

DEMOGRAFÍA, CONDICIONES DE VIDA Y BIENESTAR

Marcos Gómez Paz. Secretario autonómico Cruz Roja Española

Calidad de vida de las personas mayores en Galicia. Lecciones aprendidas durante la pandemia

Introducción

Los datos publicados recurrentemente por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en los últimos años arrojan que Galicia es la segunda región más envejecida de España por detrás de Asturias. Por su parte los datos actuales del Instituto Estadístico de Galicia (IGE) nos revelan que en Galicia viven más de 687.000 personas mayores de 65 años, que suponen un 25% de la población, de los cuales más de 278.000 superan los 80 años. Además, nuestra comunidad se sitúa como la segunda con mayor tasa de envejecimiento con un índice del 231% y seguida por Castilla y León con un 204%. Estos tres territorios del noroeste peninsular ya presentan el doble de población mayor de 64 años que menor de 16. Algunos estudios ya prevén que para 2035 el número de personas mayores de 65 años en Galicia será superior a 835.000.

En cuanto a la composición de los hogares en Galicia, sabemos según la Encuesta continua de hogares del INE 2020 que cerca de 140.000 son unipersonales habitados por personas mayores de 65 años y muchos de ellos, presentan situaciones de *soledad no deseada*.

En lo relativo al número de plazas residenciales para personas mayores, nos situamos en el entorno de las 22.000, lo que supone un 2,9% sobre la población mayor de 65 años y un 7,4 sobre la población mayor de 80. Esta realidad manifiesta que es necesario incidir en mejorar la calidad de vida de las personas mayores en sus domicilios, y prolongar su estancia en los mismos siempre que se pueda durante el mayor tiempo posible

garantizando un nivel de bienestar y seguridad óptimos.

Cruz Roja Española se configura como una institución auxiliadora de los poderes públicos orientada a trabajar con colectivos vulnerables y con una clara orientación de servicio y responsabilidad que la conduce a transmitir y compartir un conocimiento sobre la realidad social. Poner en valor y difundir esta realidad permite promover actuaciones que palién las desigualdades y mejoren las condiciones de vida y del entorno de muchas personas y conduce a adoptar políticas y acciones que mejoren esta realidad.

Teniendo en cuenta este escenario es sencillo comprender que el colectivo de personas mayores es prioritario para Cruz Roja en Galicia, y por y para él se desarrolla gran parte de nuestra actividad, no solo en atención directa sino también en estudio, conocimiento y difusión de su realidad en diferentes ámbitos.

Cruz Roja en Galicia tiene contacto directo con un universo de más de 78.000 personas mayores de 65 años compuesto por personas usuarias, voluntarias, y socias, lo que permite a la entidad tener un conocimiento claro de su realidad así como de sus necesidades y preocupaciones. La labor de escucha constante y de estudio a través de nuestros departamentos de intervención así como el trabajo de la Cátedra Cruz Roja para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de la Universidad de Santiago de Compostela, sitúan a la entidad como un referente en conocimiento de este sector de población.

El envejecimiento de la sociedad gallega producido por el gran número de personas longevas debe considerarse un éxito en cuanto a la calidad de vida de las personas mayores de nuestra comunidad y, además, debe ser tenido en cuenta como una oportunidad para desarrollar iniciativas y soluciones que mejoren el bienestar de las personas. En este sentido, Galicia reúne en este momento todos los condicionantes para ser un territorio referente en el sector de los cuidados y posicionarse como punta de lanza en medidas a aplicar en sociedades envejecidas.

La Covid-19 y personas mayores

La pandemia producida por la Covid-19, como todos, sabemos ha tenido unas consecuencias devastadoras en las personas mayores, no solo a nivel sanitario y con un elevadísimo coste de vidas humanas, sino también a nivel social y psicológico, lo que ha supuesto una merma en el bienestar y en las condiciones de vida de muchas personas.

Los primeros meses de la pandemia, en los que el confinamiento de la población agudizó situaciones de soledad no deseada, llevó al aislamiento y desasosiego a gran parte de las personas mayores y no tan mayores que atiende nuestra institución y del resto de la sociedad. En este sentido, la pandemia enfatizó la importancia de las relaciones personales y de la socialización y la sensación de cercanía que aportan las relaciones personales.

Por otra parte, el comienzo de la pandemia supuso la adaptación y desarrollo casi inmediato de soluciones de comunicación digitales y evidenciaron la necesidad de escalar soluciones de comunicación personal, pero también es cierto que esto supuso un aumento de la brecha digital con las personas mayores. No solo las comunicaciones, sino que cualquier gestión con la administración o cosas que pueden parecer sencillas, como una simple compra en supermercado, se digitalizaron de golpe, dejando fuera del tablero de juego a gran parte de la población.

El impacto de la Covid 19 en la calidad de vida de las personas mayores. Estudio.

El estudio titulado “El impacto de la Covid-19 en la calidad de vida de las personas mayores”, dirigido por el Prof. Fidel Martínez Roget, la Cátedra Cruz Roja de la Universidad de Santiago decidió realizar un estudio para valorar el impacto de la Covid-19 en la calidad de vida de las personas mayores de Galicia.

