

Debats en positiu

Amb la col·laboració de
Fundació "la Caixa"



Un momento del debate que se desarrolló ayer en el CaixaForum Tarragona. FOTOS: PERE FERRÉ

Jornada. El Diari, con la colaboración de la Fundació «la Caixa», inicia una serie de debates sobre el futuro pospandemia y sus retos

«El motor de cambio de la sociedad será el envejecimiento»

NORIÁN MUÑOZ
TARRAGONA

«El motor del cambio de la sociedad será el envejecimiento, no la tecnología ni el cambio climático». Así de contundente se mostraba José Augusto García Navarro, presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología y director general del Consorci de Salut i Social de Catalunya. Lo hacía durante la jornada 'Cuidem als nostres grans', organizada por el Diari de Tarragona, en colaboración con la Fundació «la Caixa».

En el encuentro, que tuvo lugar en el auditorio de CaixaForum Tarragona, participaron, además del reconocido médico geriatra, Cinta Pascual, presidenta de la Associació Catalana de Recursos Asistenciales (ACRA), y Josep Martínez Lavega, director de Sanitas Residencial Tarragona.

El acto fue presentado por Sergi Loughney, director de relaciones institucionales del Grupo Fundació «la Caixa», quien llamó a recuperar «una mirada optimista» en este momento de reencuentros.

La conducción del debate estuvo a cargo de Álex Saldaña, director en funciones del Diari, quien, a modo de introducción, apuntó que «la salud de una sociedad se mide por la forma como cuidamos de los mayores, y si este adagio es cierto, no cabe duda de que como sociedad estamos obligados a una profunda reflexión».

«No es un problema, es un reto»

Pero si de algo se ocupó García Navarro, fue de demostrar, con datos, que «envejecer no es un problema, sino un reto».

Recordó que en este momento en Catalunya tenemos un 19% de

población mayor de 65 años, un grupo social que comenzará a pedir cambios. «Tendremos leyes antidiscriminación por edad», vaticinó, a modo de ejemplo.

Y es que el crecimiento de la esperanza de vida ha conseguido que, de media, pasados los 65 años, las mujeres tengan 22 años más de vida y los hombres, 20. «Esos son muchos años para transmitir conocimientos, estudiar, vivir experiencias, cambiar de pareja...».

La clave, apuntó, está en que deberíamos ser conscientes de que comenzamos a envejecer desde el mismo momento en que nacemos y, el estilo de vida que llevamos es clave para mantener nuestra autonomía durante el mayor tiempo posible.

Para apoyar la idea citó un estudio que se ha realizado en Du-

nedin, Suecia, en el que se estudió a un millar de ciudadanos nacidos entre 1972 y 1973. A todos les midieron 18 marcadores de salud a la edad de 38 años. El resultado fue que había desde personas que tenían unos valores propios de alguien de 30 años hasta otras que parecían tener 50. Conclusión: «La fecha que aparece en el DNI solo marca la edad cronológica».

Así pues, la receta para un envejecimiento saludable no tiene muchas sorpresas: actividad física, buena alimentación y estimulación mental. Eso sí, explica, hay que incorporar en la ecuación dos aspectos que han demostrado tener un peso muy importante: la pobreza y la soledad no deseada, porque ambas reducen la esperanza de vida.

Servicios que se adaptan

El reto, como sociedad, es enorme, y García Navarro está convencido de que pasará por reorganizar la forma en que atendemos la dependencia, comenzando por contar con servicios que se adapten a las necesidades de las personas, y no al revés.

En este sentido, apuntó, actualmente apenas hay recursos intermedios antes de llegar a una residencia, mientras que los servicios de atención domiciliar son del todo insuficientes.

Además, en el caso de los mayores que se encuentran en una residencia, las ratios de personal tampoco son suficientes. Todo teniendo en cuenta, además, que en pocos años ha aumentado el número de usuarios que tienen dependencia y enfermedades crónicas. Se trata de una de las muchas lecciones que dejó la pandemia.



El ciclo de debates

Los siguientes debates en positivo de El Diari y Fundació «la Caixa» serán sobre los jóvenes, la infancia y la recuperación económica.