



Más mayores, *igual de activos*



Rivas es uno de los municipios más jóvenes de España, pero eso no quita para que nuestros mayores sean uno de los sectores más dinámicos de nuestros vecinos y vecinas, como demuestra la buena salud de la agenda de actividades de nuestros Centros de Mayores o el impulso reciente de varios proyectos de co-housing senior, donde la autonomía en estas edades se vuelven también una tarea compartida y vivida en comunidad.

Fruto del inexorable paso del tiempo, nuestro mayores son un colectivo en crecimiento: la proporción de personas mayores en Rivas ha pasado del 8,7% en 2012 al 14,2% en 2024, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). El apoyo a la atención domiciliar por parte del Ayuntamiento de Rivas o estas experiencias de co-housing senior en Rivas están alineadas con la Estrategia de Desinstitucionalización del Gobierno de España, que tiene como objetivo evitar la institucionalización innecesaria de las personas mayores. En lugar de recurrir a residencias o centros de atención, esta estrategia promueve el envejecimiento en el propio hogar o en entornos comunitarios que ofrezcan apoyo y cuidados sin quitar la autonomía personal.

Porque el llamado “envejecimiento activo” es mucho más que los 150 minutos de actividad física moderada a la semana que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nuestros mayores. Cada día, las personas ripenses de avanzada edad nos demuestran lo mucho que siguen pintando en nuestra sociedad. A veces, literalmente, como la pintora local María Ángeles López, que a sus 72 años expuso sus obras en la Casa de las Artes de Rivas en una muestra que reunió a artistas mayores de toda la región, recibiendo críticas muy positivas a su obra.

Peinar canas y la economía “senior”

Cuando una pareja de casados va cumpliendo décadas, se eleva el valor de “los metales” de las bodas: desde las “bodas de papel”

del primer aniversario a las “bodas de platino” (65 años), pasando por las más conocidas de plata (25 años) u oro (50 años). De esta “revalorización” se han dado cuenta las marcas, que constatan que “el perfil del consumidor sénior ha evolucionado acorde con la sociedad”, explica Juan Fernández Palacios, director del Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE. Las personas mayores disfrutan de mayor renta y tiempo libre que en épocas anteriores, cuando no optan por alargar su vida laboral más allá de la edad tradicional de los 65 años. Según sus datos, la Comunidad de Madrid es la tercera comunidad con la pensión media de jubilación más alta (1.590,77 €) y la tercera con el salario medio sénior más elevado (30.976,63 €).

Surgen ofertas dirigidas a este colectivo de consumidores que cuenta con más salud y tiempo de ocio que sus antepasados, como analiza el ‘Monitor de Empresas de la Economía Sénior’ del mencionado centro de investigación. Fernández Palacios valora positivamente “la reciente ampliación de la edad voluntaria de jubilación hasta los 72 años en el caso de los funcionarios” que, al contrario de los bulos que han corrido por redes sociales, no tiene un carácter obligatorio. Este experto considera que la medida se adapta a aquellos trabajos donde no hay tanta exigencia física y permite aprovechar “el talento sénior” en un momento en el que “está demostrado que las empresas que apuestan por una diversidad generacional crean más valor”. Por eso, afirma el director de Ageingnomics, las personas que prolongan su vida laboral se ha duplicado en los últimos años, aunque sigue en números reducidos.

El cambio demográfico rema en ese sentido: hay 142 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Suele verse como algo negativo que España viva ese envejecimiento de la sociedad, que afecta a unas empresas poco acostumbradas a retener o aprovechar el talento sénior. Además, como recalcan los movimientos de pensionistas, existe una tentación de querer recortar en pensiones al elevarse el número de personas beneficiarias.

“Lo ideal sería que pudiéramos sentirnos satisfechos y *que incluso pudiéramos sentir gratitud por haber vivido tantas experiencias y momentos*”

Según Francisco Mesonero, director general de la Fundación Adecco: “Este récord de envejecimiento sin precedentes refleja la consolidación de un cambio estructural que posiciona al talento sénior como fuerza laboral esencial para la competitividad de las empresas y del país, siendo su discriminación un absoluto contrasentido”. Destacan que esta generación tiende a poseer habilidades como la experiencia, la madurez o el pensamiento crítico. Mesonero califica la contratación de personal sénior como “una urgencia presente”, más que un reto de futuro.

