

## Que la Navidad no sea el único pretexto para atender a las personas mayores

*Para muchos adultos mayores, Navidad y Año Nuevo son los únicos días del año en que pueden sentirse parte de una familia y compartir sus sentimientos y emociones con aquellos seres a quienes dedicaron la mayor parte de su vida. Es responsabilidad de todos evitar que la soledad, el miedo y la depresión lesionen a los mayores por el resto del año.*

**Bogotá, D.C.** En época de Navidad la casa de los abuelos suele convertirse en el punto de encuentro de toda la familia. Las reuniones de hermanos, hijos y nietos son casi una institución y la mesa se llena de nuevos comensales que van y vienen cargados de anécdotas y buenos deseos. Sin embargo, una vez termina la temporada, los invitados se van y la soledad, la depresión y las incertidumbres de las personas mayores vuelven a instalarse por el resto del año.

Y es que llegar a la vejez significa para muchas personas encontrarse con un mundo desconocido lleno de temores y obstáculos. En Colombia, de acuerdo con las proyecciones del Dane<sup>1</sup>, actualmente son 4.628.394 las personas mayores de 60 años, cifra que representa el 10% del total de la población.

*“El envejecimiento es una realidad frente a la cual muy pocas personas se preparan”, explica Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha. “La depresión en las personas mayores se relaciona con diversas situaciones como la pérdida de los seres queridos, las limitaciones en las redes de apoyo, la disminución de los ingresos, las pérdidas en términos de poder y prestigio, y la disminución o ausencia de actividad laboral, entre otros”.*

En repetidas ocasiones es tal el aislamiento en el que se encuentran las personas mayores, que deciden terminar con sus vidas. El suicidio, considerado por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses como la cuarta forma de muerte violenta en el país, es de relevancia y atención en la población mayor. Según esta entidad, durante el año 2010 se presentaron 201 suicidios en este grupo poblacional y en los primeros cuatro meses de 2011 estaban reportados 67 casos.

Soraya Montoya, directora Ejecutiva de la Fundación Saldarriaga Concha, considera que la razón por la que las personas suelen ser apartadas por la sociedad y la familia al llegar a la vejez obedece a que *“siguen existiendo mitos e imaginarios en nuestra cultura que hacen que consideremos esta etapa como sinónimo de enfermedad, discapacidad, soledad, amargura y aislamiento”*. Montoya agrega que *“si la sociedad no cambia esta imagen, es muy difícil que las personas mayores encuentren un espacio para participar social y familiarmente”*.

---

<sup>1</sup> Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.

## La otra cara de la vejez

Contrario a lo que la sociedad misma pueda pensar, la vejez es una etapa que trae consigo diversas oportunidades para mantenerse activo y participativo. Investigaciones han comprobado que los más grandes beneficios para la salud física y mental de las personas mayores son las relaciones sociales.

Según Don Luis Eduardo Caraballo, pensionado y participante en el proyecto “Ser Activo”<sup>2</sup>, lo más maravilloso de su vejez es el poder comunicarse con el mundo a través del internet. Él aprendió a utilizar las nuevas tecnologías y ahora es un hombre renovado que trabaja en beneficio de su comunidad. *“Nosotros no somos de la tercera edad sino que por el contrario estamos empezando a vivir nuestra segunda juventud y por ello debemos ser muy activos”*.

Don Luis Eduardo es un ejemplo claro de que las Tecnologías de la Información y Comunicación, TIC, pueden facilitar la difusión de saberes y experiencias en la población mayor.

El valor de la persona mayor en la sociedad inicia precisamente por el reconocimiento de sí mismo y de sus saberes y conocimientos. Para ello, es importante que estas personas fortalezcan redes que les sirvan de apoyo en la comunidad. *“Tener un círculo de amigos o una red de apoyo, por ejemplo la familia, iglesia o el servicio de voluntariado, hace que las personas mayores se sientan seguras, valoradas, respetadas y cuidadas”*, explica Soraya Montoya.

