

## LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES

**M. Isabel García Alonso-Fernando Lara Ortega**

igarcia@ubu.es

PTUN Universidad de Burgos

*Fecha de recepción: 15 de septiembre de 2012*

*Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013*

### SUMMARY

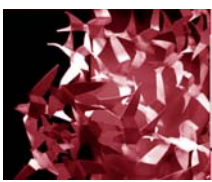
The present study is based on the elderly (65 and over) people's of Burgos (Spain) perception of "their own living conditions based on their current situation, demands and expectations". The study was carried out by the research team of the University Burgos, based on a contract with the Provincial Social Services Foundation of Burgos.

The objective was to investigate the living conditions of these people, focusing on the demands and expectations in regard to health, dependency and activities performed. For the purpose of this research, a specific questionnaire was designed and a survey was undertaken by fourteen qualified surveyors based on a representative sample of the target population. The data obtained was classified by the three variables used to cross the questions: place of residence, age and sex. After the analysis of the data, a report was prepared summarizing the results

**Keywords:** old age, elderly, demands, living conditions

### RESUMEN

El estudio que se presenta está basado en el proyecto de investigación de las "condiciones de vida de las personas mayores (65 años en adelante) residentes en Burgos (capital y provincia), España: situación actual, demandas y expectativas" realizado por el equipo de investigación de la Universidad de Burgos, en base a un contrato con la Fundación Provincial de Servicios Sociales de Burgos.



## LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES

El objetivo fue el estudio de las condiciones de vida de estas personas, demandas y expectativas en lo que se refiere a la salud, la dependencia y las actividades que realizan. Para ello se diseñó un cuestionario que sirvió de para realizar las entrevistas que 14 entrevistadores preparados, cumplieron en base a un muestreo representativo con la población objetivo. Los resultados están organizados por las tres variables que hemos usado para cruzar las preguntas: localidad de residencia habitual, edad y sexo. Posteriormente se analizaron los datos y se presentan los resultados.

**Palabras clave:** vejez, demandas, condiciones de vida.

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación ha sido llevada a cabo por un equipo de investigación de la Universidad de Burgos (España) en 2010-2011, en base a un contrato para la realización de trabajos de carácter científico, técnico o artístico firmado por la Fundación Provincial de Servicios Sociales de Burgos y la Universidad de Burgos.

Ante el desconocimiento y la necesidad de conocer la situación y percepción de ciertos contenidos sociales por parte de la Delegación de Servicios Sociales se nos solicitó la investigación cuyo objetivo fue estudiar las condiciones de vida de las personas mayores (65 años en adelante) residentes en Burgos (capital y provincia). En base a esta demanda de conocimiento, el equipo diseñó un muestreo representativo de la población de interés, construyó un cuestionario que sirviera de recogida de información para realizar las entrevistas y formó a 14 entrevistadores (titulados de universidad), tras ello se analizaron los datos obtenidos. Todos los pasos dados en el proceso seguido han sido consensuados por el Equipo Investigador de la Universidad y el Equipo y Representantes de la Fundación Provincial de Servicios Sociales de Burgos.

En el cometido de este artículo nos centramos solamente en tres apartados o ámbitos del estudio: la salud, la dependencia y las principales actividades que realizan los mayores.

## METODO

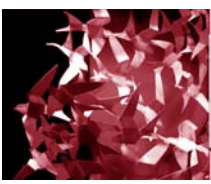
El método responde a un diseño observacional descriptivo y transversal, con muestra representativa de la población mayor de 65 años, estratificada por cuotas en cuanto a localidad de empadronamiento, edad y sexo, con afijación proporcional. El instrumento de recogida de información es un cuestionario estructurado en función de los objetivos propuestos y cumplimentado en entrevista personal.

## Objetivos

Nuestros objetivos se centran en estudiar algunos aspectos referidos a la situación actual de las personas mayores de 65 años residentes en Burgos, en concreto, los que se refieren a la salud, la dependencia y las actividades que realizan.

