

¿MEJOR EN RESIDENCIA O CON CUIDADOR?

PALABRAS MAYORES

Más de 8 millones de adultos superan los 65 años, el 18% de la población. Y según el Perfil de las personas mayores en España que elabora cada año el CSIC, **en 2051 el 35% de los ciudadanos rebasará esa edad**. A todos nos inquieta el asunto: ¿Cómo afrontar esa etapa dorada? ¿Es mejor vivir en un centro o recibir compañía?

Hacerse mayor es un proceso natural e individual, pero nos implica a todos: España se convertirá a mediados de siglo en el segundo país –el primero será Japón– más envejecido de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Los avances médicos y el sistema de bienestar han alargado la esperanza de vida, que hoy en España se sitúa en 82 años. Vivimos más y mejor. Pero, lo que a nivel individual es un progreso, ¿a nivel colectivo representa un problema?

Según la Organización Mundial de la Salud, “no hay una persona mayor típica”. Mientras algunas conservan sus facultades físicas y psíquicas cumplidos los 80 años, otras sufren un deterioro considerable a edades incluso mucho más tempranas. Pero, dicen los expertos, la auténtica lacra en la vejez es la soledad, que puede causar depresión.

CUANDO ENVEJECER ES NEGOCIO.

En uno de los países más envejecidos del mundo los mayores también son objeto de negocios, y las empresas de servicios sociales centran sus esfuerzos en crear un mercado a su alrededor. Hay más de 5.500 residencias en España. Las comunidades con más centros son Cataluña, Castilla y León, Andalucía, Madrid y Castilla-La Mancha, que concentran el 62% de las plazas en las residencias de ancianos. Pero pagar un servicio de calidad no es barato. El pre-

cio medio de una residencia geriátrica en España parte de los 1.500 euros al mes, aunque existe la posibilidad de que el mayor pague un porcentaje de su pensión en función de sus ingresos, que puede ser de hasta el 90%. La facturación del sector ronda los 4.200 millones de euros anuales, según el estudio *Sectores. Residencias para la tercera edad*, de la consultora DBK.

Sin embargo, para los expertos, el reto no solo es económico. También social. El 4% de la población con 65 años o más vive en residencias y, de ellos, siete de cada diez son mujeres y el 78% supera los 80 años. Aunque el ingreso en una residencia es la principal opción de los familiares, solo dos de cada tres mayores de 65 años que lo desean o necesitan tienen plaza en una residencia pública o concertada. Para los que esperan, el tiempo de demora –sin datos nacionales unificados, porque los servicios sociales son competencia de las comunidades– puede prolongarse durante meses en algunas regiones. En otras, incluso años: es el caso de Lugo, donde la Plataforma Avós... Felices afirma que la lista de espera de sus mayores ha llegado a superar los dos años para una plaza pública. Tras las residencias, la segunda opción más demandada es el cuidador, una atención a domicilio adecuada para perso-



+
La edad tiene un precio. El coste de una residencia oscila entre los 1.500 de la pública y los 1.800 de la privada.



El sector de los abuelos, en cifras

2 millones

de mayores de 65 años **viven solos**.

5.837

residencias en España. Solo 1.314 son de titularidad pública.

82 años

es la **esperanza de vida** en España.

300.000

españoles residen en residencias, solo el **4%** de la población mayor de 65 años.

1.500 euros

cuesta una plaza en residencia pública, frente a **1.829 euros** en la privada.

167.000

mayores disfrutan de la atención a domicilio de un **cuidador**.

Fuentes: INE, Imserso y consultora DBK.

nas aún autónomas, que desean asistencia personal y sanitaria sin renunciar a su privacidad. Esta es la opción de más de 167.000 mayores en España.

CUANDO LO QUE SE BUSCA ES COMPAÑÍA.

Pero aún hay más opciones para los mayores: entre ellas, la teleasistencia domiciliaria, ideal para personas autónomas que desean seguir en casa pero tener una ayuda inmediata siempre que necesiten. Y en otros casos, lo que precisan es sencillamente compañía unas horas al día. La Fundación Amigos de los Mayores es una de las ONG dedicadas a evitar la soledad y aislamiento de estas personas. Su objetivo es mejorar la calidad de vida y la autoestima. Para ello, ha creado una red de voluntarios en Madrid, Galicia y País Vasco que ofrece compañía y amistad en casa o en residencias.

