



ISSNe 2542-3444

VOLUMEN

11

Número 2 (2024)

Recibido: 1/5/2024 Aceptado: 24/5/2024

PROYECTO COMUNITARIO

Programa de envejecimiento activo para un municipio urbano de la Comunidad de Madrid

Active aging program for an urban municipality in the Community of Madrid

Eduardo José Sánchez Uzcátegui (Dr.)¹

Ana Gabriela Rosales Almeida (Psic.)²

Ariane Lozano Benito (MSc.)³

Eloisa Lisbona Fernández (Gda.)⁴

Pilar Calmaestra Madero (MSc.)⁵

¹Licenciado en Enfermería, Universidad de Los Andes (ULA), Mérida-Venezuela. Magister en Educación. Universidad Fermín Toro, Venezuela. Doctor en Estudios Interdisciplinarios de Género, Universidad Autónoma de Madrid-España.

Correo: eduardosanchez16091977@gmail.com ORCID: 0000-0003-1379-666

²Psicóloga Clínica, Universidad del Azuay (UDA), Cuenca-Ecuador. ORCID: 0000-0003-2666-0149

³Graduada en Trabajo Social, Universidad de Deusto (UD), Bilbao, Bizkaia-España. Magister en Trabajo Social Comunitario: Gestión y Evaluación de los Servicios Sociales, Universidad Complutense de Madrid (UCM). ORCID: 0000-0002-0319-1709

⁴Graduada en Trabajo Social, Facultad de Estudios Sociales y del Trabajo, Universidad de Málaga (UMA), España. ORCID: 0009-0006-7749-0484

⁵Diplomada en Trabajo Social, Escuela Universitaria de Trabajo Social de Granada-España. Máster en Prevención de Riesgos Laborales, Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada, Universidad de Jaén-España. ORCID: 0009-0006-8468-3292

RESUMEN

El programa de envejecimiento activo que se presenta corresponde a una propuesta que toma en consideración la relevancia de optimizar todas aquellas oportunidades que mejoren la calidad de vida de las personas adultas mayores. Para ello, se consideraron los recursos profesionales e institucionales existentes de la Comunidad de Madrid que propiciaron la construcción de un programa viable y concreto dirigido a personas mayores de 65 años de un municipio urbano.

Palabras clave: adulto mayor, envejecimiento activo, programa, Comunidad de Madrid.

ABSTRACT

The active aging program presented corresponds to a proposal that takes into consideration the relevance of optimizing all those opportunities that improve the quality of life of older adults. To this end, the existing professional and institutional resources in the Community of Madrid that led to the construction of a viable and concrete program aimed at people over 65 years of age in an Urban Municipality were considered.

Key words: older adults, active aging, program, Community of Madrid.

—INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ define envejecimiento activo como el proceso para la optimización de oportunidades en cuanto a salud, participación y seguridad que tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. En este marco, no solo se consideran los indicadores de salud, sino también, los aspectos psicológicos, sociales y económicos bajo un enfoque más amplio a nivel comunitario, participativo, cultural, inclusivo y diverso². Desde esta perspectiva, la OMS identifica tres pilares fundamentales^{1,2}:

La autonomía o la capacidad percibida para controlar, afrontar y tomar decisiones personales sobre cómo una persona vive el día a día, según sus propias reglas y preferencias.

La independencia, entendida como la capacidad de realizar funciones relacionadas con la vida diaria, sin o con poca ayuda de los demás tanto en el hogar como en la comunidad.

La calidad de vida, que representa una percepción individual de la propia posición en el contexto del sistema cultural en el que se vive y según los propios objetivos, expectativas y preocupaciones.

El envejecimiento activo, se constituye en un recurso fundamental para los adultos mayores mediante la participación personal y comunitaria, la potenciación de la calidad de vida y la participación en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona apoyo, protección, seguridad y cuidados adecuados cuando lo requieran¹.

Por ello, el programa que se presenta, está cimentado tanto en los fundamentos teóricos propios de este paradigma, como en aspectos jurídicos y derechos fundamentales establecidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU)³ asimismo, en los principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad⁴.

En este contexto, el envejecimiento de la población a nivel mundial es un fenómeno que ya está transformando a la sociedad, generando cambios significativos en casi todos los sectores, entre ellos, la economía, el mercado laboral y financiero, la infraestructura, el transporte, los bienes y servicios, además de la estructura familiar y los vínculos intergeneracionales.

