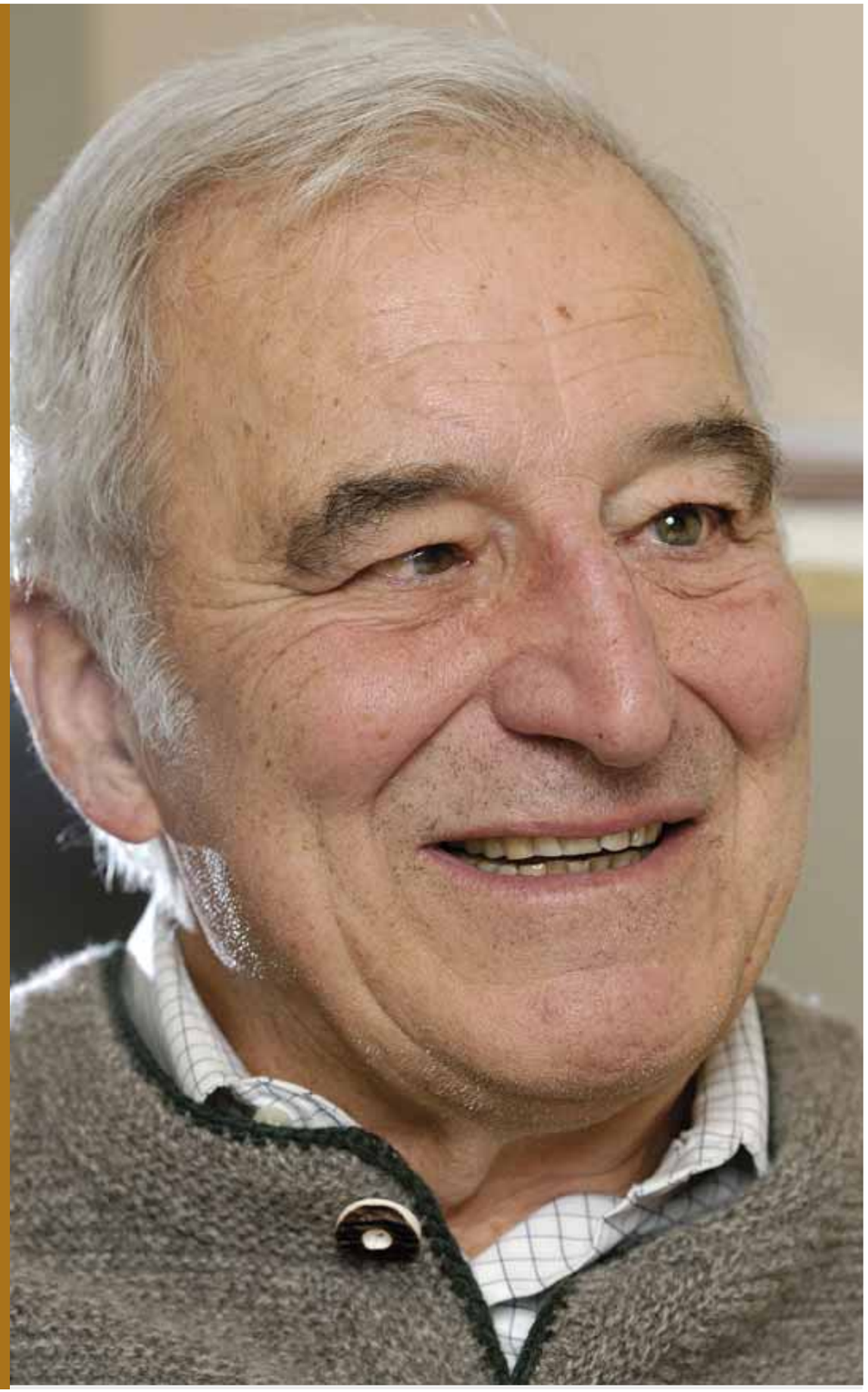
ENTREVISTA

Ricardo Moragas

Gerontólogo



Ricardo Moragas es un jubilado singular. A sus 74 años, acude a diario al Parque Científico de Barcelona, la sede del Grupo de Investigación del Envejecimiento que él mismo dirige. Proclama de palabra y obra que el capital humano acumulado en décadas de trabajo y vida no se puede desperdiciar. Y menos aún cuando la meta de este gerontólogo es mejorar el bienestar físico y emocional de las personas mayores. "Sabemos muy poco del envejecimiento", advierte.

