



## Pistas para el diálogo N.º 199

# Los mayores

Nadie quiere envejecer. Pero para no envejecer habría que morir joven. Por eso los humanos, en su inmensa mayoría, preferimos envejecer.

Vivimos en una sociedad en la que se valora fundamentalmente la juventud y la productividad. La edad de jubilación se establece en 65 años, pero no todos están en las mismas condiciones. Existe mucha diversidad dependiendo de muchos factores importantes como son la salud, la higiene, las condiciones sociales y familiares, la situación económica....

Durante el siglo XX en España la población mayor de 65 años, se ha multiplicado por siete, y las personas mayores de 80 años se han multiplicado por trece.



- En España con un total de 42,7 millones de personas, el 17% superan los 65 años, lo que supone que 7,2 millones de personas mayores, de las cuales el 65 % son mujeres.
- El incremento de la esperanza de vida ocupa el 21 lugar mundial. La media es de 79 años; 75,7 para varones y 83,1 para mujeres.
- El 22,2% de los mayores de España están por debajo del umbral de la pobreza. Dos de cada tres personas mayores sobreviven con menos de 540 euros mensuales.
- Las personas mayores cuando se jubilan quieren hacer turismo, deporte, formación y voluntariado, pero según encuestas, sus actividades más frecuentes son ver la

televisión y estar con las personas de su edad.

- Una de las preocupaciones más frecuentes de los mayores es su salud.
- Las personas mayores que en la actualidad tienen 65 años son personas que vivieron la guerra civil y la posguerra. Han vivido situaciones de escasez y penurias. Pasaron necesidades y asistieron poco a la escuela.
- Las formas más comunes de convivencia entre los mayores es compartir el hogar con su pareja, vivir solos o con hijos. Mayoritariamente mantienen una relación estrecha con los hijos y además muchos abuelos cuidan de sus nietos.
- Una de cada cuatro personas viven solas.
- El 87% de las personas mayores tienen vivienda en propiedad. Uno de cada cinco reside en un piso alto sin ascensor. Solo el 21% vive en viviendas accesibles y menos de la mitad cuentan con calefacción central.
- En muchas sociedades las personas mayores desempeñan funciones de liderazgo como la resolución de conflictos y la educación cultural o religiosa, aunque estos valores tradicionales se van perdiendo o desapareciendo.

# SITUACIÓN PSICOLÓGICA

Tres elementos presentes en los mayores son el deterioro, la estimulación y la reminiscencia.

1- **El deterioro.** El deterioro físico provoca cambios en la personalidad de los mayores: así la mayoría abandona su puesto de trabajo, se interesan mucho por sus familias, les preocupan menos los temas políticos y sociales, aumenta la ansiedad y el temor fundado o no fundado y crece el miedo a perder la salud, la movilidad o la cabeza.

Cuando se deteriora la salud aparecen enfermedades psíquicas y mentales. Si la salud es buena, la persona mayor puede estar activa y serena, tranquila aunque tenga el sufrimiento nominal de todas las personas de cualquier edad. Por eso se puede afirmar que todos los mayores no viven igual su situación. Se distinguen 4 grupos:

a. *El llamado grupo "maduro".* Los mayores que pertenecen a este grupo son los que obtienen de la vejez los mejores beneficios.

b. *El llamado grupo "mecedora".* A este grupo pertenecen los mayores que están a gusto no haciendo casi nada. Prefieren el sofá a cualquier actividad.

c. *El grupo llamado "acorazado".* En este grupo están los que para no sentir miedo o angustia se mantienen todo el día ocupados.

d. *El grupo de los "odiosos".* Forman este grupo los mayores que sienten odio contra los demás porque creen que han fracasado por culpa de los otros. Y también los mayores que se odian a sí mismos porque piensan que han fracasado en la vida por su propia culpa.

