

3 de enero de 2015

Compromiso con una vejez plena

Cada vez son más las personas de más de 65 años que necesitan apoyo y contención para transitar los últimos años de su vida; además, hace falta un cambio en la percepción social

Leandro Gil

En los últimos años, la expectativa de vida del ser humano ha crecido considerablemente, a punto tal que hoy resulta habitual que los adultos mayores superen los 80 años de edad en un estado físico y mental saludable. En la Argentina hay más de 6 millones de personas que superan los 65, y se estima que para 2025 esa cifra superará los 8 millones. Frente a esto, es vital fortalecer algunos aspectos que hacen a la buena calidad de esta vida prolongada.

En este contexto, Inés Castro Almeyra, directora ejecutiva de la Fundación Navarro Viola, sostiene: "El primer paso es romper con la idea de que la vejez es sinónimo de enfermedad. Esto está muy instalado en la sociedad y limita a las personas mayores al ámbito doméstico o actividades pasivas cuando la realidad es que un gran porcentaje de las personas mayores tienen autonomía para participar, decidir y contribuir a su comunidad".

Para Castro Almeyra, la vejez implica un deterioro físico, problemas de movilidad, necesidades nuevas de cuidado y hay muchísimo por hacer en el ámbito de los recursos para que la

persona mayor y su familia tengan una adecuada calidad de vida. "Enfatizo esto para que la vejez no quede asociada principalmente a enfermedad y dependencia, y que también se exploren las dimensiones de autonomía personal y participación social", agrega Castro Almeyra.

Es menester reconocer que los adultos mayores constituyen un sólido aporte para el desarrollo futuro, lo cual implica la puesta en marcha de acciones específicas que garanticen su independencia, participación, cuidado, autorrealización y dignidad, pero no sólo a nivel social, sino también político.

Al respecto, Castro Almeyra afirma: "Es vital la puesta en agenda y resignificación de la vejez a través de la visibilidad y valoración de la misma, sobre todo si se proponen posibilidades de adquirir conocimiento y aportar a la sociedad. Debemos favorecer la participación e integración social de personas mayores de 60 años mediante la educación permanente".

Al tener proyectos de vida tangibles, los adultos mayores de hoy rompieron el paradigma de vejez pasiva y dependiente. En esta línea, el Magister Gonzalo Abramovich, director del Centro Integral para Adultos Mayores de AMIA, destaca que para este fin, por ejemplo, existen espacios audiovisuales como Acua Mayor (señal 34.3 de la Televisión Digital Abierta) que busca desmitificar prejuicios y promover el envejecimiento activo y positivo mediante el relato en primera persona de ese grupo etario.

Para los especialistas es importante que el entorno tome conciencia de cuál es el proceso que va a encarar la persona. Socialmente está instalado el concepto de envejecer en casa, pero cuando esto no es posible, lo más recomendable es buscar asesoramiento, ya sea de un médico geriátrico, de un psicólogo especialista en vejez o de un gerontólogo. Abramovich sostiene que la mayoría de las familias necesita orientación y asesoramiento, y por eso resulta significativo que las nuevas generaciones sean preparadas a tal fin.

"En este último tiempo se ha avanzado bastante en el desarrollo de los cursos de capacitación y formación de cuidadores domiciliarios, la creación de centros de día para adultos mayores en el ámbito del GCBA y del PAMI. Todavía creo que están faltando centros de día para personas con deterioro cognitivo o demencias, así como una mayor cobertura por parte de las obras sociales para cubrir los costos de los cuidados domiciliarios", sintetiza Abramovich.

Paralelamente al cambio sociocultural, el asesor gerontológico de la AMIA resalta que nuestro país tiene que evolucionar en la infraestructura del transporte, servicios sociales, recreativos, comunicacionales, de salud y médicos, para que toda la estructura esté adecuada a las necesidades de las personas mayores y otros grupos vulnerables.

Finalmente, Abramovich reflexiona: "Todo esto contribuye a que la ciudad sea amigable no sólo con la persona mayor sino también con las madres con cochecitos o a las personas con sillas de ruedas".

La cuenta regresiva avanza para todos por igual, no se detiene. En los primeros momentos necesitamos ayuda por nuestro futuro, pero el presente nos demanda comprometernos con aquellos que nos precedieron en este mundo, porque para ellos, el mañana es hoy.

Desafíos 2015

- Mejorar el acceso a la prevención, promoción, atención y rehabilitación de la salud
- Implementación de servicios de cuidados de larga duración como atención domiciliaria, teleasistencia, centros de día y residencias para adultos mayores
- Formación de recursos humanos
- Generar una nueva conciencia social hacia la tercera edad
- Promover ciudades amigables con la edad

5 propuestas para comprometerte durante 2015. ¡Encontrá la tuya!

Valora a los adultos

Revalorizá el rol de los adultos mayores en la sociedad: dedicales tiempo a tus abuelos/padres, aprendé de ellos e inculcá esto dentro de tu familia

Pasa la voz

Difundí las actividades de las organizaciones que se ocupan de que los adultos mayores puedan llevar una vida digna: Fundación

Mempo Giardinelli (www.mempogiardinelli.com), Fundación Navarro Viola (fnv.org.ar), AMIA (www.amia.org.ar)

Comparti con ellos

Visitá a adultos mayores que viven en geriátricos u hogares para que no se sientan solos: Hogar San Ana y San Joaquín (www.manosabiertas.org.ar), Hogar Marín Hermanitas de los Pobres (011) 4743-5656

Cuidados paliativos

Involucrate con las organizaciones que trabajan en cuidados paliativos, acompañando a los adultos mayores a transitar su etapa final con amor y esperanza: Casa de la Bondad (www.manosabiertas.org.ar), Hospice San Camilo (www.hospicesancamilo.org.ar), Hospice del Buen Samaritano (www.buensamaritano.org.ar)

Voluntario

Sumate como voluntario a actividades de lectura de cuentos o talleres para abuelos

Por: [Leandro Gil](#)