



**Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia**

# **Manifiesto**

**Bizkaia por el envejecimiento activo.**

**2 de abril de 2007.**

## Contexto.

La magnitud que han alcanzado en Bizkaia los desafíos suscitados por el envejecimiento poblacional impele a los responsables políticos, al tejido asociativo de personas mayores y a la sociedad en general, a una reflexión sobre las que deben ser las estrategias adecuadas para enfrentar dichos desafíos de la mejor forma posible.

El término “envejecimiento activo” fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones. Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales (entre los que se incluyen el G8, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, la Organización Internacional del Trabajo y la Comisión de las Comunidades Europeas) están usando también el término “envejecimiento activo”, principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y gratificantes del colectivo de personas mayores.

## Marco de la política de envejecimiento activo

La Diputación Foral de Bizkaia consciente de que las personas mayores constituyen un importante capital activo para nuestra sociedad, adelantó ya en la presentación del Plan Gerontológico 2006-2011, el interés por atender las necesidades y demandas de este colectivo mediante una amplia cartera de programas, servicios y prestaciones.

Calidad de vida y envejecimiento activo son conceptos que trascienden el plano de lo meramente teórico para concretarse en objetivos y acciones concretas.

El Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento, las recomendaciones del Foro Mundial de ONGs, las conclusiones del Foro científico de Valencia, las Recomendaciones de la Conferencia de Berlín sobre el envejecimiento, las recomendaciones de las OMS en su documento "Salud y Envejecimiento" y las conclusiones de los Consejos de Personas mayores, entre otros, coinciden en destacar la función social del envejecimiento activo y la necesidad de indagar en el concepto y diseñar políticas que lo promuevan considerando siempre el valor de la participación, la contribución de las personas mayores y su derecho a no ser discriminadas por causa de su edad, género o grado de vulnerabilidad.

El Departamento de Acción Social tiene como misión ejercer, de manera sostenible, la responsabilidad pública de la Diputación Foral de Bizkaia en la atención social a las personas mayores.

Esta misión ha de ejercitarse mediante un sistema planificado basado en las necesidades (pero también en los derechos de las personas mayores), coordinado con el resto de las administraciones públicas y entidades privadas con responsabilidad en este ámbito de actuación, y facilitador de la participación ciudadana.

La Diputación Foral de Bizkaia se propone como objetivos estratégicos la protección de los derechos de las personas mayores potenciando la responsabilidad pública foral en la prestación de los servicios sociales destinados a este colectivo y profundizando en el carácter universal de dichos servicios.

## **Definición de envejecimiento activo**

1. Las personas envejecen como han vivido y llegan a la vejez marcadas por un importante bagaje de acontecimientos vitales.

Envejecer no es otra cosa que cambiar, acumular saberes y experiencias que requieren desplegar procesos de adaptación y desarrollo (aunque también de pérdida) a nivel personal y social.

Por eso consideramos el envejecimiento activo como un proceso dinámico y no como un estado. Este dinamismo inherente al envejecimiento activo se ve incrementado por la particular forma en que cada persona envejece y los significados íntimos que se le atribuyen, que hacen que se viva (se sea "activo") de diferentes maneras.

2. Nos encontramos en un momento histórico singular en relación con el envejecimiento. Las personas no sólo desean y logran vivir más años sino que aspiran a llenarlos de vida haciendo bueno el lema de las políticas sociales de dar más años a la vida pero también más vida a los años, independientemente del nivel de dependencia o vulnerabilidad de la persona, su género o edad.

3. El envejecimiento activo resulta ser un recurso fundamental que ayuda a las personas y comunidades a realizar su potencial de calidad de vida y significación a lo largo de todo su ciclo vital y a participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona apoyos, protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

4. La promoción del envejecimiento activo requiere fomentar y equilibrar la responsabilidad personal, el encuentro y la solidaridad intergeneracional y la creacion de entornos favorables que hagan que las decisiones saludables sean decisiones fáciles. Para ello es imprescindible que entren en juego todos los agentes implicados, no sólo los sectores que habitualmente tenemos en cuenta –el sistema sanitario y los servicios sociales- sino también los referidos a la educación, el trabajo, la vivienda, el transporte, la seguridad social, la justicia y el desarrollo rural y urbano porque su actuación es determinante en garantizar la calidad de vida del ciudadano.

