



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

Maite Pozo, Coordinadora estatal de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores:

“ESPAÑA ES EL SEGUNDO PAIS CON MÁS AYUNTAMIENTOS INTEGRADOS EN LA RED DE CIUDADES AMIGABLES”

Unos 200 municipios de toda España se han adherido ya al programa



“Es importante intervenir sobre la accesibilidad de los entornos, pero tan importante es hacerlo con las actitudes, los estereotipos, en la discriminación hacia las personas mayores, o en la accesibilidad a los recursos públicos disponibles.”

Maite Pozo, Coordinadora Estatal de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores.

Adherir el mayor número de municipios posibles a la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, trabajar en profundidad el entorno a nivel local, incidir en la participación de las personas mayores y tener en cuenta la perspectiva del envejecimiento en todas las acciones e iniciativas de las ciudades para mejorar la vida de la población mayor, son los retos y objetivos fundamentales a conseguir para seguir avanzando en la conversión de los municipios en espacios amigables, según afirma la Coordinadora de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en España, Maite Pozo .

Psicóloga, con larga experiencia en el ámbito del envejecimiento, trabaja desde el año 2011 en el IMSERSO, primero dedicada al Año Europeo del Envejecimiento y a la Solidaridad Internacional y posteriormente, tras la firma de un acuerdo de colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Coordinación de la citada Red de Ciudades y Comunidades Amigables.

En una entrevista concedida para el Plan de Acción “Madrid Ciudad Amigable con las Personas Mayores 2021-2023”, Maite Pozo valora muy positivamente la adhesión a la Red de 200 municipios españoles, lo que sitúa a España como el segundo país con mayor número de Ayuntamientos integrados.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

Intervenir en la accesibilidad

Según esta experta, la mejora de la calidad de vida de las personas requiere intervenciones tanto en el entorno físico, en edificios al aire libre, transporte y vivienda como en el entorno social, mediante la ruptura de estereotipos, actitudes, fomentando la inclusión, o, por medio de las facilidades que ofrece dicha localidad para la participación a las personas mayores.

“Necesitamos intervenir sobre dos tipos de accesibilidad: la física y la cognitiva, con señalizaciones en edificios y en los transportes, pero también en los textos. Los escritos de información desde el Ayuntamiento tienen que ser comprensibles y accesibles cognitivamente a todas las personas”- indica.

Respecto al entorno social y las actitudes, Maite Pozo remarca la importancia de revertir la imagen estereotípica de la persona mayor a través de estrategias de sensibilización.

“Es importante intervenir sobre la accesibilidad de los entornos, pero tan importante es intervenir en las actitudes, en los estereotipos, en la discriminación hacia las personas mayores, en la accesibilidad a los recursos públicos disponibles.” -agrega.



Las campañas de sensibilización son herramientas esenciales para eliminar estereotipos.

Si bien la intervención para generar cambios de actitudes sociales y de estereotipos no requieren tanto dinero como otro tipo de actuaciones, **“sí precisa un trabajo continuado, porque los prejuicios y estereotipos negativos sobre la vejez están socialmente muy arraigados. Hace falta tiempo.”** señala la psicóloga que añade que la discriminación existente hacia el concepto de envejecimiento, sólo puede transformarse de manera estructural, mediante campañas de sensibilización, el contacto intergeneracional a edades cada vez más tempranas y en general todas las estrategias que vayan permeando transversalmente a toda la sociedad.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

“Existen distintas herramientas, como las campañas de sensibilización orientadas a distintos frentes”- explica. “Los Ayuntamientos idean diferentes medidas, como trabajar mucho el ámbito intergeneracional mediante actividades que unan a personas mayores con gente joven a lo largo del tiempo. Si se empieza a edades tempranas, los estereotipos se van derribando también desde esas edades. Hay muchas actuaciones que se pueden llevar a cabo para cambiar esa visión del mayor.”

Visibilidad de las personas mayores.

A juicio de esta especialista, otro de los métodos de intervención que podría ser eficaz para ayudar a desmarcar la visión que se tiene de las personas mayores en el entorno social, sería la divulgación de la diversidad del colectivo a través de las campañas de comunicación y difusión, también en la Red de Ciudades Amigables.

“Podemos utilizar la comunicación sobre el proyecto para sensibilizar. Hacer visibles a las personas mayores, pero en la línea de lo que nos interesa: no fomentando estereotipos, sino cuidando las imágenes y el lenguaje que utilizamos” -matiza.

Esta tendencia a atribuir automáticamente determinadas ideas al colectivo de personas mayores impide transmitir la heterogeneidad y la diversidad de perfiles, así como la evolución de estos en los últimos años, y que forman parte de nuestra sociedad.

“La heterogeneidad ha existido siempre, pero los estereotipos no nos dejaban verla, ni los distintos perfiles ni su evolución. Una persona de 65 años hoy no es lo mismo, que otra de la misma edad de hace 60 años. Los perfiles han cambiado y han evolucionado cómo lo ha hecho el resto de la sociedad”-remarca Maite Pozo.



