

BIENVENIDA DECANA

Buenos días a todos y todas; bienvenidos y bienvenidas al Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Al final estamos entre amigos. Muchísimas gracias por acompañarnos en esta jornada que celebramos también en el marco de este día. Lo primero con lo que quiero comenzar es con un agradecimiento, muy muy muy especialmente a nuestro FORO DE VETERANÍA por esta iniciativa, por el compromiso diario porque es un compromiso diario que me consta, por el trabajo que venís realizando que es mucho; muchísimas gracias por haber impulsado la jornada, no me queda otra cosa... te miro a ti, Luis, que eres el alma mater,... ¿no? de este FORO, a todas las personas que estáis aquí a las que nos encontramos diariamente, ¿no?, a mi Lucila. O sea que es un gusto el poder tener una jornada como la que vamos a celebrar hoy con la suerte de escuchar a las personas que tenemos aquí en primera fila. En primer lugar, a Mónica; Mónica, muchísimas gracias por estar aquí. Y Matilde, ¿que te voy a decir?, gracias siempre, por estar tan cerca de tu Colegio.

Hablar de edadismo no debería responder a un día concreto, ni responder a una moda ni a una sensibilidad que sea reciente, ni únicamente a la necesidad de prestar más atención a una población que cada vez es más numerosa. Hablar de edadismo es hablar de lo que corresponde a los derechos humanos; el respeto a las personas mayores ... hoy pensaba sobre lo que decir y el por qué hoy estamos aquí. Creo que el respeto a las personas mayores no es que estemos haciendo ningún tipo de favor escuchar; no es ningún tipo de confesión respetar la autonomía; reconocer la experiencia; el conocimiento acumulado o garantizar el derecho a seguir tomando decisiones sobre la propia vida, que no depende de la buena voluntad, sino que tiene que ver con algo que creo que es mucho más esencial y es la dignidad de las personas; y con una sociedad que también se debe definir por cómo cuida, por cómo respeta y por cómo establece esos vínculos por cómo acompaña cuando aparece la vulnerabilidad, sin anular la autonomía, por cómo protege sin infantilizar y por cómo reconoce que necesitan apoyo en algún momento de la vida; no disminuye el valor ni la voz ni los derechos de una persona. La dignidad no se adquiere ni se pierde con la edad y eso nos concierne a todos (y a todas); a veces muchas veces hablamos de infancia, hablamos de adolescencia, de edad adulta y de personas mayores como si fueran realidades separadas, casi como compartimentos estancos, pero las personas - es algo que también vamos a incidir- somos una, somos la misma persona que va recorriendo distintas etapas a lo largo de la vida; de la misma manera en que nos empeñamos en decir (en este Colegio y siempre defenderemos) que la psicología es una aunque tenga diferentes ámbitos de intervención, también la persona es una a lo largo de todo su ciclo vital. Esto es especialmente importante cuando hablamos de algo que nos concierne también a todos y a todas, que es hablar de niños de niñas, de adolescentes ... porque ahí tenemos un marco de referencia, que es fundamental y es la educación y dices "Timan por qué estás vinculando esto así", pues porque la educación no corresponde exclusivamente a un centro educativo, es una tarea también de

todos y de todas, no corresponde únicamente a una familia se educa desde la familia, desde los centros, desde las instituciones, desde nuestra propia conducta. Los niños, las niñas, los adolescentes aprenden qué significa respetar viendo cómo respetamos; qué significa cuidar viendo cómo cuidamos y qué valor tiene una persona observando el valor que nosotros y nosotras damos a quienes tenemos alrededor. Por eso cuando favorecemos el encuentro entre generaciones no estamos trabajando únicamente en la relación entre lo que son los niños las niñas los jóvenes y las personas mayores estamos educando en algo que es y que creemos absolutamente esencial qué son los valores inherentes a la relación humana: el respeto, la empatía, el reconocimiento del otro, la convivencia, la responsabilidad y el cuidado; y estamos haciendo prevención. Ayer teníamos una jornada con Madrid Salud y hablábamos de esto, de lo que es la promoción y la prevención; no de lo que es la salud. Debemos entender la salud de una forma muy diferente a lo que hemos venido entendiendo hasta este momento: aprender a escuchar, a respetar la diferencia, reconocer al otro, a establecer vínculos basados en la dignidad; nos permite trabajar también frente a otras formas de discriminación, de rechazo, de exclusión o de violencia; estamos enseñando en definitiva cómo nos relacionamos y por eso la lucha contra el edadismo, algo que hoy vamos a tocar de forma profunda, es una cuestión de Derechos Humanos, pero también es una cuestión de educación y de convivencia y precisamente por eso debe ser transversal, debe ser transversal a las familias, a la comunidad, a las instituciones, a las administraciones y, por supuesto, en nuestra profesión porque la Psicología, y aquí entramos a lo que nos atañe a nosotros como profesionales, la Psicología tiene mucho que decir desde los ámbitos que está especialmente vinculada al envejecimiento sino que esto es un compromiso que atraviesa la psicología en su componente más amplio hablamos desde el ámbito sanitario y lo clínico, desde la salud, desde la intervención social, desde la educación, desde las organizaciones, desde la prevención, o también desde la investigación; y tiene aplicaciones muy concretas: una de ellas es una realidad que nos preocupa especialmente y es esta la de **la soledad no deseada**. No podemos entenderla únicamente como un problema que sea individual. Necesitamos abordarla desde lo que son los entornos comunitarios construyendo redes que sean capaces de detectar cuándo una persona empieza a perder esos vínculos, cuándo disminuye su participación o cuándo aparecen cambios emocionales conductuales o cognitivos. La prevención, insisto, necesita comunidad necesita de profesionales de servicios sociales, de centros de salud, de asociaciones de centros de mayores, de familias de vecinos, de comercios de proximidad y de una red capaz de detectar la compañía actual y ahí la psicología puede aportar un conocimiento y herramientas de prevención de detección y de intervención; pero también la capacidad para fortalecer los vínculos y las redes comunitarias. Lo mismo sucede también con lo que es el **deterioro cognitivo**: la detección temprana nos permite prevenir, intervenir, acompañar mejor a las personas a sus familias y a preservar durante mayor tiempo posible la autonomía y la capacidad de decisión. Envejecer, por

lo tanto, no significa necesariamente deteriorarse; hablar de envejecimientos saludables es hablar de prevención y de bienestar psicológico, pero también de participación de las relaciones de aprendizajes, de proyectos de autonomía y de sentido; y todo ello nos devuelve a una responsabilidad directa a lo que son las instituciones, los derechos humanos no se garantizan únicamente en las declaraciones, se garantizan en la vida cotidiana, en cómo diseñamos nuestros servicios, en cómo atendemos desde lo profesional, en cómo respondemos una desde una administración, en cómo se organiza una comunidad y así somos capaces de preguntar a una persona qué quiere antes de decidir por qué creemos que lo necesita; por eso tiene una especial significado que hoy nos acompañe también, después le escucharemos , el **Defensor de del Pueblo**.

Quiero daros también el agradecimiento por hacer que una persona que es de referencia y que trabaja en esa lucha por los derechos humanos esté hoy en una institución vinculada a la Psicología porque es así también cómo se tejen las redes, y cómo se teje el conocimiento, y cómo podemos impulsar algo que está por encima de todos y de todas nosotros, que es el bienestar de las de las personas. Deciros que desde el **Colegio Oficial de la Psicología** queremos asumir absolutamente nuestra parte de responsabilidad. Creo que lo que lo que estamos haciendo lo estamos haciendo conjuntamente; seguro que puede ser mejor pero lo estamos haciendo bien. Terminó agradeciendo de nuevo a este **FORO DE VETERANÍA** vuestro trabajo, vuestro impulso de la jornada; y a todas las personas y profesionales e instituciones que también nos van a acompañar.