5. Es importante precisar que la actividad, independientemente de que pueda materializarse en acciones y realizaciones con gran nivel de concreción, es un posicionamiento vital implicado. Es el mecanismo a través del cual la persona asume las riendas de su vida en un hacer pro-activo y no meramente receptivo-pasivo. Este “ser activo” se refleja en una responsabilidad de la persona hacia el cuidado de su propia salud (desarrollo de hábitos saludables, estar

física y mentalmente activo) y la inserción participativa en la realidad social (relacionarse con otros, asociarse, estar presente en la vida de la comunidad). Las realizaciones concretas han de vivirse de forma intrínsecamente motivada, priorizando en ellas elementos que las hagan singulares y significativas para la persona y por tanto han de formularse en clave participativa, integral, flexible, de calidad, evaluable, sostenible e innovadora.

6. Pasar de la actual situación a un nuevo paradigma de envejecimiento activo va a requerir un gran esfuerzo por parte de los ciudadanos y también de los profesionales y responsables políticos de nuestras instituciones a nivel foral y municipal. El cambio siempre levanta resistencias y éstas sólo se vencen con formación, información y oportunidades. Hay que desaprender antiguas formas de hacer, pensar, sentir, vivir la vida y envejecer. Estamos en el inicio de un camino largo, pero de cuyos resultados podemos esperar una auténtica "revolución cultural".

## Principios

El Modelo de Envejecimiento Activo para Bizkaia se rige globalmente por los principios establecidos en la Ley 5/1996 de 18 de octubre, de servicios sociales del Parlamento Vasco, en sintonía con los principios de las Naciones Unidas para las personas mayores (2002).

El principio de auto-realización reconoce que las personas mayores tienen derecho permanente a buscar oportunidades para fortalecer sus capacidades, mediante educación, capacitación, oportunidades de empleo y la oportunidad de participar en los asuntos de la comunidad.

El principio de independencia reconoce el deseo de las personas mayores de mantener su autonomía el mayor tiempo posible y está estrechamente vinculado al aseguramiento de su acceso a los derechos materiales básicos de alimentación, vivienda, agua, ingresos, educación, transporte y seguridad física.

El principio de participación es la base de la realización de todos sus otros derechos.

Las necesidades y capacidades de las personas mayores deben ser consideradas en la planificación y ejecución de todas las iniciativas locales, forales y autonómicas de investigación, desarrollo de políticas y programas que les afectan. Su derecho a ser consultadas acerca de las decisiones que les afectarán directamente debe ser reconocido.

El enfoque de envejecimiento activo en torno a la participación ofrece un marco abierto a profesionales y personas mayores que les permite pluralizarla a través de múltiples contenidos, de marcos variados y de personas en situaciones diversas. Esta pluralización es necesaria para favorecer que las capacidades de las personas puedan concretarse, expresarse y valorarse.

En nuestro entorno no es habitual concebir la participación como un continuum, y por tanto, es difícil visualizarla en las situaciones de fragilidad. Un enfoque participativo, orientado en una perspectiva de empoderamiento de las personas mayores sobre el control de sus vidas, conduce a reconocer las fortalezas de las personas, y también sus derechos a decidir, a ejercer su autonomía.

El principio de dignidad reafirma que las personas mayores no deben ser menospreciadas o tratadas con menos respeto. Las prácticas y conductas ofensivas erosionan la dignidad. Las condiciones de vida y la falta de acceso a recursos materiales y sociales constituyen una afrenta contra la dignidad de las personas mayores, al igual que su exclusión por razones de edad, vulnerabilidad y discapacidad.

La consideración de la dignidad de cada ser humano supone el reconocimiento y valoración de su singularidad y multidimensionalidad más allá de un "etiquetado" del mayor sobre su estatus de jubilado o su situación de dependencia.

El principio de atención reafirma el derecho de las personas mayores a ser apoyadas, a intervenir en la decisión sobre el tipo de atención que desean y necesitan y a ser atendidas con consideración.



