

Entre tradición e innovación: los programas de la Obra Social “la Caixa” para las personas mayores

JAIME LANASPA*

El Programa de Personas Mayores de la Obra Social “la Caixa” es un signo de identidad de la institución. Se trata de uno de sus programas más antiguos y tradicionales. Sus orígenes se remontan a principios del siglo XX, con los homenajes a la vejez instituidos por el fundador de “la Caixa”, Francesc de Moragas. Pero, al mismo tiempo, representa uno de los programas más modernos y dinámicos, que ha adaptado sus contenidos a las nuevas necesidades sociales siguiendo la vocación de servicio a la comunidad.

La evolución que el Programa de Personas Mayores de la Obra Social “la Caixa” ha experimentado en los últimos años podría resumirse de la siguiente forma: la idea de envejecimiento ha cambiado, y hoy en día la vejez se contempla como una experiencia positiva vinculada al ciclo vital. Los términos “envejecimiento activo”, “autonomía”, “independencia”, “calidad de vida” y “esperanza de vida saludable” se han incorporado al lenguaje cotidiano y revelan un cambio de actitud en sectores de la población cada vez más amplios.

Para la Obra Social “la Caixa”, este cambio de perspectiva no ha supuesto ninguna novedad. En los años setenta, cuando se replantearon las actividades que llevaba a cabo en favor de las personas mayores, la idea del envejecimiento activo entró a formar parte naturalmente de su filosofía. La Obra Social “la Caixa” potenció una red de centros de mayores, destinada a convertirse en una referencia en el ámbito social. Más allá de las necesidades asistenciales y de ocio, se pensó en ofrecer a las personas mayores estímulos para potenciar el bien-

estar físico, mental y social. Al mismo tiempo se crearon mecanismos para favorecer la participación en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, capacidades y deseos, a nivel individual y colectivo. Los usuarios se implicaron en la gestión de los centros que, progresivamente, empezaron a realizar actividades a favor de la comunidad, y se convirtieron en lugar de encuentro para las familias y diferentes colectivos, desde personas con discapacidad a inmigrantes. En los últimos años se han desarrollado proyectos específicos para favorecer la seguridad, la protección y los cuidados a las personas que necesitan apoyo, siguiendo con una antigua vocación asistencial de la Obra Social “la Caixa”.

Estos proyectos coinciden con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que encuentran plasmación en su Programa “Envejecimiento y Ciclo Vital”. En la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, celebrada en Madrid en el año 2002, la OMS presentó un marco general en el que desarrollar planes de acción a favor de la salud y el envejecimiento activo. La Obra Social “la Caixa” ha sido, pues, pionera en este ámbito.

1. EL SIGLO DE LAS PERSONAS MAYORES

La posibilidad de llegar a la vejez constituye una conquista del siglo XX. Hoy en día provoca sorpresa e incredulidad descubrir cómo en 1900, hace poco más de un siglo, la esperanza de vida de los españoles era de 34,8 años. En 1940, se situaba en 50,1 años. A partir de ahí, se ha producido un salto exponencial. En 1998, según datos del Instituto

* Director Ejecutivo de la Obra Social “la Caixa”.

Nacional de Estadística (INE), la esperanza de vida se había doblado respecto a 1900: 78,5 años, y desde entonces no ha parado de crecer. En la última década ha aumentado en 24 meses: 77 años para los hombres y 83,4 para las mujeres. El aumento de la calidad de vida, la mejora de los servicios socio-sanitarios, los nuevos tratamientos y métodos de diagnóstico se encuentran en la base de este avance espectacular.

