

Obra Social Caja Madrid, con las personas mayores

CARLOS MARÍA MARTÍNEZ*

El envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad, y también uno de nuestros mayores desafíos. No se trata ya de un proceso demográfico exclusivo de los países desarrollados, y en especial de la "vieja" Europa. Aunque el nivel y la velocidad de envejecimiento varían de un continente a otro, y de un conjunto de países a otros (desarrollados, en desarrollo y menos desarrollados), y dentro de cada continente, e incluso entre zonas del mismo país, se puede afirmar que todas las regiones del mundo están experimentando este fenómeno.

En España, nos encontramos en la actualidad ante casi 7,5 millones de personas mayores (65 y más años), el 17% de la población (según el avance del Padrón a 1 de enero de 2006). Parece incuestionable que estas cifras, gracias fundamentalmente a los avances científicos, irán incrementándose en las próximas décadas. De cumplirse las estimaciones más recientes de la División de Población de la ONU, España contará en 2050 con 14,5 millones de personas de 65 y más años (34% de la población), convirtiéndose en uno de los países más envejecidos del mundo.

Las mujeres españolas tienen la esperanza de vida más alta de la Unión Europea, con 87 años, cuatro años por encima de la de los hombres. Las elevadas tasas de longevidad de los españoles han creado una situación en la que aproximadamente 1,1 millones de personas entre 75 y 80 años comienzan a sufrir alguna

discapacidad e incluso a entrar en situación de dependencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que los países podrán afrontar el envejecimiento si los Gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil, desarrollan políticas y programas de "envejecimiento activo" que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad. El reto consiste en garantizar que la población pueda envejecer con seguridad y dignidad, y que las personas de edad puedan continuar participando en sus respectivas sociedades como ciudadanos con plenos derechos. Envejecer es una aspiración legítima del individuo, y es obligación de los Estados y las sociedades poner en marcha las medidas y acciones necesarias para que este envejecimiento se produzca en condiciones óptimas.

Obra Social Caja Madrid lleva años trabajando, y continuará haciéndolo, para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, prevenir la dependencia y ofrecer atención de calidad cuando estas situaciones se produzcan. En general, tanto a través de los proyectos propios como de los proyectos en colaboración, Obra Social Caja Madrid favorece la puesta en marcha de iniciativas pioneras que presenten nuevas soluciones de atención social y respondan satisfactoriamente a las nuevas demandas y necesidades de las personas mayores. Las acciones desarrolladas se canalizan principalmente a través de dos convocatorias anuales: 1) la de ayudas a proyectos de atención a personas mayores, y 2) la de ayudas a proyectos de Alzheimer, Parkinson y otras enfermedades neuro-degenerativas asociadas al envejecimiento.

* Director Gerente de Obra Social Caja Madrid.

1. AYUDAS A PROYECTOS DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES

Como ya se ha mencionado, la esperanza de vida se ha incrementado espectacularmente tanto a escala mundial como en nuestro país, pero si es fundamental y notable haber añadido años a la vida, lo es igualmente trabajar por extender la calidad de vida a la vejez. La convocatoria anual de ayudas a proyectos de atención a personas mayores está orientada a hacer posible este objetivo de "dar vida a los años". A través de esta convocatoria se presta apoyo a proyectos cuyo principal objetivo consiste en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Pero aunque es muy importante apoyar proyectos y programas dirigidos a promover el envejecimiento activo y saludable, los hábitos salubres, la prevención de las enfermedades, el mantenimiento de la independencia y la demora de la discapacidad, lo cierto es que hasta el momento no se ha podido evitar que un número creciente de personas –la mayoría, muy mayores– vivan los últimos años de su vida en situaciones de dependencia, con una gran necesidad de ayuda para la realización de las actividades de la vida diaria. De ahí que, a través de esta convocatoria, Obra Social Caja Madrid respalde también proyectos de atención a la dependencia: de ayuda a domicilio, de "respiro familiar" mediante el acceso a centros de día, de noche y recursos residenciales, de formación, orientación y apoyo a las familias, etcétera.

2. AYUDAS A PROYECTOS DE ALZHEIMER, PARKINSON Y OTRAS ENFERMEDADES NEURO-DEGENERATIVAS ASOCIADAS AL ENVEJECIMIENTO

Con el aumento de la población mayor, cobran peso determinadas enfermedades neurodegenerativas de carácter progresivo, que van afectando de forma gradual pero inexorable a la capacidad de obrar de la persona. En concreto, se estima que hay cerca de 800.000 pacientes diagnosticados de Alzheimer y unos 100.000 de Parkinson. Estas afecciones coexisten con otras neurodegenerativas asociadas con el envejecimiento,

de menor prevalencia, pero con semejantes necesidades de atención.

