

Día Internacional de las Personas Mayores: Un momento para la reflexión

Como cada año, se asoma el 1 octubre para celebrar el Día Internacional de las Personas Mayores. Puede interpretarse como una efeméride más o como un momento especial para reflexionar y otorgar relevancia a las personas mayores y sus realidades. Nos posicionamos en la segunda opción.

Aunque la edad que marca la entrada en este grupo etario va a ir experimentando cambios, la previsión de poder llegar a vivir unos 30 ó 40 años más, es una evidencia. Es decir, es una etapa de la vida larga si la comparamos con otras. Sus dimensiones respecto a la población total (Navarra: 20,45% en 2023 según el INE) son el resultado de los cambios sociodemográficos que se producen desde hace décadas. Recordemos aquí la reducción de la natalidad, el aumento de la esperanza de vida o los movimientos migratorios. Ahora bien, una cosa es el envejecimiento poblacional y otra, cada persona mayor que forma parte de ese grupo etario. El proceso del envejecimiento ofrece múltiples caras y, como en un poliedro de cristal, mientras unas brillan otras se hacen opacas.

No hay duda de que estamos ante un logro social y sanitario. Sin embargo, no se han superado las connotaciones negativas a las que se asocia que, no por ser reales, deben estar magnificadas. Hay que reconocer su impacto en el gasto en pensiones, atención farmacológica y sanitaria, aumento de las listas de espera en varios sistemas de protección social, así como el predominio en la cronicidad de enfermedades, fragilidad, discapacidad, dependencia, necesidad de cuidados de larga duración. Siendo real en su justa proporcionalidad, esta asociación es injusta en la globalidad. Valorar la realidad de las personas mayores sin “maquillaje” permite plantear respuestas mejor ajustadas.

Un ejemplo de ello lo proporciona el Informe: Envejecimiento y bienestar (2023) de la Oficina de Ciencia y Tecnología del Congreso de los Diputados. En España, con 9,5 millones de personas mayores de 65 años, el 18% presentan fragilidad. Las situaciones de fragilidad se consideran un buen predictor de gasto sanitario e, incluso, del sistema de la autonomía personal y atención a la dependencia. Trabajar en la prevención con recuperación de la robustez es una estrategia clave para evitar o retrasar la discapacidad.

El coste sanitario puede reducirse a la mitad si el aumento de la longevidad se acompaña de buena salud. Prevenir las enfermedades crónicas y la discapacidad no solo mejora la calidad de vida de cada persona, sino que también contribuye a la sostenibilidad de los sistemas sociales y sanitario.

No tener en cuenta cuestiones como las indicadas y centrarse en visibilizar negativamente a un grupo tan extenso y diverso, como son las personas mayores, solo genera prejuicios sociales que dificultan su propia vida. Mantener y fomentar este tipo de pensamientos y acciones, forjados como valor educacional, supone dejar en herencia a las siguientes generaciones un edadismo excluyente.

Esta perspectiva restrictiva actúa de limitación casi insalvable, en algunos casos, para una cohesión social que construya, como afirmaba la ONU en 1999, una verdadera Sociedad para Todas las Edades. Hemos de aceptar que hay que responder a situaciones dinámicas, cambiantes, previsibles e imprevisibles con acciones dinámicas, cambiantes,

previsibles y adaptativas, siempre teniendo en cuenta dos niveles: grupo etario-sociedad y persona mayor-grupo etario-sociedad.

Tales acciones o respuestas conllevan costes personales, familiares, económicos, sociales, sanitarios y/o políticos. En el actual contexto social, es preciso insistir, en primer lugar, en el respeto a las personas mayores. Respetar no genera ningún coste y, además, elimina el peso de la negatividad. Es necesario crear una cultura del aprecio a la longevidad, como bien aboga el experto en ética Diego Gracia. Respeto y aprecio por ser el colectivo de personas mayores portador de la memoria colectiva, de transmisión de cultura, de lazo intergeneracional y ser un referente simbólico. Todo ello, no ha de olvidarse, confiere identidad personal y colectiva.

Aprender a envejecer puede ser, quizá, una asignatura pendiente para cada individuo. Resulta necesario encontrar el valor en el engranaje social y llenar de contenido dicho momento vital para facilitar la adaptación al mundo en el que toca vivir. Dicha adaptación requiere hoy el ejercicio de la escucha: escuchar a la persona mayor y que ésta escuche. Una escucha activa implica respetar su autonomía como ente de derecho que es, dejando atrás modelos paternalistas limitantes. Como afirmó Iñaki Gabilondo en la inauguración del Congreso de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, celebrado en Pamplona en 2023, las personas mayores interpelan a la sociedad actual:

- No aceptar que no valen.
- Defensa de la dignidad hasta el último segundo.
- Exigencia del cumplimiento de derechos hasta el último segundo.
- Apostar por las posibilidades y no por las limitaciones.
- Lucha con la fragilidad, lo que “el juego te permita, pero juega en el campo”.
- No dejarse.
- Rechazar cualquier intento de ser considerado o tratado como “material sobrante”.
- No aceptar el descarte de las personas mayores en la sociedad.

Ser mayor es ser persona. Todas las personas deberían llegar a mayores...
Permitámonos envejecer como proceso normal del ciclo vital.

Teresa Marcellán Benavente y Sagrario Anaut Bravo
Presidenta y vicepresidenta de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología