

**12 factores
básicos
para la promoción
y mejora de la calidad
de vida
de las personas
mayores**



Introducción

El ser humano es fundamentalmente un ser social. Después de la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad para el mantenimiento de la vida, estarían como necesidades prioritarias, la necesidad de relación, de reconocimiento y de realización personal en el medio social en el que se encuentra insertado el individuo.

La calidad de vida es uno de los objetivos al que tienden todos los países para que la ciudadanía pueda acceder a recursos y servicios que generen bienestar personal e inclusión social de las personas que viven en comunidad.

La calidad de vida comprende factores tanto subjetivos como objetivos. Entre los factores subjetivos se encuentra la percepción de cada individuo de su bienestar a nivel físico, psicológico, social y emocional. Entre los factores objetivos, estarían los recursos materiales, la salud física y mental, el medio ambiente, las relaciones interpersonales y los derechos de ciudadanía.

El Equipo de trabajo “Liderazgo, Participación y no Discriminación” del FORO LIDEA ha creído conveniente abordar este tema en relación con las personas mayores, como una aportación positiva para promocionar y mejorar su bienestar personal, su salud integral y su calidad de vida.

Fundamentación

El concepto de una buena calidad de vida debe conocerse por las personas mayores a fin de que puedan, disponiendo de los medios adecuados, conducir sus vidas de acuerdo con un modelo referencial -como el que se propone en este documento- que acredite y guíe su vida activa y participativa en la consecución de este objetivo.

Muchos aspectos afectan la calidad de vida de una persona, desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad. .

Objetivos

- A. Conocer qué se entiende por calidad de vida de las personas mayores, de una manera global, integrativa y transversal, teniendo en cuenta la subjetividad personal en cada caso particular.
- B. Contribuir a crear un modelo referencial operativo de calidad de vida que sirva de muestra para que las personas mayores orientadas por profesionales sociales y educativos competentes puedan alcanzar un buen nivel de calidad de vida.
- C. Conseguir mantener la calidad de vida conseguida en las personas mayores a lo largo de sus vidas con una proyección hacia las siguientes generaciones. En este menester, influirán los cambios de modos de vida, la percepción que se tenga de la calidad de vida personal, la incidencia del envejecimiento progresivo de la población y el aumento de enfermedades crónicas, que podrán ser una merma para el disfrute de una buena calidad de vida en edades avanzadas.
- D. Propiciar un modelo referencial según los nuevos estilos de vida que vaya imponiendo el progreso. A este respecto, influirá la incorporación de las nuevas tecnologías, el uso de la inteligencia artificial, de la cibernética, de la domótica y de la robótica. No obstante, deberían respetarse y mantenerse los valores éticos y humanistas a lo largo de la vida de la persona mayor.

Definición del concepto “calidad de vida”

La calidad de vida es un concepto muy amplio de definición imprecisa y está relacionado con el bienestar personal, la salud integral (física, mental, social, emocional), el desarrollo humano, la esperanza de vida, la felicidad y la satisfacción de los deseos.

La calidad de vida es la satisfacción de las necesidades básicas y fundamentales de los seres humanos. Es un conjunto de factores que dan bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional. En otras palabras, la calidad de vida comprende una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades.

La calidad de vida es, pues, un concepto híbrido, complejo y difícil de definir por la cantidad de variables subjetivas, objetivas, sociales, culturales y medioambientales que confluyen en él. Se considera como un constructo global y multidimensional que sirve para comprender las distintas dimensiones e indicadores que configuran el bienestar y la satisfacción de vida de los individuos y, por ende, de las personas mayores.

Una definición que se toma como referencia es la que aporta la OMS, “la percepción que tiene una persona de su situación en la vida dentro del contexto cultural y sistema de los valores en los que vive y, contemplando en todo ello, también sus objetivos y expectativas vitales”. Dicho de una manera más simple, se trataría de una percepción evaluativa de la persona ante la vida y los valores. Para algunas personas sería la satisfacción de las necesidades vitales básicas, añadiendo la posibilidad de alcanzar metas y objetivos en libertad.

Otras personas consideran la calidad de vida como el nivel óptimo de satisfacción material, poder, prestigio, riqueza, estatus social y reconocimiento por los demás. Esto último, representa en cierta manera, lo que se conoce socialmente como la Cultura o el Estado de Bienestar.

De hecho, la importancia de la calidad de vida se ha convertido en un concepto especialmente significativo a la hora de orientar y definir planes y políticas sociales, evaluar y conducir los servicios implicados para impulsar programas innovadores a nivel local, nacional e internacional y la promoción y consecución de una buena calidad de vida de las personas mayores.