El aumento de esperanza de vida se traduce en un nuevo perfil de la pirámide demográfica. En enero del 2009 residían en España 7.780.830 personas mayores de 65 años, el 16,7 por cien del total de la población, estimada en 46.661.950 habitantes. Está previsto que estas cifras aumenten en los próximos años. Hacia 2020 llegará a la jubilación la llamada “generación del *baby boom*”, los nacidos en el periodo de desarrollo económico de la posguerra, entre 1957 y 1977, durante el cual se verificó un fuerte aumento de la natalidad. Entre esos años nacieron casi 14 millones de niños, 4,5 millones más que en los 20 años siguientes, y 2,5 más que en los 20 anteriores. Según las previsiones del INE, en 2050 las personas mayores de 65 años representarán el 43 por cien de la población española.

Estas cifras plantean un reto para los servicios sociales y para las entidades que, como la Obra Social “la Caixa”, realizan su labor de manera complementaria a las instituciones públicas.

Observatorio de Personas Mayores del IMSERSO, los mayores aparecen, en contra de los estereotipos, como personas activas que dedican buena parte de su tiempo libre a participar en actividades de su comunidad y ayudar en el entorno familiar. Otra idea relativamente nueva que se va abriendo paso apunta a que el empleo del tiempo libre de manera satisfactoria incide directamente en la calidad de vida de las personas. Tener los recursos necesarios para poder emplear el tiempo de manera productiva y satisfactoria para el individuo repercute en ámbitos afectivos, psicológicos y sociales. De ahí la demanda, cada vez mayor, de una oferta de actividades y servicios para las personas mayores. Según un estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas, en torno a dos terceras partes de la población española consideran prioritarias las políticas destinadas a este colectivo.

Desde el punto de vista sociosanitario también se han producido cambios importantes. Lo que hasta hace poco era una intuición, basada en la experiencia, hoy es una realidad probada científicamente: la actividad física, mental y social regenera y potencia las capacidades cerebrales. Los estudios sobre neuroplasticidad (la capacidad de las neuronas de conectarse entre sí y crear redes complejas) han abierto nuevas perspectivas que vienen a reforzar una idea de siempre: mantenerse activo ayuda a vivir más y mejor.

Sabiduría, bienestar, experiencia y tolerancia son algunos de los valores que las personas mayores pueden aportar a la sociedad. Para ello es importante mantenerse en buena forma. Prevenir es la clave.

2. UNA NUEVA IDEA DEL ENVEJECIMIENTO

El aumento de esperanza de vida ha venido acompañado de un cambio en la percepción que las personas mayores tienen de sí mismas. En la actualidad, cuando una persona llega a la edad de jubilación, tiene por delante uno de los periodos más largos de su existencia que, en algunos casos, puede llegar a 30 o 35 años. Las condiciones físicas y mentales son cada vez mejores. Muchas de estas personas pueden llevar una vida plena e independiente. Frente a la visión de la vejez como una etapa de deterioro y pérdida de facultades, surge una nueva imagen, relacionada con la mejora de la calidad de vida y el desarrollo de nuevos métodos asistenciales. La vejez aparece como un periodo de cambios y posibilidades que se puede gozar en plenitud.

Según el *Boletín sobre Envejecimiento* de 2007 realizado por Elena del Barrio, socióloga del

3. EL PROGRAMA DE PERSONAS MAYORES DE LA OBRA SOCIAL “LA CAIXA” ANTE LOS NUEVOS RETOS SOCIALES

A esta nueva realidad, esbozada en los anteriores párrafos, se ha ido adaptando el Programa de Personas Mayores de la Obra Social “la Caixa”. Tiene como misión contribuir a promover el envejecimiento activo y saludable y la autonomía personal de las personas mayores, prevenir la dependencia y mejorar la calidad de vida. En la actualidad, el Programa se articula en dos líneas complementarias, que dan lugar, a su vez, a dos programas denominados “Envejecimiento activo” y “Atención y prevención de la dependencia”, cuyos objetivos más destacados son los siguientes:

Envejecimiento activo:

- Contribuir al desarrollo de un envejecimiento activo y saludable.
- Impulsar la participación social.
- Promover las relaciones intergeneracionales.
- Fomentar las relaciones sociales.
- Contribuir a la información y a la formación continua.
- Acercar a las personas mayores a las tecnologías de la información y la comunicación.

