

# LA SOLEDAD DE LOS MAYORES

Con una esperanza de vida cada vez más alta, los mayores encuentran en talleres, actividades, voluntariado y servicios de acompañamiento la manera de continuar en contacto con la sociedad y sentirse útiles

MIGUEL BLANCO

FOTOS: M.B. / CRUZ ROJA / ARCHIVO

**L**a soledad es un problema», reconoce José Ramos, voluntario de Cruz Roja en el programa de Atención a Mayores. Una condición que, sumada a la progresiva degeneración física y cognitiva de los ancianos, les va mermando la vitalidad lentamente, como una estrella que se va apagando sin que nadie la mire. A sus 85 años recién cumplidos, Ramos sabe bien de lo que habla. Lleva más de una década colaborando con distintas organizaciones como voluntario, siempre en atención a mayores. Por edad, y con la familia lejos de Almería, él entraría en el perfil de usuario de este tipo de servicios, pero ha sabido llenar su vida de actividades, ilusiones y amistades para sortear esa temida soledad que amenaza a tantos mayores.

La salud también ayuda. A Ramos, profesor jubilado que fue director del colegio La Salle Las Chocillas y jefe de Estudios en el de la Rambla, la vitalidad y el buen ánimo le impulsan a llevar a cabo actividades para «alegrar la vida a la gente». Por ejemplo, ha puesto en marcha, con otros voluntarios, un grupo que se acerca a las residencias a animar a los mayores. «Uno toca la guitarra, otro canta, otro baila. Yo lo organizo, pero colaboro también si hace falta, con alguna poesía, o cantando». También ha conseguido unir a más de cien voluntarios que acuden «donde caiga» para pasar un rato con quienes más lo necesitan. En este tiempo de voluntariado, ha conocido casos como el del hombre que pasa las horas coloreando cuadernos, sentado en su silla de ruedas. En una de sus visitas, José, que conocía esa afición, le llevó unos cuadernos para colorear «y ahora está pendiente de cuándo voy a ir otra vez, pregunta por mí», cuenta. «Se crea un vínculo», añade, porque cuando uno está en una situación así, «encontrarse con alguien que le aprecia y le lleva cosas, es algo que consuela mucho».

Ramos comenzó a colaborar como voluntario en Cáritas en 2007, ya con más de 70 años, enseñando informática básica y español. Más adelante entró en Cruz Roja, donde participa en dos áreas. Por un lado, imparte clases y talleres para Andalucía Compromiso Digital, en la oficina de la calle de la Reina. «Allí formo a gente que comienza y quiere abrirse un poco al mundo de las redes sociales». Además, desde hace tres años colabora con el programa de proximidad de atención a mayores. «Los llamamos para hablar con ellos, les preguntamos cómo se encuentran, qué hacen. Porque hay gente que tiene necesidades pero no se atreve a manifestarlas. Con mucha gente se mantiene una conversación, y nos cuentan sus problemas». Dedica a esta tarea, en la sede de Cruz Roja Almería, en el Parque Nicolás Salmerón, un

par de horas a la semana. «Hay muchos que están solos, y agradecen mucho la llamada y saber que hay alguien pendiente de ellos», asegura.

## IMPULSAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Con personas dependientes, en Cruz Roja Almería hacen acompañamiento «en el domicilio, a citas médicas, a gestiones, al banco, a dar de baja un seguro», detalla María del Mar Moreno, responsable del Programa de Atención a Mayores de la entidad. Tareas del día a día que ya no pueden hacer solos. Además, se busca prevenir esa dependencia mediante talleres en los que se trabaja en el envejecimiento activo. Con estos talleres, asimismo, se busca «generar grupos de personas mayores, que se conozcan y se cuiden unos a otros». Así, cuando una de las usuarias (la gran mayoría son mujeres; por su mayor esperanza de vida, 85 frente a 79 años, y porque ellos se animan menos a participar) no asiste a alguna sesión, las compañeras se preocupan y la llaman a ver si le pasa algo. O se van a celebrar el cumpleaños de una de ellas cuando salen del taller. O se acompañan al médico. «Se genera una red de apoyos que va a prevenir que llegue la dependencia física, y si llega tendrán a alguien que pueda visitarlos en casa», cuenta la responsable del programa. «Una mujer del grupo tuvo un accidente y estuvo hospitalizada bastantes meses, y entre las compañeras se organizaban y cada día iba una para que no estuviera sola», recuerda Moreno. La usuaria «estuvo a punto de perder la vida, y perdió el habla, no sabía andar, tuvo que reinventarse, y está ya en perfecto estado gracias también a esa red social que tenía».