Interesa saber las diferencias entre géneros y edades así como las relacionadas con las localidades de residencia, por lo que todos los datos que obtengamos se analizarán a través del cruce de las variables.

Los tres ámbitos que aquí se presentan son parte de los estudiados en el cuestionario, Al ser un estudio tan amplio, no es posible presentarlo más que en pequeños bloques.



## Variables sociodemográficas

*Sexo:* varones y mujeres.

*Edad:* en años cumplidos, recodificados por rangos de edad en cinco categorías: “de 65 a 69 años”; “de 70 a 74 años”; “de 75 a 79 años”; “de 80 a 84 años”, y “85 años y más”.

*Localidad de residencia habitual:* en que el entrevistado vive la mayor parte del año.

*Localidad de empadronamiento.*

*Estado civil:* casado, divorciado soltero, viudo y otras situaciones.

*Número de hijos.*

## Variables de salud, dependencia y actividades

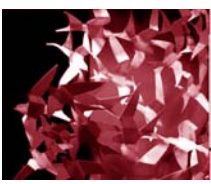
- En cuanto a la salud, interesa conocer la percepción de los participantes con dos preguntas “¿cómo se encuentra actualmente de salud?” (muy bien, bien, regular, mal y muy mal) y “¿cuáles son las enfermedades crónicas que padece?” (clasificadas en: -ninguna; -reuma; artritis; artrosis; -corazón o cardiovasculares; -diabetes; -asma; -problemas respiratorios; -tensión alta; -problemas de visión; -problemas de oído; -pérdida de memoria; -trastornos del sueño y -otras enfermedades crónicas).

- Las preguntas para valorar la dependencia son también dos, de respuesta múltiple. La primera “¿Necesita ayuda para realizar las siguientes actividades?” (incluye los siguientes ítems: -cuidado del aspecto físico; -comer; -vestirse—desvestirse; -bañarse—ducharse; -ir al w.c.; -ir a comprar pan, leche,...; -hacer otras compras; -preparar la comida; -tareas domésticas; -usar transporte público; -tomar medicación; -manejo de dinero; -ir al médico; realizar gestiones, banco,...; -leer el periódico; pasear; cuidar la huerta o animales y -no necesita ayuda para estas actividades), y la segunda “Si necesita ayuda para realizar esas actividades. ¿Quién se la presta?” (pareja; hijos/as; otros familiares; cuidadores asalariados; profesionales de los servicios sociales).

- Para estudiar las actividades que las personas mayores realizan se diseñaron otras dos preguntas: *Aproximadamente ¿Cuánto tiempo dedica a cada una de las siguientes actividades?* (-tareas domésticas; -ayudar a los hijos y/o cuidado de nietos; -pasear; -leer el periódico u otras lecturas; -oír la radio; -ver la televisión; -salir con amigos, familiares; -hacer ejercicio; -ir a cafeterías, bares; -jugar a las cartas o a juegos de mesa; -hacer manualidades; -pintar, esculpir; -actividades musicales; -asistir a espectáculos, -asistir a centros de tercera edad; -ir a la iglesia; -visitar a los hijos u otros familiares; -hacer voluntariado; -formación; -viajar; -vida en el pueblo y -vida en segunda vivienda), y *¿Qué es lo que más le gusta hacer?* Pregunta abierta con la que se pretende que el entrevistado cuente con sus propias palabras, su actividad o actividades preferidas. Los entrevistadores toman nota textual de las respuestas de los entrevistados.

## Procedimiento para obtener la muestra

Se ha realizado un muestreo afijado y proporcional por sexo, edad y tamaño de la población de residencia. En un principio, se había consensuado una muestra teórica de 1000 casos, para conseguir un nivel de confianza del 95% y un margen de error en torno a  $\pm 3\%$ . Sin embargo, pronto se comprueba que una cierta parte de la población censada en municipios rurales residen habitualmente (esto es, la mayor parte del año), fuera de la población en que se hallan censados, principalmente en Burgos Capital, o en poblaciones más grandes cercanas al núcleo rural, e incluso en otras poblaciones fuera de la provincia. Por ello, y dadas las características del muestreo a realizar (afijado y estratificado por localidad de residencia habitual), se decide aumentar el tamaño de la muestra teórica en la capital burgalesa, sin disminuir por ello la muestra de la población rural, con lo cual, a



## LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES

medida que avanza la realización de entrevistas en la Capital, se va cubriendo parte de la muestra de localidades rurales.

