

... .. Con esta sintonía entramos ya en el tiempo que la programación de la UNED dedica todos los martes a la salud. ... Vida y Salud es un espacio de educación sanitaria que elaboran los profesores del curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios de la UNED. ... Es una cita que convoca a todos los interesados por conocer mejor qué factores influyen en nuestro bienestar físico y mental y por lo tanto en nuestra calidad de vida. ... .. ¡Gracias!

En este primer programa vamos a hablar de ocio y tercera edad. Es un tema que forma parte de una serie de programas sobre salud y vida cotidiana que os iremos ofreciendo en las próximas semanas. Nos acompaña en esta ocasión la directora del curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios, Maripaz Montpart. El tiempo libre y los ancianos. Se denomina el programa de hoy y vamos a tratar de enfocar este aspecto importante de la vida de gran parte de nuestros conciudadanos. Para ayudarnos en este tema hemos traído esta noche al profesor Pedro Torrejón que es profesor de enfermería geriátrica de la Escuela de San Juan de Dios de Madrid. La primera pregunta me parece obligada. Las denominaciones de ese grupo de los ayudantes técnicos sanitarios son las siguientes.

población son muy variadas, pero a mí me gustaría preguntar al profesor Torrejón, ¿ancianos, tercera edad, edad de oro o simplemente viejos? Bien, para poder decidimos por uno de estos términos que acabas de nombrar, tendríamos que fundamentarnos en los conceptos sociológicos que rodean a cada uno de ellos. Desde el punto de vista demográfico y sociológico, la palabra anciano viene a significar aquel grupo de población de personas de más de 65 años, que a la vez también es un término que sinónimamente se viene a utilizar junto a tercera edad. El término edad de oro, que también significaba, es un término que quizás viene un poco a suponer un aire, un nuevo estilo para este grupo de población, pero que no viene a cambiar sustancialmente nada de sus vidas a pesar de esa palabra, entre comillas, oro que se les añade. Gracias. Y por último nos quedaría el término simplemente viejos.

personal es el término que más me agrada, sin embargo, las connotaciones sociológicas que se dan en torno a la palabra viejo vienen a significar algo que ya ha tenido una utilización excesiva y que, diríamos, desde un punto de vista egoísta, el aprovechamiento, la utilización de ese término vendría a significar como algo que está acabándose y algo que viene en desuso. Personalmente vuelvo a decir que es la palabra que me gusta, pero por el contenido sociológico que se viene a significar, creo que debíamos hablar ahora de ancianos y tercera edad. Pues bien, ancianos y tercera edad. Este es un grupo que parece, por las tendencias demográficas, que está aumentando en Europa. Se nos dice desde los medios de comunicación frecuentemente que la población anciana aumenta, que para el año 2000, que es esa cifra en la que todos estamos mirando, habrá más ancianos. ¿Realmente eso es igual aquí en España? ¿Está creciendo la población anciana? Efectivamente. Efectivamente. La población anciana. La población.

de las tasas de envejecimiento en nuestro país vienen a llevar una progresión paralela a la que llevan los países europeos, pero con una serie de connotaciones que creo que podríamos comentar ligeramente. Creo que esa tasa de envejecimiento, ese aumento de la población de personas de más de 65 años en nuestro país, tiene un aumento en paralelo, como decía, pero con un cierto retraso en el tiempo. Al igual que en países como puede ser Francia, Alemania, Suiza, tienen unas tasas de envejecimiento ciertamente preocupantes,

que superan ya los 17% en muchos de estos países, en España aún no hemos llegado a estas tasas generales, pero sin embargo se presume, se piensa que en próximos años vamos a comenzar a acercarnos a estas cifras importantes de personas de más de 65 años. Es decir, la progresión, aunque con un retraso en el tiempo, va a ser similar al resto de los países europeos. En la actualidad España, junto quizás con Portugal, son los países que suponen una... mayor juvenilización de...

la población de todos los países comunitarios. Es decir, desciende un poco la tasa general de envejecimiento en toda Europa por estos dos países, fundamentalmente España y Portugal, aunque ya digo, nuestra progresión va a ser similar o pareja a la que está sucediendo en Europa. Y es así entonces que parece que es un sector importante de nuestra población. ¿Cuál es la edad media que alcanzamos en este momento los españoles? Pues la edad media que están alcanzando los españoles es una cifra que viene a oscilar en torno a los 73, 75 años aproximadamente. Es una cifra que se ha elevado considerablemente en nuestro país. La esperanza de vida, diríamos, que es la que aparece con unos hechos importantes, como es por un lado el descenso de la morbilidad y automáticamente los descensos de la mortalidad en nuestro país. Así como también la calidad de vida, que ha aumentado considerablemente y las posibilidades de atención a los problemas de salud de toda nuestra sociedad.