Por su experiencia, José Ramos apunta que, para prevenir esa soledad, es fundamental mantener aficiones, tener cierta inquietud cultural, ya que muchos mayores, al jubilarse «se les viene un poco la vida para abajo, porque no tienen más hobbies, no tienen una salida cultural, como leer. Acaban y se ensimismán, se enquistan, y no saben ni siquiera a veces comunicarse». Y esta es, asegura Ramos, «una de las carcomas de los mayores», porque «las penas y las alegrías hay que comunicarlas». En esta misma línea, María del Mar Moreno asegura que «en el periodo de prejubilación y jubilación es fundamental formarse y capacitarse» así como «seguir dedicándose a aficiones y relacionarse con gente, porque la soledad es uno de los mayores problemas de las personas mayores».

Uno de los referentes en la promoción del envejecimiento activo en Almería capital es el Centro de Participación Activa II, en la calle Padre Méndez. Con alrededor de 10.000 usuarios activos y un programa de talleres para los que, en este curso, hay apuntadas 900 personas, muchas de ellas a varios, este centro de mayores busca «promocionar el bienestar de las personas mayo-



MIGUEL BLANCO / FOCO SUR



MIGUEL BLANCO / FOCO SUR



MIGUEL BLANCO / FOCO SUR

res y que tengan un envejecimiento activo y saludable», explica Antonio Alastrué, su director, que cuenta que allí se trabaja en «las áreas de salud, de participación y de formación de una manera intergeneracional, e intentamos que participen, que vengan y hagan talleres, que se formen y salgan de la rutina, que les da calidad de vida».

#### COMO EN CASA

A sus 76 años, Jaime Gutiérrez lleva diez, desde que se jubiló, pasando el día en este centro, que él considera «uno de los dos mejores centros que habrá en Andalucía, tanto por capacidad de personas como por cantidad de talleres y distracciones que hay para todos los mayores». Jaime tiene hijos y nietos, pero tienen sus obligaciones diarias y él vive solo, así que su vida transcurre en este centro, en el que forma parte de la junta de bailes y de la de viajes de un día. «Aquí, el mayor se siente como en su casa, nadie está solo porque estamos todos para ayudarnos», asegura. Y añade que «si no pudieramos venir, estaríamos medio tumbados la mayoría, la soledad es muy mala y aquí no hay, porque tienes muchas cosas para pasar los días. Hay mucha gente, muchos amigos, y todos somos compañeros».

La misma edad tiene Josefina Pacheco, que fue peluquera y, posteriormente, ama de casa, «que no es poco». Lleva asistiendo al centro y participando en sus talleres cerca de 14 años. «Aquí me relajo mucho, hago mis actividades, hago teatro, canto en el coro», cuenta. Convencida, asegura que «si no pudiera venir, me moría». En el centro, añade Josefina, «lo paso muy bien, se hacen amigos, y bien hechos». Por eso, anima a que «todas las personas mayores se apunten a las actividades, porque hay un ambiente muy sano».

Viuda y con la tragedia de haber perdido a uno de sus tres hijos, Mercedes Martínez, antigua comercial de Tupperware que ahora subsiste con «una pensión misera de autónomo», ha encontrado en el Centro de Participación Activa un lugar donde salir de la negrura. «Cuando se murió mi hijo mediano, con 41 años, me dejó hecha polvo, y hubo un tiempo en que no quería ni salir, ni ver a nadie», cuenta con la pena aflorando a sus ojos. «Pasar por eso es lo peor por lo que puede pasar una persona, solo quien ha pasado por lo mismo lo sabe», afirma. Ahora, ha hecho nuevas amigas tras apuntarse a talleres de gimnasia y memoria gracias a la insistencia de su hija.

La variedad de talleres en este Centro de Participación Activa es amplia. Desde idiomas inglés y francés, al teatro o el coro, pasando por informática, memoria, gimnasia o corte y confección. En unos casos, impartidos por monitores y en otros por voluntarios, también mayores. Un aspecto que Alastrué señala como «fundamental para salir de la rutina y para participar en la sociedad». Asimis- ▶

Arriba a la izquierda, uno de los talleres que Cruz Roja Almería organiza en su sede para fomentar el envejecimiento activo y fomentar la creación de vínculos entre los usuarios; a la derecha, M., enfermo de Parkinson, con Juan, auxiliar de CUDAL, el servicio integral de asistencia a mayores de FAAM.

