

REFLEXIONES Y PROPUESTAS EN TORNO AL ENVEJECIMIENTO EN LAS SOCIEDADES CONTEMPORÁNEAS¹

REFLECTIONS AND PROPOSALS REGARDING AGING IN CONTEMPORARY SOCIETIES

Juan Antonio Fernández Manzano

María Mercedes Cantos Mengs

Andoni Alonso Puelles

Resumen

El presente trabajo se centra en analizar algunas de las ideas asociadas al envejecimiento y propone una serie de medidas de actuación a la luz de los trabajos cuantitativos y cualitativos desarrollados el seno del proyecto Innovación y envejecimiento activo en entornos digitales, referidos a la población mayor comprendida entre 65 y 80 años de la Comunidad Autónoma de Madrid.

Palabras clave, autonomía, prejuicios sobre el envejecimiento, propuestas de envejecimiento activo.

Abstract

This paper focuses on analyzing some of the ideas associated with aging and proposes a series of practical measures in the light of quantitative and qualitative work analyzed within the project *Innovation and active ageing in digital environments*, referred to the elderly population between 65 and 80 years of the Autonomous Community of Madrid.

Keywords, autonomy, prejudices about aging, proposals for active aging.

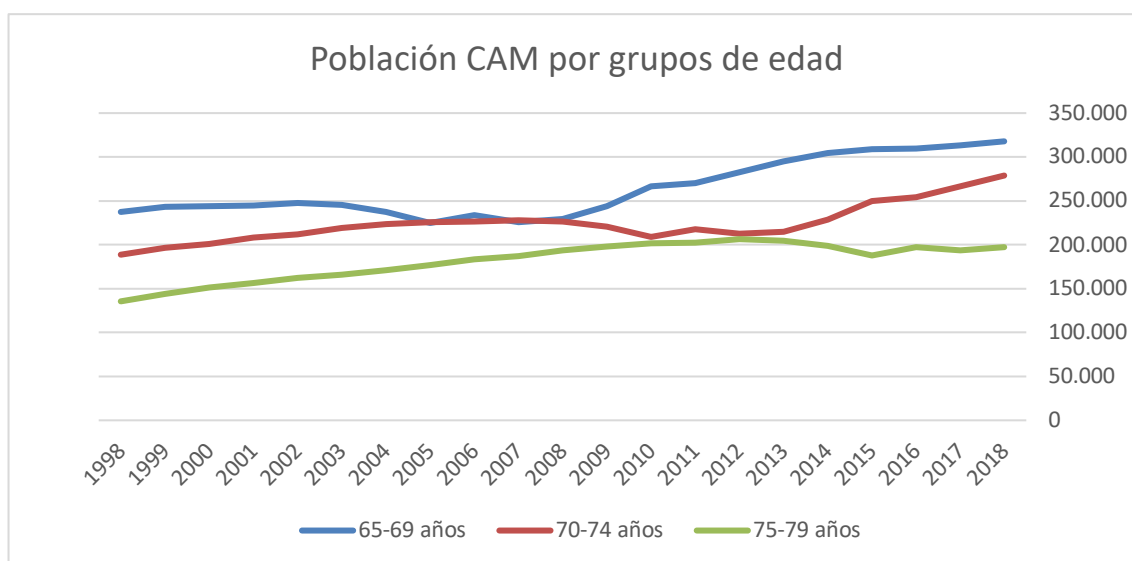
¹ Este trabajo es parte de las actividades desarrolladas en el proyecto UCM-Santander Innovación y envejecimiento activo en entornos digitales, con nº de referencia PR26/16-8B-3.

La esperanza de vida de los españoles ha aumentado mucho. En el año 1900 era tan sólo de 45 años para los hombres y 48 para las mujeres. Hoy día, con los últimos avances de la ciencia, de la medicina y la tecnología, así como la educación en materia de higiene, alcanza datos de 80,52 años para los hombres y 85,89 años para las mujeres en el territorio nacional.² Llegar a centenario puede ser habitual en el siglo XXI.

El colectivo de mayores de 65 de ambos sexos en la Comunidad de Madrid es muy amplio, con un total de 1.154.255 personas. De ellas, 317.844 personas de 65-69 años; 278.879 de 70-74 años; 196.917 de 75-79 años; 174.724 de 80-84 años; 118.499 de 85-89 años; 51.852 de 90-94 años; 13.440 de 95-99 años y 2.100 de 100 años y más.³

Si nos centramos en la población comprendida entre los 65 y 80 años, nos referimos a un total de 793.640 personas.