Además existen los centros de día, pensados para los mayores que viven acompañados pero necesitan un refuerzo de estimulación cognitiva o física durante el día. Y aún hay más opciones, como el *co-housing*, una alternativa a las residencias y pisos tutelados, y programas de fomento del envejecimiento activo. Envejecer es un proceso natural e individual, pero el reto es colectivo, y nos implica a todos.

La experta



Mercedes Villegas

“La compañía profesional puede mejorar su ánimo, su autoestima y su calidad de vida”

Mercedes Villegas no titubea: el gran problema al que se enfrentan los mayores en España es la soledad. “La ausencia de compañía les causa tristeza, pero además provoca trastornos de salud graves como depresión, problemas cognitivos e incluso la muerte prematura”, afirma esta periodista santanderina convertida en directora de la Fundación Amigos de los Mayores, una red de voluntarios (son un total de 641) que se extiende por Madrid, Galicia y País Vasco. Trabajan desde 2003, siguiendo la filosofía de la red de acompañamiento para ancianos francesa *Les petits frères des Pauvres* (“Los hermanitos de los pobres”), para llevar amistad y compañía a centenares de ancianos. ¿Cuál es su opinión de las residencias? “No se adaptan a las necesidades reales de las personas mayores”, comenta.

Los cuidados médicos y el sistema de bienestar aumentan la esperanza de vida, que en España se sitúa en 82 años. Pero ya hay 8 millones de personas con 65 años o más. Lo que a nivel individual es un logro, ¿puede implicar un problema a nivel colectivo?

En efecto, la esperanza de vida aumenta,

lo que es un avance; pero también hay cada vez más personas mayores viviendo solas. Y envejecer sin lazos afectivos alrededor es un factor de riesgo para sufrir soledad no deseada, un estado que puede afectar a la salud. Nuestro reto como sociedad es garantizar un envejecimiento de calidad, prevenir y paliar la soledad no deseada de los mayores.

¿Es este un país amable con sus mayores?

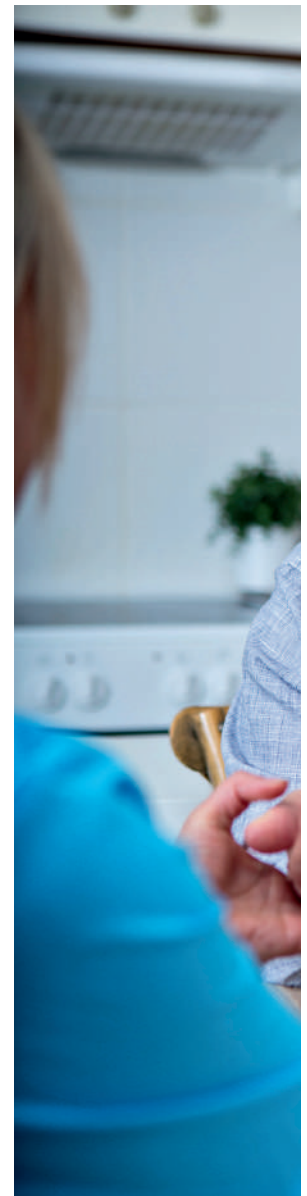
Hoy en España hay casi 2 millones de personas mayores de 65 años (1.960.900, según el INE) viviendo solas; y una mayoría de ellas, (el 59%, según un estudio conjunto del CIS y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales) siente soledad. El ritmo de vida frenético, y la importancia que se da a la imagen y al aspecto físico quizá influya para que hayamos dado la espalda a las personas mayores: son excluidas de nuestras vidas por falsos estereotipos que las dibujan como incapaces, tristes y sin nada que aportar cuando la realidad es todo lo contrario. Por eso trabajamos también en sensibilizar a la sociedad, para que las personas mayores vuelvan a sentirse protagonistas.

Cerca de 300.000 españoles viven en alguna de las 5.387 residencias de ancianos que hay en España. ¿Son los centros apropiados para todo tipo de personas mayores?

En mi opinión, no: las residencias tradicionales no están adaptadas ni dan respuesta a las necesidades de las personas mayores que llegan. Los mayores no quieren que se les diga a qué hora tienen que comer, cuándo tienen que ir al baño o perder su capacidad de decidir cuándo salir o con quién, por el simple hecho de vivir en una residencia.