Según las perspectivas de la población mundial de la ONU⁵, las tendencias del envejecimiento, a partir de 65 y más años crecen exponencialmente en relación a las de individuos que se encuentran por debajo de esa edad. En consecuencia, para el 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años (1.400 millones). En 2050 se habrá duplicado (2.100 millones). También, se estima que el número de personas con 80 años se triplique hasta alcanzar más de 400 millones⁵.

En España, al igual que la mayoría de los países industrializados, el envejecimiento es una realidad. Al respecto, los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE)⁶ señalan que uno de cada cinco habitantes tiene 65 años, y pasaron de representar el 10,2% en los años setenta a suponer el

20,1% actualmente. Este declive imparable, se ha generado como consecuencia de una tasa de natalidad en mínimos históricos y una esperanza de vida en los hombres de 80,4 años y en las mujeres de 83,1 años⁷.

Acorde con esta realidad, el programa de envejecimiento activo que se presenta va dirigido a personas mayores de 65 años, las cuales representan el 11% de la población general del Municipio Valdemoro y cuyo objetivo estará dirigido mejorar la calidad de vida de estos adultos mediante el desarrollo de acciones encaminadas a promover la adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades para la optimización de la salud, como también, la interacción y el desenvolvimiento en el entorno comunitario.

—DESARROLLO

Los principios del envejecimiento activo que subyacen en el programa son los mismos principios decretados por la ONU⁵:

- *Principio de independencia:* reconoce el derecho de las personas mayores a mantener su autonomía el mayor tiempo posible, así como, la satisfacción de necesidades básicas, atención sanitaria, trabajo e ingresos, educación, transporte; como también, poder residir en su domicilio por el tiempo necesario y, tener la posibilidad de vivir en entornos seguros, adaptables a sus preferencias y capacidades.
- *Principio de autorrealización:* las personas mayores tienen el derecho a desarrollarse por medio de la educación, la cultura, la espiritualidad y la recreación.
- *Principio de participación:* permite la consolidación de todos sus otros derechos, mediante la integración y participación en la formulación y aplicación de políticas que les beneficien, la búsqueda de oportunidades, servicio a la comunidad y la constitución de movimientos o asociaciones.
- *Principio de cuidados:* reafirma el derecho de las personas mayores a ser cuidadas y tener calidad de vida en el contexto de la protección familiar, jurídica e institucional que asegure el disfrute de sus derechos humanos y libertades fundamentales.
- *Dignidad:* las personas mayores tienen el derecho a ser tratadas con respeto y verse libres de explotaciones, malos tratos físicos o mentales, exclusiones y discriminaciones de cualquier tipo.

Contexto del programa

Población a la que va dirigido: personas mayores de 65 años del Municipio Valdemoro de la Comunidad de Madrid (Figura 1).

Temporalización: el programa tendrá una duración inicial de tres meses (durante el invierno), pudiéndose ampliar y modificar de acuerdo a los criterios establecidos en su evaluación.
Instituciones de apoyo al programa:

- Ayuntamiento del Municipio y la Comunidad de Madrid. Centros de Servicios Sociales de Personas Mayores del Municipio.
- Centro de Salud y Hospital Universitario del Municipio.
- Centro de Educación para personas adultas (CEPA).
- Centro de Participación Activa (CPA).
- Biblioteca Municipal y Centro Cultural.
- Confederación Oficial de Entidades de Acción Caritativa y Social de la Iglesia Católica (Cáritas).
- Cruz Roja.
- Asociaciones locales.

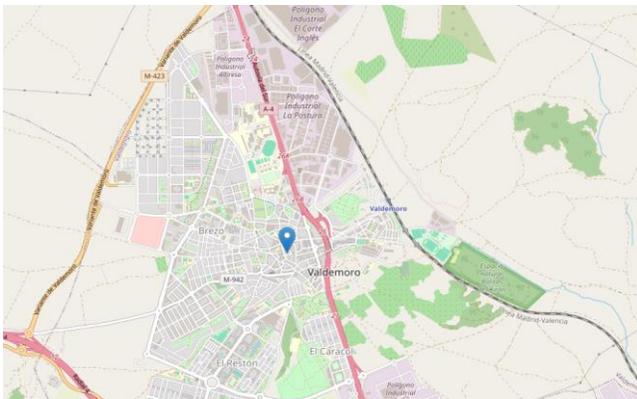


Figura 1. Mapa del Municipio Valdemoro, Comunidad de Madrid. 2024.
Fuente: <https://www.comunidad.madrid/centros/valdemoro>

