

## 6. CONCLUSIONES

---

- 1.- A lo largo del siglo XX se ha triplicado en nuestro país el número de personas mayores de 65 años, lo que hace necesario planificar el futuro teniendo en cuenta su importancia en número al tiempo que deberemos concederles el necesario protagonismo en cuantas decisiones se adopten sobre las actuaciones y programas a desarrollar con ellos.
- 2.- Más personas de edad; más personas de más edad (sobreenvejecimiento) y una población, por tanto, más vulnerable (mayor fragilidad física + vulnerabilidad social)
- 3.- Entre 2004 y 2010 estamos disfrutando de un período en el que el incremento de población mayor de 65 años será menor (son las generaciones de aquellos que no nacieron o murieron en edades tempranas como consecuencia de la Guerra Civil), lo que permite a su vez programar y planificar más adecuadamente y prepararse para las décadas comprendidas entre 2020 y 2050, años en los que alcanzarán los 65 años las generaciones fruto del baby boom de los años 60.
- 4.- Nuestro país ha evolucionado en los últimos años en cuanto a un modelo de independencia residencial, muchos mayores ELIGEN VIVIR SOLOS, pero afortunadamente seguimos teniendo sólidas estructuras de apoyo familiar e informal que ofrecen a estas personas la seguridad de poder recurrir a alguien en caso de necesidad.
- 5.- Los cambios demográficos así como el propio perfil de las personas mayores del siglo XXI aconsejan un replanteamiento sobre, al menos, dos cuestiones básicas: el umbral a partir del cual comenzamos a considerar mayor a una persona (cada vez más los 65 años se consideran una edad excesivamente temprana) y la posibilidad de flexibilizar la edad oficial de jubilación.
- 6.- Debe potenciarse un modelo de bienestar que construya independencia entre nuestros mayores, abandonando la idea de la vejez como déficit y fortaleciendo la idea de la vejez como oportunidad. Se trata especialmente de potenciar políticas de integración, que abran espacios participativos y favorezcan actuaciones inclusivas, incorporando, en definitiva el auténtico concepto de envejecimiento activo de la OMS (2002)
- 7.- La participación a desarrollar por los mayores, apoyada siempre en el trabajo comunitario y las técnicas de capacitación de los propios mayores, tiene que tener sentido para ellos mismos: qué hacer, por qué hacerlo y para qué ponerse en marcha.

## CLAVES PARA UNA VEJEZ SATISFACTORIA

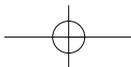
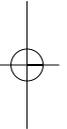
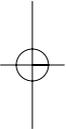
- 8.-La participación en actividades sociales, culturales, deportivas, y de voluntariado (entre otras muchas que podrían citarse), contribuye a mantener el bienestar subjetivo entre los mayores; siendo al tiempo imprescindible ofrecer a los mayores la posibilidad de tomar parte activa allí donde se identifican sus necesidades y se adoptan decisiones que les conciernen.
- 9.-Las personas mayores, dependientes o no, son antes que nada ciudadanos, con derechos, obligaciones, capacidad de decisión y derecho a ser los protagonistas de su propia vejez. De ahí que, a la hora de planificar y programar, tanto Administraciones Públicas como cuantas entidades se encuentran implicadas en su acompañamiento y atención deban hacer un esfuerzo por escuchar y atender aquello que los propios mayores expresan entre sus deseos, necesidades y preferencias.
- 10.-Los programas de educación con personas mayores deben partir de aquello que los mayores ya conocen y avanzar hacia la capacitación de cada uno de ellos en su realidad concreta.
- 11.-Aprender, ayuda a las personas mayores a completar su proyecto vital, reforzando el compromiso con la vida que previamente se tuviera.
- 12.-La actividad cognitiva, los programas de ejercicio físico saludable; unos buenos hábitos de salud y nutrición (dieta mediterránea), una adecuada red de relaciones sociales satisfactorias, la correspondiente autoestima y cierto nivel de compromiso social son buenos predictores del envejecimiento saludable que todos deseamos.
- 13.-Es importante que las administraciones públicas asuman la necesidad de propiciar una educación social positiva sobre el envejecimiento que se constituya en herramienta eficaz contra la gerontofobia que en no pocas ocasiones encontramos en nuestra sociedad.
- 14.-Se confirma el importante papel que los Centros de Mayores (se apuntan Centros comunitarios desde algunos modelos) desempeñan como lugares de encuentro y participación para este colectivo; si bien se constata cada vez más la necesidad de que la programación de actividades a desarrollar en los mismos se realice desde los propios intereses y necesidades de los usuarios, ampliando progresivamente el número y características de las alternativas a ofrecer.



## 5. COMUNICACIONES

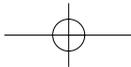
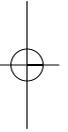
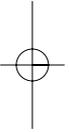
- 15.-En programas con mayores debe trabajarse con metodologías que favorezcan la transversalidad y la intergeneracionalidad, por los positivos efectos de ambas ya que el envejecimiento activo abarca campos muy diversos (social, sanitario, cultural, urbanístico, ambiental, seguridad) y defiende una sociedad para todas las edades.
- 16.-Para conseguir una autoeficiencia en el envejecimiento, junto a la promoción de hábitos saludables habría que contemplar entrenamientos cognitivos, un adecuado funcionamiento afectivo y una participación social que reportase satisfacción.

Madrid 19 de octubre de 2006  
DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES





## CLAVES PARA UNA VEJEZ SATISFACTORIA





**madrid**

ÁREA DE GOBIERNO DE FAMILIA  
Y SERVICIOS SOCIALES



**OBRA SOCIAL**