

# Los mayores primero



España se hace cada año más mayor gracias a las mejores condiciones de vida con las que se llega a la jubilación. Para afrontar este reto, la Fundación Pilares para la autonomía personal cuenta con un estudio titulado «*Los mayores que*

*vienen*» en el que analizan el perfil de las personas mayores del futuro. Más tecnológico, más formado y más exigente son, entre otras, las principales características de unas personas que en el año 2050 representarán casi el 30% de la población española.



## Los mayores que vienen

VÍCTOR M. ROMERO



La población mayor en España se duplicará en el año 2050, representando el 30% de la población total y llegando a casi 13 millones de personas en una franja de edad superior a los 65 años. Este dato no es ningún secreto. Lo que sí es un misterio todavía es saber cómo la sociedad va a afrontar este reto y cómo va a garantizar las necesidades y expectativas de una población cada vez más mayor y más exi-

gente. Con el objetivo de poder adecuar las estrategias y las decisiones que son y serán necesarias para garantizar los servicios y una buena calidad de vida es fundamental conocer cómo serán los mayores del mañana que, a buen seguro, van a ser muy diferentes a los mayores de hace dos décadas.

Para conocer estos perfiles, la Fundación Pilares para la autonomía personal cuenta con una investigación titulada «*Los mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social*» en la que se anticipa las características de quienes compondrán la población mayor española en los próximos

**El «mayor» del futuro tendrá más nivel de estudios y utilizará más las TIC, al tiempo que será más exigente con su autonomía y su calidad de vida**

años. En ella, los autores del estudio realizaron una encuesta representativa del grupo de población con edades entre los 50 y 69 en España, colectivo que está formado por más de diez millones de personas situadas en la franja de edad que comprende los últimos

años de vida laboral y los primeros después de la jubilación o del abandono de la actividad. El objetivo, tal y como señalan los autores del estudio entre los que se encuentran Gregorio Rodríguez Cabrer (catedrático de Sociología y experto en Políticas Sociales Europeas), Pilar Rodríguez Rodríguez (presidenta de la Fundación Pilares para la autonomía personal) y Penélope Castejón Villarejo (directora técnica de la Fundación Pilares, socióloga, especialista en investigación social aplicada y experta en gestión y planificación

PASA A LA PÁGINA 2 ►

Residencias  
Novaire en  
Alicante y  
Castellón

Nadie le quiere como tú.  
Nadie le cuida como nosotros.

Encuentra tu centro Novaire más cercano:

Alcoi • Alicante Babel • Alicante Condomina  
Cocentaina • El Campello • Elche L'Aljub • Elche Carrús  
Elda • San Vicente del Raspeig • Santa Pola • Vila-real

Información y reservas

900 45 65 85

www.sarquavitae.es



Obras son amores



DEPORTE

**Récord para un ciclista francés de 105 años: 22,5 km en una hora**

► El ciclista francés de 105 años Robert Marchand batió el récord de la hora en el Velódromo de Saint-Quentin-en-Yvelines, donde recorrió 22,547 kilómetros. Ésta no es la primera gesta deportiva de Marchand, nacido en Amiens en 1911, ya que el 26 de noviembre de 2011, el día que cumplía 100 años, batió el récord de la hora de su categoría.



CUMPLEAÑOS

**Patti Smith, 70 años al pie del cañón**

► La cantante y poetisa estadounidense Patti Smith celebró su 70 años como no podría ser de otro modo en su caso: ofreciendo un concierto en su Chicago natal. A Smith (Chicago, 1946) le ha cundido mucho el 2016, año en el que afrontó una gira con paradas destacadas en España y en el Festival de Jazz de Montreux (Suiza), entre otras.

LIBRO

**¿Están maltratados mis padres? La violencia oculta en el trato a personas mayores**

► Con este libro, Juan Muñoz Tortosa tiene la intención de contribuir a que el maltrato a personas mayores despierte de su letargo y deje de ser una realidad social invisibilizada.

Mayores en red

MAYORES CONTABLET

► <http://mayorescontablet.com/>

Blog sobre recomendaciones de las mejores aplicaciones para personas mayores y de la tercera edad, así como los terminales tablet y móvil más adecuados para el colectivo.