Espero que el día de hoy con la lucha que tenemos contra eso -me gusta poco a mí lo de lo de lucha porque creo que tiene que ser más el visibilizar que es y cómo podemos mejorar- pero está bien que nos pongamos enfrente; también nos ayuda a recordar el por qué es importante en momentos como como este. Estamos hablando de cómo nos relacionamos como personas, cómo cuidamos, cómo reconocemos y de cómo somos capaces de transmitirlo a los que vienen detrás. Estamos educando para que se respete a las personas, no a las personas mayores a las personas y eso es, en definitiva, construir una sociedad en la que los derechos, el respeto y la dignidad nos acompañan a todos y a todas toda la vida, que es lo que realmente importa. Así que muchísimas gracias, de verdad, por estar aquí; gracias por vuestro interés; gracias por organizar y el Colegio -como siempre os digo- a vuestra absoluta disposición para cada una de las acciones que podamos hacer para hacer la vida un poquito mejor que la disfrutéis mucho.

10:05 Luis

Muchísimas gracias Timan. En primer lugar, quiero agradecer, como es lógico, al Colegio el espacio que nos da desde el punto de vista de infraestructura, de motivación, de aliento de ánimos y de apoyos al llamado **FORO DE VETERANÍA**; experiencia cierta en esta última etapa que me ha correspondido a mí ser el coordinador del mismo.

Dos palabras acerca del propio foro. En el Colegio de la Psicología de Madrid somos en torno a 3.000 colegiados y colegialas mayores de 62 años (edad que hemos puesto como frontera para pertenecer al **FORO**, que no es una sección pero que sí es un grupo que pretendemos ser grupo de opinión), amén de grupo que satisfaga ciertas necesidades, como por ejemplo la lucha contra el **edadismo**, por ejemplo la lucha contra la **soledad no deseada** (ahora matizaré la palabra lucha); en la detección de **deterioros cognitivos** y el apoyo a las soluciones, así como la **transferencia de conocimientos** de los mayores hacia los más jóvenes a través de diversos programas. En todo eso estamos y quiero decir que nos ha parecido oportuno en este **Día Internacional De Las Personas Mayores** centrarnos en dos aspectos fundamentales como enuncia el título de la jornada: **soledad no deseada y edadismo**.

La estructura de la jornada va a ser la siguiente: en el ser humano, simplificando mucho, un aspecto individual y hay un aspecto social. En el aspecto individual está la consideración psicológica y la consideración biológica. Y en esas tres orientaciones es como va a transcurrir la jornada: en el aspecto biológico y lo psicológico, aunque son diferentes están íntimamente unidas. Pero cada uno de ellos centrará su atención y su exposición en torno a lo que hemos denominado su "especialidad".

Quiero hacer una observación importante: una observación y una recomendación. Observación importante: en estas jornadas no pretendemos hacer formación; pretendemos abrir ventanas en esta casa para que se pueda ver lo que hay fuera; a quien le interese, luego puede conectar con los ponentes o con otros especialistas para para formarse; pero sí podemos saber el estado del arte, de las cuestiones por dónde van los tiros, lo que es y lo que no es, lo que fue y lo que ya no es y lo que podía ser; eso son las ventanas: es como ver pasar una procesión y vemos los componentes de la procesión, pero si queremos ir a la procesión hay que bajarse e incorporarse a la procesión. Dicho eso, por tanto, no podemos pretender que esto sea formativo; es informativo y motivador. Dicho todo eso, hago un minuto de marketing: aprovechar para que ellos tenéis en en en el la carpeta que os han dado un folleto del foro de veteranía 1000 y unas actividades en torno a esos cuatro ejes que os he dicho y aprovecho ya para presentar a la inmediata ponente que es Mónica de la fuente a ver siempre digo que antiguamente recopilarlo la la información acerca de los datos de los ponentes era un problema y había que preguntárselo a él o a ella ahora no entraré en Wikipedia ponéis Mónica de la fuente del Rey y ya está salen 6 folios no no puedo hacer una exhaustiva consideración de su trayectoria pero sí es cierto que en la actualidad es catedrática de biociencias en la Universidad europea de Madrid pero claro su su trayectoria como licenciada en biología medicina farmacia y doctora en medicina pues nos hace resaltar la gran importancia que ya tiene para nosotros y lo que vamos a escucharle la verdad es que es un privilegio el haber habernos concedido este relato de su sabiduría y conocimiento yo ya le he escuchado dos veces verdad que sí y además de su conocimiento y sabiduría y experiencia es una bellísima persona que te atiende con siempre la sonrisa YYY la amabilidad dicho eso no voy

a abundar más es decir escuchémosla que es lo importante empezar lo por supuesto quiero agradecer a los organizadores el estar aquí

Mónica

Luis que se empeñó y de verdad que es os lo digo con toda sinceridad eh un auténtico placer compartir esta mañana con vosotros con gente con la que siento afecto admiración respeto es es un placer un gusto y tengo que deciros que yo que llevo más de 40 años estudiando esto del envejecimiento una de las cosas que te ayudan a envejecer mejor es precisamente eso pasarlo bien el disfrute entonces de verdad muchas gracias eh porque sé que durante este rato voy a estar envejeciendo más despacio una cosa muy importante que os quiero transmitir mirar es un tema este que vamos a tratar envejecimiento y longevidad saludables la repercusión el teledaísmo y la soledad muy relevante en cualquier contexto pero más en el día de hoy que estamos y en la década en la que estamos porque no sé si sabéis que estamos en la década del envejecimiento saludable por lo tanto no puede venir mejor entonces para poder entender un poco este tema yo he puesto ahí 10 puntos En realidad son 910 es las conclusiones que vamos a ir tratando y ya os tengo que avisar que yo no voy a enfocar un poco como no sé si vais ahí una serie de señores que están tocando un elefante es la famosa parábola esa de los sabios ciegos que quieren describir cómo es un elefante y cada 1 toca una parte y por supuesto cada 1 describe el elefante según la parte que toca no bueno pues en realidad todos y en especial los científicos somos un poco esos ciegos que tocamos el tema y cada 1 lo tocamos por una parte y por lo tanto describimos lo que nos corresponde no entonces yo tengo que decir que como soy fisióloga pues bueno bióloga pero fisióloga entonces el enfoque que voy a dar es un poco este yo ya lo advierto para que nadie se llame a error pero la fisiología un poco digamos que esta mirada un poquito más general del tema entonces como veis vamos a ver un poco qué es eso de la salud que ya además la decana nos ha dicho que es la salud pero bueno un poco insistiendo cómo conseguimos mantener la salud el reto del envejecimiento y la longevidad saludable un concepto que es muy importante el digamos enfrentar edades cronológica con edad biológica de qué depende cómo hagamos el proceso de envejecimiento qué sucede con la salud a medida que pasan en los años y os hablaré de un sistema fisiológico que es muy importante al que me dedico que es el sistema inmunitario qué intervenciones podemos saber que funcionan para esto de tener un buen envejecimiento y longevidad qué cosas nos aceleran el envejecimiento qué pasa con el edadismo y el autoritarismo y cómo pueden estos conceptos de edadismo autoedaismos soledad etcétera incidir en el envejecimiento y en el bueno empezamos qué es la salud bueno pues ya sabemos todos ya nos lo han dicho la salud no es solo no tener enfermedad sino es ese completo bienestar físico mental y social ya como lo has comentado es decir tiene esas 3 patas por decirlo así entonces el bienestar físico o la salud física yo creo que es de la que somos todos más conscientes cuando la perdemos pero la salud mental y eso es algo muy