Observar la evolución de este colectivo desde 1998 muestra cómo su tendencia ha sido al alza. La gráfica 1 muestra esta evolución

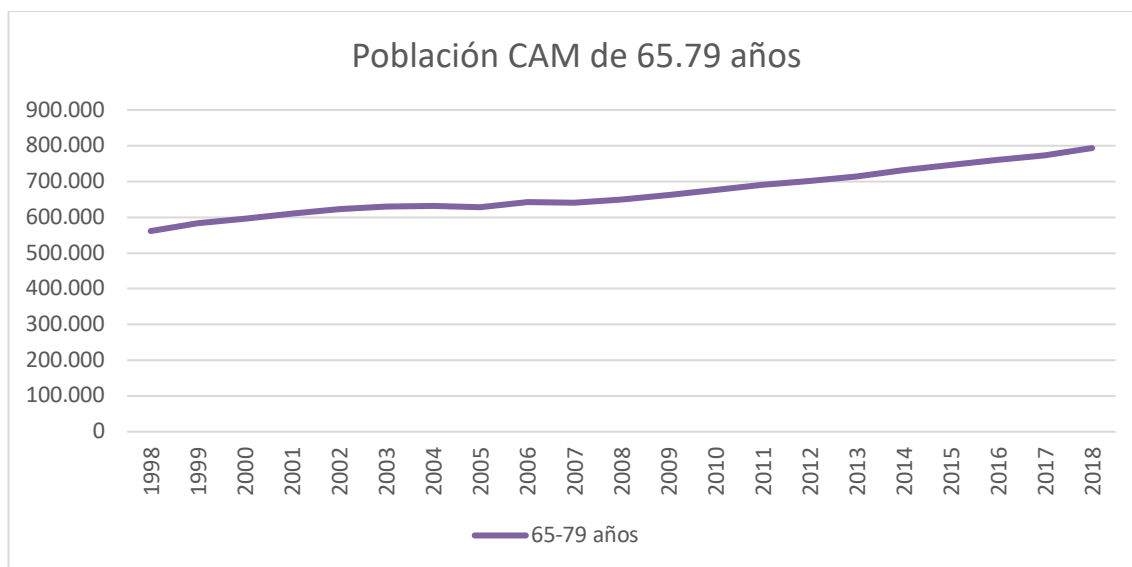


Gráfica 1

² INE, 2019

³ INE, 2019

Los datos combinados de la Gráfica 2 muestran el ascenso continuado de una manera inequívoca



Gráfica 2

Cabe por tanto afirmar que una de las cuestiones más importantes que se le plantean a nuestra sociedad es la de encontrar soluciones a la repercusión social que tiene este importante incremento del número de personas mayores y procurar su bienestar en todos los ámbitos.

Una de las constataciones que conviene marcar como punto de partida es el hecho de que cada persona envejece a un ritmo diferente, dependiendo de varios factores: género, bagaje genético, características físicas y psíquicas, nivel de formación recibido etc. Sin embargo, la sociedad, con su potencia normativa y reguladora, construye lo que es propio de cada edad. La vejez, hoy está caracterizada como algo negativo y carga con unas connotaciones que se han convertido en estereotipos, y que muchas veces no permiten ver lo que la vejez tiene de positivo y de valioso. Más allá de lo meramente cronológico, la edad es un constructo social; lo propio de cada edad se construye dependiendo del momento histórico de cada época y en dicha construcción los menos poderosos tienen una posición de desventaja a la hora de construir las comprensiones colectivas.

En la sociedad española actual, y en la madrileña en particular, la vejez es aun considerada como pérdida, como desgaste y deterioro que la mayoría de las veces responde a estereotipos que es necesario esclarecer y desenmascarar para mostrar la realidad que se oculta tras lo marcos habituales de comprensión.

Los prejuicios existentes contra las personas mayores son: el ancianismo, que puede definirse como el fruto de la acumulación de opiniones socialmente negativas acerca de la vejez, la gerontofobia, que consiste en el miedo a la ancianidad y el edadismo, término con el que se denomina a los prejuicios existentes contra las personas mayores y que, en la práctica, acaban mermando sus oportunidades. El edadismo⁴ es un prejuicio, lo mismo que el sexismo, el racismo, clasismo, etc., que aúna los mitos y estereotipos asociados a las personas por razón de la edad.⁵ Los principales mitos asociados a la vejez son: el mito del envejecimiento cronológico, el de la improductividad, el del desasimiento, descompromiso o desvinculación, el de la inflexibilidad, el de la senilidad y la enfermedad, el mito de la serenidad, el de la mayor religiosidad, el de que no se enfrentan a los cambios del envejecimiento, el mito de la decadencia intelectual, el de la soledad y el aislamiento, el de la sexualidad en sus dos dimensiones: o desinterés por la sexualidad o un denostable interés por ella, el mito de la vejez desgraciada ante la sobrevaloración de la juventud, el mito del mal humor y el mito de la sabiduría.⁶