Atención y prevención de la dependencia:

- Fomentar la autonomía y contribuir a retrasar los procesos que puedan comportar una pérdida o disminución de las capacidades por el envejecimiento, a través de la estimulación integral de las áreas sensorial, motriz y cognitiva.
- Contribuir a mantener la red de relaciones personales.
- Mejorar la calidad de vida de los cuidadores, de las personas en situación de dependencia y sus familias.

Los cuadros 1, 2 y 3 recogen las principales cifras relativas al Programa de Personas Mayores, atendiendo a sus dos líneas de actuación.

CUADRO 1**PROGRAMA DE PERSONAS MAYORES EN CIFRAS (2009)**

- 605 centros: 69 propios y 536 en convenio con Administraciones Públicas
- 525 CiberCaixa en centros de personas mayores
- 6 CiberCaixa en centros penitenciarios
- 4.813.482 beneficiarios

Fuente: Obra Social "La Caixa".

CUADRO 2**LÍNEA DE ACTUACIÓN "ENVEJECIMIENTO ACTIVO" EN CIFRAS (2009)***Informática y comunicación*

- 3.708 talleres
- 53.869 participantes

Mayores lectores

- 848 talleres
- 11.877 participantes

Conferencias: Salud y bienestar / Alimentación, vida y cultura / Hábitos del sueño

- 98 conferencias
- 27.238 participantes

*Otras actividades**Salud y bienestar*

- 4.533 actividades
- 238.740 participantes

Asociacionismo y voluntariado

- 4.036 voluntarios

CiberCaixa solidarias

- 2.194 participantes en centros de personas mayores
- 226 participantes en centros penitenciarios

Fuente: Obra Social "La Caixa".

CUADRO 3

LÍNEA DE ACTUACIÓN "ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA" EN CIFRAS (2009)

El reto de la autonomía

- 2.224 talleres organizados en 342 centros
- 32.568 participantes
- 92 microbuses

Un cuidador. Dos vidas

- 393 talleres
- 7.393 participantes
- 7.334 llamadas telefónicas
- 165.160 guías distribuidas

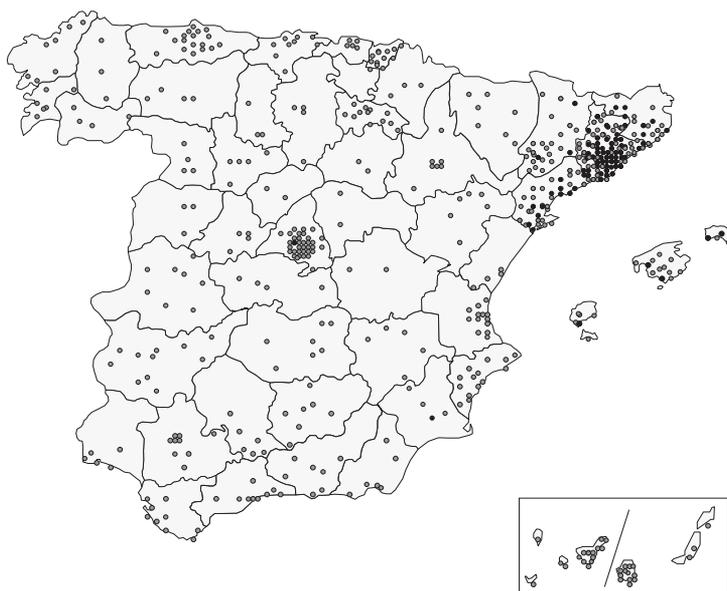
4. UNA RED DE EQUIPAMIENTOS PARA LAS PERSONAS MAYORES

Para desarrollar estas dos líneas de actuación, la Obra Social "la Caixa" cuenta con una red de centros, 69 propios y 536 conveniados

con distintas Administraciones Públicas: consejerías de bienestar social y ayuntamientos (Mapa 1). Los centros propios de la Obra Social "la Caixa" están gestionados por asociaciones de personas mayores, que desarrollan una participación social activa. Todos estos centros de mayores se articulan como una red viva, equilibrada y bien

