



**JOAN  
CAL S**

USUARIO SIENA

**SÒNIA  
DÍAZ**

RESPONSABLE PROYECTOS SIENA

**JOSÉ LUIS  
BUENACHE**

RESPONSABLE DESARROLLO SIENA

# “Un consejo: hay que vivir la belleza de la vejez”

Mémora muestra la importancia del envejecimiento activo en la tercera edad

Lluís Muñoz | MONOGRAFÍAS

**U**na nueva persona mayor está surgiendo. Domina las redes sociales, realiza actividad física y participa en el día a día de la sociedad. Es autónoma, adora viajar y es responsable de sí misma y sus decisiones. El aumento en la esperanza de vida, el cambio de mentalidad y la mejora de las condiciones de vida están generando una nueva vejez que busca su espacio y que tiene mucho que aportar. Un ejemplo perfecto de este nuevo tipo de persona mayor es Joan Cals, usuario de Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo (Siena), una asociación fundada por Sònia Díaz y José Luis Buenache. Hablamos con ellos sobre envejecimiento activo.

**-¿Cómo surge Siena?**

-S. D.: Tres socios decidimos fundar Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo (Siena), en parte, gracias a Joan, quien nos hizo ver esa necesidad de fomentar la autonomía entre las personas mayores. Además, una de las primeras conclusiones que obtuvimos fue que no se habla de gente mayor. Es una generación que en los medios de comunicación está oculta. Por lo que tenemos tres líneas de trabajo: realizamos proyectos relacionados con el envejecimiento activo, estudios, encuestas y planes de acción; también, hacemos difusión por redes sociales, en 2012, año internacional de la gente mayor, la Generalitat y el Imsero nos dieron un premio por nuestra estrategia en internet; y, por último, realizamos formación a profesionales que trabajan con mayores en atención centrada en la persona, ética y buen trato.

**-¿Cómo es el día a día de una persona mayor autónoma?**

-J. C.: Mi día a día es tranquilo, porque he ido dejando actividades. Pero estoy conectado con la actualidad, en especial con todo lo que rodea a las personas mayores e incluso formo parte de diferentes consejos de gente mayor. A mis 83 años, tampoco estoy tan bien como se ve. Estoy bien, pero empiezan a surgir limitaciones relacionadas con la edad. Hace poco haciendo taichi me rompí el fémur y estoy seguro de que hace 10 años no

me hubiera pasado. Sin embargo, trato de vivir de forma autónoma.

**-¿Cuál es la clave para ese envejecimiento activo?**

-S. D.: Joan tiene algo que comparten las personas autónomas: además de cuidarse físicamente, trabaja mucho la parte mental y espiritual. No deja de seguir aprendiendo, trabajando, leyendo o acudiendo a reuniones.

-J. C.: Aunque la genética es importante, sí que es verdad que no hay que dejar de estar al día. Me gusta leer, utilizar el ordenador o el *smartphone* y eso me permite seguir en la rueda.

**-¿Ha cambiado la gente mayor de hoy respecto a la de hace 20 años?**

-J. C.: Recuerdo que en la generación de mis padres, cuando alguien moría a los 70 años se consideraba que fallecía por ser mayor. Hoy, al morir a los 80 años, consideramos que se van jóvenes. Las formas de vida son muy diferentes, no solo por la alimentación o las medicinas, por todo. Incluso, la juventud es diferente hoy. Para mí es un cambio general más que generacional.

-S. D.: El cambio más grande es en los mayores más jóvenes: de los 65 a los 80 años. Tienen una vida mucho más activa que los mayores de antes. Quieren decidir su futuro, no quieren que nadie les diga lo que tienen que hacer, han adquirido una gran autonomía.

**-¿Qué han aprendido de las personas mayores?**

-S. D.: Desde Siena estudiamos a la gente mayor. Todavía existe el estereotipo de gente mayor, pero esta nueva generación de mayores está rompiendo tabús. Por ejemplo, hemos hecho estudios de sexualidad en los que nos han dado lecciones.

-J. C.: Dices que aprendes de la gente mayor. Pero muchos aprendemos de ti. Los programas de sexualidad han sido muy importantes porque muchos hemos descubierto que hay un sinfín de formas de quererse que no implican el acto. Y este es un tema del que suele dar miedo hablar.

**-¿Qué miedos tienen los mayores?**

-J. C.: Vivo solo, y cuando llega la noche, hay días en los que siento soledad.



Al día. Joan Cals enseña a Sònia Díaz y José Luis Buenache una fotografía en su *smartphone*.

## SABER+

### Datos sobre planificación

► El 75% de los mayores de 65 años de Catalunya no tienen cerrado su testamento vital. Es un dato extraído de los resultados del estudio *La planificación de la gente mayor sobre el final de la vida*, elaborado por Siena y promovido por Serveis Funeraris de Barcelona-Mémora, con el apoyo de FiraGran. Otros datos apuntan que el 62,70% de los encuestados no tienen previsto ni cerrar su funeral. En cambio, 8 de cada 10 ya han formalizado su testamento.

El testamento vital solo lo han hecho un 24,86% porque “sigue siendo un documento con poca tradición de uso y muy vinculado con el hecho de tener una enfermedad”, según la responsable de proyectos de Siena y autora del estudio, la socióloga Sònia Díaz.

El miedo a la muerte era más evidente en mi juventud. Pero desde que murió mi esposa, y tras experimentar el correspondiente duelo, lo encuentro como un hecho más natural.

-S. D.: Sin embargo, en la última encuesta de planificación de vida que hicimos, comprobamos que el miedo a la muerte aún es vigente. Es un tabú del que no se habla y sobre el que no se planifica. Igual que el pánico a la soledad que comenta Joan, o el temor al dolor.

**-¿Qué aportan los mayores?**

-J. B.: En esta sociedad en la que vivimos tan rápido, que es tan volátil, consumista, donde el aquí y ahora es lo más importante, valores como el esfuerzo, el sacrificio o el respeto, parecen haberse perdido. Ellos nos aportan precisamente esto. Y lo necesitamos.

-J. C.: También aportamos memoria. Soy un producto de la posguerra. Y puedo explicar cosas de aquella época. No es lo mismo leerlo en un libro a que te lo cuenten en primera persona. Gracias a nuestro relato de la guerra civil se pueden evitar errores del pasado. La memoria es esencial.

**-¿Cómo afrontar la jubilación?**

-J. B.: La jubilación es un cambio de vida abismal. Nuestra vida se identifica con nuestra profesión. Por lo que al retirarnos es como si dejáramos de existir. Se

debe planificar con tiempo y verlo como un éxito. Es una pena que se vea como un fracaso por dejar de aportar a la cadena productiva. Las personas mayores pueden aportar mucho desde el voluntariado, la mentoría, con su memoria, pero también económicamente. Es un tercio de vida que se debe planificar y vivir bien.

**-¿Algún consejo?**

-J. C.: El único consejo que daría viene de una frase que un día encontré y me encanta: “Vivir la belleza de la vejez”. La vejez no es un defecto ni una enfermedad. Se ha de vivir en plenitud, con ganas, conscientes de que todos sabemos que vamos a llegar. Hay que vivir esa etapa con dignidad, alegría y normalidad. Y lo que no puedas hacer, tómallo con paciencia.

-S. D.: Desde Siena creemos que los mayores han de reivindicar que se reconozcan sus derechos y su capacidad para decidir. Deben vivir como personas autónomas. Pero para los jóvenes también hay consejos: ¡acercaos a vuestros mayores! Hay estereotipos tanto de la gente joven hacia la mayor, como de la mayor a la joven. Falta acercamiento. Desde la asociación hemos organizado encuentros, y ha surgido una gran química. Para aquellos que piensen que les van a meter un rollo, he de decir, que los jóvenes también pueden meter el rollo a los demás. ★