De todos ellos, destacamos el mito del envejecimiento cronológico, por ser el principal y el origen de los demás. Básicamente, consiste en la idea de que la ancianidad comienza a una edad concreta: 65, 70, 75 años... Frente a esta idea generalizada, es importante señalar que la ancianidad no comienza a una edad cronológica uniforme, sino variable e individualizada. Para profundizar en este mito, destacamos tres puntos de vista diferentes de la vejez: *vejez cronológica*, *vejez funcional* y *vejez como etapa vital*, siendo ésta la visión de la vejez más moderna y equilibrada.

El envejecimiento cronológico puede ser vivido como una pérdida de rol y de status. El paso de la infancia a la adolescencia y de la juventud a la edad adulta se produce de forma paulatina; cada cual va entrando en la etapa posterior, según va avanzando; sin embargo, la vejez tiene un momento puntual de comenzar: *la jubilación*. Cuando esta se produce, de forma repentina tiene lugar la pérdida del rol y del status de la persona, lo cual lleva una serie de problemas psicosociales asociados. En una sociedad productivista como la actual, no sorprende que los que no aportan directamente a la economía, sean

⁴ De origen inglés *ageism*.

⁵ Cf. Butler, R. N. (1980). Ageism: A foreword. *Journal of Social Issues*, 36(2), 8-11.

⁶ Cf. Carbajo Vélez, M.C. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante, en *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, nº 24.

considerados poco valiosos. Sin embargo, el rol de los ancianos comienza paulatinamente a experimentar cambios y es previsible que vaya en aumento. La reivindicación de los mayores demandando su reintegración social y su reconsideración como individuos cooperantes y valiosos no solo es un clamor en aumento, es sobre todo una petición de justicia basada en la necesidad de que el estatus social se acomode al estatus moral de ciudadanos iguales merecedores del mismo reconocimiento y oportunidades.

Esta realidad hace que sea necesario desafiar una concepción de la vejez marcada con connotaciones negativas y ciertamente contestada. Para ello, la alternativa es sentar las bases para una nueva construcción de la misma.

En primer lugar, es necesario comprender que la vejez es una etapa más del proceso vital, y por tanto, debería ser entendida como una fase más de un aprendizaje vital que se inicia al nacer y que se mantiene a lo largo de la vida. No comprender esta idea es privar a los ancianos de las muchas posibilidades que de otro modo tendrían a su alcance.

La enérgica influencia que los distintos medios de comunicación ejercen en el uso y significación de los conceptos es destacable. En sus manos está el conferirle al envejecimiento una imagen más ajustada y objetiva que es la que en justicia le corresponde. Frente a una reducida presencia de personas mayores en espacios publicitarios, se observa cierta tendencia a una mayor presencia de las mismas en dichos espacios y de mayor calidad, eliminándose publicidad ofensiva que ridiculiza o caricaturiza a los ancianos. Es necesario que los medios de comunicación sean también sensibles a la diversidad en patrones de envejecimiento. Parece relevante fomentar que el envejecimiento deje de asociarse a categorías basadas en la negatividad y la carencia y pase a definirse en positivo, en virtud de las posibilidades. En buena medida, de los medios de comunicación depende que una nueva imagen de la vejez acabe calando y pase a formar parte del entendimiento colectivo. Una de las propuestas que destacamos a este respecto es la necesidad de mantener una cuidadosa elección de los términos e imágenes que se emplean para hablar de los mayores. El lenguaje tiene una implicación muy fuerte en la política y en la sociedad: somos lo que pensamos y lo que decimos; el lenguaje construye lo que somos. Por ello, es necesario denunciar y eliminar el uso despectivo del lenguaje hacia las personas mayores cuando se emplean términos como viejo, carcamal, carroza o se presentan concepciones de la edad basadas en la incapacidad, la carencia y lo negativo tal y como se haría con cualquier otro grupo social.