importante en este foro es casi más relevante y como decía el Dalai Lama la mayor riqueza es justamente es la salud mental como dice ahí a veces buscamos la felicidad en las cosas materiales y externas y olvidamos que la felicidad reside en tu bienestar emocional y mental o sea es fundamental la salud mental y la salud social por supuesto que está ahí recogida entonces como veis ahí dentro de ese cerebro que ejemplariza nuestra salud mental conectado con el resto de nuestro organismo salud física y en el contexto social en el que nos movemos y todo eso es lo que hace nuestra salud entonces ahora decimos venga y cómo conseguimos cada 1 de nosotros mantener la salud pues fijaros para poder mantener la salud tenemos que conseguir tener una buena homeostasis yo entiendo que es un concepto muy fisiológico pero lo que nos dice esa homeostasis es ese equilibrio funcional eh que tenemos y que nos permite ir respondiendo adaptándonos a todos los cambios que nos suceden internos y externos de acuerdo entonces esa homeostasis es fundamental para podernos adaptar esos cambios para poder tener salud y podéis decir tan importante es eso de adaptarse pues fijaros si es importante que una revista científica muy relevante como es de Lancet en el 2009 publicó la definición de salud y dice salud es la capacidad de adaptarse es decir de poder tener una buena homeostasis vale entonces nosotros para poder tener esa homeostasis esa capacidad de adaptación tenemos 3 sistemas fisiológicos que se encargan de ello que son el sistema nervioso ejemplarizamos en el cerebro el sistema endocrino productor de hormonas y el sistema inmunitario de acuerdo esos 3 sistemas se encargan de que tengamos una buena homeostasis una buena capacidad de adaptación y estos 3 sistemas no sólo tienen que funcionar bien sino que además se tienen que comunicar adecuadamente por eso hay una ciencia es una asignatura que en la Complutense implanta hace años que es la psiconeuroinmunoendocrinología que es la ciencia que estudia esta conexión que la denominan la ciencia de la salud vale porque es la que no se explica cómo es posible que todas las cosas que percibimos que nos ocurren que perciben nuestro cerebro hace que el resto del organismo reaccione y por supuesto nuestro sistema inmunitario reacción de una manera u otra es la que nos explica por qué cada vez que estamos estresados con una pérdida con un dolor tenemos somos más proclives a tener una infección a desarrollar un cáncer etcétera por el contrario cada vez que estamos alegres felices tenemos una inmunidad más potente nos defendemos mejor frente a las enfermedades además que luego os voy a comentar el sistema inmunitario es el mejor marcador de salud por lo tanto hay que tenerlo contento eh y ahí de la conexión y luego también como veis esa conexión es como una espiral cada vez que tenemos una infección que nuestra inmunidad reacciona frente a ese virus a esas bacterias etcétera todo lo que produce llega a nuestro cerebro y nuestro cerebro se modifica de ahí entenderéis todas esas secuelas de salud mental que quedaron después de la pandemia vale consecuencia de esa inmunidad no bien controlada pero bueno es un ejemplo de cómo estos sistemas se tienen que relacionar para que podamos mantener la salud ahí la psiconeuroinmunoendocrinología bien vamos a empezar con el siguiente punto el envejecimiento

que es un reto un reto de muchos aspectos ese es el primer aspecto el primer reto y bueno YY la cuña de decir envejecimiento no es vejez vale no confundamos bueno pues el envejecimiento es un reto en muchos aspectos 1 de ellos el reto demográfico y todos somos conscientes de que cada vez hay más personas que superan una determinada edad en nuestra sociedad y hay menos nacimientos por lo tanto esa famosa pirámide demográfica ya sabéis que se está volviendo regresiva y dicen que en un tiempo futuro podrá ser invertida de acuerdo entonces cada vez hay más personas mayores bueno eso tiene su importancia evidentemente en muchos niveles pero yo me voy a centrar más en el reto biológico sanitario que tiene el envejecimiento y es que fijaros el envejecimiento aumenta el riesgo de enfermar aumenta el riesgo por qué a ver el envejecimiento es un proceso biológico eh no lo olvidemos que lo podemos definir como aparece ahí como una disminución progresiva y generalizada de la función del organismo con una menor capacidad para adaptarnos a los cambios sabéis ya la definición entonces si a medida que van pasando los años cada vez nos adaptamos menos a los cambios es decir tenemos peor homeostasis acabamos de decir que la base de la salud tener una buena homeostasis por lo tanto a medida que envejecemos aumenta el riesgo de que tengamos enfermedad de acuerdo simplemente aumenta el riesgo pero ojo el envejecimiento no es una enfermedad y lo digo asentando porque no sé si sabéis que con el eslogan de que el envejecimiento es una enfermedad pues grandes fortunas han generado centros de investigación a donde se han ido algunos amigos míos porque hay mucho dinero por medio para con el eslogan de envejecimiento esa enfermedad vamos a encontrar un fármaco que la cure de acuerdo entonces bueno pues no es así el envejecimiento es un proceso natural vale pero aumenta el riesgo de enfermedad y otro reto que tiene el envejecimiento que es el periodo más largo de nuestra vida como proceso de envejecimiento cuándo empiezan cuando terminamos todo nuestro desarrollo y nuestro desarrollo termina en la década de los 20 vale entonces a partir de los 20 años por eso pongo ahí está todo ya es envejecimiento es decir como proceso imaginaros desde la década de los 20 hasta los más de 100 que podemos vivir todos esos años estamos inmersos en el proceso de envejecimiento y además cuándo termina el envejecimiento cuando la persona fallece por lo tanto discrimina o determina la longevidad vale y entonces aquí quiero comentaros un matiz de la palabra longevidad que tiene como dos vertientes para que entre cuando hablamos de longevidad máxima vale lo que estamos diciendo es lo máximo que alguien puede vivir por pertenecer a una especie determinada vale entonces hay insectos que su longevidad máxima es un día vale y se pongan como se pongan no van a vivir más de un día a mí ahí os pongo una ballenita que se ha visto que vive 211 años vale y esa almejilla de ahí 512 años os imagináis 512 años siendo almeja Quiero decir eso está ahí instaurado y no se cambia el ser humano cuánto pues 120 años ahí os pongo a la persona más longeva que se supone científicamente que que sí ha sido 122 años que es esa francesa Jean loucan met que vivió esa edad ya sé que todos habéis visto algún libro portada de revista como ésta de time que dice este niño va a vivir 150

años va a vivir 500 años a la nala de acuerdo no que esa publicación que os pongo ahí un Nature ya sabéis que el Nature es una revista científica muy relevante en el 2016 hizo una serie de cálculos y dijo como veis ahí el ser humano llega a los 120 años y es que además 1 va al génesis y resulta que ya parece que el ser humano vive 120 años es decir que lo vamos a dejar ahí 120 años lo máximo que podemos vivir por ser de la especie Homo sapiens sapiens pero bueno eso no lo podemos modificar pero lo que sí podemos modificar es el concepto de longevidad media que es la media de en el caso de humano de años de una población que ha nacido en una fecha determinada vale y eso sí que ha ido aumentando de manera espectacular en las últimas décadas os pongo ahí cómo en España por ejemplo en en los años 90 la media estaba en los 70 es decir la media mortalidad en la década de los 70 siempre hay una diferencia que si luego al final en el coloquio queréis lo comentamos entre hombres y mujeres pero está ahí luego veis en el 2009 ya hemos subido años y actualmente estamos en una media de 84 años es decir que eso ha ido aumentando y hubo un estudio muy bonito y muy contundente de esto publicado en The Lancet de estos de muchas hojas con mucho cálculo y muchas historias en donde toda una serie de científicos se pusieron a ver muchos parámetros en muchos países y salimos que en el 2040 España sería El País más longevo del mundo según ellos ganamos por goleada Japón Singapur etcétera que son muy longevos entonces eso estupendo pero cuando miramos dónde estamos en la lista de digamos longevidad con salud ahí nos quedamos un poquito peor entonces y me acerco para señalar veis ofrezco a cada español la posibilidad de ganar hasta €19400 al mes y para ello no necesita el permiso de nadie y del Banco y de su jefe y no tendrá que enfrentarse a ningún obstáculo es un sistema totalmente legal y 100% seguro un sistema que ya Pero lo que sí podemos modificar es el concepto de longevidad media que es la media de en el caso de humano de años de una población que ha nacido en una fecha determinada vale y eso sí que ha ido aumentando de manera espectacular en las últimas décadas os pongo ahí cómo en España por ejemplo en en los años 90 la media estaba en los 70 es decir la media de mortalidad en la década de los 70 siempre hay una diferencia que si luego al final en el coloquio queréis lo comentamos entre hombres y mujeres pero está ahí luego veis en el 2009 ya hemos subido años y actualmente estamos en una media de 84 años es decir que eso ha ido aumentando y hubo un estudio muy bonito y muy contundente de estos publicado en The Lancet de estos de muchas hojas con mucho cálculo y muchas historias en donde toda una serie de científicos se pusieron a ver muchos parámetros en muchos países y salimos que en el 2040 España sería El País más longevo del mundo según ellos ganamos por goleada Japón Singapur etcétera que son muy longevos entonces eso estupendo pero cuando miramos dónde estamos en la lista de digamos longevidad con salud ahí nos quedamos un poquito peor entonces y me acerco para señalar veis lo que tenemos ahora es esta raya de aquí arriba que vivimos de media 84 años pero se ha visto según las últimas cifras de Eurostat que la media con buena salud llega a los 60 quiere decir que tenemos más de 2 décadas con mala salud entonces si los científicos

