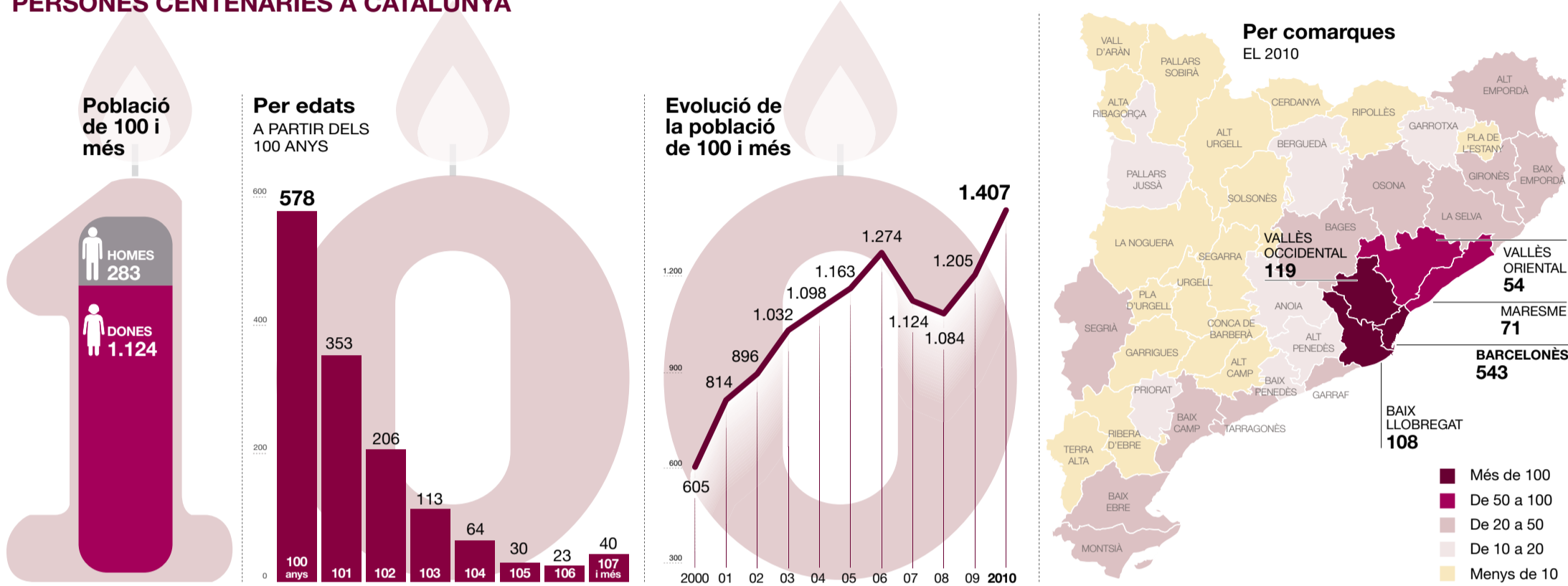


SOCIETAT

Les múltiples cares de l'envelliment

PERSONES CENTENÀRIES A CATALUNYA



FUENTE: Idescat

¿Val la pena complir 100

Geriatres i gerontòlegs auguren que els jubilats assumiran tasques com a cuidadors i de voluntariat

Els experts preveuen que la longevitat canviarà els hàbits i la conducta diària de la gent gran

MARÍA JESÚS IBÁÑEZ
BARCELONA

Si li oferissin la possibilitat d'allargar la seva vida 25 anys prenent-se una simple pastilla, sense altres efectes secundaris, ¿vostè la ingeriria? ¿Realment anhela viure fins als 100 anys o més? ¿O creu que no val la pena? El dilema el va plantejar recentment la investigadora holandesa Inez de Beaufort en una xerrada al Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB). No va obtenir resposta. Almenys, no immediata. Potser perquè envellir encara espanta massa. Sobretot en una societat com l'actual, «on es dona un valor molt elevat a tot el que sigui o evocui la joventut», observa Mercè Pérez Salanova, responsable de l'Àrea Psicosocial i de Participació de l'Institut Català de l'Envel·liment.

En un moment daurat per a la indústria dels productes contra l'envelliment –l'antiaging, més en auge que mai–, en l'època de la història en què més persones sobreviuen al seu 100 aniversari –només a Catalunya, els centenaris han augmentat en un 132% en l'última dècada–, es prepara un temps de canvis. S'acosta, asseguren els experts, un nou gir o revolució social: la dels vells.