Muchas veces se ha escuchado la frase *“Yo ya estoy muy viejo vieja para eso”*, pero la edad no se refleja en los años

### Para promover la participación de las personas mayores...

1. Las personas mayores todavía tienen una misión que cumplir y una ayuda que dar.
2. Si ve a una persona mayor aproveche y converse un rato con ella.
3. Permita a las personas mayores expresar sus sentimientos y emociones.
4. Reconozca con respeto y cariño los cambios que tiene el envejecimiento sobre una persona.
5. Recibir ternura y sentirse comprendidos, ayuda a fortalecer la autoestima y la capacidad de las personas mayores de relacionarse con los demás.
6. Invitar a las personas mayores a participar del diseño de nuevos proyectos productivos de la familia, comunidad o empresa.
7. Invite y motive a las personas mayores para que como voluntarios puedan servir a la comunidad.
8. Escuche a las personas mayores, es muy probable que ellas puedan aconsejarle con sabiduría.

<sup>2</sup> El proyecto “Ser Activo” es una iniciativa realizada en el marco de la alianza entre la Fundación Saldarriaga Concha y Nueva EPS, la cual pretende capacitar, en las ciudades de Bogotá, Cali y Medellín, a 700 personas mayores beneficiarias de esta última entidad, para generar en ellas capacidades y destrezas en el manejo del computador y, a la vez, en temas de bienestar, uso productivo del tiempo y autocuidado.

sino en el modo de pensar, de ser y actuar de las personas.

Son diversas las actividades en las que los mayores pueden invertir su tiempo y de las que solo recibirán beneficios para mejorar su calidad de vida y para mantenerse socialmente activos. Para ello, es importante que a través de las redes de apoyo estas personas puedan reconocer sus propias habilidades para luego fortalecerlas y así obtener un estado de bienestar y satisfacción.

Por ejemplo, hacer ejercicio físico, intercambiar con otras personas dietas, recetas o alimentos saludables, promover encuentros para leer o conversar, aprender a usar un computador, visitar amigos enfermos o hacer voluntariado, entre otras. El que las personas mayores se conviertan en seres activos será la clave para el bienestar y la felicidad de sus vidas.

Beatriz Vásquez de Ramírez, trabajadora social y asesora de la Corporación Colombiana de Voluntariado, considera que servir como voluntario es una de las opciones que tienen las personas mayores para conocer amigos, poder ayudar a los demás y estar ocupado permanentemente. *“El voluntariado mejora completamente la calidad de vida de estas personas y les ayuda a valorar lo que son y lo que tienen porque les permite aumentar su crecimiento personal”.*

### ***Nada mejor que vivir la vejez en familia***

Especialistas en el tema de envejecimiento y vejez han considerado que el mejor lugar donde puede vivir una persona mayor es en el seno de la familia. Dentro de ella hay diversos roles que pueden cumplir. Por ejemplo, orientar la toma de decisiones en el hogar, favorecer la armonía familiar y transmitir sus conocimientos a las demás generaciones. *“Nuestro rol como personas mayores hoy en día es el dar esperanzas a la juventud y hacerles caer en cuenta que el trabajar por un envejecimiento y una vejez activa garantizará que los que hoy son jóvenes tengan en un futuro un mejor país”*, María Tila Uribe, directora de la Fundación Cestra.

Según explica la médica psiquiatra Lina González, *“la familia es pieza fundamental para asegurar el buen vivir de las personas mayores, en tanto que ella es la red de apoyo primaria de cualquier individuo. Así mismo, la familia permite el desarrollo de estas personas en todas sus esferas y le brinda espacios de seguridad y acompañamiento”.*

Entre tanto, la directora de la Fundación Saldarriaga Concha, manifiesta *“que en nuestra sociedad se considera un deber que los padres velen por sus hijos hasta los 18 o 25 años, si aún siguen estudiando. Así mismo debería ser un compromiso de familia velar porque la persona mayor de 60 años cuente con unas adecuadas condiciones de vida en cuanto a alimentación, salud, vivienda y relaciones sociales se refiere”.*

Más allá de las medicinas o terapias que las personas mayores puedan recibir, lo más importante para ellas es el cariño que reciban de parte de sus seres queridos. Responder a la necesidad de sentir el calor de hogar en la vejez resulta ser el mayor estímulo de vida.