Algunas de las corrientes psicológicas: inteligencia Emocional (Daniel Coleman), programación neurolingüística (Richard Bandler y John Grinder) y los últimos estudios de la Universidad de Paloalto en California coinciden en la conveniencia de utilizar siempre pensamientos y lenguaje positivo si lo que se desea es favorecer la construcción de una realidad positiva e inclusiva. En este sentido, es preferible hablar de “envejecimiento” que implica una idea de proceso, que hablar de “vejez”, como algo ya concluido; es preferible cambiarle el nombre a la actual Ley de Dependencia, que indica que a las personas mayores se les asigna una prestación económica o asistencial, según su grado de dependencia y darle el nombre de “Ley de Autonomía Personal”. Este cambio de mención ya está propuesto a nivel político.

Mostrar el otro aspecto del envejecimiento supone redefinir el concepto de vejez y acercarlo a la idea de que es posible y conveniente mostrar que existe un envejecimiento saludable, que depende tanto de factores genéticos como ambientales. Mostrar además que el envejecimiento activo puede realizarse de múltiples formas y que no hay un patrón único de vejez, sino que el proceso de envejecimiento es una construcción a medio camino entre lo genético, lo social y lo biográfico. Hay un potencial a desplegar asumiendo que la vejez y la muerte son etapas que hay que mostrar abiertamente sin tabúes o prejuicios como experiencias vitales con un indudable potencial de humanización.

El envejecimiento activo es un concepto clave en el ámbito de la optimización de la vejez. Este término fue introducido en 2002 por el Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento y definido en el mismo año en un documento seminal por la Organización Mundial de la Salud. Va dirigido a superar el ya conocido concepto de envejecimiento saludable y está próximo a uno de los más recientes programas de gerontología y psicogerontología denominado el envejecimiento con éxito.⁷

Es necesario mirar la experiencia de la vejez con objetividad. Como dice Laforest⁸, hay una indudable dimensión positiva de la vejez que tiene que ver con el hecho de haber sido capaz de llegar a ella.

⁷ Fernández Ballesteros, R. et al. (2010) Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, Vol. 22, Nº. 4: 641-647.

⁸ Laforest, J. (1991). *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*, Herder, Barcelona.

Las nuevas tecnologías cumplen un papel importante en el envejecimiento activo e integrado. La población mayor, comprendida entre 65 y 80 años de la Comunidad Autónoma de Madrid, tiene un acceso a las nuevas tecnologías que rompe con algunos de los prejuicios referidos a su falta de conexión al mundo digital. Habitualmente se ha pensado que son los jóvenes y adultos quienes dominan estas tecnologías y quienes son sus principales usuarios. Sin dejar de ser verdad que jóvenes y adultos emplean estas herramientas de forma más habitual en el entorno educativo y laboral, también es necesario señalar que las tecnologías de la información y la comunicación son herramientas cuyo uso es frecuente en los mayores. Ahora bien, el uso de las TIC en los mayores nos aporta unos matices que son relevantes: su acceso es diferente y variado, de modo que la realidad no puede presentarse de forma tajante y unívoca.

El aprendizaje de las nuevas tecnologías por parte de los mayores entre 65 y 80 en la Comunidad de Madrid, tal y como se ha mostrado en las entrevistas llevadas a cabo en diferentes poblaciones de la CAM, muestra que ha sido principalmente el plano laboral en el que estos usuarios se han iniciado en su manejo. Aquí es donde se ve quienes han tenido un aprendizaje más intenso. Como podría pensarse, quienes contaban con mayor capital educativo han desarrollado por lo general mayores destrezas y habilidades que los individuos que no contaban con niveles educativos altos o que no han realizado actividades profesionales durante su vida laboral que requirieran el uso de las nuevas tecnologías.

Es interesante mostrar que el ordenador fue la herramienta con la que la mayoría de ellos se inició. El aprendizaje fue un proceso muy novedoso para ellos, y en dicho proceso la mayor parte de los usuarios tienden a señalar que se produjeron dificultades notables. En este respecto manifiestan que fue un aprendizaje mediante ensayo y error, en el que los pasos fueron dubitativos e inseguros. Su sensación es que este proceso fue poco acompañado y la mayoría de los avances hubieron de hacerlos de forma autodidacta.

Este colectivo de edad posee una conciencia generacional propia muy ligada a la irrupción de las nuevas tecnologías en sus vidas. Se consideran, y hay bases objetivas para asumir que es una reflexión acertada, que son parte de una generación que ha vivido en un mundo analógico, carente de tecnologías y que ha experimentado hechos históricos relevantes y que califican de revolucionarios. Quienes han pasado de la España de las centralitas telefónicas de clavijas a la de los móviles inteligentes de última generación constituyen una generación que ha pasado por profundos cambios en lo social, político y tecnológico

y que por tanto, no puede ser etiquetada en ninguno de los conceptos basados prejuicios edadistas.