El turismo se beneficia de los viajes fuera de temporada alta de la población jubilada

El principal beneficiario de esta dinámica demográfica y económica es el turismo, gracias a los planes que los gobiernos de todo ámbito (también el local) han puesto en marcha, como los famosos “viajes del IMSERSO”. Según datos del V Barómetro del Consumidor Sénior del Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE, el 77% de la población española mayor de 55 años tiene previsto hacer algún viaje este año, un dato que refleja su alto grado de interés en el ocio y la movilidad. “El turismo sénior no solo se limita a los viajes nacionales, sino que cada vez más optan por destinos internacionales”, añade Fernández Palacios.

Con mayor tiempo libre y una capacidad adquisitiva más acomoda-

da, este colectivo se ha convertido en un elemento de estabilidad para el sector turístico, ya que le permite cubrir plazas en épocas que no son de temporada alta, “lo que contribuye a reducir la estacionalidad y promover un turismo más sostenible”, relata este experto de la Fundación Mapfre.

Por su parte, la agencia AVANTE denominó a esta generación como “de plata”, Generación Silver, por su creciente peso en materia de consumo. Recalcan que la población entre 55 y 74 años representa ya casi un cuarto de la población total y podría aumentar un 12% su consumo (también por canales digitales). Esta agencia especializada en medio recomienda a las marcas dividir su estrategia entre la franja de mayores jubilados (más dadas al consumo de prensa escrita, televisión tradicional y radio) y la de quienes siguen en activo, que van poco a poco incorporando otros canales a sus pautas de consumo, aunque siguen siendo fieles a la televisión y a la “información detallada y de calidad” que encuentran en las revistas, según AVANTE.

El mito de la torpeza digital: los yayos también compran en Aliexpress

Según los informes, también habría que desmontar un mito sobre las personas mayores: el de que no se adaptan a las nuevas tecnologías. El Barómetro de Fundación Mapfre evidenció que la población mayor de 55 años conectada a Internet pasó del 27% (2020) al 75%

(2024), por lo que se está cerrando la brecha digital.

El 85% del colectivo ya hace gestiones bancarias a través de Internet, el 76% compra de forma online y un 65% consulta y publica en las redes sociales, especialmente Youtube y Facebook, pero cada vez más frecuentemente también en Instagram. “Los séniors están cada vez más conectados y cómodos en el entorno digital, algo que refleja claramente su capacidad para adaptarse rápidamente a los nuevos avances tecnológicos, integrándolos de forma natural en su día a día”, concluye el director del Centro de Investigación Ageingnomics, Juan Fernández Palacios.

El momento de la jubilación: oportunidad y miedos

Tras una vida dedicada a trabajar y, en muchas ocasiones, a cuidar de una familia, parecería que la jubilación sería un merecido descanso marcado por el disfrute. “Lo ideal sería que pudiéramos sentirnos satisfechos y que incluso pudiéramos sentir gratitud por haber vivido tantas experiencias y momentos”, explica la psicóloga Luciana Moretti. Sin embargo, no siempre se vive este momento de transición como algo positivo. “La sociedad en la que vivimos está tan centrada en la productividad y en que nuestra identidad se define por lo que hacemos profesionalmente que el momento de la jubilación acaba siendo una etapa muy delicada”, explica esta profesional especializada en el cuidado del cerebro, el tratamiento del trauma y el alto rendimiento mental, sobre los miedos de las personas que se jubilan.

El momento de la jubilación también puede despertar en algunas personas el miedo a morir, pese a que con 85,03 años de esperanza de vida, Rivas-Vaciamadrid se encuentra en el “top ten” de municipios con mayor esperanza de vida. “Recuerdo más de una vez en consulta que un paciente me haya traído una proyección numérica del tiempo que le quedaba de vida natural, y no porque estuviera enfermo”, recuerda Moretti. Ese miedo a “quedarse sin tiempo”

puede llegar, paradójicamente, cuando la jubilación brinda más tiempo libre para hacer las cosas que queremos y estar con las personas queridas.

Esa “mentalidad de escasez, de pérdida” nos puede impedir disfrutar plenamente de los elementos positivos de la jubilación, advierte la psicóloga. Por otro lado, surgen otros miedos directamente relacionados con el fin de la actividad laboral, como la ansiedad por no saber qué hacer con el tiempo libre. También hay personas que han ligado durante años su identidad a su actividad laboral y se sienten “desaparecer” al finalizar esta etapa, relata Moretti. Esta psicóloga cuenta que en las sociedades tribales se otorgaba a las personas mayores un rol de sabios o sabias, por su conocimiento basado en la experiencia. Sin embargo, en nuestras sociedades, esta transición puede vivirse con miedo a dejar de ser importante para otras personas o a que su opinión deje de tener peso, si el ámbito laboral era donde esa persona se sentía segura y valorada. Hoy, explica Moretti, “nuestra idea de conocimiento tiene más que ver con acumular datos, no vivencias”.