MAPA 1

PROGRAMA DE PERSONAS MAYORES DE LA OBRA SOCIAL "LA CAIXA": IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA "ENVEJECIMIENTO ACTIVO"



Centros propios:	69
Centros en convenio:	536
Andalucía	61
Aragón	23
Asturias	23
Illes Balears	22
Canarias	33
Cantabria	10
Castilla la Mancha	26
Castilla y León	33
Catalunya	209
Extremadura	23
Galicia	23
La Rioja	12
Madrid	40
Murcia	4
Navarra	6
Euskadi	20
Valencia	35
Ceuta y Melilla	2
TOTAL CENTROS:	605

Fuente: Obra Social "La Caixa".

integrada en el entorno, facilitando el contacto y los intercambios de información y de actividades.

En Madrid y en Murcia, la Obra Social de “la Caixa” cuenta, además, con equipamientos de nueva generación dedicados a las personas mayores: CentroCaixa. Sus usuarios disponen de talleres y espacios de salud, aula de informática, mediateca y cibercafé, salas de exposiciones, zonas de tertulia y lectura. Participan en cursos y talleres de informática, encuentros, charlas y coloquios en los que grupos de voluntarios aportan sus conocimientos, habilidades sociales y de resolución de conflictos; asisten asimismo a diversas actividades de divulgación en temas de ciencia y medio ambiente, pintura y habilidades artísticas, literatura, artes escénicas, música y arquitectura, así como también sobre las grandes cuestiones de actualidad de nuestro tiempo. En CentroCaixa también se fomentan las relaciones intergeneracionales, aprovechando las vacaciones escolares de Navidad y verano.

5. EL PROGRAMA “ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

En colaboración con diferentes Administraciones Públicas y asociaciones de mayores, el programa “Envejecimiento activo”, que se desarrolla en toda España, engloba seis líneas de actuación: (1) Informática y comunicación, (2) Asociacionismo y voluntariado, (3) Mayores lectores, (4) Salud y bienestar, (5) Alimentación, vida y cultura y (6) Hábitos del sueño.

Informática y comunicación: La Obra Social “la Caixa” ha sido pionera en la divulgación de la informática y las nuevas tecnologías entre las personas mayores. Con más de 400.000 beneficiarios/usuarios, los cursos de informática han contribuido a derribar una barrera y abrir nuevas posibilidades de información y comunicación para las personas mayores. También en este campo se ha seguido una evolución tendente a lograr cada vez una mayor autonomía de las personas mayores. De las CiberCaixa se pasó a las Mediatecas y Cibercafés, donde el contacto es mucho más abierto. Paralelamente se han desarrollado recursos para el aprendizaje de la informática especialmente dirigidos a las personas mayores: guías de iniciación a la informática y al uso de Internet, fotografía digital, herramientas de presentación,

recursos de gestión (hojas de cálculo y bases de datos) y edición de video digital. Las CiberCaixa de los centros de mayores abren sus puertas a grupos de edades diversas para que los niños y los mayores puedan compartir espacios y actividades, y así promover las relaciones intergeneracionales. La informática es un motivo de interés común, un medio de exploración y descubrimiento.