Su actitud ante las tecnologías parece ser de curiosidad y afán de conocimiento, si bien tienden, como se ha mostrado en las entrevistas realizadas a subestimar sus capacidades y destrezas y a considerarse menos capacitados de los que realmente son.

Los cursos de formación en nuevas tecnologías son, como se ha podido comprobar, muy bien recibidos por este colectivo, que se muestran curiosos en aprender destrezas en el manejo de herramientas como WhatsApp, creación de blogs, etc.

Por otra parte, tienen una actitud hacia las tecnologías mucho más crítica y escéptica que los jóvenes. Hacen el uso que consideran oportuno de ellas, manteniendo una actitud de distancia crítica que no se observa en generaciones más jóvenes, mucho más dependientes de los artefactos tecnológicos y menos susceptibles de mantenerse desconectados cuando lo consideran oportuno: reuniones sociales, encuentros familiares...

Los mayores muestran, a través de su uso de las tecnologías, su necesidad de adaptación a una nueva realidad sociológica, aunque ello les suponga un esfuerzo. Han recorrido un largo camino que bien puede ser entendido como un síntoma de su capacidad y su indudable voluntad de estar a la altura de las exigencias de los nuevos tiempos. Se observa que las nuevas tecnologías no les son ajenas y que en su manos tienen el potencial de convertirse en herramientas de comunicación, intercambio y mantenimiento de la vida social, evitando el aislamiento y la soledad no deseada.

Otro de los asuntos que puede ser interpretado de forma positiva, es el hecho de que la salida del mercado laboral permite a los mayores desarrollar modelos de vida no basados en la lógica economicista que preside buena parte de las relaciones sociales. La jubilación abre un espacio que podría dar pie, si existieran suficientes oportunidades, a realizar actividades de voluntariado, apoyo, asesoría y servicios que redundan en la mejora de las comunidades. Esto pone a las sociedades, municipios y barrios ante la posibilidad de ofrecer actividades de apoyo mutuo alejadas de la lógica que preside buena parte de los intercambios sociales.

Es relevante señalar que este tipo de actividades son bienvenidas entre los mayores porque abren paso a relaciones intergeneracionales significativas, que son una fuente de satisfacción que tiende a ser bien recibida por los mayores. La mejora de la autoestima viene principalmente por la creación de redes sociales, incluyendo contactos entre personas de diferentes edades, lo cual fomenta un *ethos* social más permeable hacia las diferencias, más inclusivo y más cercano a la ayuda mutua y la fraternidad.⁹

Hay por tanto, espacio para diversas propuestas de mejora que redunden en beneficio de los mayores en su imagen, calidad de vida y autoestima que son al mismo tiempo oportunidades de mejora de la sociedad en su conjunto. Pasamos a mostrar algunas de ellas.

El seguimiento de las líneas marcadas en el envejecimiento activo, para mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen, fundamentando dicha mejora en tres aspectos: fomento de la actividad física, fomento de la actividad mental y fomento de las habilidades sociales. El objetivo buscado, no es solo aumentar la esperanza de vida, que ya es un logro alcanzado, sino que estos años, ganados a la vida, se vivan con plena autonomía y con calidad. Nuestro país lleva ya un tiempo implicándose en la aplicación de estas pautas; por ello se puede decir que la mejora de la vejez, aun siendo un área muy joven, ha empezado a dar sus primeros pasos con programas de viajes, actividades turísticas y circuitos culturales orientados a la mejora en la calidad de vida de los mayores

Necesidad de una visión objetiva y heterogénea de la vejez. La edad constituye una variable objetiva importante, pero no necesariamente determinante de la condición ni del estado físico y mental de una persona. Por sí sola dice poco, dada la diversidad que existe entre los individuos. Para una valoración correcta de la variable “edad”, esta debe ir acompañada de otras variables como: sexo, origen familiar, bagaje genético, nivel de formación adquirido, nivel social alcanzado, profesión, inquietudes personales, etc. Un enfoque objetivo de la vejez tendrá en cuenta el hecho cronológico del paso del tiempo, pero también considerará el resto de dimensiones de la persona, para que el juicio resultante, al reflejar su totalidad, muestre la realidad.