AGENDA

FORMACIÓN

**Curso para cuidadores de personas mayores dependientes de Sociedad Española de Geriatria y Gerontología**

► El curso está dirigido a cuidadores, gerocultores, técnicos auxiliares y técnicos en cuidados de enfermería. El plazo de inscripción finaliza el 31 de marzo. Más información en <http://www.segg.es/>

TEATRO

**Faemino y Cansado en Villena. Viernes, 27 de enero, 2017**

El Teatro Chapí de Villena acoge el próximo viernes 27 de enero la actuación de Faemino y Cansado en su espectáculo ¡Cómo en casa ni hablar! Precio: Entre 18, 20 y 22 euros.

La experiencia es un grado

Juanjo Rey



TEXTO Y FOTO DE VÍCTOR M. ROMERO

«Antes no se disfrutaba de la vida como ahora»

■ Juanjo Rey (95 años), nacido en Argentina de padres españoles que emigraron a este país, es un ejemplo de como envejecer bien. La primera vez que pisó Espa-

ña para visitar a su familia directa fue el 4 de julio de 1936. «En vez de unas vacaciones de colegio me encontré con una guerra civil», recuerda Juanjo Rey, quien pasó

ximo y desechar los problemas que no son muy imprescindibles. Siempre privándose un poco de las cosas que no son buenas y llevando una vida sana.

17 años en España por los problemas que había al no poder salir en barco por el riesgo de bombardeo.

■ **Usted ha vivido mucho y ama la cultura. Entre los trabajos que ha realizado de joven fue actor. ¿Cómo fue esta etapa?**

■ Al terminar la guerra me apunté a una compañía de teatro que se había deshecho con la guerra. Empecé siendo apuntador y después haciendo papelitos hasta que me hice actor. Como actor estuve trabajando 17 años. Después me casé y esa vida de actor era muy desorganizada. Me fui a Argentina, donde me dediqué 20 años a la Sanidad Pública, desempeñando cargos en la OMS, Unicef y en hospitales.

■ **¿Qué papel juegan las relaciones sociales en su vida?**

■ Son fundamentales. Aunque vivo en un centro para mayores yo salgo todos los días, ya que colaboro con varias asociaciones y ONG's. Entre las asociaciones voy mucho a la Asociación Espejo, donde también recito poesía y en cuanto a las ONG intento ayudar con Arte, Paz y Desarrollo, asociación que ayuda a todo tipos de personas: indigentes, mayores, niños,...

■ **¿Y cómo ayuda?**

■ Tengo mucha experiencia en Sanidad y suelo dar clases sobre consejos básicos de alimentación e incluso de respiración, explicando unos ejercicios para hacer trabajar los pulmones al 100%, ya que la mayoría de las veces no lo utilizamos bien. La idea es transmitir buenos hábitos de vida y de alimentación con el objetivo de llevar una vida feliz.

■ **¿Y cómo es su día a día?**

■ Hay que vivir lo mejor posible del día a día porque antes no se disfrutaba tanto como ahora. Hacer ejercicio, leer, ayudar de un modo altruista... Es importante tener una vida activa y plena. Tenemos que disfrutar al má-

Los mayores de 64 años ya superan en número a los menores de 16 en España

REDACCIÓN / V. M. R.

■ El Instituto Nacional de Estadística (INE) ha publicado recientemente los últimos datos sobre envejecimiento en España que, una vez más, reflejan una tendencia que parece imparable: un país cada vez más envejecido, donde el índice de longevidad no para de crecer. En 2016 ha alcanzado un nuevo máximo histórico, del 116%, es decir, ya se contabilizan 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16.

El gráfico, realizado por la Fundación Adecco, refleja la evolución del envejecimiento de la población en España, que, como se observa, no ha cesado en su cre-

cimiento. Contrastan las cifras actuales con las de finales de siglo XX, cuando España era aún joven: en 1985 se contabilizaban 46,7 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16, una sociedad en plena expansión y con potencial para crecer económica y laboralmente.