Como es bien sabido, estas enfermedades no afectan sólo a quienes las padecen directamente, sino también a las familias cuidadoras. La sobrecarga psicológica y física que sufren los cuidadores a lo largo del tiempo que dura la enfermedad (en ocasiones, muy larga) produce en ellos diversas dolencias que se deben prevenir para que puedan seguir ejerciendo su labor. Los datos reflejan situaciones particulares francamente preocupantes. De ahí que Obra Social Caja Madrid conciba esta convocatoria como una contribución a la mejora de la calidad de vida de estos enfermos y sus familias.

Las líneas principales de actuación de esta convocatoria se orientan a descargar a los cuidadores mediante iniciativas de "respiro familiar", a facilitar la formación y ofrecer recomendaciones y servicios de apoyo a las familias, así como también a promover el voluntariado. Se apoyan también proyectos dirigidos a la construcción, adquisición, ampliación, reforma o equipamiento de centros de día, de noche y recursos residenciales, destinados tanto a cuidar a los enfermos como a aligerar la carga de los cuidadores principales.

3. FOMENTAR EL BIENESTAR E IMPULSAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS MAYORES

Al hablar de los objetivos que Obra Social Caja Madrid considera prioritarios en su programa de atención a las personas mayores, cabe destacar dos fundamentales: por un lado, fomentar la salud y el bienestar en la vejez; por otro, impulsar la participación plena y activa de las personas mayores. Estas metas exigen apoyar proyectos que ayuden a los mayores a vivir muchos años de forma satisfactoria y autónoma, promoviendo la responsabilidad y el control sobre su propia vida y porvenir, tanto individual como colectivo. En este contexto se inscriben los programas de Obra Social Caja Madrid, entre los cuales podrían destacarse los *Espacios para Mayores*, y los programas *Saber Envejecer*, *Prevenir la Dependencia* y *Voluntarios Culturales Mayores*.

Espacios para Mayores

Los *Espacios para Mayores* de Obra Social Caja Madrid son centros de convivencia en los que

se fomenta el bienestar físico, psíquico y social de las personas mayores, estimulando también su solidaridad, su participación en asuntos comunitarios y su educación permanente. Así, por ejemplo, se promueve la apertura de los mayores hacia otros grupos de edad, o su acercamiento a las nuevas tecnologías de la información. El conjunto de conocimientos, sabiduría y experiencia que atesoran los mayores se debe activar, ampliar y utilizar en todos los ámbitos de la sociedad. Para ello, durante estos últimos años se ha intensificado y optimizado el programa de dinamización que Obra Social Caja Madrid tiene destinado a los 41 *Espacios para Mayores*.

En la programación de las actividades que se llevan a cabo en los *Espacios para Mayores* se tiene en cuenta de forma muy especial la incidencia de algunos de los problemas que más afectan al colectivo de los mayores, como son la dependencia, la soledad o el maltrato. Asimismo se otorga mucha importancia a la participación de los beneficiarios, que se canaliza, sobre todo, a través del trabajo de la Coordinadora de Participación, órgano de representación de los mayores en los *Espacios para Mayores*. Las actividades desarrolladas en ellos se estructuran en cinco áreas de intervención.

Área de prevención y promoción de la salud

Los objetivos básicos de esta área consisten en promover la salud, fomentar un estilo de vida que permita “estar” y “sentirse” bien y prevenir la enfermedad. Para la consecución de estos objetivos se realizan conferencias sobre prevención de enfermedades (como la diabetes, la fibromialgia, las dolencias coronarias, etc.), sobre ayudas técnicas para personas en situación de dependencia, así como sobre terapias alternativas, como la cromoterapia, la musicoterapia y la danzaterapia. También se organizan talleres de educación física y corporal (como taichi, yoga o gimnasia de mantenimiento) y actividades de desarrollo personal (como estimulación cognitiva o desarrollo de la autoestima).