⁹ Puyol González, Á. (2018). Sobre el concepto de fraternidad política. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, 91-106. <https://doi.org/10.6018/daimon/333811>

La importancia de la situación económica del anciano. A pesar de que la situación económica de las personas mayores es actualmente mejor que en el pasado, es muy notable la diferencia entre la pensión mínima mensual de una persona jubilada con 65 años en 2018: 639,30€ y la pensión máxima mensual que puede alcanzarse: 2.580,13€. ¹⁰ Es muy importante intentar mantener el nivel de vida y conservar la independencia y la autonomía del anciano, siempre que sea posible por sus condiciones físicas y por su estado psíquico. La no cesión del patrimonio a los hijos en vida ayuda a preservar esta independencia y esta autonomía. El nivel económico también marca la calidad de vejez que se tenga. Una buena situación económica ayuda mucho a la independencia en todas las situaciones.

La importancia de la convivencia intergeneracional y la lucha contra la segregación y la soledad no deseada de los ancianos es otro de los ámbitos en los que las sociedades deberían trabajar con más rotundidad que hasta ahora. La convivencia intergeneracional comienza entre las distintas generaciones dentro de la propia familia. Este es un ámbito en el que el conocimiento, el diálogo y la comprensión de los problemas de todos los miembros de la familia ayudaría a una mejor aceptación mutua, de ahí la importancia de contar con modelos de envejecimiento diversos, que podría permear en el resto de las relaciones sociales. Algunos de los factores que aumentan la calidad de las relaciones intergeneracionales dentro de la misma familia están relacionados con la frecuencia de los contactos, la cercanía de quienes contactan, así como con las actividades que se comparten. Un factor que contribuye a la calidad de los contactos es el hecho de considerar que el mayor tiene algo que aportar como fuente de cuidados, historias, habilidades y conocimientos. ¹¹

Es también fundamental que los centros donde los ancianos prestan servicios de voluntariado, acompañamiento, reciben aprendizaje o sencillamente disfrutan de su tiempo libre, estén organizados en un grupo social heterogéneo, no solo limitado a los mayores, para evitar el peligro de la segregación de las personas mayores, lo cual podría provocar sentimientos de discriminación y de soledad no deseada. La soledad no deseada, en tanto que es una autopercepción negativa, muestra una carencia que genera

¹⁰ Instituto Nacional de la Seguridad Social, <http://www.seg-social.es/prdi00/groups/public/documents/binario/130348.pdf>, p. 1. (Fecha de la consulta: 18/04/2018)

¹¹ Pinazo Hernandis, S. y Montoro Rodríguez, J. (2004). La relación entre abuelos y nietos: factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista internacional de sociología*, nº. 38, pp. 147-168.

insatisfacción. Vivir solo no es lo mismo que sentirse solos. Esta soledad no deseada golpea con mayor intensidad a los mayores, y más en concreto a las clases más desfavorecidas, a quienes tienen discapacidades, han sufrido separaciones conyugales traumáticas, inmigrantes, enfermos, etc. Estos individuos tienen menos herramientas que el resto para hacer frente a los desafíos de la edad. Son personas que carecen de redes sociales y se sienten solas y que por vergüenza no manifiestan su necesidad de sentirse acompañados y escuchados y ocultan su necesidad de contar con compañía en los últimos años de vida.¹² Hay que tener en cuenta que las sociedades han perdido buena parte del tejido social, asociativo y vecinal que en otros tiempos era esencial. No existen redes densas presenciales de apoyo mutuo como existían en el pasado. La falta de espacios públicos compartidos, el individualismo y la existencia de entornos cada vez más cerrados como en las urbanizaciones privadas, han provocado que el tejido social urbano se haya fragmentado y anonimizado. Hay muy pocos espacios en los que personas de diferentes perfiles sociales y con diferentes edades compartan relaciones de reciprocidad y apoyo. Cada vez hay más dificultades para estos entornos cooperativos. No cabe duda de que las percepciones de soledad están muy relacionadas con este entorno de falta de actividades en los barrios y ciudades. Por tanto, son necesarias más redes sociales en los barrios. A tal efecto, las instituciones municipales deberían trabajar y cooperar con los proyectos comunitarios que tratan de ir a las causas de este problema. Hay muestras de que cuando se tejen redes de cuidados mutuos en entornos vecinales es posible mantener unas relaciones sociales de confianza y sociabilidad colectiva basadas en la lógica de la reciprocidad.¹³ El proyecto *Grandes Vecinos* es una muestra excelente de cómo es posible reconstruir este tejido social y recuperar los contactos entre personas que comparten espacios vitales cercanos. Este proyecto se vale de las herramientas y tecnologías de información y comunicación más actuales. El objetivo es visibilizar a los mayores y abrir espacios compartidos dentro de los barrios. La mecánica es la de poner en contacto a los mayores con otras personas próximas en su vecindario. En primera instancia esto se consigue mediante encuentro informales y amistosos (meriendas, cafés, paseos, etc.) y poco a poco las relaciones entre diferentes personas se van consolidando y se van creando redes vecinales en las que todos tienen la oportunidad de contactar con cualquiera de

¹² Yanguas Lezaun, J. J. et al. (2018) El reto de la soledad en la vejez. Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria. Revista de servicios sociales, nº. 66: 61-75.