«És indiscutible que d'aquí pocs anys els jubilats serem molts més que ara i també més llargs», assegura Pura Díaz-Veiga, de l'Institut Gerontològic Matía (Ingema) de



► Una dona amb crosses, asseguda a prop de l'Hospital del Mar.

Sant Sebastià i vocal de Ciències Socials de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia. «Serem un sector social rellevant, gaudirem de més formació que els nostres predecessors i, possiblement, tindrem més inquietuds», afegeix.

Feta la constatació –que sembla inapel·lable–, els gerontòlegs coincideixen que «la gent gran no tindrà cap més remei que començar a ser productiva per a la societat, i que haurà d'assumir tasques com la de cuidador o la de voluntari en orga-

nismes sense ànim de lucre», afirma Díaz-Veiga.

TRENCAR EL MOTLLO // Perquè això passi, insisteix De Beaufort, «també fa falta modificar alguns prejudicis». Malgrat que cada vegada s'envelleix millor, la investigadora holandesa constata que «els grans encara se senten inútils, superflus, senten que costen diners a la societat, senten com el seu cos es degrada». «Els hauran de ser els primers a canviar aquesta imatge, demostrant amb la pràctica que no és cert», afirma.

«La consideració de la persona gran com la persona sàvia, respectada i amb autoritat ja no tornarà. No hi ha marxa enrere. Els coneixements pràctics tenen avui una data de caducitat molt marcada i això fa que les aportacions de les persones grans siguin cada vegada menys valorades», explica Pérez Salanova. La psicòloga, també professora a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), coincideix que «han de ser ells mateixos qui es reivindicuin» i considera que l'activa participació de jubilats en el moviment 15-M ha estat un primer pas important, una mostra del fet «que són capaços de dur a terme activitats diferents dels viatges de l'Imsero o els partits de golf».

Però hi insistim: ¿val efectiva-

Passa a la pàgina següent

les claus

ALIMENTACIÓ I EXERCICI FÍSIC

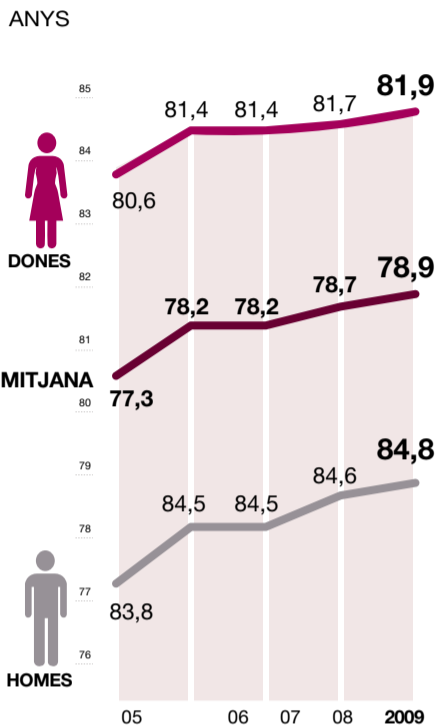
LES REGLES BÀSIQUES

► La clau per envellir bé, segons coincideixen a explicar els experts, radica en dos aspectes. En primer lloc, hi ha el factor genètic, contra el qual resulta difícil lluitar. En segon lloc, hi ha l'ambiental, que passa «per portar una bona alimentació, fer exercici físic amb regularitat i mantenir un esperit optimista», afirma Domingo Ruiz, geriatre de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona. I aquestes tres regles, afegeix el geriatre, és necessari tenir disciplina per aplicar-les en el transcurs de «tota la vida».

EL DIA A DIA

► Els aspectes socials i de la salut estan molt relacionats en el cas de les persones grans. «Si una persona no té símptomes de malaltia i manté l'autonomia per fer la seva activitat quotidiana sense ajuda de cap tipus, pot considerar que es troba bé», explica Antoni Salvà, director de l'Institut Català de l'Envel·liment.

Evolució de l'esperança de vida al néixer



anys?

Ve de la pàgina anterior

ment la pena arribar a centenari? Com en tantes altres qüestions vitals, no hi ha un dogma únic. Depèn. Possiblement sí que valdria la pena si estiguessin garantides unes bones condicions físiques i una correcta qualitat de vida. «S'envelleix segons es viu», afirma Díaz-Veiga. «Hi ha un percentatge de la població que mor de forma atzarosa, però la majoria pot controlar els seus hàbits de vida, la seva alimentació, la seva forma d'afrontar els problemes i tot això, ben dirigit, contribueix a la longevitat», indica.

