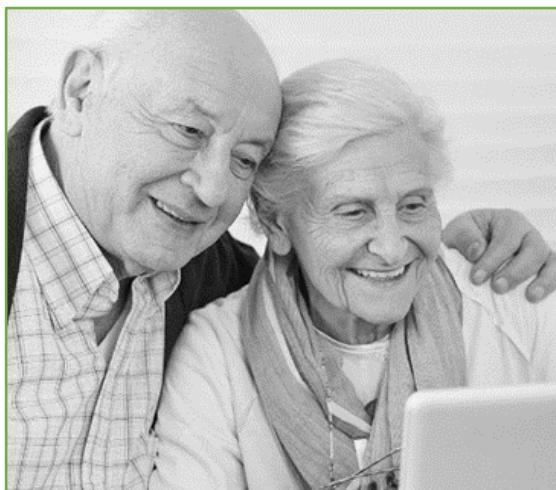
Detección de la Soledad

Por otra parte, la psicóloga y especialista en Geriatría cree que los antiguos modelos de inclusión y participación, que se hacían desde dentro hacia fuera, intentando que los mayores salieran de sus domicilios a participar y contactar con otras personas para evitar la soledad, se revelan insuficientes para llegar a todas las que se encuentran en riesgo de sufrir Soledad no deseada. **“Es prioritario conseguir un compromiso firme desde el plano institucional para promover la participación y la inclusión de las personas mayores en la vida social y pública”**- declara.

La necesidad de esta implicación se hace más acuciante, como consecuencia de los efectos que ha tenido la crisis de la Covid- 19 sobre los colectivos de personas mayores, que ha supuesto, a juicio de Sacramento Pinazo, una vuelta a su estereotipación como individuos dependientes y vulnerables, lo que provoca una autopercepción de sí mismas más negativa, que puede afectar directamente a su salud física y emocional.

“Hemos visto cómo se ha tratado a las personas mayores en los medios de comunicación. El edadismo y los estereotipos han salido a flote y no solo afectan a lo que pensamos acerca de la vejez como colectivo, sino a como la persona se ve a sí misma cuando aprehende ese estereotipo” -explica

Resiliencia y aprendizaje



“La pandemia nos ha forzado a aprender, y a las personas mayores también, cada uno desde el nivel que estaba, pero al que ya era usuario de Internet, con el aislamiento, ha aprendido a usar el “Zoom”, o ha participado en “Webinars”, y sabe que puede comunicarse a través de la red.”



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

Por otro lado, observa que esta situación de confinamiento ha dejado ver la capacidad de resiliencia y aprendizaje de muchas personas mayores, a través de la puesta al día en nuevas tecnologías, contrarrestando, así, la visión más estereotipada de las personas mayores.

“La pandemia nos ha obligado a todos a ponernos al día, nos ha forzado a aprender, y a las personas mayores también, cada uno desde el nivel que estaba, pero al que ya era usuario de Internet, “Facebook” o “LinkedIn”, con el aislamiento ha aprendido a usar el “Zoom”, o ha participado en “Webinars”, y sabe, por lo tanto, que puede hablar o comunicarse a través de la red.”-

La experta manifiesta, sin embargo, su preocupación por las personas mayores que todavía no han empezado a manejar las tecnologías de la comunicación, o las que por su situación económica no pueden tener Internet en su casa. *“Las estrategias de inclusión y participación deben diseñarse para llegar a todas las personas, no solamente a las que tienen autonomía o a las que tienen un estilo de vida activo. Por eso es tan importante la detección de la vulnerabilidad y la Soledad no deseada”*. Por esta razón se propone acceder a los domicilios de las personas que tienen una movilidad más reducida, con el fin de incluir a estas personas en la Sociedad, a través de una intervención de fuera hacia adentro.



“Las estrategias de inclusión deben diseñarse para llegar a todas las personas, no sólo a las que tienen autonomía o a las que llevan un estilo de vida activo. Por eso es importante detectar la Soledad no deseada.”

“La población de edad más avanzada y con menos acceso a recursos, tanto tecnológicos como humanos, es la más susceptible de quedarse “descolgada” de las relaciones con sus contactos más cercanos y con su entorno”- advierte Sacramento Pinazo.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

La colaboradora de la Fundación Pilares deplora la poca receptividad de la Comunidad Valenciana en relación con el tema de la Soledad no deseada. **“Hay acciones puntuales por medio de las organizaciones que, llegan hasta donde llegan, con sus pocos recursos y personal voluntario, pero no hay un plan, ni una estrategia firme sobre la Soledad, ni por parte del Ayuntamiento, ni por parte de la Comunidad. Me pregunto, ¿Cómo llegamos a las personas que no pueden salir? Hay proyectos de voluntariado, redes de amistad, pero he revisado todos estos programas y no está claro que esto sirva para reducir la soledad”** - manifiesta.