Por comunidades autónomas, lidera el envejecimiento Asturias, con un índice del 207,2% (207 mayores por cada 100 menores de 16), seguida de Galicia (190,5%) y Castilla León (187,5%). En el otro lado, Ceuta y Melilla, Murcia, Andalucía y Baleares son las únicas regiones con una mayor proporción de jóvenes.



Asturias es la autonomía con más índice.

RECOMENDACIONES PARA REORIENTAR LAS POLÍTICAS Y ACTUACIONES PARA PERSONAS MAYORES EN EL ÁMBITO DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL



**7. Participación cívica**

Fomentar que las asociaciones desarrollen iniciativas de participación cívica que logren mayor impacto social y que se relacionen directamente con la sociedad civil sin estar condicionadas por la obtención de recursos públicos. Asimismo, dar más apoyo desde las instituciones a aquellas organizaciones que promuevan el desarrollo del potencial participativo de la población de estos grupos de edad.

**1. Calidad del empleo**

Mejorar la calidad del empleo y la formación para evitar las salidas anticipadas del mercado de trabajo, desarrollando también políticas de empleo-jubilación que establezcan la posibilidad de compatibilizar pensión y salario.



**2. Flexibilidad**

Incorporar criterios de flexibilidad que permitan a las personas complementar el trabajo con períodos de retiro voluntario para la crianza, los cuidados familiares o los estudios, mitigando así los efectos negativos que, en especial a las mujeres, reporta la dedicación a los cuidados.



**3. Apoyo familiar**

Que los poderes públicos retornen hacia una mayor inversión en medidas y recursos de apoyo a las familias (escuelas infantiles, servicios para las personas en situación de dependencia), que producen muchos puestos de trabajo, y se trabaje por resolver el nivel de desempleo existente, únicas vías para aliviar el peso excesivo que recae en las familias en general y en estas generaciones en particular.

**6. Voluntariado**

Desarrollar campañas informativas sobre las distintas modalidades de voluntariado que se ofrecen (no solo las de tipo benéfico asistencial), así como las entidades que las realizan y formas de acceder a las mismas. Apoyar proyectos de participación social y de voluntariado que se ajusten a los conocimientos, experiencia y preferencias de las personas.



**4. Formación**

Que las empresas y la propia Administración incorporen una oferta formativa sistemática a sus trabajadores que les prepare para planificar y orientar la vida en la etapa que sigue a la jubilación.



**5. Centros Sociales**

Apostar por fórmulas que innoven y diversifiquen los contenidos de los centros sociales para mayores, abrirlos a todas las edades y aprovechar estas infraestructuras para promover desde ellas programas intergeneracionales y de participación comunitaria.



CONSEJOS SODEXO PARA LA CALIDAD DE VIDA

**Año nuevo, alimentos nuevos**

Ana Neida  
NUTRICIONISTA



RECOMENDACIONES



■ Tras las Navidades, volvemos a la monotonía de comidas habitual, pero aprovechamos para recomendaros un nuevo alimento: la quinoa, popularizada recientemente pero aún bastante desconocida, aunque se cultiva en los Andes desde hace 5000 años. Es un pseudocereal de excepcionales características nutricionales: posee todos los macronutrientes en proporciones recomendadas, resultando muy completa y equilibrada.

Entre otros beneficios, no tiene gluten, siendo apta para celíacos. Y sus hojas son comparables nutricionalmente a espinacas. Para utilizarla, lavar bien las semillas, hervir hasta que se abran, colar y listo, para usar en ensaladas, salteados, como desayuno, incluso para hamburguesas, pasteles... ¡Así nos costará menos volver a la rutina, y además de manera saludable!

- ▶ **La mayoría de calorías provienen de carbohidratos de bajo índice glucémico, ideales para diabéticos**
- ▶ **Su contenido en proteínas es el doble que otros cereales, y con todos los aminoácidos esenciales, importante para vegetarianos o deportistas**
- ▶ **Aporta grasa insaturada, fundamentalmente ácido linoleico, ácido graso esencial para el organismo que mejora el perfil lipídico en sangre**
- ▶ **Contiene mucha fibra (sacia y ayuda a regular el colesterol y perder peso), minerales y vitaminas (incluyendo E, con función antioxidante)**

## Los autores destacan que «anticiparse al futuro es la mejor manera de afrontar la incertidumbre que representa el envejecimiento de la población»

▶ VIENE DE LA PÁGINA 1

de recursos gerontológicos), es «anticiparse al futuro para afrontar de la mejor manera la incertidumbre que este envejecimiento de la población presenta».