Abajo, a la izquierda, María del Mar Moreno, coordinadora del Programa de Mayores de Cruz Roja Almería; a la derecha, Antonio Alastrué, director del Centro de Participación Activa II de Almería.

Debajo, acompañamiento a mayores por voluntarios de Cruz Roja.

## Una población cada vez mayor

En 2018, Cruz Roja Almería atendió a unas 6.000 personas mayores en la provincia. Y a mitad de 2019, ya superaban las 3.000. Para poder llevar a cabo esta labor, «el año pasado contamos con 200 voluntarios, que son nuestros pies y nuestras manos, porque adonde no llegamos lo hacen ellos. Son los que hacen los acompañamientos, las visitas médicas, los que entran en los domicilios de las personas mayores con cierta asiduidad, los que conocen de cerca a las personas mayores y son conscientes de su realidad», explica María del Mar Moreno, responsable del programa de Atención a Mayores de Cruz Roja Almería.

«Tener familia no te garantiza vivir acompañado el resto de tu vida», apunta Moreno, que añade que «conforme van envejeciendo, sus redes sociales van mermando, porque las amistades fallecen o tienen limitaciones físicas que les impiden verse». De ahí la relevancia de este tipo de servicios, en una sociedad con cada vez más personas mayores de 65 años.

De hecho, este colectivo ya supera en número al de menores de 18 años, con un 18,6% frente al 17,9%. Y según los cálculos del Instituto Nacional de Estadística, en 2066 se superarán los 14 millones de mayores, lo que supondría un 34,6%, más de un tercio de la población. En este sentido, María del Mar Moreno señala que «cada vez nos encontramos con más personas mayores de 80 años, hay un sobrevejecimiento de la población». Además, asegura, este es el perfil en el que se dan más casos de ancianos en soledad, «mayores de 80 años que están relativamente bien pero tienen ciertas limitaciones».

«Trabajar con personas mayores es muy gratificante, porque es un colectivo muy agradecido, que cada vez más siente que forma parte de esta sociedad y se está empoderando y quiere formar parte no solamente como beneficiarios, sino como miembros activos», asegura María del Mar Moreno, que destaca que «cada vez tenemos más voluntarios mayores, jubilados y prejubilados, que acompañan a otras personas mayores que ellos».





MIGUEL BLANCO / FOCO SUR

De izquierda a derecha, José Ramos, voluntario de Cruz Roja a sus 85 años; Josefa Pacheco, Jaime Gutiérrez y Mercedes Martínez, usuarios del Centro de Participación Activa II de Almería.

mo, el director del centro destaca que «si preguntas a los participantes en los talleres, sus relaciones sociales han mejorado, van menos al médico, duermen mejor, les aporta calidad de vida venir al centro, conocer gente en su situación y compartir cómo solucionan sus problemas».

En este sentido, José Ramos reconoce que, además de para prestar un servicio, la labor de voluntariado es «una manera de llenar la vida», tener inquietudes y mantenerse activo. «Ponerte al lado de los demás y hacer más fácil la vida a los que tienes alrededor enriquece mucho», asegura. Otro motivo es que «hay una cantidad de vínculos que se ganan, que es muy positivo para la vida, te da optimismo», asegura Ramos, que añade que al «saber que tienes que ir a un sitio y la gente te está esperando, ya no miras si hace buen día o hace malo, y eso es positivo».

El profesor matiza que quienes como él participan en estas actividades como voluntarios «tenemos nuestras aficiones, pero encontramos tiempo para dedicarlo a los demás». Y lo hace porque «yo entiendo la vida así. Tú has recibido y es interesante hacer parte a los demás de lo que puedes. Yo no sé si puedo mucho o poco, pero en colaboración con otros sí veo que se pueden hacer muchas cosas».

En esta línea, Ramos recuerda que «en el hogar de mayores tuvimos una actividad muy interesante, los contactos intergeneracionales, en los que llevábamos a la sala de informática a alumnos de Primaria, que nos dan cien vueltas en el ordenador, con una serie de actividades por ejemplo de medio ambiente, y el intercambio entre lo que ellos sabían y nuestras opiniones hizo que pasáramos un par de días fantásticos».