El trabajo de campo se ha apoyado en el instrumento WHOQOL-BREF desarrollado por el Grupo de Calidad de Vida de la OMS. El universo de este estudio estaba compuesto por más de 75.000 personas usuarias, socias y voluntarias de Cruz Roja en Galicia y la

muestra alcanzó a 411, entre las que se realizó encuesta telefónica.

Cabe destacar que bajo la etiqueta estadística de “personas mayores” se aglutinan perfiles sociodemográficos muy dispares: según edad (personas de 67 frente a personas de 92), en base al lugar de residencia (personas que viven en ciudades con más de 100.000 habitantes y múltiples servicios, o quienes lo hacen en pequeños núcleos rurales de ayuntamientos de baja población), en cuestiones de salud (personas sanas o personas con enfermedades crónicas, o dependientes), o en tipología de hogar (personas en activo, frente a personas que viven en familias extensas).

La investigación realizada permite poner acento en esa disparidad, observando las diferencias y señalando aquellos aspectos que requieren una mirada institucional y social diferenciada y específica a la hora de abordar el trabajo con las personas mayores y las medidas que contribuyan a aumentar su bienestar.

Percepciones sobre la calidad de vida

De las cuatro dimensiones que conforman la calidad de vida (Física, Relaciones sociales, Ambiental, Psicológica), las personas encuestadas valoran mejor los aspectos vinculados con las relaciones sociales y el ámbito psicológico a la hora de afrontar los primeros meses de la pandemia.

Por su parte, en cuanto a sentimientos negativos, solo un 17% de las personas encuestadas manifiestan haberlos mantenido siendo superior el número de mujeres que el de hombres.

La autopercepción de su calidad de vida en las personas más jóvenes de la categoría personas mayores muestra una menor satisfacción, en parte porque se produce un cambio de status y hay más probabilidad de manifestar patologías crónicas. Por el contrario, en edades más avanzadas (85 y más) se asume la longevidad como un éxito y se disfrutan más las opciones presentes. Así mismo, las relaciones personales, familiares y las amistades resultan un pilar fundamental en cuanto a su rutina diaria y han sido claves en su bienestar durante la pandemia, cabe destacar que la satisfacción es mayor a medida que aumenta la edad, por lo que las personas más longevas están más satisfechas con las relaciones humanas y su aporte.

Soledad

El fenómeno de la “soledad no deseada” es una de las principales preocupaciones actuales de cara a la atención de las personas mayores. El estudio refleja claramente el impacto negativo de la soledad ya que las personas que viven solas tienen el mayor porcentaje de percepciones negativas tanto de su calidad de vida como de su estado de salud, a la vez que tienen sentimientos negativos.

La soledad, y más en los casos que no es deseada, es una situación difícil que afecta claramente a la vida de las personas y que en el caso de las personas mayores cobra especial importancia si se produce sumada a situaciones de dependencia, enfermedad o movilidad reducida, en los que se originan escenarios de mayor vulnerabilidad.

Entorno

El estudio también revela que el entorno de residencia y de envejecimiento influye en el bienestar de las personas mayores si bien no lo condiciona. Residentes en ámbito rural y urbano identifican necesidades o mejoras respecto a su bienestar pero no se observa una prevalencia de un espacio sobre otro. En el ámbito urbano la dimensión de las relaciones sociales es la más afectada mientras que en el ámbito rural las prestaciones y servicios suponen cierto freno al bienestar. Esto puede condicionar también el resultado de la percepción de menor calidad de vida en hábitats más reducidos, pero puede verse motivado en parte por falta de servicios próximos, y dificultades en los desplazamientos, así como una menor oferta de iniciativas de ocio.

Impacto de la Covid-19

El estudio nos reveló en este punto, que las medidas restrictivas y los horarios de movilidad por tramos de edad no contaron con la aprobación de la mayoría de las personas mayores y, así mismo, la sobreprotección por cuestiones de edad sumadas a posibles patologías y problemas de movilidad han dificultado la gestión de ese periodo de tiempo.

Por su parte, en cuanto a la imagen que se traslada en medios de comunicación del

colectivo de personas mayores, casi la mitad de las personas encuestadas mostraron disconformidad con la misma, si bien ese sentimiento disminuye a medida que aumenta la edad, como si las personas más longevas fuesen asumiendo su condición de la vejez y mostrando un mayor agrado con la visión que se traslada de la misma al resto de la sociedad.

Perfiles de personas mayores

Dentro del estudio se ha llevado a cabo una interesante categorización a través de un análisis clúster jerárquico, con el objetivo de identificar grupos de personas mayores homogéneos y basados en las percepciones en relación con su calidad de vida.

Los grupos se han comparado en función de las respuestas a las preguntas relacionadas con la calidad de vida y del perfil sociodemográfico y se han denominado: vulnerables, sociales, autónomos y resilientes.

De este modo se pueden determinar cuatro clúster con las siguientes características principales.