nos ponemos a decir venga vamos a alargar la vida vamos a intentar llegar a esos ciento y algo años pero seguimos teniendo mala salud desde los 60 decíme qué es lo que estamos haciendo en vez de 2 décadas tengamos 4 o 5 décadas ahí no entonces lo que tendemos a hacer o lo que queremos hacer es un poco esto vale vamos a alargar la vida intentar llegar a esos 100 años cientos pero tener salud hasta 2 días antes vale eso es a lo que se tiene que es a lo que se llama longevidad saludable longevidad sí pero saludable de acuerdo entonces claro ese es el reto importante no aumentar los años sino la calidad de esos años o sea estar como este nonagenario que está corriendo un maratón estupendamente y no como esta señora es decir intentar hacer un envejecimiento saludable activo y participativo eh que eso es muy importante entonces qué otra característica tiene el envejecimiento bueno pues que es inevitable ya sabéis el ser humano cuando empiezan a salirnos las arrugas las canas estas cosas empezamos siempre a pensar y esto no ha sido de ahora históricamente el ser humano ha dicho bueno y esto lo puedo parar bueno la respuesta es que no de acuerdo es un proceso inevitable ahí pongo una frase que dicen que la dijo Woody Allen pero también lo han dicho otros que dicen no me gusta envejecer pero es que la alternativa me gusta todavía menos o estamos envejeciendo pues que hemos muerto entonces vale entonces ya que no nos queda otro remedio que envejecer qué alternativa tenemos qué posibilidades tenemos pues hacerlo lo mejor posible ese proceso de acuerdo proceso inevitable pero vamos a hacerlo lo mejor posible y eso qué quiere decir pues quiere decir intentar hacerlo lo más lentamente posible y entonces podéis decir bueno y esto de envejecer lentamente sirve para algo pues sí mirad suponemos que esta raya de puntos es como el umbral en donde si lo pasas tienes enfermedad en muerte si 1 esta es la edad si 1 hace un envejecimiento muy acelerado esta raya roja veis pues a una edad yo que sé 4050 pasas esa raya enfermedad y muerte mientras que si lo haces despacito esta raya verde pues puedes llegar a los 100 años y entonces ya pasas la raya enfermedad en muerte por lo tanto es muy importante hacerlo despacio como parece que lo haces de monje budista con 91 años que da da gusto verle no entonces lo más lento posible es un hecho todos envejecemos ahí os pongo a dos actores como estaban en una fecha cuando trabajaron juntos y como estaban luego años más tarde ahora pero lo siguiente cada 1 lo hace a su manera vale en cada 1 lo hace a su velocidad es un proceso muy heterogéneo muy heterogéneo cada 1 envejece a su ritmo y eso es lo que hizo generar hace unas décadas un concepto que es muy importante que es el de edad biológica vale porque se dieron cuenta que la edad cronológica no te decía realmente cómo una persona estaba envejeciendo y entonces se generó ese otro concepto y el concepto edad biológica lo que te dices a qué velocidad está una persona envejeciendo entendéis el matiz no que eso es lo más importante además tengo que deciros que la idea la idea empezó a surgir en en las aseguradoras de Estados Unidos cuando se dieron cuenta que lo de la edad cronológica para los seguros no era fiable siempre por delante eso que luego pero bueno entonces claro cuando los que nos dedicamos los gerontólogos que nos dedicamos a esto dijimos ahora qué estupendo pero surge

un problema que la edad cronológica es fácil de medir según Cuando hayas nacido pero y cómo medimos la edad biológica entonces muchos laboratorios nos pusimos a ver qué hacíamos para poder medir esa edad no y bueno no sé si os suena por ahí que hablan hay muchos relojes no para medir esa el reloj telomédico el epigenético nosotros pues nos dedicamos a sacar un reloj porque trabajamos en en el sistema inmunitario que es el immunity cloud el reloj inmunológico por qué por qué no focalizamos ahí pues fijaros por una razón sencilla os he dicho antes que estos 3 sistemas homeostáticos tienen que estar bien para poder tener salud pero de los 3 sistemas que son indicadores de cómo se está de salud al único al que tenemos acceso directo a sus células para poder estudiarlas es al sistema inmunitario porque no podemos sacar una neurona ni podemos sacar una célula de una glándula endocrina lo medimos indirectamente por la conducta en un caso hormonas circulantes en otro pero llegas al sistema inmunitario y las células los leucocitos van recirculando por lo tanto sacas una muestra de sangre te encuentras ahí a todos los leucocitos los miras los analizas y dices Ah pues mira cómo están entonces claro por eso por esa accesibilidad porque refleja estupendamente cómo están los otros sistemas etcétera y una serie de cosas hace unas décadas se dijo nada el mejor marcador de salud es como estén las células humanas ay y entonces aprovechando eso el piso verga pasa por Valladolid pues dijimos vamos a estudiar cómo cambian estas células con el envejecimiento a ver si podemos encontrar marcadores de velocidad de envejecimiento utilizando el funcionamiento bueno no os voy a contar la batalla muchos experimentos al final llegamos a un modelo matemático en donde utilizando 5 funciones de nuestros leucocitos podemos dar una edad biológica de cada persona vale entonces esto es un servicio externo que monté en la Complutense y que luego ahora estoy montando en la otra Universidad en la que estoy mira y para que veáis cómo esto fetén no sé si veis aquí está graficado estos puntitos verdes que veis ahí eso son personas centenarias que analizamos su reloj inmunológico lógicamente de edad tienen 100 años pero mirar su edad biológica 40 y tantos 50 y tantos 60 y tantos años vale estos puntitos rosas que hay ahí son personas que tienen ansiedad vale tienen bueno veis que su edad cronológica es veintitantos 30 y tantos mirar su edad biológica 60 y tantos 70 y tantos vale está usted triste tenga ansiedad y ya se está asegurado envejecer muy deprisa luego lo volveremos a ver bueno quiero decir que a un reflejo bastante bueno de esto bien entonces de qué depende cómo hagamos el envejecimiento pues fijaros en cada 1 de nosotros va a depender de los genes que tengamos pero la buena o mala noticia es que parece solo intervenir los genes en un 25% en ese estado de salud que es lo que te hace envejecer mejor o peor lo que más interviene es ambiente estilo de vida lo que podemos llamar exposoma a todo lo que estamos expuesto vale y esos genes y ese exposoma inciden en cómo tengamos nuestros sistemas homeostáticos cómo tengamos nuestra salud etcétera desde que somos fetos después cuando nacemos durante todo nuestro desarrollo vale y luego desde la edad adulta hasta el final todo ese largo proceso de envejecimiento una cosa que pongo ahí que es muy importante dependiendo cómo lleguemos a

