

jornadas2006

claves para una vejez satisfactoria

ejercicio, ocio, participación, entretenimiento, viajes, oportunidades



madrid

jornadas2006

claves para una vejez satisfactoria

ejercicio, ocio, participación, entretenimiento, viajes, oportunidades



CLAVES PARA UNA VEJEZ SATISFACTORIA

EDITA

Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales
Ayuntamiento de Madrid

DIRIGE

Ilma. Sra. D^a M^a Concepción Dancausa Treviño
Delegada de Gobierno de Familia y Servicios Sociales
Ilmo. Sr. D. Florencio Martín Tejedor
Director General de Mayores

COORDINA

Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo
Dirección General de Mayores

DISEÑO Y PRODUCCIÓN

SEATRA

1. PRESENTACIÓN

Las personas que trabajamos en el Ayuntamiento de Madrid estamos convencidas de que la mayor longevidad de nuestros mayores es un verdadero logro social, una oportunidad privilegiada de progreso para todos nosotros.

Disfrutar de más años de vida supone para los mayores contar con más posibilidades de seguir aprendiendo, poder compartir su tiempo y experiencias con las generaciones más jóvenes y aportar a la sociedad todo ese saber vivir acumulado a lo largo de los años.

Para los más jóvenes, los familiares, amigos, profesionales y responsables que aspiramos a esos años de más que la biología nos regala, un envejecimiento satisfactorio y vital constituye el reto de la sociedad del siglo XXI.

No se trata únicamente de vivir más sino esencialmente de vivir mejor, y para ello deben adoptarse estrategias y medidas adecuadas, capaces de anticiparse al momento en que la dependencia hace su aparición.

Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, la manera en que cada uno de nosotros hayamos cuidado nuestro propio ser (sin perjuicio de la aparición de determinadas patologías inevitables que, querámoslo o no, afectarán sensiblemente la calidad de vida), o unas relaciones socio-afectivas satisfactorias son algunos de los factores definitorios del envejecimiento positivo.

Estas y otras interesantes cuestiones fueron las que nos propusimos abordar en el marco de las Jornadas **"Claves para una vejez satisfactoria"**, organizadas con la colaboración de Obra Social Caja Madrid, nacidas al amparo del convencimiento de que las personas mayores de nuestros pueblos y ciudades merecen que sigamos trabajando seriamente en la mejora de su calidad de vida.

En ellas se dieron cita profesionales, técnicos, responsables públicos y empresas prestadoras del servicio, todos aquellos, en suma, que se ocupan y preocupan por las personas mayores.

A lo largo de las mismas, se dieron a conocer muchas "claves" que la evidencia científica ha sido capaz de demostrar y también, ¡por qué no!, diversas experiencias prácticas y modelos demostrativos de distintos lugares de España que ofrecieron útiles herramientas para el quehacer cotidiano.

Esperamos que la recopilación de ponencias y comunicaciones que se ofrece en esta publicación sea de interés para todos los que trabajan en este campo y revierta en beneficio de los mayores y su calidad de vida.

Un afectuoso saludo

LA DELEGADA DE GOBIERNO DE FAMILIA
Y SERVICIOS SOCIALES
M^a Concepción Dancausa Treviño

DIRECTOR GERENTE DE OBRA
SOCIAL DE CAJA MADRID
Carlos M^a Martínez Martínez

ÍNDICE

1. Presentación.	5
�ndice.	7
2. Envejecimiento, cultura y participación.	
2.1. Envejecimiento y solidaridad intergeneracional en Europa. D. Svein Olav Daatland.	11
2.2. Diseño de programas educativos para mayores. D�. Lourdes Bermejo García.	21
2.3. El asociacionismo entre los mayores. D. Eduardo Rodríguez Rovira.	35
2.4. Mayores y cultura del voluntariado. D. Luis Alfonso Aranguren Gonzalo.	43
3. Estrategias preventivas.	
3.1. La evidencia científica de los programas preventivos para mayores. D. Antonio Prieto Fernández.	53
3.2. Envejecimiento: patrones psico-afectivos. D�. Rocío Fernández Ballesteros.	63
3.3. �Se puede retrasar o prevenir el deterioro cognitivo? D. José Luis Dobato Ayuso.	77
3.4. Ejercicio para todos. D�. M� Cruz de Tena-Dávila Mata.	87
3.5. Nutrición y envejecimiento. D. Francisco Robles Aguado.	101
3.6. Envejecimiento saludable desde la perspectiva comunitaria. D. Juan Luis Ruiz Jiménez.	119
3.7. Aspectos preventivos de la ley de promoción de la autonomía personal y atención a personas en situación de dependencia. D. Luis Antonio Gil Romero.	133