Objetivos y líneas de actuación

Objetivo general

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores del Municipio Valdemoro mediante el desarrollo unificado y coordinado entre el ayuntamiento y las entidades correspondientes, por medio de acciones que permitan la promoción del envejecimiento activo y adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades para la optimización de la salud, como también, la interacción y el desenvolvimiento en entornos comunitarios, participativos e inclusivos.

Objetivos específicos

1. Desarrollar espacios y medios para la sensibilización, captación, participación y voluntariado que contribuyan con la aplicación del programa.

La sensibilización y la reflexión sobre el envejecimiento activo por parte de la ciudadanía, se constituye en un eje fundamental para el cambio social. En este sentido, se hace necesario que las personas de la comunidad en la cual hacen vida los adultos mayores, compartan e interioricen valores que transformen la percepción errónea que puedan tener sobre la vejez, a su vez, favorezcan su involucramiento en las diversas acciones que mejoren la calidad de vida.

Actuaciones

1.1. Se coordinará con el municipio, acciones que consoliden una comunidad amigable con los adultos mayores, mediante el apoyo y disposición del ayuntamiento, las instituciones y entidades que actúen en este ámbito. A este respecto, las ciudades y comunidades amigables representan entornos físicos y sociales, que se configuran para permitir a las personas mayores vivir dignamente, disfrutar de una buena salud y continuar participando en la sociedad de manera plena y activa⁸, que respondan de manera flexible a sus necesidades y preferencias en el contexto del envejecimiento activo⁹. Las instituciones y recursos para cumplir con esa actuación son:

- Ayuntamiento.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Ciudades y Comunidades amigables con las Personas Mayores.
- Red Mundial de la OMS de ciudades y comunidades saludables con las personas mayores.

1.2. Se difundirá información y se promoverá la reflexión sobre la importancia y el valor social del envejecimiento activo y los derechos de las personas mayores, a la ciudadanía en general a través de redes sociales, páginas web del ayuntamiento, infografías y folletos en los diversos espacios públicos y comunitarios, tales como: el ayuntamiento, la casa de la cultura, el centro de salud, el hospital, los centros de servicios sociales y de participación activa, asociaciones locales, las iglesias, las escuelas, entre otros, que reúnan cotidianamente a las personas de la comunidad.

1.3. Se propiciará la colaboración con los diversos órganos existentes, para la participación de las personas de la comunidad a través de la formación y voluntariado por medio de:

- La Formación del voluntariado de la Unión de Pensionistas y Jubilados de España.
- Los cursos de Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid.

1.4. Se organizarán actividades intergeneracionales que transmitan experiencias, valores y conocimientos entre las personas mayores y otros grupos de edad. Las instituciones para cumplir con esa actuación serán el ayuntamiento y las instituciones educativas públicas y privadas del Municipio.

1.5. Se facilitará la participación mediante el voluntariado y el liderazgo de iniciativas de las personas mayores, en entornos próximos a colectivos desfavorecidos, vulnerables o en situación de riesgo de la comunidad (personas en condición de pobreza, migrantes, refugiados, solicitantes de asilo, con discapacidad, entre otras). En este punto, se tomará como referencia la salud, la vulnerabilidad social y las desigualdades¹⁰. Dentro de las instituciones o entes de enlace para cumplir con esta actuación están:

- Ayuntamiento.
- Voluntariado de la Cruz Roja.
- Cáritas.
- Organizaciones no gubernamentales (ONG) del municipio que permitan la participación de los adultos mayores mediante el voluntariado.
- Asociaciones locales.

2. Promover la igualdad de oportunidades de las personas mayores para su formación y participación social, con la finalidad de fomentar su empoderamiento, reconocimiento y defensa de los derechos humanos en la dinámica del envejecimiento activo.

La estereotipificación y la discriminación por la edad, es reconocida como edadismo. Este sería entonces, un estereotipo sistemático y una segregación política, laboral, sanitaria, económica, educativa y cultural contra las personas mayores y sus derechos humanos¹¹. Por ello, supone acciones para combatirla mediante la deconstrucción social e ideológica a través de una modificación de normas, comportamientos y actitudes en todas las esferas de la vida y capas de la población.