«Cuando una persona cumple 60 años de edad aún se espera que viva de media otros 25, y su perfil nada tiene que ver con quienes alcanzaban esta edad hace unas décadas. Parece crucial preguntarse entonces qué hacen, qué expectativas tienen y cómo puede ampliarse la participación social de la población una vez que se separa del mercado de trabajo», explica la presidenta de la Fundación Pilares para la autonomía personal.

Al respecto, la investigación revela aspectos muy relevantes como la relación que los futuros mayores tienen hoy en día con su entorno y las que mantendrán en el futuro. En este sentido, tres de los indicadores señalan tendencias de cambio claves en la caracterización de la futura población mayor como, por ejemplo, «un más alto y llamativo nivel de estudios, utilización creciente de las TIC e ingresos más elevados», a lo que se suma «unas expectativas y exigencias de autonomía, calidad de vida y participación más elevadas».

### El papel de la mujer

La incorporación de la mujer al mercado de trabajo experimentada en las últimas décadas es otra nota diferenciadora de las personas que conformarán la población mayor, algo que devendrá, según el estudio, «en un interés más alto por participar en actividades de participación social y voluntariado». En cuanto a las actividades de ocio, el grupalismo que ha sido tradicional en las personas mayores está dando paso a una mayor autonomía en la elección de los intereses individuales. De ahí que más de la mitad de la población estudiada manifieste desinterés por las actividades que se ofrecen y prefieran autogestionar su tiempo libre. A pesar de ello, el 60% tendría interés en participar en programas de ocio y cultura junto a personas que compartan sus mismas inquietudes y el 77% desearía hacerlo con personas de todas las

edades. En esta punto, Maravillas Cano, vocal de Cultura y directora del Grupo de Teatro de la Asociación Espejo de Alicante, colectivo que agrupa a más de 500 personas, la mayoría mayores con inquietudes artísticas y culturales, destaca que «a los miembros que formamos parte del grupo de teatro si nos quitas el teatro nos hundes».

En sentido contrario, los centros sociales, hogares, clubs y casals, que han jugado un rol central como espacio de encuentro y organización de actividades para las personas mayores, están perdiendo parte de su atractivo entre las personas que tienen de 50 a 65 años.

En concreto, entre las personas que están en la franja de 60 a 69 años apenas un 16% informa acudir a ellos, mientras que existe otro segmento (34,7%) que no asiste pero quizá lo haga más adelante y, finalmente, un amplio grupo (45%) afirma que no asiste ahora ni lo hará en el futuro. Al respecto, una propuesta en la que coinciden en señalar varios de los consultados en la encuesta indica que «sería conveniente abrir estos centros a todas las edades, mientras el 21% propone que al menos la edad de acceso descienda a 50 años».

### Más participación y voluntariado

La práctica del voluntariado entre las personas mayores está en alza en la actualidad. En 2003, un estudio indicaba que el 12% de los jubilados eran voluntarios mientras que una década después este porcentaje llegaba al 55%. ¿Y en el futuro habrá más voluntariado? El estudio de la Fundación Pilares advierte de que muchas de las estadísticas sobre voluntariado no tienen «el suficiente refrendo en la práctica real de actividades, por lo que es necesario buscar fórmulas capaces de activar ese potencial». Para Francisco Pérez, voluntario con 75 años, «muchas veces la persona mayor se queda recluida y hay que hacer que tenga una motivación porque la inactividad genera negatividad». Lo que encuentra con el voluntariado es, además de ayudar, «socializarnos, siendo nosotros mismos los que más ganamos».

Sobre cuáles son los intereses que tienen hoy en días las personas entre 50 y 69 años a la hora de practicar el voluntariado, la investigación de la Fundación Pilares revela que están, sobre todo, relacionados con la idea de legado. «Trasmitir la propia experiencia laboral o de otros quehaceres y conocimientos a los jóvenes, apoyar su pro-



moción profesional o emprendimiento empresarial o comprometerse en el desarrollo de valores a las nuevas generaciones son las labores preferidos por este sector de la población en la actualidad».