la edad adulta así luego haremos el proceso de envejecimiento la buena noticia es que en cualquier momento 1 puede intervenir para controlar eso pero la realidad si no intervienes es que todo lo que hayas hecho Desde luego cuando e escrito lo que haya hecho tu madre gestante lo que hayas hecho cuando eres pequeñito así hace que llegues a la edad adulta en mejores o peores condiciones y que por lo tanto el envejecimiento lo hagas mejor o peor por eso digo todo lo que se haga en todos los momentos y ya se ha hecho esta mañana es fundamental vale para hacer un envejecimiento entonces que lo hacemos bien estupendo podemos llegar a esos 100 ciento y algo años y os pongo ahí la foto de la centenaria o la longeva mayor que hemos tenido en en España María brañas que murió en el año 24,117 años y luego os comentaré porque se ha publicado en el 25 un trabajo sobre ella o sea investigadores españoles lo estuvieron muestras de todo pues el trabajo es 1 n d 1 ella y le sacaron todo le miraron todo le miraron tal que lo publicaron ya ella fallecida qué cosas tenía esta señora para llegar a esos 117 años y además estupendamente luego comentaré eso entonces qué sucede qué sucede al envejecer con esto de la salud pues claro resulta que a medida que envejecemos nuestros sistemas homeostáticos se van deteriorando sistema nervioso endocrino inmunitario el sistema nervioso todos somos conscientes ese deterioro esa lentitud falta de energía aquí os pongo un chiste también me gusta de os acordáis del forges que en paz descanse están dos aquí hablando y dice pues me ha dicho Mariano mi suegro que a partir de los 50 el hombre puede hacer todo lo que hacía a los 20 pero a Cámara lenta y va y le dice el otro oye y a partir de los 60 en diapositivas me temo entonces es una realidad es más lento todas las respuestas vale hay un deterioro las hormonas pues ya ya sabéis todas las hormonas buenas las vamos perdiendo la hormona de crecimiento melatonina etcétera y la inmunidad como ahora veremos un poquito mal la bambas deterioro y por qué por qué sucede este deterioro que es lo que nos lleva a mayor morbilidad y mortalidad pues fijaros porque entramos o aumentamos ese estado que llamamos estrés oxidativo estrés inflamatorio no sé si sabéis que oxidación e inflamación son dos procesos que siempre se dan juntos siempre que hay oxidación hay inflamación siempre que hay inflamación hay oxidación bueno a medida que se envejece cada vez tenemos más oxidantes que defensas antioxidantes más inflamación que defensas antiinflamatorias de acuerdo eso es lo que se llama estrés ese desequilibrio y eso está en la base de que todas nuestras células se deterioren en concreto las de los sistemas homeostáticos por qué me fijo en el inmunitario porque fijaros es un sistema que no solo perdonad que no solo como ya sabemos todos nos defiende de infecciones de cánceres constantes es que es un sistema homeostático es decir que nos sirve para adaptarnos que se relaciona con los otros dos que es un reflejo de los otros dos que es el mejor marcador de salud como os he dicho antes y además acabo de comentaros que nos sirve para saber la edad biológica y tras una serie de muchos experimentos y tal comprobamos que modula como envejecemos es decir interviene en nuestro envejecimiento y de ahí os comento una teoría que publicamos hace unos años del envejecimiento que la bautizamos como teoría de la oxidación

inflamación acuñando un término oxinflammaging de lo que sucede no al envejecer entonces en esta teoría lo que propusimos es claro envejecemos porque hay un exceso oxidativo inflamatorio y afecta todo pero sobre todo a los sistemas homeostáticos por eso perdemos salud vale pero metimos una cuña y dijimos como nuestro sistema inmunitario para poder trabajar para poder quitarnos del medio cánceres infecciones necesita producir oxidación e inflamación si no lo tenemos bien regulado puede entrar en una especie de espiral viciosa y aumentar la oxidación e inflamación general del organismo aquello que propusimos ya lo hemos demostrado que sucede de acuerdo es decir hay que tener contento al sistema inmunitario para tener menos oxidación inflamación y para poder envejecer más despacio bien y antes de salir de este apartado quiero comentaros otro nuevo actor que hoy en día hay que hablar de él porque si no nos quedamos atrás y además es que es muy importante en el envejecimiento que supongo que todos habéis oído hablar la microbiota para que sí pues pues la microbiota que ya sabéis que son microorganismos que están por la piel y por las cavidades tal la más relevante en este contexto es la que tenemos en el intestino ese kilo kilo y medio 2 kg eh de microorganismos que tenemos ahí es muy importante para nuestra vida para nuestra salud y por qué porque fijaros de las funciones que hacen esos microorganismos yo me fijo ahí en dos muy relevantes es que esas microorganismos dialogan desde que nacemos con nuestro sistema inmunitario con nuestro sistema nervioso De manera que esa comunicación permite que esos sistemas homeostáticos se desarrollen y funcionen adecuadamente entendéis si no tienes una buena microbiota que dialogue bien con esos sistemas no vas a desarrollar ni te van a funcionar bien los sistemas homeostáticos no vas a atender salud de acuerdo esto son cosas que ya se han comprobado entonces tú vas a llegar a la edad adulta mejor o peor dependiendo de ese diálogo previo y lo mismo lo puedes en el envejecimiento que en el envejecimiento te cambia la microbiota por supuesto pero en los últimos años lo que se está dando es un paso más y un poco el la idea es esta de este triángulo si resulta que la microbiota dialoga con los sistemas homeostáticos y esta relación es muy importante los sistemas homeostáticos son muy importantes en el envejecimiento parece lógico que microbiota y envejecimiento tengan mucho que decir se está viendo que sí y solamente como un ejemplo os pongo ahí una publicación que hemos hecho nuestra hace unos meses en donde en animales de experimentación y hablaré de los animales de experimentación por una cosa tenemos que usar ratones para ver longevidad porque cada vez hacemos una intervención en el ser humano no podremos esperar 84 o no sé cuántos años va a ver si aquello incide en lo que viven pero los animalitos estos los ratones viven 2 años con lo cual podemos hacer algo y ver a ver nos duran más nos duran menos es decir que la longevidad siempre la tenemos que comprobar en animales de experimentación entonces esto en animales de experimentación lo que hicimos fue un trasplante de heces es decir caquitas de un sitio que esto ya sabéis que se hacen humanos para determinadas enfermedades no aquí bueno pues caquitas de animales viejos se las pusimos a animales adultos que empezaban su

proceso de envejecimiento a los pobres les fastidiamos el envejecimiento vale porque ya fatal de conducta fatal la inmunidad fatal más estrés oxidativo inflamatorio y se murieron antes que los que no habían recibido las heces de los viejos es decir que veis cómo la microbiota está ahí decidiendo mucho y de todo esto que os he dicho un ejemplo clarísimo son los centenarios nosotros tenemos eso es una tesis que dirigía hace unos años de centenarios en Madrid la Comunidad de Madrid y ya vimos que tenían una inmunidad como de personas adultas jóvenes que como personas de 30-40 años luego hemos seguido haciendo investigaciones y hemos visto el estado sistémico inflamatorio de los centenarios es como el de los adultos jóvenes no como el de personas de más edad vale y otros investigadores han visto que la microbiota de los centenarios es de joven y ahí os pongo el resultado de ese artículo que se publicó estudiando a María Brañas destacando lo que tenía de joven y fijaros os meto en este rectángulo que tenía muy poca inflamación un sistema inmunitario súper bueno y una microbiota estupenda os dais cuenta y llegó a los 117 años vale entonces visto esta panorámica qué intervenciones podemos hacer que hayamos estudiado científicamente que permitan en ese esquema que os puse antes que conlleva el ejemplo de El envejecimiento según la teoría que nosotros pusimos es decir qué intervenciones pueden incidir cortando esta especie de círculo vicioso espiral viciosa para poder envejecer más despacio y tener longevidad bueno pues aquí os pongo simplemente un pantallazo de que hemos estudiado nutrición ejercicio físico lo del control del estrés pasarlo bien ambiente social etcétera etcétera siempre lo hemos hecho en humanos en ratones en humanos nos hemos tenido que quedar en cómo tienen la inmunidad cómo tienen una serie de parámetros tal estrés oxidativo y tal y ya está y la de la biológica y en ratones damos el paso más cuando viven entendéis bueno aquí tendría una para explicaros por qué hacemos cosas con ratones porque ellos viven 2 años y podemos hacer estudios longitudinales porque además a los ratones las células inmunitarias se las sacamos del peritoneo que no tenemos ni que anestésicarles ni hacerles nada con lo cual estupendo y podemos hacer estudios lógicos y entonces fijaros este esquema pone todo lo que científicamente tenemos demostrado sirve pues está todo en verde para poder tener mejor salud hacer un buen envejecimiento y llegar a una longevidad saludable insisto con datos en humanos y con datos en animales de experimentación tenemos el bloque de la alimentación dietas ricas en antioxidantes la dieta mediterránea eh suplementos con antioxidantes en cantidades apropiadas ojo en cantidades apropiadas en todo no hay que pasarse de acuerdo lo bueno a kilos tampoco es bueno vale la dosis o las cantidades es muy importante bueno todo lo relacionado con la alimentación y por supuesto también hemos estudiado probióticos incidiendo más directamente en la microbiota cómo sirve ejercicio físico y descanso vale el ejercicio físico la actividad física buenísima el dormir bien buenísimo vale pasamos al bloque de la emocionalidad control del estrés que hemos visto que la emocionalidad positiva el buen control del estrés la actitud positiva pasarlo bien la motivación sentirse felices la ayuda psicológica esto está publicado es decir funciona entonces a ver dos cositas ahí para no