Actuaciones

2.1. Proporcionar información a las personas mayores sobre la existencia de recursos y servicios que promuevan el empoderamiento y el respeto a sus derechos humanos, mediante la orientación sobre las siguientes instituciones:

- Policía Nacional.
- Defensor del Pueblo.
- Servicio Estatal de Atención a las Personas Mayores (SEAM).

2.2. Favorecer la información y acceso de las personas mayores a los centros de formación, los recursos físicos y digitales, actividades, oportunidades de encuentro, realización personal y estilos de vida saludable. A este respecto, la Organización de Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Tecnología (UNESCO)¹² señala que el aprendizaje y la educación de adultos, como componente central del aprendizaje a lo largo de toda la vida, comprende todas las formas de enseñanza que le garanticen la participación no solo en el mundo del trabajo, sino en la sociedad

en su conjunto¹³. Las instituciones y recursos de enlace para cumplir con esta actuación son:

Los centros sociales para personas mayores del Municipio por medio de la oferta de programas, actividades y servicios en diversos ámbitos, entre ellos: educación y adquisición de competencias digitales, formación y motivación de hábitos saludables, estimulación cognitiva, entre otros.

- La oferta de talleres de la Red de Bibliotecas Públicas Municipales.
- La oferta formativa del Centro de educación de personas adultas.
- La oferta de talleres de los Centros de Educación de Personas Adultas (CEPA) (Figura 2).



Figura 2. Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) del Municipio Valdemoro, Comunidad de Madrid. 2024.
Fuente: fotografía tomada por los autores.

2.3. Llevar a cabo acciones que promuevan la participación social de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida, mediante el reconocimiento como agentes socialmente activos. Para ello, se gestionará junto con la Concejalía de Mayores del Ayuntamiento, actividades de inclusión, participación y empoderamiento social.

3. Fomentar en las personas mayores el uso y disfrute del tiempo libre, las actividades de ocio activo y recreación, en la mejora de la calidad de vida, la salud física y mental.

La importancia del tiempo libre, el ocio y la recreación en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, se constituyen en un fundamento para el envejecimiento activo y satisfactorio¹⁴. Desde esta visión, se favorecerán el mantenimiento del funcionamiento psicomotriz, la flexibilidad, la expresión corporal y la integración social.

Actuaciones

3.1. Se realizarán actuaciones dirigidas a la difusión y acceso a programaciones de actividades de ocio, recreación y cultura; contando con las siguientes instituciones o entes de enlace:

- Los Centros de Mayores del Municipio, por medio de talleres y cursos de ejercicio físico, ocio y bienestar (Figura 3).
- El Ayuntamiento del Municipio a través del programa de rutas culturales, la creación de incentivos y de concursos de pintura, manualidades, artesanía, repostería, entre otros.
- Programa de envejecimiento activo y saludable: rutas culturales.



Figura 3. Centro de Mayores del Municipio Valdemoro, Comunidad de Madrid. 2024.

Fuente: fotografía tomada por los autores.

4. Impulsar la participación de las personas mayores en los programas preventivos y de promoción de la salud. En este marco, se pretende promover en ellas los estilos de vida activos y hábitos saludables.

Actuaciones

4.1. Se favorecerá la participación de las personas mayores en los programas preventivos y de detección precoz de las enfermedades más frecuentes tanto en el centro de salud como en el Hospital Universitario del municipio.

4.2. Se coordinará sesiones de actividades físicas dirigidas a personas mayores por medio del apoyo del ayuntamiento en conjunto con el centro de mayores del municipio.

4.3. Se llevará a cabo actividades como charlas, talleres sobre temas de salud, estableciendo enlaces con los profesionales de la salud referentes.

4.4. Se desarrollarán acciones culturales y socializadoras que promuevan el bienestar físico y emocional, contando con el apoyo de los centros de salud que permitan la confraternización en fechas navideñas, compartir al aire libre, fiesta de fin de curso, cumpleaños, entre otras.

