



LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

a su abuelo a casa para que muera con lo único que necesita de los suyos: apoyo espiritual, afectivo, y tratamiento paliativo para los dolores. Hay abuelos que mueren sin nadie de su familia alrededor. Eso sí, con la compañía de un enfermo al lado, y el personal que se ocupaba de él... Las casas familiares, hoy en día, han dejado de ser hogares...

También existe la buena gente que asume el enterrar a sus mayores como un deber con la Vida. Pero esto no hace ruido. Entre los familiares de los abuelos y abuelas también hay personas buenas, agradecidas, que nunca les dejarían en un asilo, y que lloran de verdad su pérdida. Incluso pienso que, en este y en otros terrenos, son más los buenos que los malos.

Y una palabra más: entre el personal sanitario hay mucha gente buena, cristianos y no cristianos comprometidos con la Vida. Gracias a Dios todavía florecen las flores.

EL TIEMPO DE LOS MAYORES

Dr. D. Ignacio BUQUERAS Y BACH.

Académico de número de la Sección de Humanidades de la Real Academia de Doctores de España.

La Fundación Independiente, que me honro en presidir, echó a andar en 1987 con un objetivo prioritario de primera magnitud: la vertebración de la sociedad civil como fuerza por encima y al margen de los canales institucionales establecidos –partidos políticos, organizaciones empresariales y sindicales, asociaciones profesionales, medios de comunicación...–, los cuales, al estar sujetos a compromisos ideológicos o económicos, no suelen intervenir con plena objetividad e independencia. Ello pasaba, inexcusablemente, por lograr una ciudadanía más participativa, asociativa, solidaria y democrática.

En este contexto, la Fundación Independiente trabajó desde el comienzo por dinamizar las estructuras espontáneas a través de las cuales se manifiestan distintos colectivos sociales: las familias, el medio rural, los consumidores, los profesionales, los empresarios familiares o individuales... y las personas mayores.

En 1992 dimos un paso más y, tras un exhaustivo trabajo sobre la sociedad española, consideramos que ese último colectivo debía merecer nuestra atención preferente. Por ello, ese mismo año promovimos, con la participación de trece organizaciones independientes, el I Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, que sirvió de preparación para la celebración, en 1993, del *“Año Europeo de las Personas de Edad Avanzada y de la Solidaridad entre Generaciones”*. Recuerdo con particular agrado este Congreso, porque fue el primer evento con proyección internacional en el que intervine al frente de la Fundación Independiente.

LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

La Fundación organizó también los cuatro Congresos siguientes: el II y el III, en Madrid (1995 y 1997); el IV, en Santiago de Compostela (1999, declarado “*Año Internacional de las Personas Mayores*” por Naciones Unidas); y el V, en Valencia (2001). Yo presidí el Comité Ejecutivo de estas cinco primeras ediciones del Congreso, que ahora llega felizmente a la décima.

Tanto CEOMA como otra organización importante del sector, el Consejo de Personas Mayores (COPEMA), fueron creadas por la Fundación Independiente. Asimismo, hemos convocado los Concursos Nacionales ‘*Hablame de tu abuelo/a, Háblame de tu nieto/a*’, entre otras actividades relacionadas con este grupo de edad.

Por otro lado, la Fundación Independiente constituyó en 2003 la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, que igualmente presido. Con ella se pretende sensibilizar a los ciudadanos sobre la necesidad y las ventajas de adoptar unos horarios más racionales y flexibles y unos hábitos más europeos, que nos permitan disfrutar de una mejor calidad de vida, armonizar la vida privada con la laboral y aumentar la productividad. Esta Comisión, que cuenta con el respaldo jurídico de una asociación, ARHOE, también se ha ocupado de los mayores; no podía ser de otra forma, puesto que siguen integrados en la sociedad – aquellos que quieren hacerlo– y por ello se ven afectados por los horarios, como los demás ciudadanos. Dan fe de nuestro interés, por ejemplo, la Mesa Redonda “*Los tiempos en los mayores*”, que se desarrolló en el I Congreso Nacional para Racionalizar los Horarios Españoles, o la elección de CEOMA y COPEMA como sedes de dos de los actos del I Ciclo “*Horarios racionales*”.

Víctimas de unos horarios inadecuados

Los mayores conforman un grupo social de creciente importancia en España.

