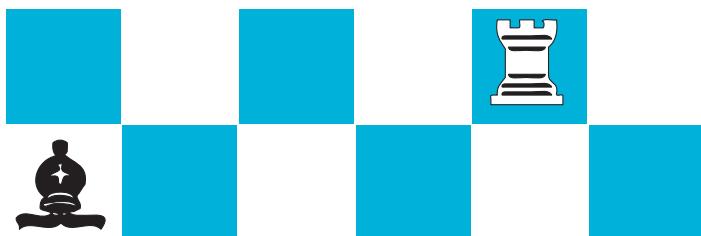


# Autonomía personal

Claves y retos



Jornadas **2009**



**Edita:** Ayuntamiento de Madrid  
Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales

**Dirigen:** Ilma. Sra. D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> 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

**Maquetación:** briefing

**ISBN:** 978-84-693-5511-4

**Depósito legal:** 00000

**Imprime:** briefing

Madrid, septiembre 2010

# Presentación

## Autonomía personal: Claves y retos

Conseguir acortar los períodos de enfermedad e incapacidad, es decir incrementar la esperanza de vida activa, los años que una persona espera vivir gozando de buena salud, es posiblemente el mayor reto actual para quienes trabajan en el campo de los mayores y cada día son más las herramientas disponibles para conseguirlo.

Así, el ejercicio físico, de acción sinérgica con la adecuada nutrición, es fundamental en el control del riesgo cardiovascular, principal causa de morbilidad en los ancianos, sin olvidar la enorme influencia que ejerce en las capacidades cognitivas.

Pero, al hablar de envejecimiento activo, no se debe olvidar la participación activa en la sociedad, algo que es a la vez consecuencia y causa de un buen estado de salud. Así, cabe esperar que las personas mayores que gozan de buena salud sean más activas socialmente y puedan participar en foros, o pertenecer a diferentes asociaciones, acudir a las aulas, hacer deporte o comunicar sus experiencias vitales a las nuevas generaciones.

Además, dentro de lo que podíamos llamar hábitos saludables, se encuentran el ocio participativo, las aficiones y las relaciones sociales, capaces de mantener una mente activa y retardar en lo posible los procesos involutivos, mediante los estímulos intelectuales.

El ayuntamiento por su carácter de proximidad y cercanía con la ciudadanía debe de ser protagonista en la promoción del envejecimiento activo como corporación local.

Para ello, las corporaciones locales junto con otros agentes sociales, debemos promocionar la autonomía y prevenir la dependencia, un terreno que la Ley de la Dependencia apenas cita, no define y deja abierto a desarrollos futuros. Es este, precisamente el campo en el que los servicios sociales de atención primaria pueden desarrollar su acción comunitaria y preventiva, un terreno en el que la competencia no viene marcada por la Ley y que está abierto a la imaginación y las buenas prácticas.

Conviene destacar lo mucho y bueno realizado por las corporaciones locales en la promoción de la autonomía personal, pero queremos sobre todo que sirvan de plataforma y de oportunidad para el debate y el intercambio de nuevos proyectos que, aunque no pasen de ser esbozos de planes, diseño de programa de futuro, nos ayuden a enmarcar la acción social preventiva con las personas mayores en el ámbito de lo local.

Todo esto es lo que pudimos compartir en las Jornadas Anuales que organizamos en el Ayuntamiento de Madrid junto con Obra Social Caja Madrid y que hemos recogido en la publicación que ahora presentamos.

**Concepción Dancausa Treviño**  
Delegada de Gobierno de Familia  
y Servicios Sociales

**Carmen Contreras Gómez**  
Directora Gerente de Obra Social  
de Caja Madrid

---

<b>Presentación .....</b>	<b>3</b>
<b>I. Autonomía personal: análisis de la Ley de la Dependencia y el papel de los Ayuntamientos en este marco.....</b>	<b>9</b>
D. José M <sup>a</sup> Rodríguez de Santiago	
<b>2. Marco del envejecimiento activo .....</b>	<b>27</b>
2.1 Relaciones sociales y afectivas D <sup>a</sup> Rocío Fernández-Ballesteros García .....	27
2.2 Educación, cultura y aprendizaje D <sup>a</sup> Lourdes Bermejo García.....	37
2.3 Desmitificando la vejez. Líneas de investigación en el envejecimiento D <sup>a</sup> Mónica de la Fuente del Rey.....	51
2.4 Programa Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia D <sup>a</sup> Sheila Martín Gómez .....	71
<b>3. Estabilidad y seguridad personal: bases de la autonomía .....</b>	<b>83</b>
3.1 Vulnerabilidad social y seguridad económica D <sup>a</sup> Inmaculada Álvarez Ayuso.....	83
3.2 Programa de Mayores Vulnerables: aislamiento y maltrato D <sup>a</sup> Pilar Serrano Garijo.....	97
<b>4. Participación de los mayores en la sociedad, reflejo del envejecimiento activo .....</b>	<b>117</b>
4.1 El Asociacionismo en las personas mayores D <sup>a</sup> Margarita García Durá .....	117
4.2 Participación, ocio y formación para las personas mayores D. Antoni Rivero Fernández .....	123
4.3 Derechos y libertades de las personas mayores con dependencia D <sup>a</sup> Mercè Mas Quintana.....	127
4.4 Los programas intergeneracionales y el fomento del envejecimiento activo D <sup>a</sup> Sacramento Pinazo Hernandis .....	133
<b>5. Experiencias sobre la autonomía de los mayores.....</b>	<b>151</b>
5.1 Preparación para una jubilación activa. Curso dirigido a funcionarios de la Administración Pública D <sup>a</sup> Carmen Leal Casas.....	151