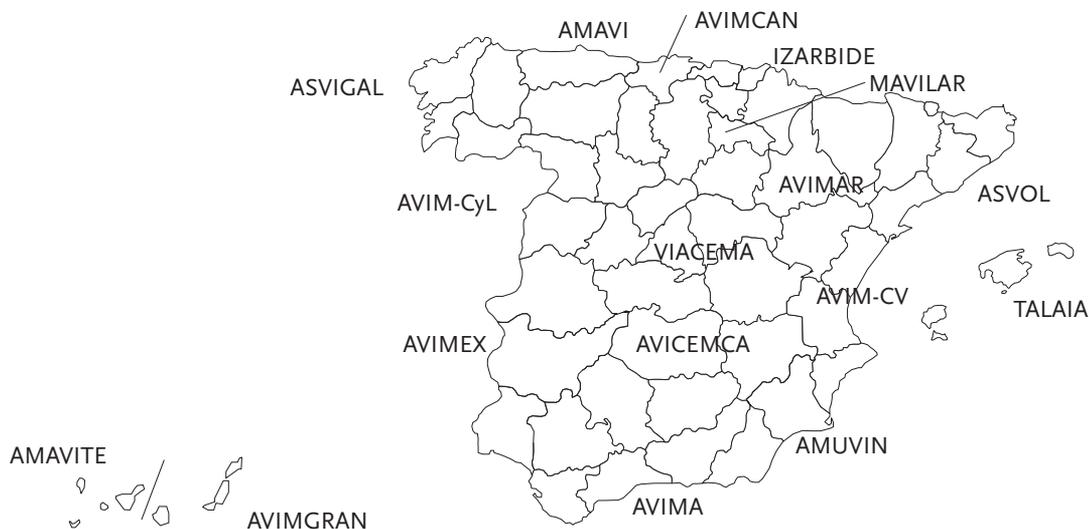
Asociacionismo y voluntariado: Uno de los objetivos de la Obra Social “la Caixa” consiste en impulsar el voluntariado de las personas mayores para promover su integración social y el desarrollo de un rol activo que les haga sentirse útiles y les permita contribuir a mejorar el bienestar de su entorno. Para ello ha facilitado la incorporación de las personas mayores a la enseñanza de la informática, de tal manera que los conocimientos adquiridos puedan también repercutir en beneficio de la comunidad. Más de una docena de asociaciones de voluntarios en informática operan en todo el territorio español (Mapa 2). En las CiberCaixa Solidarias estos voluntarios acercan las tecnologías de la información y la comunicación a colectivos como inmigrantes, discapacitados físicos y/o psíquicos, internos en centros penitenciarios y otros colectivos desfavorecidos. A los inmigrantes, el conocimiento de programas informáticos y de Internet les puede resultar útil para la búsqueda de un puesto de trabajo. En el caso de los internos en centros penitenciarios se busca evitar la soledad y el aislamiento, así como favorecer la reinserción sociolaboral creando un espacio de relación en el que las personas mayores puedan transmitir su experiencia y sus valores.

Mayores lectores: Un nivel alto de actividades sociales tiende a estimular la actividad física y mental, favorece el desarrollo de una salud mejor y una vida más longeva. Bajo esta premisa nació el programa “Mayores lectores”, un taller de lectura que pretende contribuir a la promoción de la autonomía personal y al envejecimiento activo y creativo. La lectura sirve para prevenir y frenar el deterioro social, cognitivo, físico y funcional, ayudando a mejorar la comunicación frente al aislamiento y a la soledad.

El programa aspira a desarrollar los hábitos de lectura y fomentar el placer de leer; y al mismo tiempo, estimular y ejercitar aspectos cognitivos como la atención, la memoria, la creatividad o la imaginación. También se favorecen las relaciones humanas, se fomenta el debate y se practica la conversación.

MAPA 2

PROGRAMA "ENVEJECIMIENTO ACTIVO": ASOCIACIONES DE PERSONAS MAYORES QUE DESARROLLAN TAREAS DE VOLUNTARIEDAD EN INFORMÁTICA



Fuente: Obra Social "La Caixa".

En los últimos años se han desarrollado talleres y grupos de debate sobre temas y contenidos objeto de las obras leídas, utilizando el diálogo como medio de comunicación y desarrollo, al tiempo que fomentando la creación del sentimiento de grupo. El taller puede dar pie a que el grupo organice alguna actividad relacionada con lo leído, con el autor, con el argumento o con la época en la que se desarrolla la acción del libro.