## Elementos esenciales: calidad de vida y envejecimiento activo

La complejidad de los procesos que propiciarán que las personas vayamos envejeciendo activamente, sin desvincularnos de nuestro entorno, hace que sea necesario trabajar desde un modelo que aune dos elementos esenciales: el envejecimiento y la calidad de vida.

El Modelo de Envejecimiento Activo que a continuación se presenta (inspirado en los trabajos de autores con gran experiencia en este ámbito), orientará el cambio hacia una sociedad que envejece activamente, considerando e integrando, holísticamente, todos los elementos que hacen posible su desarrollo con el fin de alcanzar mayores cotas de calidad de vida para los y las vizcainas.

Los elementos que se incluyen en el Modelo de Envejecimiento Activo se agrupan en tres bloques o ejes:

### 1) La realidad multidimensional de la persona.

El modelo propuesto distingue ocho dimensiones personales a las que se asocian algunos indicadores. Esta "fragmentación" hace más sencillo identificar qué aspectos de la vida de la persona pueden verse mejorados (y con ello aumentada su calidad de vida) si se adopta un estilo de envejecimiento activo. Gracias a esta identificación se podrán adoptar medidas específicas que propicien que eso suceda. Las dimensiones son las siguientes:

- El bienestar emocional. Se produce cuando la persona experimenta sentimientos de felicidad y satisfacción, cuando se siente segura en contextos no estresantes y su autoconcepto le permite valorarse y aceptarse como es.

- El bienestar físico. Es el que la persona siente cuando se percibe sana. En la preservación de la salud son decisivos los hábitos cotidianos (alimentación, prácticas de ocio, actividad física, etc.) y un adecuado sistema de atención sanitaria.
- El bienestar material. Está relacionado con el nivel socioeconómico de la persona.
- La inclusión social. Es posible cuando la persona no ve dificultado su acceso a la comunidad y a participar activamente en ella, ni por barreras físicas ni personales, pudiendo desarrollar roles socialmente aceptados.
- Las relaciones interpersonales. Tiene que ver con la posibilidad de mantener interacciones significativas de amistad e intimidad con otros, con el sentimiento de pertenencia a un grupo y con disponer de una red de apoyo social.
- El desarrollo personal. Se refiere a la posibilidad de crecimiento personal, la mejora de las competencias personales o los niveles educativos a lo largo de la vida. Este aspecto va mucho más allá de lo puramente académico.
- La autodeterminación. Está relacionada con la posibilidad de elegir y tomar decisiones libremente y según las preferencias personales.
- Los derechos. Se refiere al derecho de las personas a la consideración de su dignidad individual (independientemente de su circunstancia personal), el derecho a dirigir su propia vida y hacerlo libremente, el derecho a la privacidad, etc.

## 2) Los niveles de intervención de los posibles agentes.

Se consideran tres niveles diferenciados sobre los que es necesario intervenir para promover procesos de envejecimiento activo. Lo que podríamos llamar el microsistema de la persona (ella y su entorno de relación inmediato como la familia y el grupo de iguales), el mesosistema que se refiere al vecindario, la comunidad, las agencias de servicios y las organizaciones públicas (que afecta directamente al microsistema) y el macrosistema formado por los patrones culturales y las tendencias sociopolíticas, sistemas económicos, valores, creencias establecidas,... que afectan a los niveles anteriores.

## 3) Las fases de la implementación (aplicación, medición y evaluación).

Constituyen el tercer eje del sistema y reflejan la realidad procesual de implantación del modelo de envejecimiento activo sugerido, proporcionando pautas sobre las estrategias metodológicas a utilizar en cada momento de dicho proceso y sobre la evaluación global del mismo.

Indicar en lo metodológico que, la promoción de procesos de envejecimiento activo en la sociedad requerirá fundamentalmente cuatro estrategias, que se consideran naturalmente adecuadas al objetivo que se persigue. Son las siguientes:

- a) La sensibilización
- b) La formación
- c) La experimentación (vivencia) personal

d) El fortalecimiento o empowerment de personas y comunidades, que se consigue, entre otras cosas, a través de:

- La participación y la toma de conciencia
- La autogestión e implicación de los ciudadanos y la comunidad en sus propios procesos de transformación
- El compromiso personal y comunitario y la propia evolución y maduración
- El fortalecimiento de la identidad personal y de sentido de comunidad.

