



Los expertos recomiendan afianzar las relaciones entre abuelos y nietos en el proceso de transición demográfica.

Galicia capitanea el reto del envejecimiento saludable

Desde la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria destacan a la comunidad, como una de las regiones con mayor esperanza de vida, como el perfecto laboratorio de políticas innovadoras

E. DE LA BARRERA, REDACCIÓN



Empezamos a envejecer desde el mismo momento en el que nacemos. Así resume Jose María Faílde, presidente de la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria, la importancia de promover políticas proactivas desde la más tierna infancia para que los cambios demográficos que está experimentando la sociedad sean aprovechados del mejor modo posible. Galicia, indica Faílde, reúne las características idóneas para capitanear el denominado reto del envejecimiento saludable convirtiéndose en una suerte de laboratorio de aplicación de políticas, subraya, «valientes y proactivas» que garanticen una mejor calidad de vida de las personas de edad avanzada.

«Galicia tiene un 26 % de personas mayores y algunas provincias como Ourense, con un 36 %, y Lugo, con un 32 %, unas proporciones que se alcanzarán en el año 2050 en el conjunto de la Unión Europea», reseña el máximo representante de la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria. Ante este escenario, destaca, la Unión Europea debería poner recursos al servicio de la región para desarrollar iniciativas y experiencias piloto para implementar posteriormente en otros territorios. Y es que el incremento progresivo de la es-

peranza de vida lleva aparejado, de manera indisoluble, un proceso de transición demográfica que se ha convertido en todo un reto presente para las administraciones públicas.

«Reaccionamos tarde y de modo reactivo y no proactivo. Muchas veces escuchamos que el envejecimiento es un problema y yo digo que, cuando hablamos de incrementar la longevidad y con buena calidad de vida es una gran conquista social y no un problema. La complejidad

«Escuchamos que es un problema y yo digo que incrementar la longevidad es una conquista social»

la tenemos cuando dejamos de reaccionar ante determinadas señales que se vienen produciendo desde hace ya varias décadas y nos mantenemos pasivos», valora el experto. Faílde pone, además, el foco en la importancia incrementar el peso de la educación para la salud desde las edades más tempranas.

«Cuando se habla de envejecimiento saludable, ese concepto amplio que alude a la autonomía y a la participación social, pensamos que atañe a las personas mayores y no es así. No es más que la promo-

ción de la salud aplicada desde los primeros años de vida y relacionada con la idea de llegar a envejecer de forma saludable y para ello resulta fundamental crear entornos que sean amigables para la salud», ahonda. Escapar del edadismo es precisamente, según aprecian desde la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria, uno de los principales retos a los que la sociedad se enfrenta en esta materia.

«Los derechos de las personas mayores necesitan ser reconocidos y debemos luchar para desactivar las creencias y prejuicios y la discriminación, que condicionan mucho la salud y bienestar de las personas de edad avanzada prescribiendo conductas que actúan generando estereotipos que limitan sus capacidades y oportunidades», indica Faílde, quien afea la existencia de guetos cronológicos que acaban propiciando la soledad no deseada, que afecta fundamentalmente a los jóvenes y a las personas de edad avanzada. La promoción de lugares inclusivos, a nivel de espacios públicos y también dentro de las propias viviendas y comunidades de vecinos, que, defiende Faílde, ayuden a promover que las personas mayores no se vean abocadas, ante la falta de autonomía, a alejarse de su círculo y entorno habitual motivando una mayor limitación y aislamiento. Es, por tanto, el apartado social uno de los debes en esta materia junto con la especialización sanitaria.

Pasar de un sistema sanitario correctivo a uno de carácter preventivo

Directamente ligados a esos estereotipos sobre los que resulta fundamental trabajar, destacan desde la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria que uno de los mantras más repetidos es el de que las personas mayores son los principales consumidores de servicios de tipo sanitario. Un extremo en el que, destacan, resulta capital pasar del actual sistema sanitario, que es de corte correctivo a uno de tipo preventivo.

«Faltan muchísimas cosas para tratar de modo adecuado la salud de las personas mayores. En primer lugar, solo disponemos de dos servicios de geriatría en toda la comunidad gallega. En Lugo y en Vigo. Hay que reforzar el que las personas puedan envejecer en su propio entorno y hay que reforzar servicios de atención continuada y rehabilitación geriátrica y hay que mantener y reforzar las plazas en centros públicos», valora Faílde. Resulta capital, insiste, en que se cree un gran plan de salud que contemple el entorno como elemento fundamental para prescribir un envejecimiento saludable.

«La investigación ha crecido mucho en las últimas décadas y este ámbito de la literatura gris ha mejorado pero el grado de desconocimiento es todavía muy alto», indica el presidente del organismo que explicita, además, que esos avances han evidenciado que a edades avanzadas en las que resulta necesario ingresar en residencias lo más adecuado es que estas se encuentren emplazadas dentro del propio barrio y lugares para evitar romper el contacto social. Además, reseña, hay un sector poblacional que emerge con mucha fuerza como es la población centenaria. En España, hay más de 20.000 y de ellas el 10 % residen en Galicia. Estas personas van a necesitar de servicios y atención y, apunta Faílde, existe un alto grado de desconocimiento sobre esta franja de edad, que motiva que sea necesario centrar esfuerzos en investigar este campo.

La tecnología

Importante es también el papel que las nuevas tecnologías pueden jugar ante este nuevo paradigma. La telemedicina o la teleasistencia, destaca Faílde, deben ser entendidos como complementos y no como sustitutivos. «La ciencia demuestra que no tiene los mismos efectos la atención a través de las nuevas tecnologías porque nunca será lo mismo una videollamada que el contacto personal», explicita el experto que defiende, además, que los avances deben estar presentes para ayudar pero no deben eclipsar nunca el contacto humano.



PERSONAL INTERNO Y POR HORAS
 SERVICIO DE EMPLAZADOS DE HOGAR
 GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES
 SERVICIO DE PEQUEÑAS REPARACIONES A DOMICILIO
 FISIOTERAPIA, LOGOPEDIA, PODOLOGÍA A DOMICILIO

www.lunageenbuenasmanos.com

679 843 665

CUIDAMOS DE LOS QUE
MÁS QUIERES