### Procedimiento para la distribución por zonas de la población rural

Dada la diversidad sociodemográfica de nuestra provincia, se acordó realizar cuatro zonas en la población rural: Norte, Oeste, Este y Sur. Partimos de las zonas de influencia de los Centros de Acción Social (CEAS) existentes en la provincia. De esta forma, la asignación de población a las zonas rurales se diseñó proporcionalmente al número de CEAS por zona y queda distribuido de la siguiente manera:

Burgos Rural (Norte): zonas de influencia de los CEAS de: Valle de Mena; Espinosa de los Monteros; Villarcayo; Medina de Pomar; Trespaderne; Oña y Miranda de Ebro (rural).

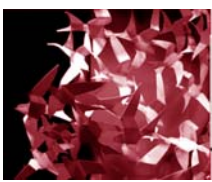
Burgos Rural (Oeste): zonas de influencia de los CEAS de: Sedano; Villadiago; Melgar de Fernamental; Burgos Norte (rural), Burgos Sur (rural).

Burgos Rural (Este): zonas de influencia de los CEAS de: Briviesca; Belorado; Salas de los Infantes; Quintanar de la Sierra y Huerta de Rey.

Burgos Rural (Sur): zonas de influencia de los CEAS de: Santa María del Campo; Lerma; Roa de Duero; Aranda de Duero (rural) y (Castrillo de la Vega).



Grafico 1. Distribución por zonas, a partir de los datos existentes en la Diputación Provincial de Burgos <http://bienestarsocial.diputaciondeburgos.csa.es/centros-ceas> (Septiembre 2010).



## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

**Ponderación de la muestra obtenida**

Dados los desajustes, producidos principalmente por el aumento de la muestra en Burgos ciudad, pues los datos de población referidos a la localidad de empadronamiento no se corresponden con los de localidad de residencia habitual, se procede a su ponderación para ajustarla a los valores de la población de referencia. De este modo se corrigen las desviaciones para ajustarlo a los datos de la población censada según los datos del INE (padrón municipal del 2009), que cifra en 33.384 el total de los varones de más de 65 años, (representados en nuestra muestra, 483); 43.665 las mujeres (ídem, 688). 16.723 personas entre 65 y 69 años (ídem, 280); 16.599 personas entre 70 y 74 años (ídem, 244); 17.529 de 75 a 84 años (ídem, 233); 13.762 ente 80 y 84 (ídem, 217) y 8.273 personas de 85 años y más (ídem, 197).

Con igual procedimiento se obtuvo la muestra por localidades de residencia habitual Burgos capital: 31518 (representados en nuestra muestra, 641); Miranda de Ebro: 7157 (ídem 91); Aranda de Duero: 5526 (ídem 78); Burgos Rural Norte: 10949 (ídem 108); Burgos Rural Oeste: 7821 (ídem 86); Burgos Rural Este: 7821 (ídem 93) y Burgos Rural Sur: 6257 (ídem 74).

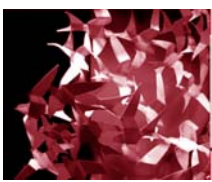
**Muestra**

Se diseña una muestra teórica de 1200 entrevistas, que se encargan de recoger 14 entrevistadores con formación universitaria y preparados específicamente para este cometido. Tras la revisión de los cuestionarios recogidos, se retiran algunos (por incompletos o incoherencias), dándose por válidos un total de 1171.