lo he puesto bueno no pues no lo he puesto en la siguiente creo que está os pongo algunas publicaciones en revistas muy relevantes donde algo que los científicos siempre hemos creído que era una banalidad es decir es que reírse es sano y parece que pues sí o sea hay revistas científicas potentes donde se demuestra y ponen ser felices estar contentos reírse disfrutar es sanísimo para tener esto vale o sea que no es ninguna tontería y tenemos publicaciones donde ayuda psicológica ha servido para mejorar la inmunidad claro cuando dices y cómo lo ves en la longevidad los ratones a los ratones no les podemos hacer tratamientos psicológicos pero hemos hecho cosas con enriquecimiento ambiental poniéndole en las jaulitas juguetes para que se distraigan quitándose los cada 2 días para que no se aburran bueno y los resultados son espectaculares espectaculares de cómo aumenta la esperanza de vida de acuerdo pasarlo bien te aumenta la longevidad es saludable bueno el apartado cuatro el de contactos sociales el ambiente social positivo pensemos que el ser humano es un ser social y también lo hemos visto en humanos y en ratones no os puedo contar lo que han vivido los ratones adultos cuando les hemos puesto perdón los ratones viejos cuando les hemos puesto a vivir con ratones adultos machos espectacular hasta luego a ver y ahora qué puede en cambio acelerar nuestro envejecimiento pues basándonos en los mismos cuatro apartados nutrición hemos visto cuando 1 come esas dietas ricas en grasa los aditivos hemos visto el efecto negativo que tienen muchísimos aditivos en humanos y en ratones tremendo el ejercicio tan malo es el sedentarismo como pasarse de ejercicio eh YY cuando pasas digo hemos hecho cómo estaban ciertos deportistas de élite y no estaban demasiado bien de acuerdo o sea que tampoco hay que exagerar en cuanto a la emocionalidad y el estrés evidentemente emociones negativas llevar mal las situaciones de estrés es nefasto ahí pongo una publicación que hicimos viendo en la población esta encuesta de percepción del estrés supongo que la conocéis no que te salen unos puntos depende cómo sientes que estás estresado no y las personas que percibían percibían porque luego cuando veía su vida no era para nada estresante pero percibían que estaban estresados en relación a los que decían yo no estoy nada estresado los que percibían que llevaban una vida estresada tenían una inmunidad penosa una edad biológica muchísimo más elevada un estrés oxidativo inflamatorio tremendo o sea es la perfección que eso es algo importante la perfección vale y luego lo del ambiente social pues evidentemente la soledad la soledad bueno y luego Matilde Jean nos hablará perfectamente de eso pero lo que quiero aclarar es que cuando hablamos de soledad lo que es sentirse solo sentir la soledad no no tanto el aislamiento YY esto os lo digo porque cuando vamos a los experimentos con con ratones claro la solución para ponerlos en soledad es aislarlos los ratones como nosotros son seres sociales que están en una jaula varios juntos dijimos pues vale vamos a ver el efecto de ponerlos de 1 en 1 los aislados Bueno pues había ratones que oye que les habíamos hecho un favor vale y otros en cambio no por lo tanto también hasta en los animalitos que pensamos que son todos iguales y para nada es distinto el estar solo que el sentirse solo de acuerdo bueno pues el sentirse solo

es malísimo vale te mueres mucho antes y tienes todo eso que hemos estado hablando mucho peor y entonces qué pasa con el edadismo bueno pues nos van a hablar más del edadismo pero esta discriminación por edad este istmo que ya sabéis es el tercer istmo después del sexismo y el racismo pero resulta que es más prevalente que los anteriores eh casi el 90% de la población ha experimentado edadismo sobre todo dirigido a personas mayores y como veis ahí las publicaciones científicas sobre edadismo están aumentando de manera exponencial no eso es un buen detalle qué tipos de edadismo hay bueno pues yo no sé Matilde si tú luego lo vas a no pues a ver lo que llamamos el edadismo estructural veis que es el institucional y el interpersonal es decir el institucional ese que te dice mañana ya no vengas a trabajar porque tienes tal edad no o por ejemplo no sé si sabéis en los ensayos clínicos cuando se está probando un medicamento que luego se va a usar para personas mayores el corte se pone a los 70 es decir no se mete en el ensayo clínico una persona mayor de 70 y dice perdona estáis probando un medicamento que luego vais no bueno pues ese edadismo institucional el interpersonal este que notamos con los amigos los familiares dicen no mamá tú ya no puedes hacer eso déjate ya con la edad que tienes perdón y el peor es el que pongo en el centro que es el autoed abismo vale el que tenemos en nosotros una cosa relevante que ya no dejaron claro estos autores es que esos estereotipos negativos del envejecimiento son inconscientemente adquiridos y aceptados desde edades muy tempranas dice y luego eso afectan a las expectativas que tenemos del envejecimiento y además es que se convierten al final en una profecía autocumplida de acuerdo por tanto es muy importante como se ha dicho antes contra antes quitar esto entonces por qué es muy importante esto del edadismo y tal pues porque incide en la salud y en la longevidad el edadismo estructural ahí hay estudios científicos que es que evidentemente afectan a la salud en vamos en un porcentaje inmenso y luego están ratificados por publicaciones bastante recientes vale el edadismo en el entorno médico se ha visto que afecta a la salud edadismo institucional e interpersonal acelera el envejecimiento y el autoedradismo todavía más que los anteriores afecta para tener peor salud y menor longevidad hay un estudio que es a perfección negativa que tiene 1 mismo el envejecimiento te puede acortar unos 8 años la vida de acuerdo por lo tanto eso es importante aquí os pongo un artículo que publiqué hace unos meses y veo que otra de las autoras de otro similar está presente Pilar Serrano en la Academia de doctores sobre este tema bueno entonces cómo podemos controlar los efectos del edadismo en la salud pues ya lo ha dicho la decana hay que mejorar la perfección sobre las personas mayores y sobre el proceso de envejecimiento y para eso hay políticas educación contactos intergeneracionales campañas pero más importante que eso que es mucho eh que es mucho es evitar el autoedalismo y eso es algo que podemos hacer cada 1 de nosotros entendéis la la cuestión contra o hacer lo que otros tienen que hacer podemos hacer menos que lo que podemos hacer con nosotros mismos entonces considerar lo que tenemos que hacer nosotros es importante y para ello primero identificar la percepción de edadismo porque si no eres consciente de que