Los instrumentos de medición (escalas evaluativas, test, entrevistas, encuestas, informes, registros de casos testimoniales...) de calidad de vida para la población general pueden también ser utilizados para la población mayor, aunque para este último colectivo etario existen algunos enfoques o instrumentos específicos.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) para evaluar las condiciones y calidad de vida humana utiliza el cálculo del Índice de Desarrollo humano (IDH) que permite comparar, a través del tiempo, la situación relativa de los países en los tres aspectos más elementales del “desarrollo humano básico”: vida larga y saludable, educación y nivel de vida digno. La política social actual es elevar la calidad de vida, aumentando la eficiencia y la calidad de los servicios para ir logrando paulatinamente una satisfacción de las necesidades básicas de los ciudadanos, en general, y de las personas mayores, en particular.

Factores constitutivos de la calidad de vida

1/ Bienestar físico

Asociado a la salud y a la plenitud física de las personas. La salud subjetiva como estado físico autopercebido y la objetiva, como resultado de pruebas médicas, es el valor más nombrado por las personas mayores en las encuestas, sobre todo, por su contribución a la valoración de la calidad de vida tanto desde una perspectiva positiva (la buena salud añade calidad de vida), como la negativa (la mala salud deteriora o disminuye la calidad de vida).

2/ Bienestar psíquico

Asociado a la salud mental, que comprende desde la autoestima de la persona, hasta su mentalidad, sus creencias, la satisfacción personal, capacidad de adaptación, sentido del humor, creatividad, espíritu crítico, la motivación, la curiosidad por lo que le rodea y la autonomía personal. Así mismo, comprende las actitudes positivas para gozar de la vida y disponer de recursos personales para afrontar las contrariedades de la vida (resiliencia) y los achaques propios del proceso de envejecimiento.

3/ Bienestar emocional

Referido específicamente en este contexto, al mundo de los afectos, de los sentimientos y del amor. El envejecimiento va haciendo mella en el cuerpo de la persona mayor, sobre todo, en personas de edades avanzadas y con pluripatologías que demandan adaptaciones a su situación personal para gozar de la sexualidad que es un ingrediente muy significativo, para una buena calidad de vida en este colectivo. Disfrutar de manera compensada o adaptada, de la sexualidad es de suma importancia para muchas personas mayores y es un ingrediente muy significativo, para el disfrute de una buena calidad de vida en este colectivo (grupo etario).

Se puede llegar a la conclusión que la capacidad de gozar de la vida en todos los ámbitos posibles -con inclusión del aspecto sexual- y disponer de recursos personales propios para afrontar las contrariedades de la vida (resiliencia) y los achaques inherentes al proceso de envejecimiento son muy importantes para las personas mayores. De lo que, en suma, se trata es que la persona mayor sienta y pueda cumplir con sus aspiraciones, intereses y motivaciones, sintiéndose realizada. Los valores humanistas, la ética y la moral, si se poseen, son también una fuente favorecedora de la calidad de vida, en este sentido

4/ Bienestar social

Vinculado a la armonía en las relaciones personales como las amistades, la familia y la comunidad. Actitud activa y positiva ante la vida y ante los demás, manteniendo una buena disponibilidad y utilización de las redes sociales, familiares, vecinales y de amigos para fomentar la presencia y participación activa de las personas mayores en la dinámica social. Poder dedicar parte del tiempo libre en actividades de voluntariado -por parte de las personas mayores- contribuye, asimismo, a lograr una sociedad más justa, más solidaria y más humana. También se considera muy importante para este colectivo contar con redes de apoyo (familiares, amigos, compañeros, vecinos...) a quienes recurrir en caso de necesidad (material, instrumental, emocional) y fomentar la reciprocidad de esos vínculos y relaciones.

5/ Bienestar material

Hace referencia al nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte; contar con los recursos económicos necesarios y unas pensiones dignas y suficientes que ayuden a cubrir las necesidades básicas, facilitando la capacidad de ahorro, de hacer frente a la carestía de la vida.

Posibilitar o compatibilizar la práctica de actividades remuneradas por parte de las personas mayores, después de la jubilación (jubilación flexible), a fin de que éstas mejoren la cuantía de la pensión, y consiguientemente, mejoren su calidad de vida.