Edad	Sexo	LOCALIDAD DE EMPADRONAMIENTO					Total
		Burgos Capital	Miranda de Ebro	Aranda de Duero	Población Rural	Otras provincias	
65-69	Varones	69	7	10	40	1	127
	Mujeres	93	9	7	42	2	153
	<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>3</b>	<b>280</b>
70-74	Varones	52	9	7	34	2	104
	Mujeres	69	10	7	52	2	140
	<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	<b>4</b>	<b>244</b>
75-79	Varones	50	10	3	35	1	99
	Mujeres	70	13	7	42	2	134
	<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>77</b>	<b>3</b>	<b>233</b>
80-84	Varones	34	6	3	38	1	82
	Mujeres	75	9	7	43	1	135
	<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>81</b>	<b>2</b>	<b>217</b>
85 y más	Varones	29	4	11	27	0	71
	Mujeres	65	9	7	44	1	126
	<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	<b>197</b>
<b>Total</b>	Varones	234	36	34	174	5	483
	Mujeres	372	50	35	223	8	688
	<b>Total</b>	<b>606</b>	<b>86</b>	<b>69</b>	<b>397</b>	<b>13</b>	<b>1171</b>

Tabla 1. Participantes en el estudio





## LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES

El margen de error es inferior a  $\pm 2,8\%$  para un nivel de confianza del 95% y para una estimación de proporción de máxima holgura máxima holgura ( $p=q=0,5$ ). Eso sólo es válido para los datos generales, es decir, para los datos que se refieren a toda la muestra ( $N=1171$  elementos). Para las diferentes submuestras, los márgenes de error máximos manifiestan ser más altos.

### Instrumento

El primer borrador del cuestionario se diseñó para poder estudiar una amplitud y diversidad de variables. El principal problema que encontramos es su extensión, que conlleva problemas de cansancio y rechazo por parte del entrevistador y del entrevistado. Con acuerdos mantenidos con los interlocutores de la Fundación se redujo la amplitud y se construye un segundo borrador.

Tras varias simulaciones de aplicación, se construye y prueba un cuestionario piloto, que se aplica a 31 personas de diferente edad, sexo y residencia habitual, se recogen las anotaciones de los entrevistados y entrevistadores, se analizan las respuestas y, como consecuencia, se modifica y reorganiza de nuevo el cuestionario. Este último cuestionario se vuelve a consensuar con las partes, se corrigen algunos detalles y se construye el cuestionario definitivo.

Los datos del cuestionario se recogen mediante entrevista personal. Cada entrevistado manifestó libremente su percepción y su sentir acerca de los temas del cuestionario.

Los datos técnicos de fiabilidad del instrumento son los siguientes: Alfa de Cronbach para la Dependencia = .929 y para Actividades = .821.

## RESULTADOS

### Variables sociodemográficas

La muestra es representativa de la población diana y está compuesta por 1171 personas: 507 varones (43,3%) y 664 mujeres (56,7%). La mayoría, el 56,4%, están casados o tienen pareja estable; el 32% están viudos o viudas y el 10,5% están solteros.

En cuanto a la edad, los grupos de mayor edad bajan en número; el grupo de más de 85 años representa el 16,1% de la muestra. Se observa un repunte de población en el intervalo 75 a 79 años.

El número de hijos, se distribuye entre 0 y 12, ocupando los mayores porcentajes las personas que tienen dos (27,6%) y tres (22,7%) hijos. La media es 2,59 y la desviación típica 1,7.

Prácticamente la mitad de la muestra reside en Burgos capital (44,7%), alrededor del 20% vive en los dos grandes núcleos rurales (Aranda de Duero y Miranda de Ebro) y el 30% restante habita en pequeñas poblaciones rurales de la provincia.

La distribución en cuanto al lugar de empadronamiento muestra algunas diferencias respecto a la residencia habitual. Se observan personas cuya residencia habitual está en poblaciones grandes y empadronadas en poblaciones pequeñas del ámbito rural.