población han aumentado y por tanto esa esperanza final de vida es considerablemente superior a años anteriores o etapas anteriores. Bien, pues de calidad de vida es de lo que justamente me gustaría hablar, puesto que se asume generalmente para toda la sociedad que la utilización del ocio, la adecuada utilización del ocio y del tiempo libre, que es mayor cada vez que tenemos mayores niveles de confort y de comodidad en la vida, es uno de los índices que puede ser o uno de los factores que pueden ser importantes a la hora de influir en la salud tanto mental como física. ¿Es eso también cierto para los ancianos? Indudablemente. Actualmente, dentro de todos los criterios de los conceptos de salud, de las recomendaciones que nos está dando la OMS en torno a hacia dónde debe ir la salud de toda la población, vemos que uno de los factores importantísimos para fomentar o promover la salud en todos los contextos, en todos los países, es el desarrollo de las actividades de ocio y tiempo libre, una forma de no solamente mejorarlo en torno a la esfera de salud,

psíquica de la persona, sino incluso en la esfera física exclusivamente. Ahora bien, si este concepto decimos que es importante de introducir la vida en la promoción de la salud de cualquiera de las personas, entendamos que mucho mayor va a ser la importancia del tiempo libre y del ocio en la población anciana de nuestro país, puesto que son personas que por un lado han tenido una inflación en cuanto al tiempo de ocio y por otro lado, por aquello de que van disminuyendo sus poderes y sus capacidades, es necesario que se mantengan, que perduren estas posibilidades y a través del ocio, del tiempo libre y de las actividades ocupacionales vamos a poder mantener esas posibilidades que fundamentalmente le van a suponer al anciano independencia, algo fundamental dentro de esa salud tanto física como psíquica que hablabas. Es decir, que la propuesta sería utilizar mejor el tiempo libre para conseguir, no, mejor salud. Efectivamente. Es así. ¿Y qué factores pueden condicionar esta salud?

Tiempo libre, ancianos, todas esas cuestiones relacionadas, ¿cómo se condicionan por algunos factores que pueden existir en la vida del anciano o en la sociedad? Existen efectivamente múltiples estudios en nuestro país de cuáles son los factores que más condicionan el desarrollo del tiempo libre y las actividades de ocio dentro de la población anciana. Yo creo, y quizás es una afirmación personal, que hay un tema prioritario dentro del desarrollo, aunque no quiere decir que sea un condicionante total, dentro del desarrollo y actividad de ocio y tiempo libre, y es el tema económico. Es quizás el condicionante que primero presentan los ancianos por aquello que dicen que les supone una limitación de la posibilidad de actividades. Ahora bien, aunque como digo es un condicionante importante, no solamente, o va a ser exclusivo este tipo de condicionante. Existen otros condicionantes, a mi modo de entender, bastante importantes, y son fundamentalmente, por un lado, el estado de ánimo. ¿Qué es lo que se llama el estado de ánimo? La persona, el estado de ánimo va a modificar.

Por un lado, la actitud del anciano hacia la sociedad que le está rodeando, a la cual está inmerso. Y por otro lado, también le va a limitar el tipo de actividad que va a desarrollar. La soledad es otro de los factores condicionantes o influyentes en el anciano. Un alto tanto por ciento de los ancianos que temen, tienen miedo a la soledad, van olvidando las conexiones, van olvidando los contactos sociales con el mundo que les está rodeando y van comenzando en una actividad de autoaislamiento del mundo y por tanto va limitando sus actividades de ocio y tiempo libre. Por último, yo creo que también tendríamos que hablar de otros factores también condicionantes, como es la profesión. La profesión que va a afectar fundamentalmente en cuanto a que va a posibilitar, por un lado, una repercusión económica directa en la persona en cuanto a esas posibilidades que decíamos de unas o otras actividades. Pero fundamentalmente va a tener unas repercusiones sociales y psicológicas.

En cuanto que van a ser personas que han podido tener un mayor o menor contacto social. Y por otro lado, en cuanto que son profesiones que van a poder limitar, por ejemplo, las profesiones liberales, las profesiones de los industriales, de aquellas personas que son un poco más independientes dentro del mundo laboral, que permiten el que vaya realizándose un proceso de adaptación a la nueva situación mucho más lento, diríamos, o mucho más gradual, que aquellos trabajadores que tienen una ruptura total del mundo laboral al mundo ya, diríamos, de la ancianidad y que prácticamente se pasa de un día a otro a una actividad de plena actividad laboral, a una actividad de una inflación total del ocio de 24 horas para poder pensar y planificar qué se va a hacer. Y realmente, hablando del qué se va a hacer, los ancianos españoles hacen algo, es decir, ¿cómo utilizan el tiempo libre de la anciana en España con todos esos factores condicionantes, que se nos acaban de explicar? Bien.