VULNERABLES	SOCIALES
Mujeres de 75 a 84 años viudas y que viven solas Personas divorciadas, bajo nivel de estudios y sin trabajos estables Presentan alguna enfermedad y hacen unos de recursos asistenciales Valoran mal y calidad de vida y estado de salud	Personas de edades más avanzadas, que han trabajado por cuenta propia en sector primario, comercio o servicios Personas que residen en zonas rurales Valoran bastante positivamente las relaciones sociales y familiares
AUTONOMOS	RESILIENTES
Personas con menor edad, solteras Nivel medio de estudios y han ejercido profesiones intermedia, de apoyo administrativo Residen en hogares formados por 3 personas y no demandan recursos asistenciales Menor necesidad de consumo de medicamentos	Hombres mayoritariamente y personas que están casadas Estudios superiores y han ejercido profesiones acordes con su nivel académico Son quienes mejor valoran su calidad de vida y estado de salud No están enfermas y no son usuarias de recursos asistenciales

Digitalización, calidad de vida y tecnología en personas mayores.

Desde Cruz Roja siempre hemos entendido la tecnología como un aliado fundamental a la hora de garantizar el bienestar de las personas mayores y teniendo claro también que el componente humano de acompañamiento a esta tecnología es clave. Nuestra Organización ha sido pionera en la prestación de servicios de teleasistencia domiciliaria y cuenta actualmente con más de 14.000 personas mayores usuarias de este proyecto en Galicia, lo que nos permite una labor de escucha constante a las necesidades y preocupaciones de este sector de la población, a la vez que obliga a una continua labor de investigación y búsqueda de conocimiento de soluciones adaptadas que garanticen el bienestar de las personas en sus domicilios.

En los últimos tiempos estamos inmersos en una revolución tecnológica que ha sido un motor en la mejora de la salud y en la calidad de vida de las personas, no solo por los avances médicos sino también por la ingente oferta de servicios y facilidades que solucionan necesidades de diferentes colectivos.

Esta capacidad de mejora y desarrollo tecnológico, unida a la Covid-19 ha sido sin duda un acelerador de la digitalización, y lo que por un lado ha facilitado continuar con la vida diaria, el trabajo o las relaciones sociales de la mayor parte de la sociedad, ha supuesto un aumento de la brecha digital en colectivos vulnerables como las personas mayores o la población sin recursos. En este sentido, el proceso de digitalización y el desarrollo de las tecnociencias son revoluciones que, más allá de los cambios inherentes a las mismas, tienen características distintivas de otras anteriores, como la velocidad de los cambios, la variabilidad de los mismos y la evolución continua.

En este escenario actual, las personas mayores son dos caras de la misma moneda. Por un lado supone un sector de población que va a ser de aquí a futuro un motor de desarrollo económico, por su volumen, capacidad adquisitiva y necesidad de recursos, (la “silver economy” lleva años siendo una realidad). Por otro lado es un sector que en gran parte está “desenganchado” del proceso y de la agenda digital, lo que puede llevar al aislamiento social, y administrativo ya que en muchas ocasiones supone un verdadero

esfuerzo realizar determinadas gestiones sin un conocimiento previo del entorno digital. Según datos de Eurostat menos de un 23% de personas mayores de 75 años utiliza internet, y solo un 6,5% de este sector de población posee habilidades digitales, además apenas un 50% de la población entre 65 y 75 años tiene percepción de los riesgos en internet (INE).

Conclusión

Cruz Roja apuesta por fomentar la autonomía digital de las personas mayores en Galicia, escuchando activamente a sus protagonistas principales y desarrollando diferentes iniciativas de investigación o participando en proyectos tecnológicos que permitan ofrecer soluciones que mejoren el bienestar de las personas mayores.

Tal y como se ha indicado, Galicia se sitúa en el escenario perfecto para ser un referente de modelo de atención a personas mayores que sirva de guía para una realidad que cada vez será más común en toda Europa: el envejecimiento poblacional.

Hoy en día existen diferentes iniciativas en algunas regiones como la nuestra que se encuentran diseñando planes de atención integral orientados al sector de personas mayores. En nuestra opinión se debe contar con un plan que reúna las siguientes premisas básicas:

- La persona y su entorno en el centro de la acción
- Plataformas de servicios en el rural
- Potenciar los servicios profesionales de atención
- Racionalización del Sistema de Dependencia y garantizar su financiación

Poner a la persona en el centro significa tener en cuenta su historia vital, garantizar su salud y su presencia en el domicilio siempre que se pueda, y facilitar un entorno que promueva seguir disfrutando de las relaciones sociales y personales. Para esto, que supone un plan de atención en el domicilio, sin duda la tecnología es una herramienta indispensable y debe comenzar por garantizar la mejora de infraestructuras y comunicaciones en los entornos rurales y, en paralelo, desarrollar un plan de acompañamiento que promueva la autonomía digital de las personas mayores, reduciendo

la brecha causa no pocas dificultades.

Las condiciones demográficas de nuestra región, unidas a un ecosistema tecnológico y social cada vez más sólido, son dos palancas importantes que sin duda nuestra Organización, buscando el apoyo imprescindible de la administración, aprovechará para seguir estando cada vez más cerca de las personas.