ÍNDICE

3.8. Accidentalidad y dependencia, el mayor como peatón y conductor. D�. Rosa García Dur�n.	141
4. Recursos municipales para mayores, desde la dependencia a la prevención. D. Florencio Martín Tejedor.	145
5. Comunicaciones.	
5.1. Participación comunitaria intergeneracional entre niños y personas mayores con profesionales de la enseñanza y la sanidad. (Premio a la mejor comunicación). Monleón M, Fernández FM, Nieto E, Escalera C, Carro B, Lozano A.	155
5.2. Los mayores también cuentan recuperando la memoria. Madrid J, Montejo P, Reyes P, Claver D, Romo T, Reinoso A.	161
5.3. Perfil de mayores incluidos en el programa Vive y Convive �vivencia o convivencia?. Tena-Dávila MC, González M, Romero R, Serrano P, Pereiro M, Martín F.	169
5.4. �Morir abandonado o morir estando solo?. Serrano P, de Tena-Dávila MC, Romero R, Collado E, Frías S, Martín F.	173
5.5. Perfil de los usuarios de los grupos de fisioterapia preventiva del Ayuntamiento de Madrid. Puente P.	179
5.6. Distribución y tipología de los talleres de memoria en los centros municipales de mayores en el año 2006. García MS, Ibarra R, de Tena-Dávila MC, Serrano P, Martín F, Torre J.	183
5.7. Programa de atención a los mayores de la Comunidad de Madrid orientado a la mejora de utilización de los medicamentos. Hernández J, Cruz E, Larubia O, Quintas A.	187
5.8. Programa de apoyo psicosocial preventivo para personas mayores. Portero M, del Peso MC, Gil C, Cerd� E.	193
5.9. Valoración de necesidades para la realización de adaptaciones geriátricas en el domicilio de las	

ÍNDICE

personas mayores. García C, Benito P, Giménez P, Martín F.	197
5.10. Estrategias de intervención frente a la ola de calor en atención primaria. Ochandorena MS, Pérez FJ, Santamaría JM, García M, Beamud M, Gil de Pareja MJ.	203
5.11. La teleasistencia domiciliaria como servicio de acompañamiento. Gaisse C, Benito P, Giménez P, Martín F.	209
5.12. Valoración del protocolo de adaptaciones geriátricas de la DGM. García MS, García C, de Tena-Dávila MC, Serrano P, Martín F.	213
5.13. Factores psicológicos de sobrecarga y vivencias comunes de los cuidadores principales de mayores dependientes detectados en el programa "Cuidar al cuidador" de la Dirección General de Mayores. Rodríguez M, Núñez A, Martín MJ, Herraiz PP, Fernández R, Gil G.	217
5.14. Evolución de la dependencia en Centros de Día. Pintor N, Coletto B, Jiménez FM.	221
5.15. Un tesoro al alcance. Polvorinos G.	225
5.16. Los mayores atendidos por voluntarios mayores. Envejecimiento y calidad de vida en Madrid. Garrido M.	229
5.17. Envejecimiento y creatividad: una oportunidad de crecimiento personal. Cutipé R.	233
5.18. Una solución a la brecha informática y a la soledad de los mayores en Ciudad Lineal. INFOSOC.	237
5.19. Los 50, nuevo punto de partida para una prevención más eficaz. Sánchez P, Salas G.	241
5.20. Estimulación cognitiva, una alternativa no farmacológica para evitar el deterioro intelectual y funcional en las personas de edad avanzada. González M.	245

ÍNDICE

5.21. La fisioterapia preventiva y de mantenimiento como recurso social y rehabilitador. Rosado AB.	247
5.22. Estudio comparativo de dos grupos de fisioterapia preventiva. Puente P; de la Torre J, Mirones C.	251
5.23. Prevención de las quejas de memoria en las personas mayores: estudio del rendimiento en la memoria tras un programa de entrenamiento en estrategias. Delgado ML.	255
6. Conclusiones.	261