Coordinación

La coordinación del programa se llevará a cabo mediante la conformación de un grupo de trabajo interdisciplinario, que se reunirá mensualmente para supervisar el cumplimiento de los objetivos del programa. Sus funciones son:

- Establecimiento de enlaces para el seguimiento interinstitucional para la concreción y ejecución del programa.
- Seguimiento y valoración de todas las actuaciones o actividades realizadas en el ámbito del programa.
- Evaluación del programa y propuesta y modificación de aspectos que se consideren oportunos.
- Cualquier otro aspecto que se considere para la mejora del programa y su proyección en la comunidad.

Evaluación

La evaluación del programa se configura como un instrumento para ofrecer información que permita la revisión periódica, retroalimentación y mejora del mismo. Al estar diseñado bajo los principios rectores del envejecimiento activo, este deberá dar respuesta al fortalecimiento y la búsqueda de una mejor calidad de vida de los adultos mayores, como también, estar en concordancia a las realidades, demandas y recursos existentes que permiten su concreción. Con carácter general, la evaluación responderá al:

- Grado de consecución de los objetivos establecidos previamente. En este punto, se tomará como referencia, el marco de evaluación para programas de promoción de la salud en un entorno local del Ministerio de Sanidad de España.
- Cumplimiento de las funciones de la coordinación.
- Valoración de los usuarios con relación al logro de los objetivos propuestos mediante un cuestionario de elaboración propia, a fin de conocer el grado de satisfacción en la participación del programa de envejecimiento activo, así como la repercusión del mismo en la calidad de vida.
- Homogeneidad alcanzada en la metodología, cobertura y gestión.

— NOTA FINAL

El envejecimiento activo se configura en un marco de referencia para aprovechar al máximo todas aquellas oportunidades y recursos que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores. En consecuencia, todas aquellas actuaciones que impliquen un cambio de paradigmas a nivel social, institucional, conductual, ambiental y económico, entre otros, contribuirán a superar enfoques asistencialistas y de beneficencia que permitirán reivindicar y asegurar el reconocimiento

de los derechos de este grupo poblacional.

— REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Active Ageing. A Policy Framework [Internet]. 2002 [citado 1 marzo 2024]. Disponible en: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
2. Petretto D, Pili R, Gaviano L, Matos C, Zuddas C. Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Revista Española de Geriatria y Gerontología [Internet]. 2016 [citado 03 marzo 2024]; 51(4):229-241. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
3. Naciones Unidas. La Declaración Universal de los Derechos Humanos [Internet]. (s.f) [citado 14 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
4. United Nations. Principles for older persons [Internet]. 1991 [citado 10 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>
5. UN-iLibrary. World Population Prospects 2022 [Internet]. 2022 [citado 17 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.un-ilibrary.org/content/books/9789210014380>
6. Instituto Nacional de Estadística. Indicadores de estructura de la población [Internet]. (s.f) [citado 07 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=1161&dh=1>
7. Instituto Nacional de Estadística. Esperanza de Vida [Internet]. (s.f) [citado 14 marzo 2024]. Disponible: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926380048&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout
8. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores [Internet]. (s.f.) [citado 10 marzo 2024]. Disponible: <https://www.paho.org/es/temas/ciudades-comunidades-amigables-con-personas-mayores>
9. Instituto de Mayores y Servicios Sociales. ¿Qué es una ciudad y comunidad amigable con las personas mayores? [Internet]. 2023 [citado 18 marzo 2024]. Disponible: <https://ciudadesamigables.imserso.es/ciudades-amigables/que-es-ciudad-comunidad-amigable-personas-mayores>
10. Comunidad de Madrid. Salud, vulnerabilidad social y desigualdades [Internet]. (s.f) [citado 12 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-vulnerabilidad-social-desigualdades>
11. Boldova M. Discriminación y estigmatización. En: Romeo C. (Coord.). Tratado de derecho y envejecimiento la adaptación del derecho a la nueva longevidad. España: Wolters Kluwer; 2021.
12. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. La educación de adultos es importante [Internet]. 2022 [citado 29 febrero 2024]. Disponible en: <https://www.uil.unesco.org/es/la-educacion-de-adultos-es-important>
13. Comunidad de Madrid. Centros de mayores [Internet]. (s.f) [citado 22 marzo 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/centros-mayores>
14. Cuenca-Amigo M, San Salvador del Valle R. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Revista de Psicología del Deporte [Internet]. 2016 [citado 25 marzo 2024]; 25(2):79-84. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235149102013>