### ¿El detonante del cambio?

En un modelo de comprensión global de todos los elementos implicados en favorecer el envejecimiento activo donde todos tienen relación entre sí y unos necesariamente impacto sobre los otros, resulta complicado establecer un punto de comienzo de los procesos de cambio.

¿Qué y quién debe ser el detonante del cambio en la forma de concebir y actuar sobre la forma en que envejecen las personas en una comunidad? Aunque la respuesta no es sencilla, si parece fácil concluir sobre el papel fundamental de los gobiernos en amparar y promocionar este proceso a través de la sensibilización, formación e identificación con el envejecimiento activo de sus agentes políticos y técnicos.

Sin esta identificación será difícil que se pueda articular una función pro-activa (bien orientada en base a criterios objetivos, bien articulada y evaluada) que promueva el envejecimiento activo de la población especialmente porque, administrativamente hablando, el colectivo de personas mayores es responsabilidad, casi en exclusiva, de las áreas de acción social, prioritariamente dedicadas a las personas

mayores dependientes (con el sesgo que ello supone a la hora de “ver” y conceptualizar a la persona mayor).

Por ello la forma en que políticos y técnicos de las administraciones (de todas las áreas no sólo servicios sociales) entienden el envejecimiento activo, la valoración que hacen de él y de sus beneficios y su propia experiencia vital de “hacerse mayores” va a determinar la cantidad y la cualidad de sus empeños por promocionarlo y su decisión de salvar los obstáculos organizativos, legales, administrativos, presupuestarios, etc. con que, sin duda, van a encontrarse.

Además de sensibilidad para conseguir cambios, los políticos y técnicos en las instituciones públicas (del nivel más general al local) deben poseer ciertas habilidades:

imaginación y creatividad, flexibilidad para romper moldes, capacidad para analizar la realidad en todas sus dimensiones, actitud resolutiva y pro-activa, nuevas estrategias y herramientas de gestión, planificación y optimización de recursos y confianza en las propias capacidades personales y del equipo. Y es preciso que los profesionales puedan verse apoyados para obtener o mejorar estas habilidades a través de la formación necesaria. La liberación y creación de condiciones óptimas para el reciclaje de los políticos y técnicos debe verse favorecida por las instancias políticas superiores.

Por supuesto, la habilidad de observar la realidad de las personas mayores y de captar empáticamente lo que desean y necesitan (y para ello es necesario no sólo crear sino Manifiesto también alimentar foros de encuentro adecuados) es un gran recurso de aprendizaje que facilita la eficacia de las acciones pro-envejecimiento activo.

Crear las condiciones para que los ciudadanos (todos y cada uno de ellos) deseen y aprendan a envejecer de una manera

activa es una “carrera de fondo” que sólo puede ganarse con el amparo de un equipo (tal vez considerando ampliaciones y nuevas figuras profesionales), coordinado, operativo y respaldado por las instancias superiores. Sólo con ese apoyo se puede enfrentar el proceso, largo, de crear una nueva cultura o forma de envejecer en la población. En esto no deberían escatimarse recursos.

### **Algunas claves para el cambio**

Promover procesos de envejecimiento activo en los ciudadanos requiere:

Modificar progresivamente los estereotipos negativos que en nuestro contexto cultural actual pesan sobre la vejez y las personas mayores. Sin una actitud positiva por parte de los responsables políticos, de las propias personas mayores y de la sociedad en su conjunto será muy difícil lograr cambios. Los cambios actitudinales son lentos y complejos pero una campaña eficaz dirigida a la sociedad en su conjunto en sus entornos cotidianos (escuelas, empresas, centros sociales, sanitarios, mass-media, etc.) puede ser un buen medio que nos ayude a revalorizar a la persona mayor y a aceptar positivamente el hecho de hacernos mayores.

Conseguir una comprensión amplia del envejecimiento activo por parte de personas mayores, políticos y sociedad en general, entendiéndolo más como posicionamiento vital activo e implicado (que permite la gestión y responsabilización de la propia vida y el establecimiento de proyectos personales), que como activismo irreflexivo.