Según el último padrón municipal, unos 7,8 millones de hombres y mujeres sobrepasan los 65 años (el 16,7% de la población) y, aunque les haya llegado el momento de la jubilación laboral, no por eso están ‘*jubilados*’. Se puede tener una vida activa toda la vida. Debemos romper con la idea, lamentablemente extendida entre los jóvenes, de que los mayores no hacen nada, ya no rinden y cuestan una gran cantidad de dinero al Estado.

Cabría pensar que al disponer de todo su tiempo podrían organizarse para emplearlo en sus actividades preferidas. Pero en muchos casos no ocurre así, porque numerosas personas mayores son víctimas de los prolongados e irracionales horarios laborales de sus hijos. ¿Cuántos abuelos y abuelas deben hacerse cargo de sus nietos para que éstos no se encuentren solos en sus respectivos hogares cuando han acabado su jornada escolar? Sus padres están trabajando y ¿quién mejor que los abuelos para cuidar de ellos en estas horas?

Debido a la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral y al moderno ritmo de vida, los padres disponen cada vez de menos tiempo para el cuidado de sus hijos. Hoy en los hogares, por regla general, trabajan ambos cónyuges, por lo que se les presenta el problema de con quién dejar a los pequeños cuando ellos están trabajando, atendiendo otros compromisos o divirtiéndose, lo que lleva a que a menudo se opte por los abuelos, sobre todo por la abuela, y especialmente la materna.

La encuesta que elaboran anualmente el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) refleja que el 22% de las mujeres mayores de 65 años cuidan de sus nietos. De ellas, el 45% lo hace a diario, el 30% varias veces a la semana y el restante 25% con una periodicidad menor.

Con los abuelos, los padres tienen la



LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

tranquilidad de que los niños están bien atendidos y, además, se ahorran el dinero de un *'canguro'*, una empleada doméstica o una guardería. Por su parte, a los abuelos les gusta la compañía de sus nietos y ayudar a sus hijos, a la vez que ocupan el tiempo de ocio que les queda tras la jubilación. Se les suele reprochar que *'sabotean'* la disciplina y la autoridad de los padres, pero también es verdad que aportan un extra de cariño, beneficioso para hacer más estable el estado emocional del niño, y que éste se enriquece con su experiencia. Sin embargo, en algunas ocasiones el trabajo que se encomienda a los abuelos, que ya no tienen ni la edad ni las condiciones físicas apropiadas para ello, es excesivo y puede acarrearles graves problemas para la salud.

Así lo puso de manifiesto Antonio Guijarro, cardiólogo y profesor de la Universidad de Granada, quien en un libro que escribió en 2001 puso nombre a una enfermedad ciertamente preocupante: el *'síndrome de la abuela esclava'*. Afecta a mujeres maduras sometidas a sobrecarga física y emocional, a las que causa progresivos desequilibrios, tanto somáticos (hipertensión, taquicardias, mareos...) como psíquicos (ansiedad, tristeza...); un deterioro de la calidad de vida; y potencialmente la muerte. Realizar actividades extra domésticas además de sus tareas de ama de casa –como el cuidado de los nietos–, tener a su cargo familiares enfermos o incapacitados y sufrir una acumulación de obligaciones son algunos de los factores que predisponen a padecer este síndrome, que se presenta sobre todo en mujeres mayores con excesivo sentido de la responsabilidad.

En busca del equilibrio

Todo tiene una medida y, si los niños agotan a sus padres, ¿qué no harán con personas de más edad? Es bueno que los abuelos disfruten de la compañía de los nietos y que ayuden a los padres a conciliar familia y empleo, pero no que se les someta a unas

obligaciones que minen su salud física y emocional.

Sinceramente, creo que una cosa es que los mayores estén a disposición de sus hijos y nietos cuando se les necesite y que lo hagan con gusto, y otra que sean *'esclavos'* de estas circunstancias. A menudo los nietos pasan más horas de relación con sus abuelos que con sus padres, pero los abuelos no pueden, ni deben, sustituir a los padres, ni por supuesto son los *'canguros'* de los nietos.