¿En qué lugar sitúa la sociedad a las personas mayores?

En un lugar inferior al que le corresponde por cantidad y por calidad. Por cantidad porque representan el 17% de la población española. Sin embargo, su influencia y demanda en temas fundamentales como la salud o los servicios sociales, aun siendo importante, no es proporcional a esta presencia cuantitativa. Y desde un punto de vista cualitativo, porque esta sociedad no acredita lo que representa la persona mayor, que proporciona identidad a las presentes generaciones. Esta actitud la convierte en una sociedad que ignora su pasado y que repite sus errores. Es verdad que las personas mayores son tenidas en cuenta por las administraciones públicas, pero sólo porque son un potencial de voto, porque votan más que los jóvenes.

¿Qué papel les corresponde?

Es difícil de definir, debe ser marcado por ellos mismos y por el resto de la sociedad. El problema es que el envejecimiento es un fenómeno que no agrada más que a los especialistas que se dedican a ello, es la antesala de algo a lo que estamos destinados, la desaparición vital, que no es nada gratificante. Como en nuestra sociedad prima la cultura de la juventud, de la belleza, de la imagen, la vejez y la dependencia son el reverso de esta moneda. Es lógico que haya un rechazo, incluso entre los propios profesionales. Sin embargo, el envejecimiento es profundamente diferente de lo que ha sido en la Historia de la Humanidad. Nunca había existido este porcentaje de personas mayores. Vivían personas mayores, los reyes, que comían bien, y a veces morían por comer demasiado, pero eran una minoría. Mientras que en la mayoría, la esperanza de vida no superaba los 30 años. En España, el salto cualitativo de la esperanza de vida se ha dado en menos de un siglo. Esto revela la novedad del fenómeno. ¿Qué es envejecer? ¿Cuál es el papel del viejo? Todo está por definir. La verdad es que hay un mundo de los pasivos y un mundo de los activos. Esto se ve claramente en la jubilación. El jubilado es un ser pasivo. Pasivo parece que sea parásito del sistema económico. Nuestra sociedad está montada sobre la utilidad económica. El anciano, si no un enemigo, es un no contribuyente, lo que le hace una persona extraña.

"Para envejecer bien, se necesita salud, dinero y amor"

¿Cómo se puede mejorar su calidad de vida?

Cada país precisa una fórmula propia. Nosotros, en colaboración con otras universidades, lo hemos intentado a través de lo que llamamos modelos de envejecimiento. Hemos definido un modelo mediterráneo de envejecimiento. ¿Por qué? Porque en el mediterráneo se vive la jubilación mejor que en ningún otro lugar del mundo. El clima y las condiciones de vida materiales y sociales permiten un envejecimiento de gran calidad. Y eso lo han visto rápidamente los 400.000 europeos que tienen propiedades en nuestras costas. Lo mismo sucede en Francia, en Italia o en Grecia. En el envejecimiento, el clima es básico porque permite actividades al aire libre, disfrutar del sol, aporta optimismo… También el factor económico influye. A mí me decían jubilados ingleses que por el coste de la calefacción en su país, alquilaban un apartamento en Benidorm y, evidentemente, sus articulaciones lo agradecían. El envejecimiento mediterráneo es cualitativamente el mejor del mundo, y eso está demostrado.

¿Qué se necesita entonces para envejecer bien: buen clima, buenas relaciones sociales, buenos ingresos…?

Salud, dinero y amor. La salud, preparándose porque en la vejez recoges los frutos de lo que has hecho en la vida. Por ello, es tan importante la prevención, desde el punto de la salud. Pero también desde el punto de vista económico porque, dada la situación en la que viven las generaciones actuales, no va a haber dinero para pagar las pensiones. Y si las pensiones son reducidas, o no hay dinero, la calidad de vida se deteriora. La solución que ya se está aplicando en países como Francia o Alemania es prolongar la edad de la jubilación. Esto ya se realiza de forma voluntaria en algunos ámbitos en España como la función pública o la magistratura… El problema es que predomina una cultura, una creencia que asocia jubilación con placer. Pero esto es relativo. Hay limitaciones económicas y limitaciones mentales. Hay personas jubliadas que están muy frustradas. Tienen un recurso del que no habían dispuesto nunca, que es el tiempo, y no saben cómo utilizarlo. Por eso es tan importante preparar a las personas para la jubilación.