Afortunadamente, existen proyectos que recuperan esos relatos e historias de vida como un conocimiento positivo para la sociedad. Por ejemplo, el proyecto “Tu Historia De Verdad Importa” convierte a las personas voluntarias que pasan tiempo con personas mayores en testigos del pasado y a las personas mayores en protagonistas: quien hace el voluntariado ejerce como cronista, acompañando y escuchando a una persona mayor para reflejar la historia de su vida en un libro.

La salud en la tercera edad

Pese a que asociamos la edad a la pérdida de facultades físicas y cognitivas, tenemos en nuestro entorno deportistas como Javier Tabarés, quien fue medalla de bronce en el Campeonato del Mundo de atletismo máster (modalidad 4x100) en 2018. O la colaboradora de Zarabanda, Esperanza Negueroles, que sigue impartiendo clases, charlas y

conferencias sobre Historia de las Mujeres varios días a la semana, además de escribir artículos para este medio. “El cuerpo y la mente se desarrollaron para estar activos”, enfatiza Luciana Moretti. Por tanto, el miedo a la soledad o al declive no deben alejarnos de seguir activos en la tercera edad, como demuestra el ejemplo de tanto “superadultos”, como calificó con humor Manuela Carmena a las personas de su avanzada edad.

Nuevas aficiones

“Es el momento para que la persona se pregunte qué le hubiera gustado hacer y antes no tenía tiempo”, aconseja la psicóloga Luciana Moretti. La economista Esperanza Negueroles siguió estudiando y encontró en el feminismo y la Historia su pasión, mientras que Consuelo García se apuntó a clases de francés, el idioma que habló de joven cuando tuvo que emigrar a París desde un pueblo de León para tener oportunidades de trabajo y respirar una libertad que aún no había llegado a España. Para otras personas, la nueva afición será cultivar plantas o aprender a tocar un instrumento musical, la lista es casi tan amplia como personas hay con gustos distintos.

En estas edades, también es importante mantener la actividad física, para lo que los expertos recomiendan actividades como el Tai-Chi, el Pilates o la danza, que aporta sociabilidad además de actividad física. Trabajar para mantener la musculatura ayuda a proteger mejor unas articula-

ciones que con la edad son más vulnerables. “La percepción de fuerza”, señala Moretti, también es importante desde el punto de vista psicológico.

Por ejemplo, esta experta recomienda el yoga por su equilibrio entre el trabajo de la mente y el cuerpo. La flexibilidad aporta beneficios importantes: “ayuda a regular el tono del sistema nervioso, facilita un mejor descanso”, señala Moretti. Mientras que la fuerza que trabaja el Yoga “se practica sin impulso, desde la calma, explorando los límites de cada cuerpo”, por lo que esta psicóloga aprecia sus efectos en la autonomía personal que mantiene la persona a la hora de levantarse de un sillón o de la cama, o al ir a estirarse para agarrar algo.

Desde el punto de vista de la neurociencia, explica Moretti, “estudios recientes vienen mostrando por ejemplo el papel de los patrones respiratorios sobre la memoria” que tienen la meditación y las prácticas contemplativas, que ya venían recomendándose para abordar la ansiedad.

Comerse el mundo cuidando el azúcar

Otro elemento a tener en cuenta en el “envejecimiento activo” no es solo el ejercicio o la salud mental, también la nutrición como el otro gran pilar de la salud física en edades avanzadas. “Vivir más no siempre significa vivir mejor”, recuerda la nutricionista Laura Pérez Naharro (@nuteducation en Instagram). Ella considera que

“Es el momento para que la persona se pregunte qué le hubiera gustado hacer y antes no tenía tiempo”

las tres comidas al día son un espacio de prevención clave para estas personas, para alargar sus capacidades y autonomía en el tiempo.