tienes auto edadismo no hacemos nada y después reimaginar el envejecimiento y ahí os pongo simplemente unas publicaciones donde hicieron algo maravilloso y es poner a unas personas de una determinada edad en un sitio y les empezaron a transmitir la idea de que eran más jóvenes de que eran jóvenes de que eran jóvenes y les midieron unos parámetros objetivos de fragilidad antes y después mejoraron significativamente de acuerdo es decir que eso tiene efecto Ah bueno me gusta poner ahí Clint Eastwood ahora hará un bajón tremendo este año pasa pero pero cuando lo hicieron claro pero es que cuando le hicieron esta entrevista que fue justo después de cumplir en mayo pasado los 95 años y le preguntaban oye qué haces para estar así y seguir dirigiendo y tal pues una de las cosas que dijo dice no yo sigo los consejos de un amigo que me dice no dejes entrar al viejo en ti y no le dejó entrar al viejo entonces quiero decir que es importante el mantenerte ese espíritu joven bueno y muy resumido cómo la soledad y el edadismo puede incidir en la salud pues ahí pongo simplemente un ejemplo fisiológico de cómo puede hacerlo y como psicólogos lo entenderéis bien cada vez que nosotros pensamos y sentimos yo es que soy viejo o yo estoy me siento solo nuestro cerebro ya sabéis genera toda una serie de mediadores que son como si tuviéramos una agresión porque nuestro cerebro no distingue lo que pensamos de una agresión real que tengamos entonces lo toma como una agresión que tenemos y empieza a producir mediadores de respuesta del estrés y esos mediadores de respuesta de estrés crónico en el tiempo te van a destrozar todo el funcionamiento de tu organismo te va a hacer envejecer por qué porque ese estrés crónico aumenta la oxidación y la en todas tus células entendéis es decir que esos pensamientos ojito porque no son inocuos esas palabras que nos decimos no son inocuas acaban generando un daño es un poco la base de esta ciencia que os comentaba antes de la psiconeuroinmunoendocrinología es como si 1 tiene sed y ve un vaso por la mitad tú no estás faltando a la verdad si dices está medio lleno o está medio vacío la realidad es esa pero dependiendo lo que digas tu cuerpo reacciona de manera diferente entendéis entonces como nos da lo mismo sin faltar a la verdad por qué no decimos está medio lleno porque los mediadores que vas a generar van a ser positivos vale y esto no es una tontería científicamente comprobado vale por lo tanto hay que decir yo soy capaz de puedo hacer lo que sea vale entonces ya llegamos a las conclusiones bueno pues las claves de un envejecimiento y longevidad saludable están en mantener unos apropiados sistemas homeostáticos salud que nos van a dar salud una edad biológica joven controlando el estrés oxidativo inflamatorio recordar la importancia del sistema inmunitario recordar la importancia de la microbiota y saber que el exposoma es fundamental para todo esto y cómo la soledad y el edadismo y sobre todo el auto edadismo afectan negativamente a la salud y a la longevidad evidentemente se lleva investigando un montón y solo estamos en la punta de ese iceberg porque queda mucho más por investigar y en eso estamos me gustaría esta diapo un poco de resumen de mensaje para llevarse a casa de cómo podemos conseguir una longevidad saludable pues bueno como mantener estas cuatro patas de esta mesa evitar hábitos nocivos controlar el estrés

tenemos la pata de la actividad física mental sueño apropiado la de la nutrición y la pata de la buena actitud ante la vida ser felices buena relaciones sociales tener ese Guide que dicen los japoneses esa motivación todo eso es importante cuando comento hay que hacer ejercicio hay que tomar esta dieta siempre luego comento esto si algo de lo que te dicen que tienes que hacer te va a sentar fatal porque no te apetece absolutamente nada mejor no lo hagas de acuerdo porque lo más importante es disfrutar y lo que se haga hacerlo bien y con gusto de acuerdo si no no merece la pena bueno pues como decía André Maurois el arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza y como decía esta centenaria japonesa dice el secreto de la longevidad comer la mitad andar el doble y reírse el triple de acuerdo y ya para terminar esta es la última me gusta poner este poema no sé si lo conocéis es un poeta extremeño bueno era del siglo 18 que a mí me hizo gracia cuando lo leí porque después de tantos años de hacer experimentos para decir que es lo que hay que hacer para estar bien pues este señor lo cual quiere decir que cada 1 de nosotros nos ponemos a pensar que tenemos que hacer pasta bien y lo sacamos igual escribió este poema en donde dice vida honesta y reglada usar de pocos remedios y poner todos los medios de no alterarse por nada la comida moderada ejercicio y diversión no tener nunca aprensión salir al campo algún rato poco encierro mucho trato y continua ocupación pues muchas gracias por vuestra atención me tengo la oportunidad de tener aquí a Mónica y que nos responda a esta avalancha de de ideas de de ideas algunas que podíamos tener intuitivamente pero también ordenadas es una oportunidad de de de no dejar pasar esa pregunta que alguna vez se nos ha ocurrido y que no nos hemos atrevido a a manifestar a nadie no entonces sentirnos libres Estamos entre amigos de de esas preguntas que que que me parece que mi mi mi resumen para mí me parece que la vejez para mantener la raya hace falta una creemos una una empresa que gestiona todas estas variables vamos que menos mal que estamos jubilados quiero decir cómo gestionas todas estas yo creo que muchas de estas las sabes y yo las sé y a veces digo a la zorra me voy a tumbar a la barra a una zorra dulce far cliente why not no sé creo que esto que es muy interesante y además de investigación que yo le he realizado también es muy interesante pero a ver desde insensos vamos a por eso dentro ya no sabe importante lo importante es no olvidarse es decir ahí lo que hemos visto científicamente comprobar algo que la lógica te dice y tenerla presente ya está y luego cada 1 intente aproximarse dentro de como pueda intentando saber bueno pues oye que un día te apetece tomarte la lavola pues claro musano pero que sepas que cuando después de tumbarte a la bartola varios días un día dices voy a hacer el esfuerzo de salir de quedar con unas amigas lo que sea y tal eso te está sirviendo YY esto que os digo está también es otra publicación que tenemos eh y que lo hemos hecho hasta con ratoncitos eh es importante presionar no mira fijaros es un concepto a ver un poquito de estrés es bueno es un concepto que no sé si lo habéis oído o se llama hormesis vale entonces algo que es negativo en principio un poquito de estrés en pequeñas dosis ayuda a que tu organismo esté mejor entonces el hecho de vivir no deja de ser una hormesis porque andan

que no te fastidia por las mañanas levántate pon tener vale pero el hacer eso es superar ese estrés hace que tu organismo genere más defensas y estés mejor y insisto lo hemos comprobado hasta en ratones genera ornesis de todo tipo eh emocional física y tal y vas a estar mejor por eso el hecho de te tumbas perfecto porque es lo que te apetece pero 3 días después dices ahora hoy me voy a arreglar y voy a quedar con que sepas que eso te está ayudando totalmente vale pues como en la dieta y como en todo no hay y el equilibrio o sea yo lo que os quiero transmitir que en fisiología el equilibrio es muy importante nada hay que pasarse de honesto ni pasarse de otro y el contexto de lo que hagas que sea lo que te apetezca y te haga disfrutar no sé si el mensaje ha quedado claro y si tienes 1 externo me gusta bien barboa soy formada en sociología por la Universidad cubana y bueno llevo 2 años trabajando como auxiliar en residencias gracias por la oportunidad de estar acá muy interesante toda la exposición de acuerdo De hecho en mi país desde pequeña mi familia me enseñaban que la edad era un estado mental que creo que más bien lo corrobora todo lo que se ha dicho hoy acá de acuerdo que es muy importante la actitud y también por diversas investigaciones señalar que no se nos debe de pasar tener un propósito un objetivo el no dejar de soñar tener un motivo para levantarnos cada mañana que hoy no pudo ser bien pero que mañana nos levantemos por ese motivo que nos hace vivir para mí eso es muy importante Eso es muy importante pues bueno gracias gracias totalmente de acuerdo os dais cuenta que realmente lo que hacemos en el laboratorio de tantas obras tal es simplemente corroborar lo que la lógica te dice vale entonces lo único que yo he querido hacer porque es la experiencia de muchos años en muchos es salirme de la rigidez de esto está publicado y es así y es estricto entendéis o sea no la cuestión es muy flexible como se ha dicho antes que no te apetece hacer algo no pasa nada que te dicen el ejercicio es muy sano y perdona pero es que a mí no me apetece no me apetece hacer ejercicio pues no lo hagas para qué se va a estar sufriendo entendéis perdonad me llamo Maite Muñoz bueno nada que objetar por supuesto a la espléndida exposición que nos ha hecho Mónica pero entre todos estos factores que yo creo que nadie puede decir nada en contra por supuesto pero el factor económico social dónde está porque claro es estupendo decir pues no me apetece no lo hago pues en eso tal si pero hay mucha gente que no puede hacer eso quiero decir si no tienes una vivienda por ejemplo tema actualmente eh no tienes una vivienda donde poder estar eh no tienes para alimentar a tus hijos porque ganas una miseria y resulta que y claro es que los ratones no tienen clase social y económica excepto lo que se haga con un es lo mismo para todos pero en los humanos sí a mí me parece que es que eso es un factor también que bueno totalmente de acuerdo y no sé si os fijasteis cuando puse lo de exposoma una parte es al estilo de vida pero lo otro es la cuestión social y económica que yo no me he metido en eso pero evidentemente está ahí y nuestro moderador eh Thomas tiene un libro que va a sacar donde trata precisamente ese aspecto en el envejecimiento que es fundamental lo que yo quiero transmitir es simplemente la idea de que dentro de los inconvenientes etcétera que tengamos cada 1 de nosotros puede intentar puede