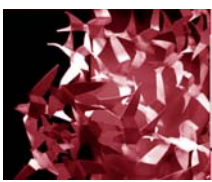
### Variable Salud

A la pregunta *Actualmente, ¿cómo se encuentra de salud?* la mayoría dicen encontrarse bien o muy bien (67%), no llegan al 5% los que manifiestan encontrarse mal o muy mal.

El 16,6% de las mujeres dicen sentirse muy bien; bien el 46,5; regular el 31,9; mal el 4 y muy mal el 0,9%. En cuanto al sexo masculino los resultados fueron bastante similares: muy bien el 18,1, bien el 53,8, regular el 23,6 mal el 4,4 y muy mal el 0,2%.

Por localidad de residencia habitual, no existen grandes diferencias, aunque en las zonas rurales Oeste y Sur perciben un mejor estado de salud.

En cuanto al cruce de la salud con la variable edad, esta pregunta obtiene los resultados que figuran en la tabla 2



## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

SALUD	65-69	70-74	75-79	80-84	≥85
Muy bien	28,3%	20,5%	15,4%	9,4%	9,7%
Bien	53,3%	52,3%	47,3%	47,8%	46,7%
Regular	16,6%	24,6%	33,0%	35,7%	34,2%
Mal	1,8%	2,2%	3,5%	6,0%	8,8%
Muy mal	,0%	,4%	,8%	1,2%	,7%
Total	100%	100%	100%	100%	100%
	252	251	266	209	188

Tabla 2 Percepción del estado de salud por rangos de edad.

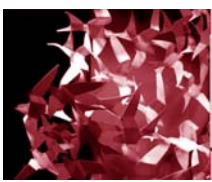
En referencia a las *enfermedades crónicas que padecen*, observamos que, a nivel general, las enfermedades más frecuentes son las relacionadas con el aparato circulatorio, tensión alta (36,7%) y problemas de corazón (24%) y las vinculadas con el aparato locomotor: reuma, artritis y artrosis (30%). Los problemas de visión (23,3%) y de audición (18,8%) también son destacables.

Las mujeres superan a los hombres en la mayoría de los problemas destacando en lo referente a reuma, artritis y artrosis, también muestran alteraciones, menos marcadas, en tensión alta y dificultades de visión. Por su parte los hombres presentan mayor tendencia a presentar problemas cardiovasculares que las mujeres.

ENFERMEDADES CRÓNICAS	Varón %	Mujer %
Ninguna	17,4	14,2
Reuma, artritis, artrosis,...	16,8	40,9
Corazón, cardiovasculares	27,1	21,7
Diabetes	9,7	9,5
Asma, problemas respiratorios	11,8	10,5
Tensión alta	34,1	38,7
Problemas de visión	18,7	26,8
Problemas de oído	19,9	18,0
Pérdida de memoria	4,4	10,3
Depresión, ansiedad, problemas psicológicos	4,6	11,0
Trastornos del sueño	6,5	15,1
Otras enfermedades crónicas	13,9	16,8
<b>Total (% y N)</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
	<b>507</b>	<b>664</b>

Tabla 3. Enfermedades crónicas que padecen por géneros

En cuanto a la edad, podemos apreciar que a medida que ésta crece, aumenta, el porcentaje de afectados en cada una de las problemáticas planteadas y desciende el porcentaje de los que consideran que no tienen ningún problema. Destaca el alto porcentaje de personas con hipertensión en la zona rural Norte (50%). En la categoría de "otras enfermedades crónicas que padece", se citan con cierta frecuencia los problemas de próstata en los varones y los de huesos en las mujeres.

**LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES****Variable dependencia**

Hemos valorado esta variable con dos preguntas, la primera de respuesta múltiple *¿Necesita ayuda para realizar las siguientes actividades?*, tiene varios enunciados para contestar.

Alrededor del 70% no necesitan ayuda para realizar las actividades cotidianas, El resto de personas tienen dificultades y necesitan recursos o apoyos personales para solventarlas. Se aprecia que la dependencia se vincula más cuanto mayor es el rango de edad.

