

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO: GUÍA ACADÉMICA Y MARCO POLÍTICO PARA LA ACTUACIÓN Y LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ

[Gloria Fernández-Mayoralas Fernández](#)

El Programa de Actividades de I+D en Envejecimiento Activo, Calidad de Vida y Género, financiado por la Comunidad de Madrid ([ENCAGE-CM](#)), ref. S2015HUM-3367), tiene entre sus objetivos favorecer la generación, intercambio y difusión de conocimiento y experiencias entre los participantes del consorcio que lo conforman en el marco de las relaciones institucionales en la Comunidad de Madrid. Este objetivo se implementa mediante, entre otros, programas de formación establecidos y enmarcados en una serie de acciones docentes sobre envejecimiento y calidad de vida, desde una perspectiva de género, destinadas a la captación y movilidad de investigadores pre y post-doctorales. Entre estas acciones se encuentran las propias Prácticas Externas Curriculares, de Grado y Maestrías en las distintas universidades participantes en la Comunidad de Madrid (UC3M; UNED; UFV), el Máster en Gestión de Políticas de Igualdad (UC3M) o el Máster de Salud Pública (ISCIH), los Seminarios de Epidemiología Social (ISCIH) y el Seminario Internacional sobre Envejecimiento Activo, Calidad de Vida y Género (IEG-UC3M), el Curso de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (ISCIH) o el Curso de Especialización y Alta Especialización (GIE-CSIC), o el Programa de Formación Continua (EULEN Servicios Sociosanitarios).

Como parte de estas acciones docentes, el consorcio tuvo también la oportunidad de organizar el curso [Envejecimiento Activo: Guía Académica y Marco Político para la Actuación y la Mejora de la Calidad de Vida en la Vejez](#), en el marco de los [Cursos de Verano de la Universidad de Cantabria](#) y bajo la codirección de las Dras. [Carmen Delgado Viñas](#) (Directora del [Programa Sénior de la Universidad de Cantabria](#)) y [Gloria Fernández-Mayoralas](#) (Coordinadora del [Programa ENCAGE-CM, GIE-CSIC](#)). Celebrado desde el 31 de julio al 3 de agosto de 2017, el curso se dirigió a estudiantes e investigadores en Ciencias Sociales y Ciencias de la Salud, incluyendo estudiantes séniores, así como a personal de las administraciones públicas, siendo reconocido por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria a efectos de formación del profesorado. Junto con las codirectoras, la inauguración corrió a cargo de la Vicerrectora de Estudiantes y

Emprendimiento ([Dra. Consuelo Arranz de Andrés](#)), la Directora de los Cursos de Extensión Universitaria ([Dra. Marina Torres Arce](#)) y el Director de la sede de Santander de los Cursos de Verano ([Dr. José María Zamanillo Sáinz de la Maza](#)) que destacaron, todos ellos, el interés específico del curso en el reforzamiento de las actividades complementarias de los alumnos sénior, y, en general, de la formación por parte de expertos en diferentes aspectos que afectan a las personas adultas mayores, la vejez y el envejecimiento.

Tras una primera jornada con sesiones sobre aspectos relacionados con el cambio demográfico, las características del envejecimiento y las sociedades envejecidas, y las diferentes formas de envejecer, el resto de las sesiones se organizaron alrededor de los 4 pilares del Envejecimiento Activo definido por la Organización Mundial de la Salud: Salud, Participación, Seguridad y Aprendizaje a lo largo de la vida, y complementados con los determinantes que influyen a cualquier escala (individual, familiar y nacional) sobre el envejecimiento activo ([WHO, 2002](#); [Faber, 2015](#)).

En la primera jornada, el [Prof. David Cantarero Prieto](#), Profesor Titular de Economía Aplicada en la Universidad de Cantabria, en su sesión sobre “Los efectos económicos del nuevo escenario demográfico: una población más envejecida”, se centró en los efectos económicos y sociales del envejecimiento en las políticas de gasto público (sanidad, dependencia, etc.) y se cuestionó sobre el mantenimiento del Estado del Bienestar y el difícil equilibrio de equidad inter generacional. En su opinión, habría que acercar el índice de fecundidad progresivamente al promedio europeo (1,59 hijos), ayudar y bonificar fiscalmente la conciliación laboral y la “olvidada” protección familiar, y fomentar un envejecimiento activo y saludable.