Modificar el actual modelo de trabajo de las instituciones más centrados en “hacer para” que en “hacer con”, porque

ello facilitará una mayor implicación (frente a la mera recepción pasiva) de las personas mayores en la construcción de su realidad.

Avanzar hacia una concepción integral de la persona mayor que deberá concretarse en una mayor coordinación institucional e intersectorial o, lo que es lo mismo, que el envejecimiento sea tema de interés para todas las áreas de las políticas públicas, no sólo de los departamentos de acción social y sanidad. Esto facilitará, entre otras cosas, el progresivo desarrollo de políticas públicas que incorporarán, transversalmente, medidas que “protejan” y promuevan el derecho del mayor a envejecer activamente.

Dejar de considerar a las personas mayores como “grupo homogéneo”. La desconsideración de la diversidad inherente a cualquier ser humano empobrece a la colectividad y dificulta un diseño diversificado y adaptado de políticas, planes de acción, estrategias y recursos. Además impide la “escucha” atenta de la voz de cada persona mayor (porque queda difuminada dentro del “grupo”).

Crear cauces de encuentro y comunicación eficaz entre los diferentes agentes implicados en construir una sociedad capaz de envejecer activamente (responsables políticos y técnicos, mayores y sociedad en general). Para ello será necesario implantar la cultura de la comunicación efectiva (no como trámite políticamente correcto) lo cual requiere un cambio de mentalidad (fundamentalmente en cuanto al por qué y el cómo), y la existencia de escenarios adecuados. Entre otras medidas, es valiosa la creación de Consejos locales y Comarcales sobre el Envejecimiento Activo (no vinculados a un sector concreto).

Favorecer la participación de las personas mayores en foros abiertos a los ciudadanos en general (no sólo en centros para

mayores) también en el ámbito rural. Esta participación deberá ser reforzada por las instituciones a través de una perspectiva intergeneracional que deberá ser reforzada a través de campañas y acciones específicas. Por otro lado la participación normalizada del mayor sólo será posible con la eliminación total de barreras físicas y arquitectónicas del diseño urbanístico, el mobiliario urbano, los transportes y las infraestructuras comunitarias en general.

Promover el asociacionismo de la persona mayor como recurso para la participación social y la actividad significativa. Las instituciones deben, siempre respetuosamente, orientar y apoyar a las asociaciones en sus procesos como grupo (ya sean asociaciones de personas mayores, ya asociaciones ciudadanas en general -en las que pueden incorporarse personas de todas las edades-) mientras se perciba esa necesidad (hay que favorecer que lleguen a disponer de los recursos y habilidades grupales necesarios para la autogestión de sus procesos y su actividad).

La igualdad de oportunidades para envejecer activamente de las personas mayores con algún grado de dependencia. Habrá que seguir trabajando por conseguir que, hasta donde sea posible, los centros de mayores (residencias, centros de día) sean entornos estimulantes en los que se cree una cultura de la participación y se promueva el envejecer activo entre los residentes. Para ello será necesario apoyar la ampliación y reciclaje de los equipos profesionales encargados del ámbito psicosocial.

La igualdad de oportunidades para envejecer activamente de las mujeres mayores. Será necesaria una acción positiva que garantice a la mujer un tiempo para sí misma significativo pero también la posibilidad de, activamente, tomar las riendas de su vida, sin ser "empujada" únicamente por las



circunstancias y roles familiares y sociales (cuidadora principal, ama de casa, mujer trabajadora) que le toca vivir.

Para ello pueden ser necesarios recursos que proporcionen respiros, sensibilización para su uso activo, medidas de conciliación de la vida laboral y familiar y formación específica.