¿Hasta cuándo habría que prolongar la edad de la jubilación?

La jubilación debe ser voluntaria. Si la Constitución otorga el derecho al

>

trabajo, también debería otorgar el derecho a jubilarse, que fuera una decisión del individuo. Tenemos que pasar de la jubilación guillotina y por decreto a una jubilación con libertad.

Pero usted ha escrito que la jubilación hay que entenderla como una oportunidad vital. ¿No sería mejor entonces disponer del máximo tiempo posible para aprovecharla?
Hay que buscar un equilibrio. Hay que racionalizar la jubilación y prepararla con antelación. No es fácil cuando la persona no quiere o no tiene interés. Muchas personas prefieren no pensar en ello porque la jubilación es la entrada a la vejez y a la vejez le sigue la muerte. Algunos tienen proyectos vitales muy definidos y descubren a los tres meses que no funciona. Se quieren despertar a las diez todos los días, pero se despiertan a las seis de la mañana porque la fisiología no perdona, o quieren escribir un libro y se encuentran que no tienen ni capacidad ni motivación. Por ello es importante prepararse, y no se hace de la noche a la mañana. La convivencia familiar es un aspecto clave. Si la familia no funcionara o no existiera, habría que inventarla. Recuerdo un congreso en California en el que un sabio decía que habría que descubrir una entidad asistencial que fuera flexible, disponible los 365 días del año, que fuera también un apoyo psicosocial y no sólo económico… Y le dije: "oiga, ¿usted no sabe que existe la familia?".

¿Cómo se puede preparar una persona para la jubilación?
Nosotros proponemos una preparación colectiva. Individualmente es muy difícil. Muchas empresas la incluyen como una prestación social, siempre voluntaria. La preparación colectiva es muy efectiva porque se cuenta con el estímulo del grupo. Todos se sienten en situaciones semejantes. Es una preparación que debe ser muy activa y con un esquema muy sencillo: un poco de salud, dinero y amor, y un poco de derecho. Lo que hacemos es una aproximación a las decisiones vitales que tiene que tomar una persona jubilada para las que en muchas ocasiones no está preparada. No es nada académico ni docente. Con una semana de lunes a viernes es suficiente. Eso sí, es importante que se realice con la pareja porque, no lo olvidemos, uno de los cambios clave de la jubilación es la mayor convivencia con el otro miembro de la pareja. Tiene que ser algo profundo, y en ocasiones puede resultar duro. Nosotros hemos visto casos como el de una señora que reprochaba a su marido que era la primera vez que le decía "te quiero" en 40 años. Se airean temas muy personales. Es algo que deberían facilitar las administraciones públicas con, por ejemplo, desgravaciones a las empresas que lo hagan. Al final, serán las propias administraciones las que deban asumir el coste de una mala jubilación.

> "Tenemos que pasar de una jubilación por decreto a una jubilación con libertad"

> "En el envejecimiento lo importante no es la duración, sino la calidad de vida"

> "El anciano, si no un enemigo, es un no contribuyente, lo que le hace una persona extraña"

> "El envejecimiento mediterráneo es cualitativamente el mejor del mundo, y eso está demostrado"

> "No podemos edulcorar el envejecimiento. Es un proceso duro para la mayoría de las personas"

> "En Dinamarca se ha prohibido la construcción de nuevas residencias geriátricas, y en Holanda han bajado la oferta residencial"

¿Qué beneficios acarrearía un mayor número de personas preparadas para la jubilación?
En primer lugar, un beneficio económico. El grupo que dirijo ha realizado un estudio que demuestra cuantitativamente el ahorro que supone la prevención de la dependencia al envejecer. Está basado en los datos obtenidos en una encuesta a médicos de asistencia primaria y jubilados de todo el país, y concluye que por cada euro invertido en prevención la administración sanitaria ahorraría 129 euros, coste de las patologías más frecuentes al envejecer.

Usted alerta del síndrome de la jubilación. ¿Qué proporción de personas se ven afectadas por este problema en nuestro país?
El síndrome de la jubilación se refleja en problemas físicos, psíquicos y sociales. En conjunto, entre el 11% y el 30% de las personas jubiladas han padecido o padecen este síndrome y a casi la mitad de las personas que lo sufren les cuesta superarlo más de doce meses.