Ante esta problemática, la entrevistada cita distintas soluciones, que no requerirían de una capacitación o implementación compleja, y que ayudarían a crear canales de acceso entre esta población más vulnerable y el resto de la sociedad.

Herramientas de detección

“Tenemos que ser capaces de entrar a las casas, o las residencias, pero con esta restricción de acceso se hace todo más difícil, tenemos que ver las opciones. El móvil es una herramienta que puede servir, porque casi todas las personas mayores lo tienen y se pueden hacer muchas cosas. Quizás hay que enseñarles a perder el miedo al móvil y a las aplicaciones, y esto se podría hacer a través de píldoras formativas que les lleguen por esa vía.”- propone.

La especialista en Geriatría y Gerontología propone la radio y la televisión, a las que tienen acceso cognitivo las personas mayores, para proporcionarles la información y el contenido que se comparten en otro tipo de redes a las que no llegan.

La detección de la Soledad no deseada requiere además intervención, dimensión sobre la que Sacramento Picazo pone el foco de manera significativa, ya que ve necesaria una revisión de las estrategias y acciones de los recursos sociales, para poder actuar con eficacia. **“Acompañar no es suficiente. Hay que elaborar terapias efectivas que vayan directamente a las fuentes del problema”**- especifica, para añadir que el antídoto contra la soledad es tener un lugar en el mundo:

“Un lugar donde se reconoce a la persona mayor, donde participa, donde tiene sentido de pertenencia a la comunidad, de ser alguien en el grupo y cuando la identidad de grupo se eleva la individual también porque sabe que puede aportar”.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”



La presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología recuerda que, desde su especialidad, se han dado pasos importantes para demostrar que las personas mayores pueden y quieren participar, y que no sólo sirven para hacer manualidades, jugar a las cartas, o al dominó. Sin embargo, la Covid-19 ha generado que muchas iniciativas de intervención para mitigar la soledad hayan pasado a segundo plano y que muchos de los recursos destinados a promover la inclusión y participación, hayan quedado paralizados, sin ofrecerles alternativas.

“Se dice que hay que ir a lo prioritario: los estudiantes que están empezando la carrera, los Erasmus. Pero, ¿qué pasa con los mayores? No son primordiales. Nadie habla de ellos, y nadie se queja. Y ellos con ese autoestereotipo valoran a los jóvenes como más importantes que ellos, les dejan paso y lo asumen.”

Visibilización de la heterogeneidad

La experta considera que todos los problemas analizados durante la entrevista tienen el mismo denominador común, la estigmatización de la vejez, multiplicada por la pandemia, por lo que para romper esta imagen tan negativa es fundamental dar visibilidad a la enorme heterogeneidad de las personas mayores.”

“La gran diversidad de estilos de vida y de planificación de las jubilaciones están creando colectivos que ya no se identifican con la imagen del mayor heredada de las anteriores generaciones. Por ello, para que una ciudad sea amigable, tiene que encargarse de poner en valor a todos los colectivos poblacionales y fomentar su interrelación. Todas las personas mayores tienen que ser vistas e incluidas en las acciones de mejora y de desarrollo de la ciudad.”



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

También destaca que hay un grupo de población mayor que ve la vejez como un momento más de la vida, donde al fin puede hacer cosas que el trabajo no le permitió o que el cuidado de los hijos no le dejó.



Cada vez son más las personas mayores que ejercen el envejecimiento activo

Este grupo de personas mayores practican el autocuidado, se alimentan mejor y hacen más ejercicio. Tienen estilos de vida saludables en lo cognitivo y en lo emocional y esto puede ayudar a retrasar la dependencia. ***“Hay que hacer entender a la ciudadanía que en los cuidados debemos entrar todos, porque somos cuidadores, porque somos cuidados y porque seremos cuidados.”***

Sacramento Pinazo afirma que la amabilidad de la ciudad está directamente relacionada con la atención a los mayores proporcionándoles un espacio en el entorno social donde, especialmente los más vulnerables, se puedan relacionar.

“Para seguir avanzando en materia de amabilidad con las personas mayores es importante retomar todas las evidencias y las investigaciones sobre Geriatría y Gerontología, y aproximar los resultados a la educación y a las estrategias de sensibilización de todos los colectivos poblacionales, de modo que esta etapa de la vida, sea percibida y asumida como un asunto de todas y de todos, en el presente y para el futuro”-concluye.