Es evidente que los actuales horarios están afectando a todos, ya que impiden la conciliación real de la vida personal, familiar y laboral; y que perjudican especialmente a las mujeres, los niños y los mayores. Por ello es necesario implantar unos horarios más racionales y flexibles, más humanos, que permitan a los padres estar más tiempo con sus hijos y que el tiempo que pasen juntos sea de mayor calidad, más valioso para todos, ya que si los progenitores regresaran antes a casa estarían menos cansados y más predispuestos a la convivencia familiar. Esta reforma contribuirá, además, a reducir la excesiva carga de muchos abuelos en las tareas domésticas, de manera que puedan disfrutar de su merecido tiempo, dedicándolo a sus actividades preferidas. Los mayores tienen un tiempo propio, su tiempo; hay que reconocerlo y respetarlo.

Mayores activos

Tengan nietos o no los tengan, la llamada *'tercera edad'* debe saber aprovechar el tiempo. En este sentido, me parece esencial que al llegar a mayores no reduzcan el ritmo vital. Es preferible un jubilado que continúa con sus paseos y acude regularmente a la piscina, sigue la actualidad a través de la lectura de la prensa, se relaciona con amigos y familiares, acude al cine y al teatro, juega al ajedrez, participa en un taller de escritura y colabora en una ONG o en un partido político, a otro cuyas únicas ocupaciones son dormir, ver la

LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

televisión, jugar a las cartas y quejarse de sus achaques.

Se deben fomentar las alternativas para que los mayores puedan emplear mejor y disfrutar más de su tiempo, difundirlas y divulgarlas.

No olvidemos que la actividad es fuente de vida. Afortunadamente, vemos a muchas personas ya jubiladas de sus vida laboral, pero en continua actividad, colaborando en instituciones creadas por las distintas Administraciones o en entidades de la sociedad civil (asociaciones, ONGs, fundaciones...); o simplemente haciendo aquello que alguna vez soñaron, y que fueron aparcando para cuando tuvieran tiempo: esa serie de lecturas, esa posibilidad de iniciarse en la pintura, en la encuadernación, en entender de vinos, en admirar colecciones de arte... En lugar de recordar el pasado, vivamos el presente y sigamos proyectándonos hacia el futuro.

Hay que propiciar –como hemos hecho desde la Fundación Independiente, como explicaba al principio de esta comunicación– la participación, la constitución de fuertes organizaciones, el que todo el sector de los mayores cuente con la coordinación adecuada para la mejor defensa de sus intereses, lo que conlleva estar presentes, con voz y fuerza, en todos los foros ciudadanos.

Asimismo, hay que exigir a las Administraciones que incrementen las medidas encaminadas a solucionar la problemática de los mayores dependientes. La Administración nacional, regional y local cuentan con planes de actuación para que las personas dependientes reciban la atención que necesitan, pero pese a su buen funcionamiento todavía no son suficientes. Son muchos los mayores que son atendidos solamente en el entorno familiar más cercano, generalmente por las hijas, con grave repercusión en los horarios de sus cuidadores y, por tanto, en su calidad de vida.

LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

Dr. D. Alberto BALLARÍN MARCIAL.

Académico de número de la Sección de Derecho y ex-Presidente de la Real Academia de Doctores de España.

Yo soy un joven de 87 años de edad. Lo cual me autoriza y me incita incluso a escribir un pequeño artículo sobre algo tan importante como es la longevidad y la calidad de vida. Para lo cual hablaré de mis experiencias personales pues pienso que esto es lo que más puede interesarle a un lector que tenga menos años que yo o que tenga mi edad, el primero pensando en su futuro y el segundo atendiendo a su presente para obtener la calidad máxima de su vida.

Mi fórmula es muy sencilla y no es original sino que parte de una serie de informaciones leídas por mí en “El País” hace aproximadamente un año. Pues bien, ese artículo trataba de la felicidad humana y de cómo podía conseguirse ser feliz, adelantando que el tema de la felicidad ha dejado de ser un tema literario a tratar por escritores y poetas de todo género para convertirse en un tema rigurosamente científico por lo cual se está utilizando al máximo el instrumento de las encuestas, existiendo ya en la actualidad cátedras universitarias en las cuales se estudia y analiza con todo rigor el asunto de ser cada vez más felices.

No hay que desear digo yo las enseñanzas de Séneca y de otros escritores como Punset. Sabido es que un libro clásico en la materia es el de Séneca “ De Beatitud” o sea de la felicidad donde se nos recomienda la modestia, un cierto ascetismo, la serenidad para enfrentar nuestra muerte con entereza y para vivir dignamente con la calidad de vida que nos