Por experiencias como esta, José Ramos destaca la labor que se hace en los centros de mayores, en los que se ofrece todo tipo de talleres para fomentar ese deseado envejecimiento activo y, también, que se creen vínculos y relaciones de amistad entre personas en esa época en la que lo común es más bien ir perdiendo contactos que ganándolos. Eso sí, apunta, «el que está solo en casa necesita un empuje. Las instituciones se han dado cuenta de que el envejecimiento activo es muy importante, pero hay que buscar los medios para que todos puedan participar, porque a los que están solos se les saca, aunque sea un ratito, de su soledad». Asimismo, cuenta que «en las ciudades hay muchas oportunidades, aunque falta 'captación', pero en el ámbito rural, van al centro de mayores a jugar y poco más».

## DEPENDENCIA

Manuel Montoro, coordinador del programa CUIDAL, el servicio integral de asistencia personal de la Federación Almeriense de Personas con Discapacidad (FAAM), cuenta en este sentido que tienen «un usuario que toda su vida ha estado trabajando en un bar con su hijo, que ahora se ha hecho cargo del negocio, y el padre está todo el día solo en su casa». Para combatir esa soledad, «cada vez nos está demandando más horas, para sentirse acompañado. Además, esos miedos que surgen con determinada edad de ponerte enfermo y estar solo se agudizan, y les gusta tener a quien acudir».

En otras ocasiones, el principal problema es la dependencia, que afecta tanto al mayor que la sufre como a los familiares que tenga a su cargo. Es la situación de M., que tiene 77 años y un Párkinson muy avanzado desde los 60. Ha-

ce seis años, se le intervino de estimulación cerebral profunda, que ha servido para mejorar su condición. Por la enfermedad y la profesión de la que tuvo que retirarse prematuramente y que prefiere no desvelar, tiene reconocida la discapacidad absoluta y una dependencia que se traduce en dos horas diarias de atención por un auxiliar, a la que acabaron renunciando. Durante muchos años, su esposa, L., se encargaba de estas tareas, añadidas a las habituales de cualquier familia. Como consecuencia, dejó de salir a caminar con las amigas y de hacer muchas otras cosas. «Me daba pena delegar», reconoce ella.

Finalmente, este mismo año se decidió a contratar un auxiliar de CUIDAL. Juan, el auxiliar, acude al domicilio del matrimonio dos horas o dos y media cada mañana, de lunes a viernes. Gracias a esto, ella disfruta de un tiempo libre que hasta ahora se limitaba a cuando podía dejar al marido con algún familiar durante un rato. Y ha vuelto a salir a caminar por el Paseo Marítimo con las amigas.

La presencia del auxiliar también ha beneficiado a M. Cuando llega Juan, salen a dar un paseo por la calle, porque a M. le conviene andar. Luego pasan un rato jugando al dominó. Los martes y jueves, van al Ego Sport Center, donde M. hace gimnasia. Y cuando Juan lo va a recoger, se meten antes un rato en la piscina. Que haga deporte «se nota mucho», cuenta su mujer, que reconoce que está «encantada» con el paso dado e incluso se plantea ampliar el servicio a «tres o cuatro horas diarias, así podría hacer más cosas». En este tipo de servicios, es fundamental que haya 'feeling' entre quien lo demanda y quien lo ofrece. Un problema que se da es que los mayores no reconocen que se están deteriorando y siempre van a negar que necesiten ayuda. «Ellos piensan que están bien, pero un día se dejan abierto el gas, por ejemplo, y los hijos se asustan», explica Manuel Montoro, que señala que «nadie quiere reconocer sus limitaciones».

En algunas ocasiones, la relación no cuaja y los auxiliares van pasando por la casa de forma efímera. Pero cuando sí se encaja, como sucede con M. y Juan, «al final son como de la familia», cuenta Montoro. Incluso, dice, si hay vínculos muy fuertes, cuando hay sustituciones, por vacaciones o porque se ponga enfermo el auxiliar, los usuarios lo sienten. Y en la otra dirección, los auxiliares avisarán de que no les 'quiten' al usuario aprovechando que no pueden asistir a su domicilio.

José Ramos insiste también en la relevancia de continuar bien relacionado con la familia que a uno le quede, ya que «si hay tensiones, eso es fatal». Y cuenta con pena y cierta rabia contenida cómo ha conocido en alguna residencia de mayores «a abuelas que no pueden hablar con sus nietos porque están separados los matrimonios y no permiten que vengan los nietos».