¹³ Herrera-Pineda, Ivonne e Ib..ez-Gij.n, Jorge (2016). .Intercambio y sociabilidad en las redes de ayuda mutua del barrio madrileño de La Ventilla.. Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 154: 21-44. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.154.21>.

ellos. Este tipo de dinámicas son esenciales para generar vecindarios solidarios y afectuosos con sus propios vecinos, en los que todos cuidan de todos y saben que siempre hay alguien disponible en caso de necesidad. Este tipo de iniciativas recuperan el valor del compromiso social y sirven como prevención de la soledad no deseada al tiempo que da un impulso para regenerar la vida social de los barrios.

La redefinición del papel social del anciano es imprescindible para facilitar su integración plena en la sociedad. Hay que encontrar un rol social a la vejez que termine con el rol sin rol que tiene asignado. Hay que transitar de la visión económico-productiva hacia una visión psicosocial que admita un rol diferente y que entienda que, además del papel laboral, pueden existir otros roles relevantes socialmente para el jubilado. Es importante entender que, frente al antiguo ocio consistente en no hacer nada, en una pasividad total, existe el tiempo libre constructivo, del que muchas personas mayores disfrutaban en la actualidad. Y este hecho hay que fomentarlo. La redefinición del concepto implica asumir que la jubilación ofrece la oportunidad de vivir el tiempo conforme a la personalidad, deseos y preferencias de la persona.

El cambio en la consideración de la jubilación. Sin que suponga la pérdida del derecho a la jubilación con remuneración digna, sería posible reconsiderar si la jubilación obligatoria a los 65-67 años podría flexibilizarse de modo que quienes desearan extender su periodo productivo pudieran hacerlo bajo determinadas condiciones. Esto dependería del tipo de trabajo y de las capacidades y estado físico del trabajador. Una jubilación paulatina, como la ya existente en algunos colectivos, podría ensayarse en otros, ofreciendo así la posibilidad de una jubilación anticipada voluntaria a las personas que, por sus condiciones físicas o personales así lo prefieran. Es necesario tener siempre en cuenta la situación socioeconómica, laboral y demográfica del país y las posibilidades que, en este sentido, pueda ofrecer, pero sería deseable que, en la medida de lo posible, el momento de la jubilación fuera un acto libre, no impuesto.

La representación política de los ancianos. Los mayores constituyen un colectivo muy numeroso y conforman un grupo de ciudadanos con unas necesidades específicas. Muchas veces se considera que los políticos son quienes deben propiciar que se tengan en cuenta las cuestiones que afectan a los mayores, pero quizá lo realmente útil y beneficioso para los ancianos sería que aquellos que estén capacitados para ejercer

acciones de participación y liderazgo, lo realizaran en la actividad política. Serían unos representantes idóneos; nadie mejor que ellos conocen sus problemas y necesidades.

La eliminación de barreras arquitectónicas, en los interiores y en las calles. Sería positivo redactar normativas dirigidas a la desaparición de barreras arquitectónicas, facilitando el acceso a las personas mayores y también a cualquier persona con movilidad reducida, tanto en los exteriores como en los interiores. Ha habido notables mejoras en lo referido a la accesibilidad en bordillos, rampas, etc. pero sería deseable una normativa conducente a que en los lugares públicos: teatros, cines y sobre todo bares, cafeterías y restaurantes, por ser muy frecuentados, los aseos estén situados en la misma planta de acceso al local, para evitar las dificultades de acceso para personas con movilidad reducida.

La redefinición del concepto de belleza, aplicado casi exclusivamente a la idea de belleza juvenil, sería una medida con amplias repercusiones. La inclusión de otros conceptos y patrones de belleza que recogieran la armonía de las personas en todas las edades serviría para ampliar el espectro de lo normal. De hecho, la belleza juvenil que se patrocina ubicuamente como el ideal para todas las edades causa frustraciones, dado su carácter perecedero. El discurso de la belleza presente, por ejemplo en los productos cosméticos antienvjecimiento contribuye a promocionar la ilusión de una eterna juventud gracias a la ayuda de los productos de belleza de última generación.¹⁴ Frente a este tipo de elatos cabe reivindicar que la armonía de una persona, al margen de su edad, puede perdurar para siempre.