<b>5.2 Importancia del Voluntariado de mayores</b>	
<i>D. José Luis Jordana Laguna.....</i>	<b>161</b>
<b>5.3 Convivencia intergeneracional: conocimiento y opinión de los mayores</b>	
<i>Dª Elvira Pereyra Macazana.....</i>	<b>171</b>
<b>5.4 Programa de Ejercicio al Aire Libre para mayores del Ayuntamiento de Madrid</b>	
<i>Dª Esperanza Molina Díaz.....</i>	<b>179</b>
<b>5.5 El Ejercicio te Cuida: de la investigación a la autonomía personal</b>	
<i>D. Fabián Quesada Gómez.....</i>	<b>189</b>
<b>5.6 Algo más que teleasistencia</b>	
<i>Dª Rosario Romero Chaparro.....</i>	<b>197</b>
<b>5.7 Programa de Adecuación de Viviendas y Accesibilidad para personas mayores</b>	
<i>Dª Cristina Ródenas Parra.....</i>	<b>207</b>
<b>5.8 Valor de las sugerencias de los usuarios en la mejora de los servicios municipales</b>	
<i>Dª Mª Sol García Carpio .....</i>	<b>215</b>
<b>6. Algunas claves y retos en la promoción del envejecimiento activo.</b>	<b>221</b>
<i>D. Florencio Martín Tejedor</i>	
<b>7. Comunicaciones .....</b>	<b>241</b>
<b>7.1 Proyecto intergeneracional: R@P Tecnológico</b>	
<i>Arroyo, R. y Bermejo, A. ....</i>	<b>241</b>
<b>7.2 El Voluntariado como instrumento para promocionar la autonomía de las personas mayores solas</b>	
<i>Villegas, M. y Aranda, M. ....</i>	<b>245</b>
<b>7.3 Guía de fomento de hábitos saludables: apostar por la calidad de vida, aportar desde la experiencia</b>	
<i>Sacedo, J. y Campos, J.R.....</i>	<b>251</b>
<b>7.4 Buenas prácticas en los Centros Municipales de Mayores</b>	
<i>Masegosa, N. y Villanueva, V. ....</i>	<b>257</b>
<b>7.5 Apartamentos Municipales “Jerte”: ejemplo de participación activa de las personas mayores</b>	
<i>Guzmán, J.L.; Igualada, C. y Burdallo, S. ....</i>	<b>261</b>

---

<b>7.6 La atención a las personas mayores desde una central de llamadas</b>	
Banegas, M.P.; Baeza, M.E.; Brizuela, M.C.; Bueno, P.; Cadenas, M.P.; Cruzado, L.; Escamez, A.; Fernández, E. y Larrinaga, S. ....	267
<b>7.7 Apoyo a la soledad: una iniciativa proactiva para la prevención de riesgo social en mayores</b>	
Fernández, E.; Brizuela, M.C. y Rodríguez, M. ....	273
<b>7.8 Personas mayores en aislamiento social: diferencias entre grupos de intervención (susceptibles de normalización, contención o custodia)</b>	
Santos-Olmo, A.B. y Ausín, B. ....	279
<b>7.9 El papel del terapeuta ocupacional en la valoración, intervención y prevención de riesgos en el servicio de ayuda a domicilio</b>	
García, A.; García, I.; López, M.; Recuenco, P. y Sacedo, J.C. ....	285
<b>7.10 Programa de recuperación, mantenimiento y potenciación de la actividad física en usuarios de centros de mayores del Servicio Regional de Bienestar Social de la Comunidad de Madrid</b>	
Sanz, A.; García, R. y Sacedo, J.C. ....	291
<b>7.11 El Método Hoffmann: experiencia de la repercusión positiva en la prevención de la dependencia y el envejecimiento saludable</b>	
Hoffmann, C.; Montero, B.; del Avellaneda, A.; Muñoz, S. y Solanas, I. ....	297
<b>7.12 La voz de los mayores: un análisis desde la perspectiva de género</b>	
Fernández, E.; Brizuela, M.C. y Rodríguez, M. ....	303
<b>7.13 Las personas mayores y la seguridad en el hogar: estudio sobre accidentes domésticos en la Comunidad de Madrid</b>	
Sacedo, J.C.; Minguez, Y. y Campos, J.R. ....	309
<b>8. Conclusiones .....</b>	<b>315</b>