En cuanto a la seguridad referida a diferentes ámbitos: personal, familiar, comunitario, económico, material... la persona mayor necesita para el disfrute de una buena calidad de vida disponer de un sistema de protección y seguridad que la permita estar tranquila ante posibles accidentes, siniestros o pérdidas que se puedan presentar y por ello, resulta muy útil tener concertadas pólizas de seguros (de hogar, de la comunidad de propietarios, antirrobo, sistemas de alarma, contra incendio, etc.) para afrontar tales contingencias, si ocurriesen

6/ Bienestar en el hábitat residencial

Envejecer en casa, en el barrio, en la comunidad representa ser un gran deseo expresado por la inmensa mayoría de las personas mayores. Un entorno residencial accesible, satisfactorio, seguro y acogedor: tiendas, supermercados, farmacia, centro de salud, correos, medios de transporte, biblioteca, gimnasios, cines, teatros, museos, polideportivos, parques, jardines, etc.

Promover el diseño de productos que permitan generar liquidez a partir de bienes inmuebles. Dado que en España el 89% de los mayores de 65 años tiene vivienda en propiedad y ante los retos que tiene la sostenibilidad del modelo actual de pensiones, se debe contribuir a mejorar su calidad de vida a través de la gestión de productos Inmobiliarios y financieros, como Hipoteca Inversa, Renta Vitalicia Inmobiliaria, Ven-

ta Nuda Propiedad, Venta con Alquiler Garantizado y otros, buscando las mejores condiciones para que la persona mayores pueda rentabilizar su vivienda y continuar disfrutando de ella por vida. De esta forma podrán mejorar su poder adquisitivo y complementar la pensión de jubilación.

Hoy en día se están ofreciendo alternativas residenciales: Cohousing, pisos tutelados, apartamentos vigilados, viviendas colaborativas autogestionadas, etc. que mejoran el bienestar, la autonomía y el hábitat residencial de las personas mayores, y, por ende, su calidad de vida.

7/ Bienestar ocupacional

Lleva implícita una valoración positiva del tiempo libre propio de esta etapa de la vida. Poder hacer aquellas cosas que no pudieron realizarse en etapas anteriores. Considerar que la vida ofrece oportunidades y presenta nuevos alicientes durante la vejez, que se traduce en el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas, sociales, culturales, artísticas, formativas, turísticas, deportivas, de voluntariado, de ayuda mutua, etc.

8/ Bienestar medioambiental

Un entorno físico favorable, saludable, amigable, libre de ruidos, de contaminación atmosférica, de barreras arquitectónicas. Disponibilidad de parques, jardines, zonas de entretenimiento y juegos al aire libre para las personas mayores y para sus nietos, rutas accesibles para pasear, seguridad ciudadana, etc.

9/ Bienestar sociosanitario

Apoyado en una buena calidad asistencial, que comprenda Centros de Salud, Hospitales, Centros de Día, Residencias de Mayores, Servicios de Ayuda domiciliaria, Servicios de teleasistencia, Atención a la dependencia. Los servicios sociosanitarios en las personas mayores deben ser orientados y conducidos por una visión geriátrica y gerontológica centrada en la persona, que promueva la educación para la salud, la práctica de los estilos de vida saludable, el autocuidado, los cuidados continuados de los crónicos y de las personas dependientes. No debe olvidarse en esta cuestión, los cuidados en la vejez extrema, los cuidados terminales y el derecho a una muerte digna.

Tampoco debe olvidarse- en el contexto asistencial de las personas mayores- ciertos servicios que están olvidados o desatendidos en el Sistema nacional de salud, como es la salud bucodental y la asistencia de las personas mayores en situaciones de emergencias globales, como la de la pandemia del coronavirus.

10/ Bienestar educativo y cultural

que se refiere a la posibilidad del acceso de las personas mayores a la formación permanente a lo largo de la vida, a las actividades de educación no formal y a su participación en programas consolidados de probada eficacia para la salud integral y desarrollo personal de las personas mayores como las Universidades de Mayores, Aulas de Tercera Edad, Aulas Culturales de Mayores y similares. Así mismo, el acceso y disfrute de los bienes culturales, a través del arte, literatura, música, teatro, historia, cine, danza, folclore, etc. que ofrece la sociedad actual, que contribuya al desarrollo integral de las personas mayores, muchas de ellas marginadas de la cultura durante su etapa laboral y en la jubilación.

11/ Bienestar digital y tecnológico

Basado en el acceso y capacitación de las personas mayores para poder utilizar y disfrutar de Internet, WhatsApp, Facebook, E-mails, Messenger, Instagram, Tik-tok, Youtube, Spotify, videoconferencias, reuniones telemáticas, grupos online de familiares o amigos, etc. Evitar, a este respecto, que se produzca una marginación de las personas mayores en este ámbito (brecha digital) por ser desconocedoras o estar menos familiarizadas con las nuevas tecnologías que el resto de la población.