Favorecer el desarrollo personal de las personas mayores, que facilitará una mayor implicación en los procesos personales y comunitarios. En este sentido puede ser útil favorecer el acceso privilegiado a actividades de formación permanente a través del Talón o Bono Educativo. Se ha comprobado que las personas que participan en actividades de formación llegan a desarrollar el deseo permanente de aprender y un elevado nivel de autonomía en la gestión de su tiempo y su actividad (dejando de ser meros receptores pasivos)

Ayudar a las personas a consolidar hábitos de ocio activos y saludables que sean una fuente de estimulación física, cognitiva y social que, además, proporcione satisfacción y objetivos vitales. Conseguirlo requiere facilitar el acceso de la persona a los recursos culturales del entorno. Pueden ser necesarias acciones específicas de animación lectora, turística, museística, educación para la salud, educación medioambiental, etc. en infraestructuras municipales y con carácter normalizado (intergeneracional) en museos, bibliotecas, piscinas municipales, centros de salud y de interpretación de la naturaleza; promover un diseño ergonómico de los centros culturales, recreativos y bibliotecas municipales; contar con la disponibilidad de libros hablados y ordenadores con software adaptado en bibliotecas así como servicios de biblioteca móvil y préstamos a domicilio. En todos los casos será esencial la cualificación de los profesionales que

trabajan en espacios socioculturales en temas de gerontología, animación y aprendizaje de personas adultas.

Evitar la discriminación en el ámbito laboral por razón de edad y favorecer el acceso progresivo a la jubilación. La actividad laboral es una importante fuente de significación para muchas personas mayores y debe evitarse su discriminación promocionando buenas prácticas que incluyen: la apreciación de los valores que puede aportar el mayor (experiencia, visión histórica, contactos), incentivar el reciclaje del empleado mayor en cuanto recurso humano si eso confiere un valor añadido a la empresa y promocionar la flexibilidad para que la persona mayor pueda cambiar a puestos de trabajo que se adapten mejor a sus características.

También puede ser interesante promocionar diseños ergonómicos en las empresas. Los beneficios fiscales para empresas que aplican el contrato de relevo o desarrollan acciones de preparación para la jubilación, propiciando una jubilación activa, son una medida a aplicar.

Propiciar la coordinación entre los diferentes agentes responsables de promover el envejecimiento activo. Será necesario crear estructuras que faciliten un trabajo de equipo coordinado en los diferentes niveles y sectores de la administración pública.

Puede ser necesaria la definición de nuevos roles y figuras profesionales de mediación que asuman la coordinación e integración de elementos y faciliten la comunicación fluida entre sectores y agentes sociales implicados en promover procesos de envejecimiento activo.

## Seguimiento

Superar definitivamente en nuestro entorno la manera de entender el envejecimiento, un tanto restringida y estereotipada, va a ser algo complejo. Como ya se ha mencionado, modificar las formas de pensar y actuar en un marco social en que los valores imperantes son la celeridad, la inmediatez, la individualidad y la juventud, supone importantes esfuerzos. Es necesario ir dando pasos y evaluando los logros y dificultades sistemáticamente. El Modelo de Gestión del Envejecimiento Activo propuesto será un instrumento útil para guiar el proceso. La creación de un Observatorio de Personas Mayores en el Territorio Histórico de Bizkaia en relación con otros observatorios existentes en la CAPV, el Estado y la Unión Europea nos permitirá evaluarlo.

## Resumen

El paradigma del envejecimiento activo es de reciente formulación y por tanto va a requerir notables esfuerzos en todos los niveles, públicos y privados, para alcanzar sus objetivos. Más que un fin, constituye un estilo de vida, una forma de plantear las políticas y por tanto un medio para transformar una sociedad avocada al envejecimiento.

El hecho de haber tenido las intuiciones necesarias, el arrojo y la voluntad suficiente para iniciar el camino han de venir acompañados por medidas concretas que permitan un desarrollo suficiente del modelo hasta lograr situar a Bizkaia como ejemplo de sociedad que promueve, en todas las edades, la autorrealización, independencia, participación, dignidad y atención para sus ciudadanos, pero es necesario no cejar en el empeño.

Aprovechar las estructuras facilitadoras ya existentes, como el Consejo de Personas Mayores de Bizkaia, para impulsar el modelo de envejecimiento activo propuesto supone seguir abriendo líneas de trabajo que consoliden la difusión e identificación con el mismo entre las personas mayores y las organizaciones que las epresentan y apoyan, y la sociedad en su conjunto. Se trata de avanzar aprovechando las sinergias y minimizando las posibles barreras. Sin ninguna duda, el esfuerzo vale la pena.