Mantener el contacto con la familia es fundamental, asegura José Ramos, «porque los mayores nos vamos olvidando de cosas, incluso de la salud, no te cuidas debidamente, y si tienes a alguien que te revisa, es una ayuda, porque si no se va uno deteriorando». Por eso, insiste, «el apoyo de la familia y los amigos es vital». Y para quienes no tienen ya familia, «estamos los demás», dice sonriendo. Y concluye asegurando que «lo que hacemos no es algo heróico, es la vida sencilla, pero que hay que llevarla a cabo y realizarla, para que todo lo que está a tu alrededor marche bien, y se haga la vida más fácil a todo el mundo». ■

## CUIDAL, SERVICIO INTEGRAL DE ASISTENCIA PERSONAL DE FAAM

La Federación Almeriense de Personas con Discapacidad, FAAM, puso en marcha en 2013 CUIDAL, un servicio integral de asistencia personal, al comprobar que existía una demanda de atención inmediata especializada a personas con dependencia. Además de atender a estas personas en situación de dependencia, con CUIDAL también se está creando empleo entre el colectivo de personas con discapacidad. Así, de 42 empleados, 40 tienen algún tipo de discapacidad. Este equipo cuenta con trabajadores en distintas áreas, como psicología, fisioterapia, auxiliares de ayuda a domicilio, terapia ocupacional y nutricionistas. FAAM además proporciona formación a estos profesionales para ofrecer una mayor calidad de servicio. En cinco años, ha pasado de ocho a 42 trabajadores y ha ido incrementando los servicios que ofrece. Entre los usuarios, los hay que demandan sus servicios de forma esporádica para ocasiones concretas y lo que requieren una duración más extensa. En total, hoy en día atienden a 319 hogares, en localidades, además de la capital, como Cuevas del Almanzora, Antas, Los Gallardos, Pulpí o El Ejido.

«Cuando vienen a demandar los servicios es porque tienen una necesidad sin cubrir, normalmente de atención personal sociosanitaria, aseo, higiene, tareas domésticas», cuenta Manuel Montoro, coordinador de CUIDAL en Almería, que asegura que «cada vez hay más demanda y más personas que necesitan nuestros servicios, porque la población está envejeciendo más». Los usuarios son dependientes que cubren con este servicio más horas que las que tienen reconocidas por ley y que les son insuficientes. Entre las tareas que llevan a cabo, están las de levantar, asear y bajar al portal al usuario para esperar el transporte que le lleva al Centro de Día, y recogerlo a la vuelta; realizar las tareas del hogar; acompañamiento fuera del domicilio para llevar al usuario, por ejemplo, a dar un paseo o a tomar un café, así «se animan y no están encerrados en casa»; o de comida a domicilio, «según las dietas que puedan tener prescritas». Este último servicio, que como el de las tareas del hogar está disponible también para personas sin discapacidad, «a mucha gente le da la vida porque evitan tener que hacer de comer, manejar el gas, y es un precio muy económico que casi no compensa tener que ir a comprar», señala Montoro, que añade que «además, les sirve de seguimiento a los familiares, que lo mismo no se pueden pasar hasta la noche». La diferencia de servicio entre un usuario con discapacidad y otro sin ella es a que este último sí se le cobra el IVA, del que el primero está exento por la Ley de Dependencia.

Asimismo, en CUIDAL ofrecen hacer acompañamiento hospitalario, «cuando es una enfermedad larga, por ejemplo, y no pueden organizarse los familiares, o están ya cansados», explica el coordinador del servicio. También hacen este tipo de acompañamiento con la Fundación Almeriense de Tutela, ya que el acompañamiento hospitalario no se incluye en las prestaciones de servicios sociales, que son solo de asistencia a domicilio, centros de día, residencias y teleasistencia. Otro servicio es el de fisioterapia en el domicilio, del que «tenemos cada vez más demanda», asegura Montoro. También tienen logopedas para servicios específicos, por ejemplo en la Residencia de Gravemente Afectados de FAAM.

El éxito obtenido en nuestra provincia en tan solo seis años ha hecho que CUIDAL se expanda a Málaga, gracias a la financiación de la Confederación Empresarial Española de la Economía Social y del Fondo Social Europeo. En la sede de Málaga, se ha formado a 30 personas con discapacidad y desempleadas. Además, se está atendiendo a 15 usuarios con diez profesionales.



# LA BRÚJULA

ACTUALIDAD, INFORMACIÓN Y ANÁLISIS

CON EL ESTILO Y LA CREDIBILIDAD DE  
**JUAN RAMÓN LUCAS**

**LUNES A VIERNES  
DE 20:00H A 23:30H**

105.2 FM/1341 OM ALMERÍA - 106.1 FM ROQUETAS DE MAR  
91.3 FM EL EJIDO - 102.2 FM VELEZ RUBIO



**TU RADIO**