12/ Bienestar espiritual

Comprende todo lo relacionado con la espiritualidad, libremente elegida, sin imposiciones ni obligaciones. Existen evidencias contrastadas en parroquias, en comunidades y en centros religiosos que indican que las personas mayores creyentes y practicantes en sus respectivas confesiones religiosas toleran mejor las enfermedades y las contrariedades de la vida, mejorando su calidad de vida.

Conclusiones

Este documento puede y debe ser una guía de referencia para promover la calidad de vida de las personas mayores y para crear una cultura permanente en la sociedad que proteja los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas mayores, evitando el edadismo y la discriminación hacia este colectivo. Con ello se conseguiría el bienestar, la autonomía personal y la calidad de vida de las personas mayores.

Este objetivo ambicioso se debe conseguir entre todos de una manera transversal, coordinada, integral y, centrada en la persona, abarcando todos los niveles políticos-sociales-administrativos necesarios (Municipios, Comunidades autónomas, Estado), y, en todos los ámbitos e intereses que conciernen y afectan a las personas mayores: personal, familiar, barrio, vivienda, cultura, transporte, derechos, educación, servicios sociales y sanitarios, entretenimiento...

No obstante, debemos decir para finalizar, que el disfrute de una buena o satisfactoria calidad de vida es un estímulo importante para triunfar y gozar de la vida, pero a su vez, debe contribuir positivamente en el desarrollo y crecimiento mental, social, ético y cultural de la persona que envejece.

Bibliografía

- Aponte Daza, Vaneska Cindy: Calidad de vida en la Tercera Edad, Universidad Católica Boliviana “San Pablo”, Departamento de Psicología, La Paz, Bolivia, 2015.
- Berzosa Zaballos, Gonzalo (2009). Hacia una nueva cultura del envejecimiento: ser persona mayor activa, relacionada y comprometida. En Nuevas miradas sobre el envejecimiento. Ministerio de Sanidad y Política Social, Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Madrid
-
- Berzosa Zaballos, Gonzalo (2018). El bienestar que genera la salud aumenta con la inclusión social. Reflexiones sobre la necesaria coordinación sociosanitaria. ACTAS de coordinación sociosanitaria, nº 23. Madrid
-
- Decade of healthy Ageing 2020-2030. Segundo plan de acción de la estrategia mundial de la OMS sobre el envejecimiento y la salud
-
- Judith, Luis Chávez: Calidad de vida en las personas mayores, Revisión bibliográfica, Máster en Intervención social. Tutora: África Borges del Rosal. Convocatoria julio 2018, Universidad de la Laguna
- León A., Diana, Campos T., Francisco (Editores): Guía de calidad de vida en la vejez, Pontificia Universidad Católica de Chile, Herramientas para vivir más y mejor, primera edición, agosto 2011
- Molero, M^a del Mar, Pérez Fuentes, M^a del Carmen: Salud y calidad de vida en adultos mayores institucionalizados, Desafíos y perspectivas de la psicología en el mundo adulto y envejecimiento, Universidad de Almería,

Departamento de psicología evolutiva, INFAD, Año XXII, Número 1, Volumen 4 (2011)

- Pozón Lobato, Enrique: “Asignatura pendiente en el siglo XXI. Conocer el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez”. Editorial CAUMAS. Madrid. 2018
- Ramos Campos, Francisco: salud y calidad de vida en las personas mayores, Máster en Gerontología, Universidad de Salamanca, enero (2001)
- Rojo-Pérez, Fermina, Fernández-Majorales, Gloria: Calidad de vida y envejecimiento, La visión de los mayores sobre sus condiciones de vida, Fundación BBVA, primera edición, diciembre (2011)
- Schalock, Robert L. y Verdugo, Miguel Ángel: Calidad de vida. Manual para profesionales de la Educación, Salud y Servicios Sociales, Alianza Editorial, 2010.
- Vega, J.L., Sancho, M.T. Coordinadores: Calidad de vida y satisfacción en la vejez, Una perspectiva psicológica, Revista Española de Geriatria y Gerontología, julio, 2004, volumen 39, suplemento 3, págs1-60

El Foro LideA agradece a Gonzalo Berzosa Zaballos y a Lourdes Bermejo García su colaboración como expertos en la revisión del documento.

Organizaciones que integran el Foro LideA





www.forolidea.com
secretaria@forolidea.com

 Foro LideA

 @ForoLidea