Yo señalaría unas encuestas que hemos realizado en una población elegida al azar entre personas de 65 y 85 años y más o menos tratando de seguir una distribución homogénea a cómo están los grupos de población dentro de nuestro país. Una pregunta que se les hizo fue qué tipo de actividades realizan, si hacen ejercicio, si llevan una vida activa o llevan una vida sedentaria. Entre las personas encuestadas dentro de esta pregunta si hacen ejercicio, es decir, paseos largos y deportes, la del grupo de población hombres, el 41% realizaban ejercicio y el 10% solo de las mujeres estaban dentro de esta actividad. En cuanto a que si eran activos, realizaban algún tipo de ocupación en casa, jardinería, etcétera, otras actividades, el 30% de los hombres las realizaba y el 35% de las mujeres se encuadraban

dentro de este grupo. Y en cuanto a qué personas llevan una vida sedentaria. Si no realizaban apenas actividad, se encontraban...

el 79% los hombres y el 55% las mujeres. Es decir, vemos que la población anciana de nuestro país no realiza actividades físicas en un pequeño grupo, son aquellos que lo realizan, y por otro lado el grupo de vida sedentaria es importante, sobre todo en las mujeres, pero que tendríamos que remitirnos a unas connotaciones sociológicas que rodean a la mujer de más de 65 años en nuestro país, y que le han hecho que hayan estado bastante limitados a las tareas domésticas, a la actividad dentro casa, y socialmente bastante limitado en las relaciones con el contexto que le estaba rodeando. Y desde el punto de vista de la salud, ¿habría algunas actividades recomendadas o quizás se podría hablar de actividades prohibidas también? Yo creo que en definitiva actividades prohibidas no tienen por qué existir, todo va a depender de la intensidad, fundamentalmente de la actividad que se vaya a desarrollar, y también de algo importante, y es el hábito al desarrollo de una actividad.

por ejemplo podríamos decir un deporte como pueda ser el esquí está o no recomendado para el anciano pues va a depender por un lado aparte de las limitaciones físicas que pueda tener el anciano en ese momento pero fundamentalmente va a estar definido por la intensidad de ese deporte y por otro lado por el hábito que haya tenido, es decir, si una persona ha estado habituada a realizar ese deporte pues no existe en definitiva ninguna contraindicación yo creo que dentro de las actividades que podíamos recomendar para el anciano la actividad física fundamentalmente los ejercicios de mantenimiento, largos paseos, ejercicios de movilización, ejercicios respiratorios son recomendables por otro lado todas las actividades recreativas, ocupacionales que quizás en nuestro país se está comenzando a denotar una importante preocupación sobre todo los ancianos dentro de los distintos recursos sociales que existen, clubs, residencias de ancianos, etc. se están teniendo

está ofreciendo unas mayores posibilidades ocupacionales al anciano. Y por otro lado, como decíamos, el deporte, dentro de los cuales los más recomendados, los largos paseos, el ciclismo, etc. Lo que sí es claro y es que hay que recomendar al anciano, por aquellos de los problemas que puedan surgir posteriores, es por un lado la moderación a la hora de la realización de estas actividades, por otro lado la constancia, no debe ser algo espontáneo, que surge en un momento determinado y luego remite esta situación, y por otro lado el que antes de realizar cualquier tipo de actividad deportiva pueda existir una valoración previa por el médico responsable de su salud y que pueda aconsejarle cuál o no actividad debe realizar. ¿Habría alguna recomendación también para la planificación en el terreno social? Yo creo que la planificación del terreno social, fundamentalmente debe ir encamada.

a que, por un lado, el anciano debe aprender a redefinir el propio valor del tiempo que tiene y a redefinir también la satisfacción por realizar nuevas actividades, nuevos roles, que en tiempos anteriores no ha podido realizar fundamentalmente por la falta de algo, que es el tiempo, algo que le sobra en esa etapa de la ancianidad. Por otro lado, también yo creo que debe aprender a trascender, a pasar un poco de los problemas exclusivamente de orden físico para ir dando un poco el valor a los aspectos humanos del desarrollo de la persona. Es decir, en definitiva, perder un poco la distribución del tiempo que anteriormente realizabas casi exclusivamente al mundo laboral para irlo enfocando hacia el desarrollo de

valores humanos de la persona. ¿Y entre los valores humanos, alguna recomendación final para nuestros ancianos? Yo, una recomendación final sería...

Me remitiría a una frase de uno de los libros de Simón de Beauvoir que aunque pueda ser un poco dura, un poco drástica, creo que viene a definir bastante el mundo del anciano y el mundo de la actividad y el ocio. Dice Beauvoir, cuando uno llega a conocer la condición de los viejos no puede contentarse con reclamar una pensión, una política de vejez más generosa, unas viviendas sanas, la organización del ocio. Es todo el sistema el que está en juego y la reivindicación solo puede ser radical, cambiar la sociedad. Bien, pues esperemos que estas opiniones del profesor Torrejón, profesor de enfermería gerícola,

de la Escuela Universitaria de Enfermería San Juan de Dios de Cienpozueros ayuden a algunos de nuestros oyentes a tener ideas sobre cómo cambiar su vida cara a la ancianidad. Muchas gracias. Buenas noches. Muchas gracias a ti, Maripaz. Gracias a ti. Gracias a ti.

Gracias.