2. **La estimulación.** Para evitar los efectos negativos de envejecer es útil la actividad. Es útil y sano el ejercicio físico para prevenir el deterioro físico. Es también útil y sano la actividad del contacto y trato con otras personas para mantener un buen estado de ánimo y así prevenir depresiones, angustias,... Es igualmente sano y útil el ejercicio de la inteligencia (lectura, estudios, grupos de debate, asistencia a conferencias,...) para conservar el vigor mental y evitar enfermedades mentales. Por tanto cuando se habla de actividad se habla de los tres tipos: la física, la afectiva y la mental.

Hay actividades que tienen una gran influencia en la calidad de vida de los mayores sobre todo en la salud emotiva o afectiva y en su alegría:

*La visita familiar:* Tenían mejor estado de ánimo (más alegría y mejor estado físico) los mayores que se visitaban con su familia al menos una vez a la semana: ellos iban donde su familia o su familia iba donde los mayores estaban. Se encontraban peor los que no tenían este contacto.

*La cuantía de los ingresos económicos:* Los de ingresos bajos tenían su estado de ánimo caído, triste, parecido al estado de ánimo de los que están solos, en retiro absoluto. Es decir, los ingresos tienen una importancia e influjo en la salud física y sobre todo emocional (más seguros, mayor autoestima y aprecio de sí mismos....)

3.- **La reminiscencia.** Una característica de los mayores es la reminiscencia: tendencia a revisar o recordar la propia vida pasada. El vivir de recuerdos o cargado de ellos puede ser la causa de sentimientos desagradables como la culpa o la vergüenza. Es fácil comprender cómo se desarrollan estos sentimientos: Uno piensa en ratos felices del pasado (reminiscencia) y en acciones buenas; pero es probable que también le vengan a la cabeza acciones positivas que pudo hacer y no hizo o acciones dañinas para sí mismo o para los demás y que no estuvieron bien (culpa o vergüenza).

Por eso es sano y útil que las personas mayores, y más si están enfermas, tengan la oportunidad de ser escuchadas de forma respetuosa y comprensiva. Solo así la reminiscencia no sería causa dañina y la persona podría reconstruir su pasado y evitar depresiones y otras enfermedades.



# TESTIMONIOS BÍBLICOS: MAYORES ACTIVOS

En esta página nos vamos a fijar en el testimonio positivo de unas personas mayores sacadas de la Biblia y que son un buen testimonio para todos, especialmente para los mayores de hoy.

**1.- ELIÉCER: Testimonio de fe y de coherencia de vida para todos, especialmente para los jóvenes: es un testigo de que todo no da igual, él elige el martirio por su fe en la resurrección, antes que engañar a los demás:**

"No es digno de mi edad ese engaño. Van a creer muchos jóvenes que Eliecer, a los noventa años, ha apostatado, y si miento por un poco de vida que me queda, se van a extraviar con mi mal ejemplo. Eso sería manchar e infamar mi vejez. Y, aunque de momento me librase del castigo de los hombres, no escaparía de la mano del Omnipotente, ni vivo, ni muerto. .... El, a punto de morir a fuerza de golpes, dijo entre suspiros: "Bien sabe el Señor, que posee la santa sabiduría que, pudiendo librarme de la muerte, aguanto en mi cuerpo los crueles dolores de la flagelación,...". (II Mac.)

**2.- ABRAHAM: Es padre en la fe, se fía de Dios y esto le lleva a obedecer, hasta en lo que no comprende, como es la entrega del hijo de la vejez:**

"Dios le ordenó: No alargues la mano contra tu hijo ni le hagas nada. Ya he comprobado que respetas a Dios, porque no me has negado a tu hijo, tu único hijo. ... Por haber obrado así, por no haberte reservado tu hijo, tu hijo único, te bendeciré, multiplicaré a tus descendientes como las estrellas del cielo y como las arenas marinas." (Gn 22)



**3.- ISABEL: Persona que agradece a Dios los dones recibidos, que sigue creciendo a pesar de los años, pues la que era estéril y mayor, sin dejar de ser mayor, alumbró nueva vida, hace cosas de jóvenes y se muestra en comunidad como una más, la que estaba marginada**  
Le dice el ángel a María, madre de Jesús: "Ahí tienes a tu pariente Isabel que, a pesar de su vejez, ha concebido un hijo, y ya está de seis meses la que llamaban estéril, porque para Dios nada hay imposible". Luego dice la misma Isabel: "Así me ha tratado el Señor que se ha dignado quitar mi afrenta ante los hombres" (Lc.1)