“Lo difícil es detectar la soledad no deseada. Hay muchas personas que viven solas y se encuentran bien con esa circunstancia, pero hay otras en cambio que se sienten aisladas y desamparadas.”

La participación de las personas mayores es una buena herramienta para mitigar la soledad no deseada

Este cambio de perspectiva respecto al envejecimiento, también requiere de estrategias de inclusión de las personas mayores, de manera, que mejoren la autopercepción que tienen de ellas mismas en el entorno social.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

“Cuando facilitamos la participación institucional, las personas se sienten más integradas, con lo cual ese sentimiento de exclusión o de discriminación por razón de edad, con la participación se alivia mucho.”

Soledad no deseada

Según la entrevistada la promoción de la participación de las personas mayores en el entorno próximo no solamente incide positivamente en un envejecimiento saludable y activo y en un aumento de su autoestima, sino que puede ser una buena vía para detectar situaciones potenciales de vulnerabilidad y/o de soledad no deseada.

“En materia de la soledad, las redes comunitarias y sociales de la persona son fundamentales. Al hacer un tipo de vida tan individual y aislada, hay muchas iniciativas que están trabajando ese acompañamiento desde los barrios, redes comunitarias en los vecindarios que son útiles para la detección de estas situaciones. Lo difícil es detectar la soledad no deseada. Hay muchas personas que viven solas y se encuentran bien en esa circunstancia, pero hay otras en cambio que se sienten aisladas y desamparadas.”

Implicación del entorno



“Tenemos que detectar a las personas que se sienten solas, y en eso, el entorno más cercano ejerce un papel primordial. Es importante implicar al barrio. Lo esencial es que haya alguien que esté cerca y pendiente para hacer una detección temprana y evitar que la persona se deteriore.”

No todas las personas mayores tienen acceso a las nuevas tecnologías Foto: www.freepik.es

La Coordinadora de la Red de Ciudades Amigables sitúa al entorno local, como una herramienta primordial para la detección de la soledad no deseada en las personas mayores. ***“Tenemos que intervenir para ayudar a la gente que se siente sola, y para ello primero hay que detectarla, y en eso, el entorno más cercano ejerce un papel primordial. Hay proyectos muy bonitos que incluyen a muchos agentes, como las farmacias o las tiendas de alimentación. Es importante implicar al barrio, al vecindario más cercano. Lo esencial es que haya alguien que esté cerca y pendiente para hacer una detección temprana y evitar que la persona se deteriore.”***



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

A raíz de las circunstancias extraordinarias de confinamiento de la Covid 19, la soledad no deseada se ha visto incrementada en gran medida, pero a la vez se han encontrado nuevas maneras de confrontarla, a través de la tecnología digital, los servicios y asociaciones y la propia voluntad de las personas mayores, que se vieron motivadas a comunicarse con sus familias o con su entorno próximo.

“Al principio del confinamiento hicimos un intento de recopilar iniciativas diferentes para paliar su soledad, especialmente con las nuevas tecnologías. Se nota la brecha digital, pero hemos visto a muchas personas mayores que han estado en contacto con sus familias mediante videollamadas y WhatsApp. Es una parte muy positiva, pero no podemos perder de vista a muchas otras que aún no han tenido acceso a estas herramientas, bien por falta de recursos, por falta de conexión, o porque no han contado con alguien les diera unas mínimas nociones de su manejo.”

Para Maite Pozo hay que valorar la brecha digital, no sólo en términos de aprendizaje, sino en posibilidad de acceso a los recursos digitales de manera igualitaria, algo en lo que los municipios amigables tienen puesta su mirada.

“Hay muchos Ayuntamientos trabajando ya en ello. Muchos Centros de Mayores o Servicios Municipales que ofrecían actividades de ejercicio físico o de otro tipo, han ido adaptándose y digitalizando los contenidos”.

Amigabilidad de Madrid.



La Coordinadora de la Red de Ciudades y Autonomías Amigables con las personas mayores considera positiva en términos generales la amigabilidad de Madrid, si bien advierte que su tamaño y su distribución administrativa, puede provocar desequilibrios entre unos distritos y otros.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

“En Madrid se han hecho muchas cosas. La percepción de todos estos años es muy positiva. Madrid se unió en 2014 y en el 2015 se empezó a rodar con fuerza y así se continúa haciendo”- señala. “Se ha trabajado bien la colaboración entre las áreas municipales, se han mejorado temas de accesibilidad, pero al ser Madrid tan grande, no puedo valorar que zonas están mejor o peor”.

Igualmente, considera que se ha hecho una buena labor en lo relativo a la sensibilización y la participación, especialmente a través de los Centros de Mayores, si bien, las necesidades en el norte de Madrid no son las mismas que en la zona sur, o en la zona centro. ***“Lo que conozco es que el diagnóstico se ha hecho un por distritos, porque el índice de personas mayores no es el mismo en unos distritos que en otros y probablemente la realidad que viven las personas mayores en los diferentes distritos no sea exactamente la misma.”***

Consultar a las personas mayores

La experta vuelve a mencionar la importancia de aplicar la perspectiva de envejecimiento a todos los entornos públicos contando con la opinión de las personas mayores, fundamentalmente a través de la consulta a la población mayor.