Las ayudas que necesitan, jerarquizadas por orden de frecuencia, son las siguientes (tabla 4): realizar tareas domésticas; hacer otras compras; preparar la comida; ir al médico; realizar gestiones; ir a comprar productos imprescindibles; usar el transporte público; bañarse, ducharse; tomar medicación; manejar dinero; pasear; cuidar el aspecto físico; vestirse-desvestirse; cuidar de la huerta, los animales; ir al wc; leer el periódico y comer.

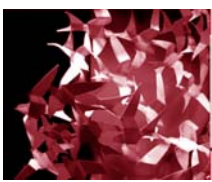
¿NECESITA AYUDA PARA ESTAS ACTIVIDADES?	SI	%
Cuidado del aspecto físico	66	5,6
Comer	17	1,5
Vestirse – desvestirse	60	5,1
Bañarse, ducharse	101	8,6
Ir al W.C.	35	3,0
Ir a comprar pan, leche, ...	125	10,7
Hacer otras compras: ropa,...	173	14,8
Preparar la comida	159	13,6
Tareas domésticas: barrer, fregar,...	198	16,9
Usar transporte público	103	8,8
Tomar medicación	94	8,0
Manejo de dinero	80	6,9
Ir al médico (consulta médica)	150	12,8
Realizar gestiones: banco,...	138	11,7
Leer el periódico	38	3,2
Pasear	66	5,6
Cuidar la huerta, animales	48	4,1
No necesita ayuda para estas actividades	831	70,9
<b>Total</b>	<b>1171</b>	<b>100,0</b>

Tabla 4. Actividades de dependencia

A la *segunda pregunta* que valora la dependencia sólo la responden los que necesitan ayuda para realizar las actividades anteriores, el objetivo es valorar quién presta la ayuda. Por orden de frecuencia, los hijos/as, seguido de los cuidadores asalariados, las parejas y otros familiares. Para las problemáticas más limitantes y dependientes (vestirse-desvestirse; bañarse o ducharse; ir al servicio; ir a comprar los productos básicos y la realización de las tareas domésticas), una ayuda frecuente y especialmente utilizada, es la del cuidador asalariado.

Las mujeres en general necesitan más ayuda para realizar la mayoría de las actividades, excepto las ligadas por tradición a su sexo: preparar la comida, hacer tareas domésticas. Como muestra de este apartado, presentamos la tabla relacionada con la compra de productos básicos.





## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

¿Quién ayuda para ir a comprar el pan, leche...?		N	%	%
Válidos	Pareja	19	1,7	17,1
	Hijos/as	59	5,0	52,0
	Hermanos/as	1	,1	1,1
	Otros familiares	11	,9	9,7
	Cuidadores asalariados	18	1,5	15,6
	Profesionales de los Servicios Sociales	2	,1	1,3
	Otras personas	4	,3	3,2
	<b>Total</b>	<b>114</b>	<b>9,7</b>	<b>100</b>
Perdidos	No precisan ayuda	1057	90,3	
<b>Total</b>		<b>1171</b>	<b>100</b>	

Tabla 5. ¿Quién presta la ayuda en compras básicas?

**Variable actividades**

Para observar los resultados se ha preguntado concretamente por el *tiempo aproximado que se dedica a cada una de las actividades* del cuestionario, comprobando que son muchas y variadas las actividades que dicen realizar, pero el tiempo de dedicación es muy variable. Para facilitar la comprensión de los resultados, reorganizaremos las actividades del cuestionario en tres grandes bloques, según la relevancia manifestada.

1. Mayoritariamente, manifiestan utilizar gran parte de su tiempo en pasear; ver la televisión; salir con los amigos; visitar a los hijos o familiares; leer el periódico y oír la radio.

Por sexo, las diferencias son prácticamente inexistentes, salvo en la lectura del periódico que, aun realizándolo ambos sexos, los hombres dicen dedicar más cantidad de tiempo (ver tabla 6).