¿Qué reto tienen en esta área?

Crear nuevos tipos de alojamientos para las personas mayores. Por fortuna, comienza a haber iniciativas como el *cohousing*, viviendas colaborativas que combinan espacios privados con zonas de uso compartido, que



+ Siempre atentos. El acompañamiento no siempre implica un cuidado sanitario. La charla y los talleres de formación también caben.

“Nuestro objetivo es que la persona mayor no se sienta sola: le ayudamos a crear amistades sólidas y a recuperar intereses”.



emergen como alternativa a las residencias tradicionales. Otra opción son los apartamentos de mayores, con servicios y asistencia sanitaria para ellos. Pero esta oferta es todavía escasa y cara, y tampoco está adaptada a la diversidad de personas mayores que existe.

Un estudio de Eroski Consumer concluye que solo dos de cada tres mayores de 65 años que lo desea o necesita tiene plaza en una residencia.

¿Su fundación intenta ayudar a los ancianos que están solos en casa?
En Amigos de los Mayores ofrecemos acompañamiento afectivo, con ayuda de voluntarios, a personas que viven tanto en su domicilio como en residencias. No es

un cuidado sanitario: la persona mayor recibe la visita semanal de un voluntario formado para charlar, pasear, salir... Un acompañamiento que complementamos con actividades de ocio y socialización pensadas para ellos: salidas culturales, excursiones, fiestas o talleres. Nuestro objetivo es que la persona mayor no se sienta sola: le ayudamos a crear amistades sólidas, y a recuperar o descubrir intereses. Este cambio de rutina consigue que el mayor se sienta integrado en la sociedad, un trabajo que es importante tanto para los ancianos que viven solos como para quienes lo hacen en residencia. Y complementa la atención sanitaria.

¿Cuándo se dio cuenta de que sus servicios de acompañamiento y amistad para mayores eran importantes?

Lo supe cuando el número de personas mayores que demandaba este servicio creció. El año pasado ofrecimos acompañamiento a 729 mayores, en Madrid, Galicia y País Vasco. Los servicios sociales también nos derivan cada vez más personas, lo que nos obliga constantemente a impulsar campañas de captación de voluntarios, a los que formamos de forma específica. Y también a realizar acciones de sensibilización para la sociedad.

¿Cómo saber si un cuidador, o en su caso, un acompañante es bueno o malo?

Lo primero es pedir formación especializada. En el caso del acompañante, debe estar cualificado y comprometido. Esto ayuda a mejorar su experiencia, y también es esencial para ayudar a la persona mayor. Otra clave para acertar es buscar perfiles afines con el mayor: esto permite que la amistad fructifique y perdure. En el trabajo en residencia, es también importante la coordinación con el equipo profesional de los centros.

¿Qué es lo que más demandan los mayores en España? ¿Cuál es su mayor necesidad?

Sobre todo, cariño y compañía, alguien con quien compartir una buena charla o dar un paseo. Y eso es algo que todos sabemos hacer. El resto viene implícito: cuando la persona mayor se encuentra acompañada y segura, no solo deja atrás la soledad: también puede desarrollar sus capacidades cognitivas y físicas.

Dicen los expertos que la auténtica lacra en la vejez es la soledad, causa de depresión.

La soledad no deseada de los mayores es un fenómeno invisible que sin embargo ya es considerado, según recientes investigaciones, el gran problema y el primer factor de riesgo para la salud de los mayores en las sociedades occidentales. En el caso de los ancianos, la soledad puede generar deterioro cognitivo, depresión, pérdida de movilidad, enfermedades cardiovasculares e incluso mortalidad temprana. Y viceversa: la compañía profesional y la amistad pueden hacer que la persona mayor que se siente sola, sin autoestima ni ganas de salir de casa, mejore su ánimo y vuelva a hacer cosas que le gustaban, como salir e ilusionarse. Todo esto mejora su calidad de vida, y también su salud.

Entonces, ¿el gran desafío colectivo es frenar la soledad del mayor?

El mayor reto es envejecer con calidad de vida. Y para ello es imprescindible hacerlo acompañado. La soledad es y será uno de los principales retos de toda la población, no solo de las personas mayores. Además, el cambio debe ser global para que las personas mayores sean percibidas como verdaderos activos de la sociedad, implicándonos a todos.

*Directora de la Fundación Amigos de los Mayores.