“En muchas ocasiones no se trata de cuestiones de incremento de presupuesto. Si tú tienes una partida para mejorar el mobiliario de un parque, lo lógico es consultar a las personas mayores para saber qué tipo de mobiliario necesitan, porque si no estás pensando en el proceso de envejecimiento, vas a poner un banco muy alto, o sin respaldo, por ejemplo. Las personas mayores demandan que existan baños y piden cosas que favorezcan su comodidad y seguridad en los espacios públicos “-añade.

Maite Pozo insta a facilitar que las personas mayores utilicen los parques y zonas verdes, porque, aunque hay muchas zonas verdes en Madrid, no todas las frecuentan.

“Si disponen de buena iluminación, buenos bancos para sentarse, con baños, fuentes, etc. pues ese parque lo van a usar más, y eso les posibilita caminar y estar en contacto con la naturaleza, lo que redundará en un envejecimiento saludable, más activo. Hay cosas que, si no las estás viviendo, no caes en ellas, por eso es importante preguntarles.”

Estas consultas, que forman parte de las estrategias de inclusión y de participación de todos los colectivos en la sociedad, son una herramienta muy valiosa en el proceso de detección de dificultades y de necesidades.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”

No a la segregación de actividades por edad



“Una persona de 65 años hoy no es lo mismo, que otra de la misma edad de hace 60 años. Los perfiles han cambiado y han evolucionado cómo lo ha hecho el resto de la sociedad”.

Maite Pozo aboga por la creación de centros integrados de mayores y jóvenes

“Esta pluralidad de voces hacen evidentes las demandas de participación en la vida pública por parte de las personas mayores, como, por ejemplo, dejar de segregar las actividades por franjas de edad. En la medida en que tu entorno te lo facilita, puedes salir con seguridad a la tienda de la esquina, a por el periódico, al parque a charlar con los amigos, o al Centro Cultural.”

La experta en envejecimiento hace notar la ausencia de actividades dirigidas a mayores en las programaciones de los centros culturales: ***“Generalmente están hechas para gente joven o de mediana edad, pero no para mayores. Esto debería corregirse, ya que no todo debería pasarse a***

los centros de mayores, de hecho, cada vez hay más personas que reivindican centros integrados. En Zaragoza existen ya y se les llama Centros de Convivencia”.

Los perfiles van cambiando y son los propios colectivos de personas mayores los que alzan la voz contra la discriminación por edad. Reivindican espacios donde la edad no sea el “criterio” que determine su acceso o su participación y piden que su diseño se realice de acuerdo con materias, intereses y/ o motivación.

Según la Coordinadora Estatal de la Red de Ciudades Amigables, eso no quiere decir que no demanden servicios específicos y focalizados en la variable “envejecimiento”, como ocurre con las demandas de incremento de recursos especializados en los problemas de salud asociados con la edad. ***“Las personas mayores piensas que faltan geriatras en Atención Primaria, y esto es una competencia autonómica. Las Comunidades Autónomas tendrán que tomar nota. Pese a todo, creo que se va mejorando”***- asevera.



ENTREVISTAS A EXPERTOS “MADRID, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES”



“Una de las quejas más comunes es la complejidad de las gestiones administrativas para solicitar las ayudas de accesibilidad. Lo primero que hay que hacer es que la Información llegue. El acceso no es fácil para las personas mayores.”

Información de recursos.

Otro asunto que denuncian en sus consultas, son las dificultades que tienen para acceder a la información de los recursos que ofrecen los servicios públicos, tales como las ayudas para la accesibilidad de viviendas, o conseguir productos de apoyo que les ayuden a vivir con mejor autonomía, el mayor tiempo posible.

“La adaptabilidad en los domicilios está muy condicionada por los Municipios específicos y las Comunidades Autónomas. En unos hay un tipo de ayudas, en otros otro. El IMSERSO, por ejemplo, cuenta con el CEAPAT y ofrece asesoramiento gratuito a los municipios, en materia de accesibilidad tanto en el espacio urbano como en las viviendas”.

Para esta especialista, la instalación de rampas, o ascensores para sillas de ruedas requieren dinero y las ayudas dependen de cada Ayuntamiento. A este respecto, una de las quejas más comunes es la complejidad de las gestiones administrativas para solicitar las ayudas en cualquier corporación local.

Esto vuelve a poner de manifiesto la necesidad de fomentar la accesibilidad cognitiva, por ejemplo a través de la lectura fácil, y la perspectiva de envejecimiento en todas las medidas adoptadas por las administraciones públicas.

“Lo primero que hay que hacer es que la Información llegue. El acceso a ese tipo de ayudas no es fácil para las personas mayores. Hay muchos productos de apoyo y ayudas técnicas para que en una vivienda se facilite la autonomía.”

Según Maite Pozo, la OMS tiene claro que, para abordar el envejecimiento demográfico y fomentar un envejecimiento saludable es importante actuar desde lo local, y contar con la cooperación de diversidad de agentes. Por ello, la creación de entornos amigables es fundamental para mejorar la calidad de vida de todos los agentes.