Según avanza la edad de las personas, todas las actividades van poco a poco decreciendo en su realización, a excepción del hecho de ver la televisión, que se mantiene e incluso va aumentando ligeramente con el avance de los años.

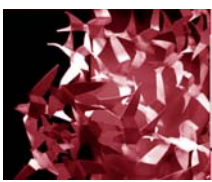
Por localidades, existen algunas pequeñas diferencias, si bien no las considerarlas relevantes.

Leer el periódico	Varón	Mujer
Mucho	63,3%	29,8%
Poco	28,1%	44,1%
Nada	8,7%	25,0%
No contesta	0%	1,1%
Total (% y N)	100%	100%
	507	664

Tabla 6. Tiempo que por géneros dedican a la lectura del periódico

Entre el 75 y el 50% de los mayores refieren realizar las siguientes actividades: acudir a la iglesia; realizar tareas domésticas; leer; hacer ejercicio; jugar a cartas o a juegos de mesa; viajar; asistir a centros de tercera edad; hacer vida en el pueblo; ayudar a los hijos con los nietos y acudir a bares o cafeterías.

Observamos que las mujeres llevan a cabo con más frecuencia las tareas domésticas y expresan acudir a la iglesia muchas veces, mientras que el porcentaje de hombres que hace ejercicio y acude a las cafeterías o bares es mayor que el de mujeres.

**LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES**

Todas las actividades van disminuyendo en frecuencia con la progresión de la edad, a excepción de la asistencia a la iglesia (tabla 7) y la asistencia a centros de la tercera edad, actividades que van aumentando hasta los 84 años y posteriormente parece que se mantienen.

IR A LA IGLESIA	65-69	70-74	75-79	80-84	≥85
Mucho	30,6%	46,0%	53,4%	55,8%	54,0%
Poco	49,6%	35,5%	31,9%	28,1%	30,6%
Nada	19,3%	17,9%	14,2%	15,5%	15,4%
No contesta	,5%	,6%	,5%	,7%	,0%
Total (% y N)	100%	100%	100%	100%	100%
	254	252	266	209	189

Tabla 7. Actividad de ir a la iglesia por rangos de edad

El estudio por localidades no aporta características diferenciadoras, si bien podemos observar ciertos detalles, como por ejemplo que se juega menos a las cartas o a los juegos de mesa en las localidades grandes (tabla 8) o que se viaja más en las zonas de Miranda de Ebro y Zonas Rurales del Norte y Oeste.

Jugar a cartas, juegos de mesa	Burgos (Capital)	Miranda de Ebro (Ciudad)	Aranda de Duero (Ciudad)	Burgos Rural (Norte)	Burgos Rural (Oeste)	Burgos Rural (Este)	Burgos Rural (Sur)
Mucho	30,5%	20,0%	20,4%	65,7%	53,5%	51,4%	51,8%
Poco	33,3%	27,1%	38,5%	18,4%	25,0%	19,9%	27,0%
Nada	36,1%	46,2%	41,1%	14,0%	20,1%	27,6%	21,2%
No contesta	,2%	6,6%	,0%	1,9%	1,4%	1,1%	,0%
Total (% y N)	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	524	114	94	133	103	113	90

Tabla 8. Actividad con juegos de mesa por localidades de residencia

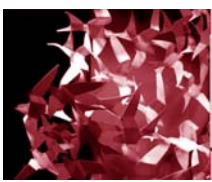
El resto de actividades han obtenido porcentajes de respuesta menores al 50% por lo que sin quitarles importancia, las consideramos más minoritarias: realizar manualidades, coser y bordar; asistir a espectáculos; hacer vida en la 2ª vivienda; pintura y escultura; formación; actividades musicales o folklóricas y hacer voluntariado.

Las diferencias más sugerentes por sexo, las encontramos en la realización de manualidades, coser y bordar, y en la pintura y escultura que son más frecuentes en las mujeres.