Salud y bienestar: Conocer el cuerpo y la mente es el primer paso para poder desarrollar una vida activa y plena. Descubrir las potencialidades y limitaciones permite organizar el propio tiempo y la vida. Conferencias y talleres ayudan a favorecer el desarrollo personal, la formación y el papel activo de las personas mayores, mientras animan a incorporar hábitos de vida saludables que mejoran el proceso de envejecimiento.

Alimentación, vida y cultura: La media española de las personas mayores mal nutridas, que viven en su domicilio, oscila entre un 3 y un 5 por cien, mientras que la media en hospitales y residencias queda por encima. El propósito del programa "Alimentación, vida y cultura" consiste en transmitir conocimientos, costumbres y valores vinculados a la alimentación y a la salud, al objeto de mejorar la nutrición de los mayores; y ello se lle-

va a cabo en tres ejes principales: alimentación saludable (conceptos básicos relacionados con una alimentación saludable y satisfactoria), nutrición y envejecimiento (alimentos adecuados para la estimulación cerebral, el mantenimiento de la capacidad cognitiva y la movilidad) y elementos culturales, tradiciones y costumbres (cambios alimentarios relacionados con la transformación de la sociedad y todos los valores culturales y sociales que rodean la comida).

Hábitos del sueño: Como es bien sabido, la calidad de vida de las personas está estrechamente relacionada con la calidad del sueño. Está demostrado que dormir bien ayuda a vivir más y mejor. El insomnio es una patología frecuente en las personas mayores. Un número importante de éstas toma somníferos para resolver los problemas de insomnio, que pueden comportar déficit cognitivo y afectar a las habilidades funcionales y al sistema inmunológico. El programa "Hábitos del sueño" informa y ofrece recursos a las personas mayores para mejorar la calidad de su descanso nocturno, evitar alteraciones del sueño y un consumo excesivo de fármacos. Para ello, la modificación de hábitos y comportamientos es la terapia más eficaz.

Vive el envejecimiento activo: Las principales piezas de este programa son un libro y un DVD que

explican de manera clara y asequible el proceso de envejecimiento cerebral y sus implicaciones, con pautas para disfrutar de esta etapa de la vida de forma participativa, dinámica y saludable. Se trata de proporcionar a las personas interesadas una referencia rigurosa que, de manera comprensible y razonada, fomente hábitos saludables y ayude a derribar algunos de los lugares comunes y mitos sobre el envejecimiento que todavía hoy perviven, y, al mismo tiempo, a prevenir el deterioro cognitivo y las demencias, contribuyendo a su detección precoz. El programa se basa en un planteamiento participativo que pone el acento en los derechos y las capacidades de las personas mayores, y no sólo en sus necesidades.

y de aliviar a sus familiares, la Obra Social "la Caixa" ha desarrollado en gran parte de las comunidades autónomas una línea de atención a personas dependientes. Los participantes en este programa disponen de talleres de estimulación y de un servicio de transporte adaptado, con una flota de microbuses que los trasladan a los lugares en los que se realizan las actividades. Junto a esta línea de actuación, denominada "El reto de la autonomía", destaca otra orientada a la promoción de actividades a favor de los cuidadores familiares y que lleva por nombre "Un cuidador. Dos vidas".