¿Las personas solas envejecen peor?
En principio sí. La soledad es un factor de riesgo. El ser humano es básicamente sociable. Ahora, estar solo, si es una elección personal, puede ser mejor que estar en compañía. En cualquier caso, es un factor de riesgo. Si se corta toda relación social, es difícil que un individuo mantenga una personalidad estable. De ahí la importancia de los centros de día, bares del pueblo… espacios donde se pueda mantener una relación social. Y no sólo por la relación en sí misma. También porque esta persona tiene que vestirse, y porque come variado. Una de las pruebas de los asistentes sociales es abrir la nevera del solitario.

¿Cómo se puede conseguir asociar la jubilación con ilusión y no con decepción?
Con educación. Y hay que empezar desde el parvulario. Hay que educar al niño y decirle que tiene abuelos y que tiene que relacionarse con ellos. Hay que seguir en Secundaria y Universidad con todos los aspectos que conlleva el envejecimiento. El tratamiento vigente es, sin embargo, muy superficial.

Para garantizar una atención adecuada, ¿cómo debe funcionar el sistema sanitario y asistencial?
Debe ser un sistema realista. Tiene que introducir la dimensión preventiva, pero a nivel global, en los hábitos de vida en casa, en la escuela, en el trabajo… y concentrarse en la investigación sobre el envejecimiento. La verdad es que sabemos muy poco sobre el envejecimiento. Los intentos de llegar todos a centenarios… Esto es una utopía. Son ganas de llamar la atención porque lo importante no es la duración, sino la calidad, y la calidad está clara: salud, dinero y amor.

El aislamiento es una de las principales quejas de los ancianos.
Tenemos una sociedad muy estratificada: los niños con los niños, los adultos con los adultos y los viejos con los viejos; y que no se mezclen, que se pueden romper. Tenemos que promover las relaciones intergeneracionales y evitar una sociedad aislada en sus franjas de edad. Si no, pensaremos que todos los viejos son personas dependientes, huelen mal, no tienen ideas… Y claro que los hay, no todos son agradables. Lo único que hacen al final de su vida es exhibir características que mantuvieron en su vida anterior, y a veces agudizadas en los aspectos negativos. No podemos edulcorar el envejecimiento, el envejecimiento es duro para la mayoría de las personas, es duro por aspectos sociales de pérdida de rol y por una peor situación física. Estas imágenes de "Las chicas de oro"… Está bien dar un enfoque positivo, pero no uno irreal, porque genera frustración y depresión.

¿Las residencias son la solución para personas dependientes?
La solución nunca es un recurso único, sino múltiple. El envejecimiento es un asunto complejo, y la demanda es variada. Una cosa es la demanda de los hijos para liberarse del padre, que es pesadísimo, que tiene que vivir en su domicilio habitual, que ha obligado a turnarse para cuidarle, que además tienen que subvencionar porque con su pensión no llega… Para ellos, la residencia es la solución. Pero para el sujeto, lo mejor es quedarse en su domicilio y contar con un servicio de ayuda a domicilio. Lo que ocurre es que hay una discordancia entre la demanda y el servicio. Yo sólo diré que en Dinamarca se ha prohibido la construcción de nuevas residencias, y que en Holanda han bajado la oferta residencial. ¿Cuál es la voluntad del sujeto? La opinión mayoritaria es que la gente quiere envejecer en casa, pero con servicios…

¿Es factible?
Sí, es factible. Tiene que ser una combinación de varios sistemas. Por ejemplo, una persona que vive sola tiene un servicio de limpieza, se va a comer a un centro de día y se lleva a casa una cena ligera. Esto se puede hacer a un coste muy inferior al de una plaza residencial. Hay que inventarse el futuro. Por ejemplo, compartir espacios comunes entre distintas personas mayores, siempre que tengan vínculos de relación.

A propósito, ¿cuántos años tiene usted?
Tengo 74 años.

¿Por qué no se jubila?
Estoy jubilado de la docencia, pero sigo en lo que me gusta.

¿Se ha preparado para la jubilación?
No, nunca, en casa del herrero cuchara de palo. Bromas aparte, sí, sí me he preparado.

¿Se cataloga como jubilado?
Jubilado laboralmente, no intelectualmente. No tengo amo, ni decano, ni nadie que me incordie. //