Todas estas actividades van disminuyendo con la edad, a excepción de una de ellas, las manualidades, el coser y el bordar, que se mantiene aunque progresen los años.

Salvo la actividad de manualidades, en la que no se observan diferencias por localidades, Miranda de Ebro es la localidad en la que más porcentaje de personas ha manifestado llevar a cabo las acciones de este último bloque de actividades.

Presentamos a continuación la tabla obtenida con la variable formación, una actividad muy poco usada por los mayores.



## PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

<b>Formación:</b> Cursos, Universidad Aulas Tercera Edad	<b>Varón</b>	<b>Mujer</b>
Mucho	14,4%	18,7%
Poco	8,5%	10,0%
Nada	76,2%	70,3%
No contesta	0,8%	1,0%
Total (%y N)	100%	100%
	507	664

Tabla 9. Porcentaje, por género, que realiza actividades de formación

Para completar esta variable les preguntamos *¿qué actividad le gusta más realizar?*, pero no obtuvimos respuestas diferentes a las obtenidas en los párrafos anteriores, las personas de menor rango de edad ofrecen respuestas más diversas, predominando la lectura, el viajar, el pasear, el estar con amistades y con la familia, el deporte etc. Según se va avanzando en edad, hay menos de variedad, manteniéndose, en todo caso, la lectura, el paseo, la cocina, las cartas o el estar con familiares.

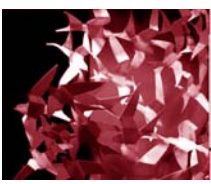
## CONCLUSIONES

La mayoría dicen encontrarse bien o muy bien de salud (67%) y no llegan al 5% los que manifiestan encontrarse mal o muy mal. Por sexo, los hombres expresan sentirse más sanos. Por edades, se observa (como es natural) que los más jóvenes se sienten con mejor salud que los más mayores.

Alrededor del 80% de los mayores no se manifiestan dependientes. Los apoyos más frecuentes en aquellos que sí la necesitan son, por orden de frecuencia: realizar tareas domésticas; hacer otras compras; preparar la comida; ir al médico; realizar gestiones; ir a comprar productos imprescindibles; usar el transporte público; bañarse, ducharse; tomar medicación; manejar dinero; pasear; cuidar el aspecto físico; vestirse-desvestirse; cuidar de la huerta, los animales; ir al wc; leer el periódico y comer. En las personas que necesitan ayuda, prestan ayuda con mayor asiduidad los hijos/as, seguido de los cuidadores asalariados y sus familiares.

Ordenados por frecuencia, los mayores manifiestan utilizar gran parte de su tiempo en pasear; ver la televisión; salir con los amigos; visitar a los hijos o familiares; leer el periódico y oír la radio. Las diferencias por sexo han resultado ser diferentes en la lectura del periódico en la que el hombre expresa dedicar más cantidad de tiempo. Estas actividades van poco a poco decreciendo en su realización según avanza la edad, a excepción de ver la televisión, que se mantiene e incluso aumenta ligeramente con el avance de los años.

Los resultados que hemos encontrado manifiestan la realidad de Burgos y su provincia y sirven de una gran ayuda para comprender muchos aspectos propios de las personas mayores de 65 años que hasta el momento no habían sido estudiados con rigor, deseamos sirva de referencia a los profesionales de atención directa, para facilitar la previsión de los servicios y la prestación de los recursos que las instituciones sociales educativas y sanitarias realizan.



## LAS PERSONAS MAYORES, SALUD, DEPENDENCIA Y ACTIVIDADES

### BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA:

[www.ine.es](http://www.ine.es) WEB del Instituto Nacional de Estadística (INE): Censo de población de 2009. (Obtenido en junio de 2010).

<http://bienestarsocial.burgos.es/centros-ceas>. WEB de la Diputación de Burgos, Área Social: Mapa interactivo de los CEAS en la provincia. (Obtenido en septiembre de 2010).

Valderrey, P. (2010). SPSS 17. Extracción del conocimiento a partir del análisis de datos. RAMA.SA.