Área de participación activa en la sociedad

Es prácticamente indiscutible que hacer cosas con otros hace sentirse mejor a las personas. Por ello, a través del área de participación activa en la sociedad, Obra Social Caja Madrid favorece que las personas mayores puedan compartir su vida con los demás, dentro y fuera de los *Espacios para Mayores*, y crear un círculo social que les apoye en momentos

de soledad y, al mismo tiempo, aliente su independencia. Con este fin se desarrollan actividades como tertulias, videoforos, charlas sobre la historia de los entornos que frecuentan los mayores, conferencias sobre los servicios sociales de los distritos y el valor del voluntariado social. Se impulsa asimismo la celebración de fiestas populares y encuentros intergeneracionales, las visitas a exposiciones y la asistencia a diferentes eventos culturales.

Área de actualidad y nuevas tecnologías

En el mundo contemporáneo se están produciendo cambios a una gran velocidad; tener conciencia de ellos y poder aprovechar algunas de las oportunidades que abren, favorece que nos “sintamos” parte de ese mundo. Para los mayores, los últimos avances tecnológicos suponen un doble esfuerzo de adaptación y aprendizaje, ya que muchos no cuentan con la base necesaria para enfrentarse a ellos. Para proporcionarles esos elementos básicos, se organizan conferencias y charlas destinadas a familiarizar a los mayores con las tecnologías de información y comunicación (teléfonos móviles, cámaras digitales, equipamientos informáticos, etc.), así como también talleres de idiomas e informática. Los conocimientos adquiridos pueden ponerse en práctica en las aulas abiertas.

Área de artes plásticas y escénicas

Desarrollar la expresión artística y creativa aumenta la sensibilidad y el disfrute respecto a lo que nos rodea. Guiada por este principio, Obra Social Caja Madrid organiza conferencias sobre historia del arte y numerosos talleres de artes plásticas (de talla en vidrio, pintura en distintas modalidades, talla de madera, etc.). En esta área también merece la pena destacar las actuaciones de los grupos de ensayo propios de los *Espacios para Mayores*, como son las rondallas, la orquesta, y los grupos de teatro y variedades.

Área de ocio y cultura

Partiendo de la idea de que no existe una edad límite para aprender, el principal objetivo de esta área reside en la formación continua. La jubilación representa una oportunidad para emprender retos educativos, adquirir aficiones y nuevas formas de ocupación positiva y constructiva del tiempo libre. Junto a las conferencias para explicar qué es el ocio

y los talleres de cultura general, alfabetización y literatura, Obra Social Caja Madrid organiza campeonatos y juegos populares (tratando de fomentar la igualdad de género), visitas a museos, teatros, fábricas, jardines y programas de televisión, así como excursiones a diferentes pueblos de España. También se fomenta el uso de las mediatecas, videotecas y bibliotecas de los *Espacios para Mayores*.

vos y útiles a la sociedad, Obra Social Caja Madrid impulsa este programa desde 1993, gestionado por la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad. El programa facilita a aquellos mayores que lo deseen el desarrollo de una actividad gracias a la cual pueden acercar las riquezas culturales e histórico-artísticas a otros colectivos, mejorando al mismo tiempo su bienestar personal al sentirse útiles a la sociedad.

Saber Envejecer, Prevenir la Dependencia

Realizado en colaboración con la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, este proyecto ha integrado dos partes complementarias. La primera de ellas es una investigación cualitativa, concebida como herramienta para diseñar un material didáctico relativo al tema que lleva por título el proyecto, y cuyos objetivos principales consisten en conocer qué supone envejecer saludablemente y qué carencias tienen los mayores en sus hábitos, conocimientos y habilidades para lograr una vejez satisfactoria.

Por último, Obra Social Caja Madrid también colabora con otras entidades en el desarrollo de otros programas diseñados para contribuir a hacer realidad ese concepto del envejecimiento activo y provechoso para los afectados y quienes les rodean: concursos literarios –con la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) y la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)–, los premios “Mayores en Acción” (con CEOMA), la Escuela de Mayores (con Cruz Roja), y la formación y coordinación de voluntarios mayores para la atención de personas mayores con necesidades en domicilios, residencias u hospitales –con la Fundación Desarrollo y Asistencia y la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)–, entre otros muchos.

Los resultados obtenidos han constituido la base para elaborar los contenidos de materiales didácticos. Sus títulos dan cuenta de los temas que en ellos se abordan: *¿Cómo nos cambian los años!; Controla tu salud; Alimentarse bien; Prevenir caídas; Buenas relaciones; Mujeres; Hombres; Ejercicio físico; Cuidar mi casa, y Aprender* (todos ellos descargables desde la página web de Obra Social Caja Madrid). La finalidad de este material no es otra que la de procurar información a las personas mayores sobre aspectos fundamentales y pautas de conducta para un envejecimiento activo y saludable, generar en la sociedad un cambio de actitudes y un pensamiento positivo ante el envejecimiento, y dotar a las personas mayores y de edades previas con las habilidades necesarias para prevenir las situaciones de discapacidad y dependencia. A finales de 2006 verán la luz otros diez nuevos títulos¹.

