

Vejez: el inexorable futuro que nos espera

Dr. Juan José Tirado Darder

Una de las frases que el cineasta francés Jean-Luc Godard, recientemente fallecido, repetía en sus entrevistas apuntaba a que "no es posible obtener imágenes nítidas cuando las ideas son difusas". El impulsor de la Nouvelle Vague aclaraba que la única forma de mejorar la condición humana -- para él "desoladoramente aislada" --, se basaba en redescubrir la mirada para lograr el autoconocimiento personal. O lo que es lo mismo, cambiar la visión de las cosas para poder transformarlas.

Un silogismo que podemos aplicar al Día Internacional del Mayor. Reconocer la evidencia de que los mayores están presentes en nuestra sociedad es elogiado, aunque sólo sea por un día. Y es por eso por lo que, el 1 de octubre, debe apuntarse en rojo en el calendario y aplaudir su instauración porque se ha convertido en la mejor forma de presagiar el inexorable futuro que nos espera.

Los inventores de este día internacional han sido conscientes del envejecimiento progresivo de la población, de la pluripatología y de la cronicidad que sufren las personas de avanzada edad ante el aumento progresivo de la esperanza de vida en los países occidentales. Sin embargo, dejando de lado este tipo de "fechas señaladas" deberíamos plantearnos si nuestra sociedad verdaderamente está preparándose para lo inevitable. Para un porcentaje de mayores que va a sobrepasar todas las expectativas posibles y que demandan infraestructuras, mayor atención y formas de esparcimiento acordes a sus necesidades.

Es fundamental, necesario y urgente, llevar a cabo políticas de gestión que vayan encaminadas a favorecer el envejecimiento activo en toda la población. Sin preocuparnos tanto en los días internacionales. Es perentorio que tanto las administraciones públicas, como los sectores privados, comiencen de verdad, sin palabras ni actos vacíos, a fomentar una certera política de acción para los mayores, basadas en el autocuidado.

Y que sean ellos mismos los que comprueben que existe un reconocimiento hacia condición de mayores, aceptando su independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Enterrando la gerontofobia y el edadismo que todavía existe en algunos entornos.

Un cambio de visión 'godariano' que abandone la identificación de las personas mayores como sujetos pasivos, para llegar a otra visión basada en el reconocimiento de los derechos de las personas mayores: a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida.

Una transformación social que implique ligeras modificaciones relacionadas con el sistema sanitario y los servicios sociales, alteraciones individuales o conductuales (hábitos y estilos de vida), y las relacionadas con el entorno físico, social, económico.

Con políticas de envejecimiento activo que contribuyan al desarrollo económico y a la competitividad de las regiones, influyendo en el mercado, en la sociedad y en la creación de empleo. Un cambio de paradigma real que no sólo quede plasmado en los manuales teóricos, sino que ofrezca a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad.

Que les permita contribuir activamente a través del voluntariado y de programas intergeneracionales.

Pero no nos engañemos. Para obtener esos frutos resulta absolutamente necesario que esta revolución silenciosa, que debe modificar para siempre la concepción de la persona mayor, se active a través de las administraciones públicas en todos los ámbitos (nacional, autonómico provincial o local) para permitir a los mayores vivir con independencia adaptando la vivienda, las infraestructuras, la tecnología y el transporte.

Únicamente con otro esquema de la vejez se fomentarán los autocuidados para que con la edad avanzada se disponga de un estilo de vida saludable, mantenimiento de la actividad y de la vida social. Como sociedad se debe cambiar de pensamiento. Eso que significa, que las personas adultas mayores no deben verse como un estorbo ni como enfermos. Es totalmente, al contrario, por ejemplo, con la experiencia senior pueden ser grandes educadores/as de los que vienen atrás.

Junto a estas cuestiones conviene destacar la solución clave para impulsar el envejecimiento activo. Y es que la pandemia del Covid 19 ha puesto de manifiesto la necesidad de reforzar el modelo de atención domiciliaria y comunitaria (en el que la Enfermería es crucial), más aún, teniendo en cuenta que la inmensa mayoría de las personas mayores (el 90%) viven en sus domicilios, y quieren seguir haciéndolo el máximo tiempo posible.

Envejecer en casa es el deseo de los mayores, seguido por permanecer en su comunidad y mantener sus redes de relación social durante el proceso de envejecimiento (OMS, 2015). Teniendo en cuenta este modelo, la permanencia en el domicilio y la desinstitutionalización forman parte del nuevo modelo de cuidados de larga duración y del modelo de atención centrado en la persona, que demuestran importantes beneficios en la calidad de vida de los mayores y sin ninguna duda no fragmentaria la continuidad de los cuidados, ya que entre otros, promueven la independencia funcional, la autonomía decisoria y facilitan su incorporación activa en todos los aspectos de la vida, impactando sobre un mejor estado de salud y bienestar emocional.

Es necesario innovar para crear carteras de servicios integradoras, adaptadas a las necesidades de cada persona, desde los cuidados, el seguimiento o los tratamientos hasta el suministro de comida. Los recursos existen, ahora es cuestión de voluntad, de organizarlos adecuadamente, y de ofrecer todos estos recursos de forma integral, multidisciplinar y coordinada por equipos de Enfermería a todos los niveles, evitando duplicidades y con la tecnología como gran aliada (sistemas de alarmas o de comunicación telemática, ayudas técnicas etc..).

La vejez es una cosa de todos y nos afecta por igual. De ahí la importancia de vivirla y disfrutarla, emulando a Henry David Thoreau, quien, tras ser preguntado por qué había decidido marcharse a los bosques --en la soledad de su vejez--, contestó con su cita más recordada: "Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera la vida... para no llegar a la muerte descubriendo que no había vivido". Tomemos buena nota.