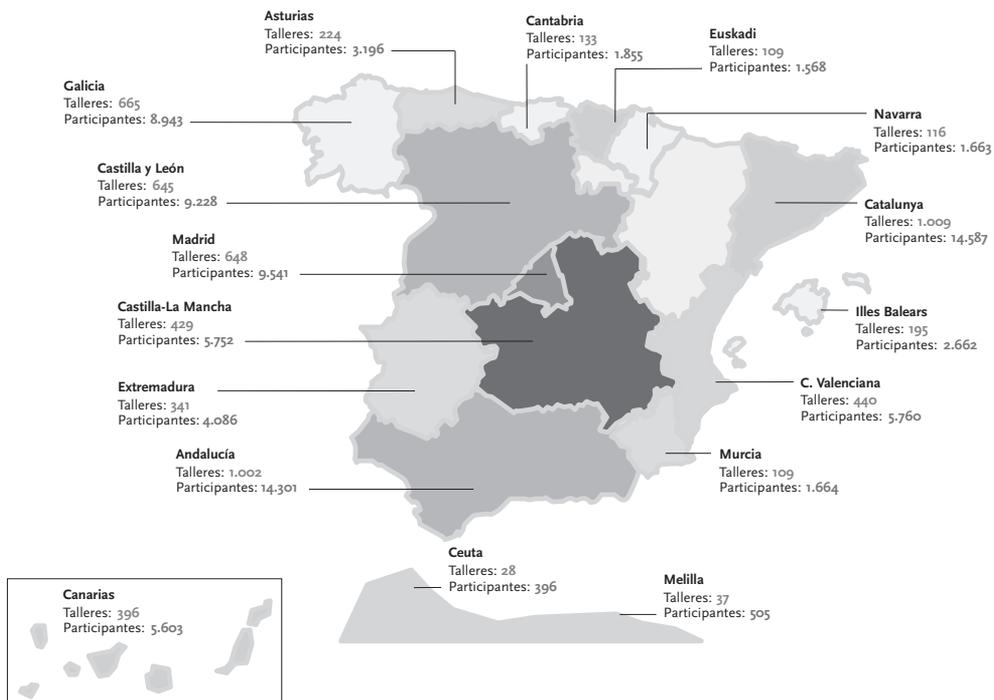
El reto de la autonomía: Esta línea de actuación gira en torno a un programa de talleres de atención psicosocial para reforzar habilidades y capacidades mediante ejercicios de estimulación psicomotriz, cognitiva, sensorial y relacional que ayudan a incorporar hábitos saludables y prevenir la dependencia. En los últimos años se han ofrecido en todo el territorio español cientos de talleres (Mapa 3), dirigidos específicamente a personas mayores frágiles: las que empiezan a tener dificul-

6. EL PROGRAMA "ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA"

Con el objetivo de favorecer la autonomía de las personas que padecen algún tipo de fragilidad

MAPA 3

PROGRAMA "ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA": EL RETO DE LA AUTONOMÍA



Fuente: Obra Social "La Caixa".

tades para desarrollar alguna de las actividades básicas de la vida diaria (alimentación, vestido, higiene o locomoción). Además de perseguir el objetivo de optimizar las facultades y favorecer la autonomía personal, aspira a que las personas mayores mantengan la red de relaciones familiares y sociales. El programa dispone de un servicio de transporte adaptado que permite trasladar a los mayores con dificultades de movilidad o con movilidad reducida a los centros en los que se realizan los talleres.

Un cuidador. Dos vidas: Este programa comprende talleres y materiales dirigidos a los cuidadores familiares (no profesionales) de personas en situación de dependencia, realizados en colaboración con diversas Administraciones Públicas, federaciones y confederaciones de asociaciones de personas mayores, con Alzheimer, Parkinson o esclerosis múltiple. Se trata de reforzar la labor que realizan las familias y aportar recursos y conocimientos prácticos que contribuyan a una mejora de la calidad de vida del cuidador familiar y de la per-