**4.- SIMEÓN: el hombre honrado y piadoso, que prestando un servicio, esperaba al Mesías como lo más grande de su vida. Ha conocido a Jesús y acepta el fin de sus días en paz.**

Ahora, Señor, según tu promesa puedes dejar a tu siervo irse en paz: porque mis ojos han visto a tu Salvador, a quien has presentado ante todos los pueblos: luz para alumbrar a las naciones y gloria de tu pueblo Israel" (Lc.2)

**5.- JUAN EVANGELISTA: Es el apóstol que más años vivió, se llamaba a sí mismo el anciano (2Jn1) Siendo mayor escribió sus cartas y como un buen abuelo muestra lo que es más importante de la vida: el amor a Dios y el amor a los demás:**

"Amémonos unos a otros, ya que el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor... Queridos, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos unos a otros. A Dios nadie lo ha visto nunca. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros".(I Jn)

**"PERSONAS COMO ESTAS SIGUEN EXISTIENDO ENTRE NOSOTROS"**

## ➤ Por los mayores

La persona mayor ha conseguido su desarrollo y esta etapa debería ser una fase de la vida plena, productiva, creativa, independiente y llena de afectividad. Para ello proponemos:

### A. LA PERSONA MAYOR DEBE HACER

1. Cuidar la salud física: ir al médico y no automedicarse.
2. 1) Realizar actividades físicas a diario; 2) cuidar la higiene personal; 3) realizar comida sana y equilibrada; 4) dormir suficiente en horas fijas.
3. Organizarse el día y ser útil en la medida de sus posibilidades, como caminar.
4. Ser tolerante y no desentenderse de los asuntos comunes.
5. Leer, estar informado, realizar algún curso de formación.
6. Mantener las relaciones personales con los hijos, con los amigos y con los vecinos.
7. Apuntarse, acudir a las asociaciones que haya en los pueblos y participar en las actividades que se organicen tanto formativas como lúdicas.
8. Prestar servicios como voluntario.
9. Realizar visitas a otras asociaciones de mayores que haya en otros lugares, conocer su marcha y relacionarse para hacer cosas juntos.
10. Denunciar situaciones de marginación que se presenten y reivindicar servicios sociales gratuitos.
11. Hacer propuestas escritas al ayuntamiento, partidos políticos, sindicatos, etc...

### B. AL ESTADO LE CORRESPONDE

- a. Dar pensiones suficientes para que puedan hacer frente a sus gastos para poder vivir de manera digna.
- b. Crear residencias públicas suficientes, lo más cercano a donde han vivido las personas mayores.
- c. Establecer suficientes recursos: centros de día, ayuda a domicilio, teleasistencia y ayudas técnicas.
- d. Controlar la calidad de todos los servicios para que funcionen.
- e. Escuchar a las asociaciones de mayores y tener en cuenta sus peticiones y proyectos
- f. Valorar públicamente el trabajo de los mayores como beneficio económico para la sociedad y para la familia.
- g. Eliminar las barreras arquitectónicas.
- h. Preparar a las personas para ser mayores.
- i. Poner una sala en los hospitales para mantener la intimidad y poder reconstruir el pasado y el futuro.

### C. LO QUE LA IGLESIA PUEDE HACER:

- Respetar sus vivencias religiosas.
- Escucharles atentamente y sin prisas valorando lo que dicen
- Darles participación en la vida de la comunidad cristiana en todos los campos.
- Organizar la pastoral de los enfermos con propuestas concretas, como leer algo y comentarlo, consultar dudas de cualquier asunto, hacer oración, acompañar el duelo... con voluntarios formados.
- Crear o desarrollar el Movimiento de Vida Ascendente.
- Celebrar comunitariamente el sacramento de la Unción de los enfermos, visitar a los enfermos, y crear grupos de voluntarios que lo realicen.