Iniciativas de Organismos Oficiales para hacer visibles a las personas mayores. Es necesario mantener las iniciativas locales que potencian la imagen positiva de los mayores en lugares públicos, transportes, medios de comunicación, comunicaciones oficiales, mobiliario urbano, etc. Estos espacios de gran visibilidad son plataformas que pueden aprovecharse para lanzar mensajes que relacionen a los mayores con rasgos como la vitalidad, el conocimiento, la amplitud de perspectivas, la tolerancia, la actividad, que permitan repensar los prejuicios imperantes.

¹⁴ López Cantos, F. (2016) Envejecimiento, ciencia y publicidad de cosméticos. La eternidad en una gota de crema. Revista de Comunicación Vivat Academia · Junio.Año XIX.Nº 135: 41-6.
<http://dx.doi.org/10.15178/va.2016.135.41-56>

Una de las áreas en las que se muestra la falta de visibilidad de los mayores es en lo referido a su amplia diversidad interna, que no es sino un reflejo de la propia diversidad de la sociedad. Un ejemplo de esto viene de los testimonios de mayores del colectivo LGTB, quienes han puesto de manifiesto cómo esta diversidad ha sido tradicionalmente silenciada y cómo la inclusión y la visibilización de diferencias es un asunto pendiente también en el ámbito de los mayores. Los datos de la Comunidad Autónoma de Madrid presentan que hay 165.000 personas mayores LGTB mayores de 65 años y de ellos aproximadamente 70.000 personas que viven solas. La atención residencial a los mayores es un problema que no se contempla desde instancias políticas. Las condiciones de vida y la atención social que recibe este sector es, por lo general, inferior a la de otros sectores sociales.¹⁵

La visibilidad y la recepción de ayuda es más complicada en el caso de mujeres, muchas de las cuales son incapaces de deshacerse de los lastres sociales que se les imponen. Uno de los problemas de este colectivo es que, en ausencia de redes de cuidados, el deterioro cognitivo es aun más difícil de detectar, toda vez que son personas a las que se atribuyen rasgos de «rareza» que hace que estas anomalías cognitivas sean atribuidas a rasgos caracteriales.

La creación de una residencia y Centro de día en Villaverde de la Fundación 26 de Diciembre, la primera de Europa creada para acoger a personas LGTBI marca un hito relevante en la apertura de espacios de visibilidad, reconocimiento, encuentro y acogida. Este centro, cedido por la Comunidad de Madrid en abril de 2018, posibilita el cuidado de los mayores y suple una carencia que hace que la sociedad sea más respetuosa con la diversidad y que se respete el derecho de los mayores a decidir el entorno más idóneo en el que pasar la etapa final de la vida.

Podemos concluir afirmando que los mayores son un colectivo mucho más diversificado que el de épocas pasadas y se observa que, a pesar de las dificultades, muchos de ellos aspiran a tomar parte en actividades sociales, de voluntariado, de aprendizaje y desean mantenerse activos y no desvinculados de su sociedad. Esto pone en entredicho la supuesta desvinculación de esta edad y otras falsas ideas sobre este sector que los cataloga

¹⁵ Ramos, J. (2015). Intervención social con mayores Trans. Estudio de un caso hipotético. *Trabajo Social Hoy*, 74, 35-58. doi 10.12960/TSH.2015.0003.

como abuelos y abuelas en retirada. Si las mejoras en salud y autonomía debidas a las mejoras tecnológicas en materia sanitaria y de alimentación han sido un logro colectivo indudable, la tarea siguiente es la de repensar qué significa envejecer bien y qué papel cumplen el aprendizaje, la sociabilidad y la actividad tras el cese de la actividad productiva.

Con estas reflexiones y propuestas resaltamos la importancia de adoptar medidas dirigidas a dar respuesta a las nuevas necesidades de este grupo de edad, toda vez que su atención puede suponer, a la luz de lo que se ha podido comprobar, una mejora en su calidad de vida y en la de la sociedad en la que habitan. A nuestro juicio, el modo en que una sociedad trata y se ocupa de sus individuos más frágiles retrata el carácter de dicha sociedad con mas fidelidad que los valores en los que dice basarse.

Sería muy deseable el mantenimiento y fomento de estas u otras iniciativas desde la premisa de que el fomento de estas propuestas ha de ir igualmente acompañado, como hemos tratado de mostrar, de una actitud critica de denuncia hacia todas aquellas manifestaciones sociales que, intencionadamente o de forma benévola, perpetúan las obsoletas categorías del envejecimiento de las que una sociedad democrática ha de desprenderse cuanto antes.