Al respecto, el presidente de SECOT (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica), Dionisio Biot Belenguer, explica que en su asociación dan apoyo a jóvenes y emprendedores aportando «nuestra experiencia y consejo, algo que es muy valorado por ellos, ya que tenemos la experiencia que ellos aún no pueden tener».

Sin embargo, esta pasión por transmitir la experiencia de las personas mayores corre

el riesgo de menguar, según alerta el informe, a medida que se comprueba que no es aprovechada por la sociedad. No obstante, Dionisio Biot considera que en los últimos años «la sociedad está volviendo a recuperar el respeto por la persona mayor porque hemos demostrado durante esta crisis lo que podemos aportar a nuestras familias y a la sociedad».

La experiencia, en definitiva, de un colectivo que puede ser muy positiva para la sociedad y que, además, se hace mayor con una calidad de vida muchas veces envidiable. Por eso, conocer el mayor del mañana es la mejor forma de garantizar su futuro.

# Prepárese para la jubilación

Una encuesta indica que la mitad de las personas consultadas entre 50 y 65 años se interesaría por recibir formación que les ayude a organizar su retiro

V. M. ROMERO

■ Esperar al momento de la jubilación para organizar este periodo de la vida es uno de los errores más frecuentes que cometen las personas mayores. De hecho, son muchos los que llegan a la jubilación y tras una primera fase de «euforia» caen en una profunda depresión y apatía al ver que el tiempo pasa sin saber qué hacer. Con un círculo social más reducido, antes dominado por el laboral, y sin haber cultivado aficiones el día a día se limita al cuidado de los nietos y a ver la televisión.

Para evitar estas situaciones de riesgo, los expertos recomiendan prepararse para la jubilación y «reconsiderar qué es lo que tenemos que hacer en ella, poner en valor las cosas buenas que tenemos y orientar la jubilación como una nueva etapa de oportunidades», según explica Marian Aleson, profesora titular del Departamento de Filología Inglesa en la Universidad de Alicante (UA) y colaboradora en varios proyectos de investigación europeos en innovación educativa y formación de personas mayores.

En este sentido, el estudio elaborado por la Fundación Pilares «Los mayores que vienen» señala que casi la mitad de los participantes en la encuesta (de un total de 6,5 millones de personas) se interesaría por recibir algún tipo de formación que les ayude a organizar su actividad y su tiempo durante la etapa de la jubilación

## Reducir las responsabilidades y la jornada laboral, así como cuidar el aspecto social, físico, mental y emocional son importantes a la hora de preparar una buena jubilación

o para iniciarse en tareas de voluntariado y participación social. De hecho, más de tres cuartas partes de la población encuestada valora que hubiera formación específica antes de jubilarse para preparar la nueva etapa y vivirla de la manera más plena.

Por ello, fomentar la cultura del ocio, la participación cultural y social de las personas mayores son aspectos fundamentales a la hora de afrontar una buena jubilación. Tener inquietudes culturales, ir a conciertos, jornadas, presentaciones, participar en actividades de voluntariado, hacer viajes o ir a la

universidad, entre muchas otras posibilidades, son iniciativas que «permiten a las personas mayores mantenerse activas en aspectos sociales, físicos, mentales y emocionales», según explica Marian Aleson.

Al respecto, María Soler, jubilada de 65 años y exjefa de Estudios del IES Francisco Figueras Pacheco, considera que «tendría que haber más flexibilidad laboral y una reducción de jornada para poder aprender lo que es la jubilación y lo que implica».

No obstante, hay quien considera que esta preparación debería empezar mucho antes. Para Esther Sitges, psicóloga, profesora de la Universidad Miguel Hernández (UMH) y directora del programa integral para personas mayores de la UMH Sabiex, esta formación para un buen envejecimiento activo en la jubilación «empieza ahora, independientemente de la edad que tengamos, porque es importante aprender lo antes posible a manejar situaciones emocionales, que nos vamos a encontrar durante toda nuestra vida, así como a cuidarnos tanto mental como físicamente para poder llegar a la jubilación en las mejores condiciones».