*“Lo más importante es que las familias reconozcan que para la persona mayor es vital contar con el apoyo, comprensión, afecto y respeto de quienes la rodean. La familia debe seguir siendo el mejor espacio para que los viejos recuperen su papel de educadores, transmitiendo su experiencia de vida y contribuyendo al fortalecimiento de la unidad familiar y de las tradiciones de una sociedad sana”, afirma Soraya Montoya.*

### **Políticas públicas para los mayores**

La Fundación Saldarriaga Concha es una organización que trabaja en iniciativas que promuevan hábitos de autocuidado y pautas para promover un envejecimiento activo y participativo. Así mismo, la entidad participó activamente de la construcción de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, promulgada en 2007.

Soraya Montoya, directora ejecutiva de la Fundación, manifiesta que *“el país aún está a la espera de que el Departamento Nacional de Planeación genere el documento CONPES que la implementa”*. No obstante, agrega que *“a nivel local diversas ciudades entre las que se encuentran Medellín, Cartagena y Bogotá ya cuentan con una política pública para atender a las personas mayores”*.

La implementación de esta política nacional traería consigo normativamente la promoción y garantía de los derechos humanos de las personas mayores, así como estrategias puntuales para generar un envejecimiento activo.

### **Reconocer el hoy para valorar el mañana**

Las cifras del Dane muestran que para el año 2020 habrá en el país alrededor de 6.500.000 personas mayores, lo que marca un crecimiento del 39,2% con respecto a 2011. Por ello, es importante que la sociedad sea consciente de la importancia de brindar desde ya cariño, oportunidades y espacios de participación a estas personas.

De acuerdo con Lina González, *“la sociedad debe trabajar en la promoción de un envejecimiento saludable que permita generar perspectivas de vida en la vejez; se deben crear opciones reales para ser viejos y esto implica mantener actividad física, dieta saludable, actividades cognitivas y mantenimiento y fortalecimiento de redes de apoyo social”*.

*“La vejez es una etapa normal y esperable del desarrollo humano”, enfatiza Lina González. “Hoy en día es un espacio fundamental para seguir creciendo y donde se pueden trazar retos en diferentes ámbitos que pueden ser cumplidos con persistencia y apoyo de parte de la familia y la comunidad”,*

Está claro que la calidad de vida en la vejez depende de la capacidad que tengan las personas mayores de proyectarse y de apreciar su propia esencia. *“Nosotros las personas mayores estamos comenzando a vivir, no hay imposibles para nada, todo depende de la actitud y voluntad positiva que tengamos, para así poder dejarle a la juventud el mensaje de querer es poder”, afirma Luis Eduardo Caraballo.*

**Fuentes de consulta:**

Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.

[http://www.dane.gov.co/daneweb\\_V09/index.php?option=com\\_content&view=article&id=75&Itemid=72](http://www.dane.gov.co/daneweb_V09/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=72)

**Fuentes de información:**

**Luisa Fernanda Berrocal Mora**

Coordinadora de comunicaciones y relaciones institucionales

Fundación Saldarriaga Concha

Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 126

Móvil: (57) 320-8037837

E-mail: [lberrocal@saldarrigaconcha.org](mailto:lberrocal@saldarrigaconcha.org)

**Lina María González**

Médico Psiquiatra y consultora de Envejecimiento y Vejez

Fundación Saldarriaga Concha

Móvil: (57) 3138925083

E-mail: [linamariagonzalez@hotmail.com](mailto:linamariagonzalez@hotmail.com)

**María Tila Uribe**

Directora

Fundación Cestra

Móvil: (57) 3112237308

E-mail: [cestrafundacion@gmail.com](mailto:cestrafundacion@gmail.com)

**Beatriz Vásquez de Ramírez**

Trabajadora social y asesora

Corporación Colombiana de Voluntariado

Móvil: (57) 3153401252

**Luis Eduardo Caraballo**

Pensionado – Participante del proyecto “Ser Activo”

Móvil: (57) 3134283295

**Más información:**

David Leonardo Rincón Peña

Director de proyectos

Agencia PANDI

Tel: (57+1) 6143489 - Móvil: (57) 3112207922

E-mail: [proyectos@agenciapandi.org](mailto:proyectos@agenciapandi.org)