En la misma línea, el [Prof. Antonio Abellán García](#), perteneciente al Grupo de Investigación en Envejecimiento del Consejo Superior de Investigaciones Científicas ([GIE-CSIC](#)), en su sesión sobre “Dependencia. La otra cara activa del envejecimiento”, planteó que, aunque una buena parte del tiempo ganado a la muerte se puede vivir activamente, libre de discapacidad, otra parte de la vejez, como resultado del declive funcional que sucede con la edad, se vivirá con dependencia. ¿Quién se ocupará de los dependientes? ¿Qué cambios se avecinan en el patrón de cuidados? Los datos parecen sugerir que la prestación de cuidados a personas con discapacidad y de edad avanzada, tradicionalmente ejercida por mujeres de edad madura, se está desplazando hacia personas cada vez más mayores y de forma igualitaria entre ambos sexos.

La primera jornada se cerró con la intervención de la [Dra. Gloria Fernández-Mayoralas](#) (GIE-CSIC) sobre las “Formas de envejecer: el modelo de envejecimiento activo y conceptos relacionados” en la que se mostraron los antecedentes teóricos del proceso de envejecer, la red semántica del buen envejecer, y los modelos que sustentan las diferentes formas de envejecer bien (envejecimiento activo, saludable, exitoso, productivo, etc.), deteniéndose en el concepto de envejecimiento activo, pilares y determinantes, de la Organización Mundial de la Salud, y en el índice de envejecimiento activo de la Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa.

La segunda jornada organizada alrededor del pilar salud del envejecimiento activo, contó con el [Dr. Dámaso Crespo Santiago](#), Catedrático de Histología en la Universidad de Cantabria, para presentar la sesión “El envejecimiento: una etapa activa del ciclo vital”, en la que abordó la biogerontología desde un enfoque Bio-Psico-Social, en el que no predomina un componente sobre los otros, y que sustituye al tradicional modelo biomédico.

A continuación la [Dra. Carmen Rodríguez Blázquez](#) (Instituto de Salud Carlos III - ISCIII) presentó la sesión “Evaluación de la salud física y mental en el envejecimiento activo” (coautorizada por la [Dra. Maria Joao Forjaz](#), ISCIII) en la que hizo un repaso de las diferentes escalas de medida en los ámbitos de la evaluación clínica (estado de salud y comorbilidad, estado funcional-discapacidad y estado cognitivo) y de los resultados informados por el paciente (calidad de vida/bienestar, salud percibida, estado emocional/salud mental), concluyendo sobre la importancia de medir adecuadamente para conocer la situación de las personas mayores y contribuir a su envejecimiento activo.

La segunda jornada finalizó con la sesión sobre “Envejecimiento y salud de las mujeres: una perspectiva médica y de género presentada por el [Dr. José Ramón de Miguel Sesmero](#), Catedrático de Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Cantabria. El contenido de su sesión versó sobre las diversas etapas de la vida de la mujer y la diferencia entre edad cronológica y biológica, la importancia de la perspectiva de género en la salud de las mujeres, en los factores de los que depende la salud femenina, y las estrategias y recomendaciones saludables para un envejecimiento activo.

La tercera jornada se centró en los pilares participación y aprendizaje, y en los determinantes del entorno físico y social. En la primera sesión sobre la “Participación social y comunitaria para el envejecimiento activo”, el [Prof. Vicente Rodríguez Rodríguez](#) (GIE-CSIC) se

refirió a la participación social como uno de los componentes más frecuentes en la definición del envejecimiento activo, a la relación entre participación social y compromiso social, la participación social y el envejecimiento productivo, y la construcción del concepto participación social por los generadores de información, los diseñadores de políticas públicas, las Organizaciones de la Sociedad Civil, o las propias personas mayores.

Posteriormente, la [Dra. Rocío Schettini](#) (Universidad Francisco de Vitoria - UFV) presentó la sesión “Envejecimiento activo: la inclusión de la formación a lo largo de la vida” (en coautoría con la [Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Molina](#), UFV), destacando su importancia en el envejecimiento activo, no solo para la empleabilidad y la alfabetización, sino para reforzar el bienestar, por lo que es un pilar que sirve de soporte al resto de pilares: el conocimiento contribuye a la salud, asegura mayor participación en todos los ámbitos de la sociedad, y mejora la seguridad. En la sesión se describieron también los distintos programas de las llamadas universidades para la tercera edad o programas universitarios para mayores y sus efectos.