Según esta experta, las patologías cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes tipo 2, la sarcopenia, el deterioro cognitivo, la osteoporosis o la inflamación crónica son los problemas más habituales cuando acumulamos un considerable número de décadas sobre el cuerpo humano. “La evidencia científica ha demostrado que la dieta mediterránea es uno de los patrones más eficaces para la prevención de enfermedades en el envejecimiento”, señala con optimismo. Esta generación crecida antes de la existencia de la llamada comida basura tiende a asumir mejor este tipo de dieta tradicional en España, que destaca por “su riqueza en antioxidantes, fibra, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados”, señala Pérez Naharro.

Uno de los cambios más notables en nuestro metabolismo es que se vuelve más lento con la edad. Esto supone que, “en primer lugar, las necesidades proteicas aumentan”, explica la nutricionista. Recomienda un aporte de entre 1,2-1,6 gramos por kilogramo de peso corporal a la población de edad avanzada. También aumentan los requerimientos de calcio y vitamina D, sin que quepa descartar la frecuente necesidad de “suplementación con vitamina B12”, advierte Laura Pérez Naharro.

Frente al deterioro cognitivo, una dieta rica en compuestos antiinflamatorios y antioxidantes, ácidos grasos omega-3, fibra y probióticos supone un factor de prevención que puede frenar el imparable paso del tiempo. La nutricionista recuerda que:

Los ácidos grasos omega-3 favorecen la memoria y protegen las neuronas. Están presentes en pescados azules como el salmón, la caballa o las sardinas, así como en las nueces y las semillas de chía.

Encontramos los antioxidantes, que frenan el daño oxidativo de las células del cerebro y reducen

su inflamación, en las frutas, verduras, cacao puro, especias como la cúrcuma, té verde y café.

Las vitaminas del grupo B, especialmente la B6, B9 y B12, mejoran la conexión entre las neuronas y previenen la pérdida de memoria. Se pueden obtener a través del consumo de huevos, legumbres y verduras de hoja verde.

Además, Laura Pérez Navarro recuerda la gran conexión que existe entre el intestino y el cerebro. Es por eso que una microbiota intestinal saludable también juega un papel importante en el deterioro neuronal. “Para mantener un equilibrio adecuado, es importante consumir alimentos ricos en prebióticos, como el ajo, la cebolla, el plátano poco maduro, los espárragos, la avena y las legumbres”, recuerda la nutricionista. Combinados con la inclusión de probióticos de alimentos fermentados como el yogur natural, el kéfir o el chucrut.

Esta profesional nos invita a cuidar nuestra dieta cuánto antes para no “llegar tarde”, por ejemplo, cuando ya se tiene sarcopenia u osteoporosis, lo que se puede frenar pero no revertir mediante una alimentación que “es mucho más que contar calorías o seguir una dieta”, afirma la experta.

Como nutricionista, sabe que el trabajo con personas mayores implica cuestiones que a veces se olvidan: “no basta con decirle a una persona mayor que coma más proteína si tiene problemas para masticar”. O si vive sola la persona y le cuesta cocinar, inclu-

so puede pasar que se olvide de comer por el deterioro cognitivo. “Es clave que los cuidadores, familiares, profesionales sanitarios e incluso las residencias de mayores adapten la alimentación a sus necesidades reales

Una nueva vida por vivir

La experta en gerontología femenina, Leonor Cervantes, denuncia que “en el imaginario, ser viejo es ser el abuelo cascarrabias o el viejo sauce que te voy a contar el legado familiar”. Esta joven profesional nos invita a huir de esas ideas que relegan a las personas mayores a ser meros testigos, “el jubilado que ve las obras”, en vez de protagonistas de sus propias historias. Ella no comparte esa vinculación entre esta etapa vital con la “decrepitud”, la “pérdida” y el “sufrimiento”.

No está escrito en ningún sitio que la vejez tenga que ser así. “No te pongas en modo de espera, busca a la gente que quieres ver, a hijos, nietos, amigos”, aconseja la psicóloga Luciana Moretti.

También insiste Leonor Cervantes que “estamos envejeciendo continuamente”. Ella argumenta que “nos lo pintan como lo peor”, pero no hay que tener ansiedad por envejecer. Cada día, dice esta experta, quedamos con amigos, practicamos sexo, seguimos con nuestras aficiones, mientras estamos envejeciendo. Con esa misma filosofía, el “envejecimiento activo” sería, nada más y nada menos, que seguir viviendo nuestras vidas...lo más plena y felizmente que sea posible.

“No te pongas en modo de espera, busca a la gente que quieres ver, a hijos, nietos, amigos”