LA CONVIVÈNCIA // Si vivim tants anys, «¿no correm el risc d'acabar avorrint-nos?», indica De Beaufort, animant a la reflexió i la confrontació d'opinions. «¿Podrem estar casats amb la mateixa persona durant 80 anys, per exemple? ¿Quantes vegades canviarem de lloc de treball o de professió? ¿Deixarem de llegir llibres o de veure pel·lícules, perquè pensarem que ja tindrem prou temps per fer-ho més endavant?», afegeix.

«Les estacions del cicle de la vida cada vegada són més llargues. Els nens són nens durant més temps, els joves triguen més anys que abans a emancipar-se... Als vells els tocarà ser vells durant molts anys», sentència De Beaufort. Amb una esperança de vida que, a Catalunya, ja és de 78,9 anys per als homes i de 84,8 per a les dones, no és intranscendent començar a pensar en aquest més que possible futur centenari que ens espera. ≡



►► **A la residència** ► Pepita Roca Mercader, de 97 anys, a la seva habitació d'un geriàtric de la Barceloneta.

Les cames que ja fallen

Una de cada tres persones més grans de 65 anys corre el risc de patir una caiguda durant els pròxims 12 mesos ≡ **El pitjor** són les conseqüències psicològiques després d'una fractura

|| M. J. I.
BARCELONA

Una de cada tres persones més grans de 65 anys corre el risc de patir una caiguda en algun moment durant els pròxims 12 mesos. Una distracció, una ensopegada, un lleu mareig, les cames que fallen no se sap per què. La probabilitat creix de forma exponencial a mesura que avança l'edat. Entre el 7% i el 10% d'aquestes caigudes acabaran en una fractura i, d'aquestes, en un 1,4% dels casos, el que es trencarà és el maluc, un os de difícil tractament i amb un procés de soldadura que obliga a una immobilització gairebé total del pacient. Però el pitjor no és això. «**El pitjor són les conseqüències psicològiques que pot experimentar després la persona que ha patit la caiguda: la por que li torni a passar alguna cosa semblant i la pèrdua de confiança, entre d'altres**», explica Antoni Salvà, geriatre i director de l'Institut Català de l'Envelliment, vinculat a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

Les persones grans que han estat víctimes d'una caiguda fortuïta poden acabar sent -al marge de les lesions que hagin patit- un col·lectiu en risc. Són candidates a formar part del segment social més fràgil i, per tant, necessitaran una atenció especial. Això si no acaben aflorant problemes més greus com l'Alzheimer i altres malalties cognitives. Aquesta població suposa un alt cost tant en clau social com econòmica.

La població feble

«**Una de les investigacions que està portant a terme en l'actualitat l'Institut de l'Envelliment consisteix, precisament, a identificar la població més fràgil a Catalunya, que, segons els estudis, afecta entre el 15% i el 18% de les persones més grans de 65 anys**», indica Salvà. ¿Com s'identifica aquestes persones? «**Per la seva escassa activitat física, perquè han patit una pèrdua de massa muscular i perquè perden pes sense voler-ho**», explica el geriatre.

Amb tot, les persones que arri-

L'ESTADÍSTICA

Entre el 7% i el 10% dels accidents acaben amb una fractura, i d'aquests, l'1,4% de casos, en un trencament de maluc

LA SANITAT

La gent que ingressa als hospitals és cada cop més gran i no és estrany trobar-hi pacients que hi són per primer cop

ben a velles amb «incapacitats», com ho defineixen els experts, són ja minoria. «**La gent que ingressa als hospitals és cada vegada més gran. No és estrany trobar pacients de 85 anys que són hospitalitzats per primera vegada en la seva vida**», afirma Domingo Ruiz, vocal clínic de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia. «**S'emmalalteix a una edat més tardana i cada vegada veiem menys gent ingressada amb edats situades entre els 65 i els 75 anys**», afegeix.

Els mals més habituals que pateixen, a més dels traumatològics, són els cardiovasculars i els respiratoris. «**La veritat és que no és una qüestió d'anys, l'edat no és un indicador de l'estat de salut d'una persona**», reitera el geriatre. El repte «és que les persones es mantinguin actives després dels 65 anys». Perquè ningú vol arribar a vell en males condicions. «**La geriatria treballa justament cap aquest camí: evitar que els últims anys de la vida humana siguin amb incapacitats**», conclou l'especialista. ≡