La jornada se cerró con una sesión conjunta a cargo de las Dras. [Fermina Rojo Pérez](#) (GIE-CSIC) y Gloria Fernández-Mayoralas (GIE-CSIC) sobre “Entornos físico y social para envejecer activamente”. En sus intervenciones se destacó el papel de los entornos residenciales amigables ([proyecto “ciudades amigables con los mayores”](#)), y se describieron los determinantes del envejecimiento activo relacionados con las condiciones sociodemográficas (tipo de hogar, estado civil y forma de convivencia), y el entorno social (red familiar y social y red de apoyo, soledad e integración social) y físico de residencia (envejecer en casa o envejecer en el lugar, tipo de vivienda, equipamientos, propiedad y uso, accesibilidad a servicios, seguridad, satisfacción residencial).

La cuarta y última jornada giró en torno al pilar seguridad y protección en forma de políticas para el envejecimiento activo. El primer ponente, [D. Jesús Norberto Fernández Muñoz](#) Jefe del Área de Envejecimiento Activo del IMSERSO, planteó su sesión “Hacia una Estrategia para el Envejecimiento Activo” haciendo un breve repaso a la historia de los programas destinados a las personas mayores en los últimos 40 años, y un diagnóstico de la situación actual de los mayores en materia de envejecimiento activo, para desembocar en los objetivos de la estrategia nacional 2018-2021 para “un envejecimiento activo y buen trato a las personas mayores”. Esta estrategia, que sigue los Principios de la Unión Europea y demás Organismos Internacionales, se estructura en 5 Líneas de Actuación: 1. Mejorar el trabajo de las personas

mayores; 2. Promover la participación en la sociedad; 3. Facilitar una vida independiente, saludable y en entornos adecuados y seguros; 4. Asegurar la no discriminación, la igualdad de oportunidades y la atención a las situaciones de mayor vulnerabilidad; y 5. Evitar los abusos y el mal trato a las personas mayores. Recientemente se ha anunciado que el borrador de esta [Estrategia se presentará ante el Pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores](#) en el último trimestre de 2017.

Por su parte, [D. José M<sup>a</sup> Alonso Seco](#), licenciado en Psicología y Derecho y actualmente colaborador investigador en la UNED, enfocó su sesión sobre las “Políticas para la promoción de un envejecimiento activo: recursos económicos y aseguramiento de las pensiones”, destacando el papel determinante que los recursos económicos tienen para el envejecimiento activo, como garantía de protección social en la vejez. En España, las pensiones de vejez de las personas mayores son inferiores a las de la Unión Europea, si bien su tasa de sustitución es superior a la media UE. El ponente concluyó la necesidad de reducir el paro y crecer económicamente a fin de aumentar los ingresos a la Seguridad Social y garantizar su sostenimiento, en la convicción de que las pensiones son un derecho de los ciudadanos que precisaría la reedición del Pacto de Toledo o un mecanismo político similar.

Finalmente, [Dña. María de las Nieves Tresgallo Fernández](#), Enfermera Geriátrica y Directora del Centro Social de Mayores Torrelavega (perteneciente al [Instituto Cántabro de Servicios Sociales](#) y en su representación), expuso el “Diseño de políticas públicas para la promoción de la participación social y el Envejecimiento Activo”. La ponente incidió en la importancia de la participación y su implementación en los Centros Sociales de Mayores, desde las dimensiones individual y grupal y mediante un proceso gradual en los niveles de acción y compromiso. En este contexto hizo una detallada presentación de los recursos cántabros de atención a las personas mayores y sus objetivos, en el marco del Plan Estratégico al Horizonte 2020.

En definitiva, el curso sobre Envejecimiento Activo: Guía Académica y Marco Político para la Actuación y la Mejora de la Calidad de Vida en la Vejez resultó un interesante foro de debate entre investigadores, profesionales y estudiantes de todas las edades, obteniendo un amplio seguimiento dentro de la planificación de los cursos de verano de la Universidad de Cantabria, con un número de 30 matriculados (y una asistencia aún mayor), y un elevado nivel de satisfacción general (4,3 sobre 5, en la media de los cursos de verano de la UNICAN) y hacia los contenidos y el profesorado, en particular.