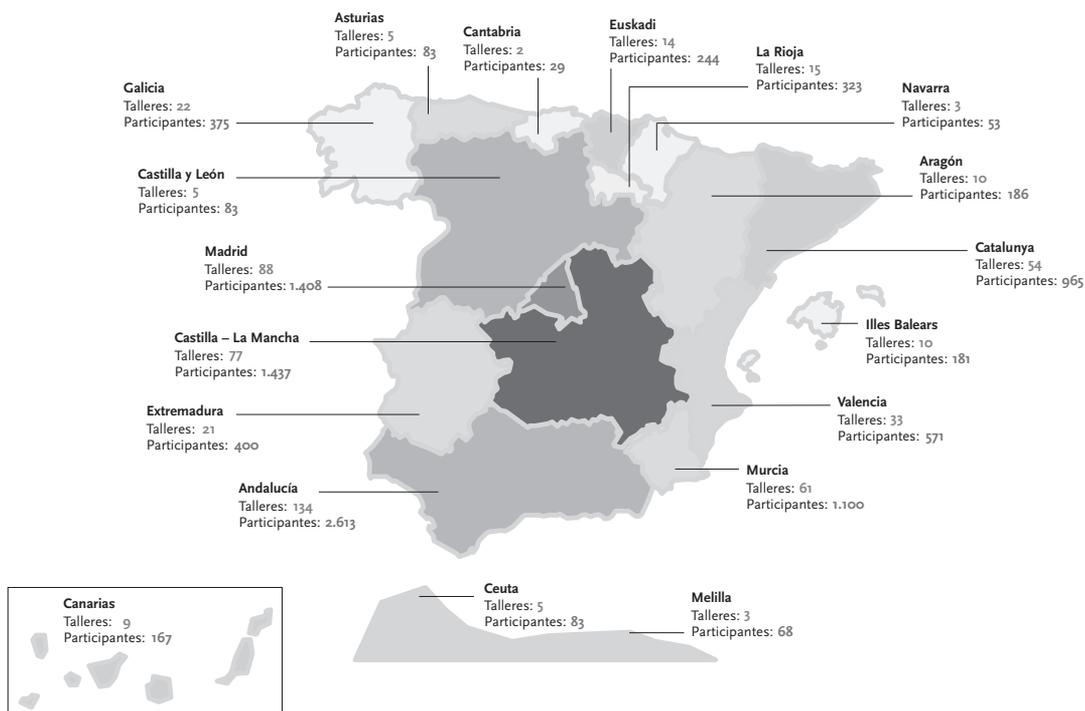
sona con dependencia. Conforme a este propósito, se ha publicado el KitCaixa *Un cuidador. Dos vidas*, con guías de consulta dirigidas al cuidador y a la persona cuidada. Se realizan, además, talleres presenciales en los que se ofrecen técnicas, consejos y explicaciones de los conceptos de la Guía del Cuidador, potenciando así su aplicación y utilización (Mapa 4). Los participantes en este programa cuentan asimismo con un servicio telefónico gratuito y permanente que facilita información sobre el contenido de las guías y sobre los servicios y recursos de su zona, resolviendo dudas y ofreciendo soporte emocional.

7. UN TEMA CLAVE: LA VIVIENDA

La Obra Social "la Caixa" concibe sus actuaciones de manera transversal, dedicando atención a los nuevos problemas sociales. El acceso a la

MAPA 4

PROGRAMA "ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA": *UN CUIDADOR. DOS VIDAS*



Fuente: Obra Social "La Caixa".

vivienda no es un problema exclusivo de las personas mayores, pero les afecta especialmente. El programa "Vivienda asequible" que impulsa la Obra Social "la Caixa" tiene como objetivo facilitar una vivienda digna a dos colectivos, los jóvenes menores de 35 años y las personas mayores de 65. Las viviendas, de una y dos habitaciones, se ofrecen a las personas mayores por un periodo de cinco años –prorrogables a petición del interesado– y en régimen de alquiler a unos precios sensiblemente inferiores a los de mercado. Dentro de dicho programa, "la Caixa" dispondrá de 4.000 viviendas en régimen de alquiler con rentas inferiores a las de protección oficial.

* * *

En el mundo actual, sometido a cambios tan rápidos, las personas que conservan activa la mente y se esfuerzan en aprender cosas nuevas y mantenerse al día, experimentan una vejez más gratificante. Con las variadas actividades expuestas en este artículo, la Obra Social "la Caixa" renueva su compromiso con las personas mayores y afronta los retos de una nueva época en la que su papel social será cada vez más decisivo.