4. UN COMPROMISO ESPECIAL CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

El compromiso de Obra Social Caja Madrid con la enfermedad de Alzheimer va más allá de apoyar proyectos y programas de atención directa a estos enfermos y sus familiares que contribuyan a paliar las graves consecuencias de esta enfermedad. Completa y afianza su compromiso con esta enfermedad impulsando y financiando otros proyectos que intentan abarcar todos los aspectos de la enfermedad. Uno de los más relevantes llevados a cabo ha sido el Centro de Atención de Alzheimer *Jazmín*, inaugurado a finales del año 2001. Se trata de un centro pionero en el tratamiento de esta enfermedad, donde las personas reciben una atención integral e individualizada, tratando de promover el mejor estado posible de bienestar físico, psíquico, social y funcional, y ofreciendo además servicios de información, formación y apoyo a las familias. El centro dispone de 3.000 metros cuadrados de superficie, 59 habitaciones para residentes y 40 plazas en el centro de día. Construido y equipado íntegramente por Obra Social Caja Madrid en una parcela municipal, una vez finalizado ha sido entregado al Ayuntamiento de Madrid para su gestión.

Voluntarios culturales mayores

Aprovechando el potencial humano de los mayores con deseos de seguir activos, participati-

¹ Los títulos de estos manuales son los siguientes: *Depresión, no gracias; Cómo tomar decisiones importantes; Querer y cuidar nuestro cuerpo: los sentidos; Dormir es salud; Esto es una emergencia (signos de alarma en la enfermedad); La jubilación ¿hay que prepararse?; ¿Qué son los malos tratos a las personas mayores?; Participar es vivir; Problemas frecuentes de salud, y ¿Hay edad para el sexo?*

En este contexto, otra iniciativa ambiciosa y singular apoyada por Caja Madrid a lo largo de varios años es el denominado *Proyecto Alzheimer*, promovido por la Fundación Reina Sofía. El proyecto ha supuesto la construcción de una residencia para 156 enfermos en régimen de internado, un centro de día en régimen ambulatorio para otros 40 enfermos, un centro de investigación sobre esta enfermedad y un centro de formación para personal sanitario, familiares y voluntarios.

Por otra parte, Obra Social Caja Madrid lleva ya cinco años respaldando el proyecto de investigación que, sobre la enfermedad de Alzheimer, desarrolla el equipo del profesor Fernando Valdivieso en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa (Universidad Autónoma de Madrid). El objetivo fundamental de este proyecto es avanzar en el conocimiento de las causas de la enfermedad de Alzheimer esporádica (no genética), con el fin de diseñar estrategias terapéuticas para su prevención. En 2006 se han dado a conocer importantes avances relacionados con esta investigación.

Estos proyectos se complementan con la divulgación de publicaciones sobre pautas y ayudas al cuidador principal o a las familias de los afectados, conferencias-debates, foros de asesoramiento, etc., que fomentan la información, formación y sensibilización social sobre la enfermedad. Así, por ejemplo, con *El café de los martes* se ha dado nombre a un ciclo de encuentros que han tratado de aportar una visión completa de los problemas que originan la enfermedad de Alzheimer y otras, ofreciendo las orientaciones de expertos en estas materias.

Otro recurso de gran interés que se ha puesto recientemente en marcha es la incorporación al Centro de Expertos de Obra Social Caja Madrid, en su sección *online*, de un apartado de información sobre cuestiones relacionadas con la enfermedad de Alzheimer. En este servicio, los usuarios pueden encontrar asesoramiento profesional gratuito sobre las características de la enfermedad y otras demencias, las peculiaridades de su tratamiento o el trabajo social vinculado a estos enfermos.

Todos estos programas, proyectos y actividades forman parte de la oferta de servicios que Caja Madrid, a través de la Obra Social propia o la Obra Social en colaboración, pone a disposición de los

mayores y sus familias; una oferta que se cuida especialmente, valorando su impacto y actualizándola, y que, en definitiva, pone de manifiesto tanto el esfuerzo que realiza Caja Madrid en favor de los mayores como el valor que les otorga como integrantes de la sociedad.