intentar sabes tomarse las cosas de una manera que te ayude a envejecer mejor me explico porque eso sí que es independiente del tipo social os digo cuando hemos ido a hacer encuestas a personas y tal y decías oye la birra que tiene esta persona cómo es posible que esta persona con todo lo que tiene diga que se siente estresada que se siente no sé qué pero pero pero se sentían y tenía dinero tenía con pero entendéis y otras personas sin posibilidades pasando mal de dificultades y tengo muchos ejemplos pasándolos realmente mal y sin embargo esa actitud esa forma de afrontar las cosas le hace que esté bien y que entendéis es decir que lo personal la manera en que nosotros afrontamos la vida es fundamental independientemente de que objetivamente eso que dices está ahí velocidad de envejecimiento qué es vivir despacio que va unida a otra cuando dices disfrutar nos ayuda a envejecer bien define disfrutar porque claro por orden cede mi visión sin entrar en más detalles vivir despacio pues el sistema que tú le has llamado el esposoma ese no nos facilita es un trabajo personal independientemente de tu nivel económico lo que tengas tú tienes que trabajar para vivir de espacio meditar retiro lo que tú consideres y el disfrute hay gente que para disfrutar tiene que ver don periñón o comer caviar y otro simplemente sentándose en una habitación vacía respirando está disfrutando al máximo o estando con sus nietos quiero decir que creo que está todo en nuestra mano es sin entrar me queda solo un apunte la microbiota inversa si tú le pones la caca de niños a viejos también funciona totalmente de acuerdo con lo que el qué sí no no que digo que totalmente de acuerdo con lo que dices porque es que es así que es disfrutar cada 1 disfrutar de una manera o sea lo que yo comento es que y vosotros tenéis las herramientas para hacerlo 1 tiene que aprender a disfrutar de todo lo que es sencillo natural accesible que eso a veces no estamos perdiendo en nuestra sociedad esa capacidad de decir oye disfruta de salir de ver los árboles de de cosas sencillas lo estamos perdiendo entonces hay que aprender a eso porque eso te puede lo de envejecer despacio es hacer todo eso envejecer despacio es tu organismo va a porque te vas a oxidar menos cuando estás feliz cuando estás contento entiendes y eso es lo que te ayuda a envejecer despacio entonces eso y lo que lo de la microbiota entendemos una publicación que acabamos de mandar en donde hemos hecho el trasplante al revés o sea a a a ratones viejos les hemos trasplantado caquitas de adultos bueno de de de adulto para que sean de de de jóvenes y de longevos ya que no sabéis qué caquitas funcionan mejor no no no no porque quiero están los los ratones viejecitos no que ya le queda poco porque tantas y entonces le hacemos un trasplante con caquitas de adulto jóvenes y a otros con caquitas de longevos bueno pues nos hemos sorprendido las dos funcionan pero mucho mejor las de longevos o sea las caquitas de los ratones longevos y es que les da un chute a los adultos que a los viejos que viven estupendamente o sea que y la convivencia por eso es tan bueno la convivencia personas mayores con jóvenes también el tener mascotas tal porque ahí hay un intercambio de microbiota que te ayuda a tenerla mejor vale y ya nos vamos una pregunta por aquí y cortamos venga que nos vamos a Alcázar y es irreversible quiero decir una persona de 62 años que viene al foro de

la niña me alegro me alegro que lo hayas dicho porque se me ha quedado eso del tintero yo llevo hechas como Billy pico o más análisis de estos de edad biológica no y se lo he hecho a gente importante y algunos se enfadan porque dicen porque bueno es que a la mayoría de la gente le sale más era biológica que cronológica no y algunos van pues no sé no sé qué Puedes estar en un momento de tu vida envejeciendo muy deprisa haces algo algún cambio y pasas a una edad más joven y De hecho todas esas intervenciones que os he comentado que las tenemos publicadas rejuvenecen la edad biológica con dietas con descanso con una actividad física con tratamiento psicológicos os dais cuenta cómo es reversible pues claro que es reversible los centenarios están envejeciendo a una velocidad de 30 o 40 años pues claro que es reversible vale así que vamos a tomar el café y al revés mira vale continuamos es simplemente dar el marco las 3 ámbitos de las de la conducta humana el ámbito individual con lo biológico lo psicológico y el ámbito social con lo institucional de modo que los 3 ponentes abarcarán esas 3 grandes líneas lo biológico ya ha sido expuesto por Mónica pero psicológico tanto lo intelectual como lo emocional lo va a hacer Matilde Matilde me decía hombre dado que estamos entre colegas y compañeros que me gustaría hacer algo entretenido y muy interactuante haz lo que quieras Matilde dos palabras acerca de Matilde primero encantado de estar aquí con ella por qué porque fuimos compañeros de curso os hablo de año nos licenciarnos en el año 1972 o sea que somos auténticos veteranos vale aunque yo soy 1 año dos mayor que ya pero por ahí anda no voy a decir cuándo entonces decía yo que combatible me siento muy a gusto hemos tenido trayectorias no diré parecidas ella comenzó su trayectoria en el ámbito de la psicología industrial que así se llamaba entonces eh psicología del trabajo ahora y yo también pero ella luego tuvo una vertiente política la cual es de agradecer porque introdujo aspectos psicológicos en la gestión tanto en su gestión personal como en sus locuciones cómo en los equipos que iba formando a lo largo del tiempo Cortés Comunidad de Madrid etcétera etcétera pero como dije al principio cualquiera que quiera leer su su trayectoria basta con que en Wikipedia ponga Matilde Fernández y aparece Matilde Fernández con todos los datos que queramos dar en el modo que tienes la palabra Matilde gracias muy Buenos días colegas amigos querido Defensor del Pueblo no sé es si proponer claro te tenemos para clausurar pero con todo el trabajo que tienes que que vas a estar aquí es tremendo verdad voy a ver si consigo añadir elementos a esta jornada de celebración del año internacional de las personas mayores pero dejadme por si alguien no se le ha pasado por la cabeza que la profesora de la fuente nuestra querida Mónica nos ha dado una clase de un cuatrimestre entero de la facultad con esos 10 diapositivas algunas tremendo eh bueno es una una maravilla veréis cuando Luis me comentó que íbamos a hacer este este acto yo dije ay qué bien porque en el observatorio vamos a tener el estudio de la soledad de las personas mayores en España pero pero no no puede ser por qué porque se presenta el día 14 los jefes donde yo trabajo de voluntaria que es la Fundación 11 del grupo 11 deseaba que que la reina madre estuviera en el acto y entonces pues ha tenido que ser el día 14 yo quería que la Fundación 11

presentara que el observatorio soledad pudiéramos presentar el estudio de la soledad de las personas mayores antes de este día y ahí se podía enganchar montones de acciones y de actividades lo único que puedo decir es que cómo se colgará todo cómo se dice ahora en en la página web pues ya lo vais a ver pero sí una presentación específica una sesión de trabajo del del foro de veteranía queréis que lo haga lo hago encantadísima bueno entonces cómo he reconducido una presentación de El estudio de mayores sí que adelantaría algunas cosas porque están adelantadas en otros estudios no pues yo entonces lo he reconducido pensando en en 3 pequeños apartados el primero tiene que ver con el foro de la veteranía bueno celebrar el Día Internacional desde luego para todos los profesionales del bienestar como el nuestro como nuestra profesión es la oportunidad de recordar claramente que la que la ONU lo decidió y lo decidió en 1990 para avanzar en cuatro grandes objetivos que quiero recordar y que todos tenemos que tener presente reconocer la labor y la contribución de las personas mayores veis ya estamos hablando de evitar edadismo reflexionar sobre los cambios y retos del envejecimiento demográfico precio magistral de hoy que luego añadiría algún chascarrillo promover políticas públicas y en la sociedad para dar respuesta a las necesidades de ese envejecimiento y fomentar la solidaridad entre generaciones bueno eran clarividentes en la ONU eh en el 90 diciendo las cosas que había que hacer porque hoy podemos cambiar alguno a terminología pero es lo que tenemos lo que decimos que tenemos que hacer de aquí al 30 y luego sucesivamente bueno un día como hoy como todos los días internacionales nos sirven para recordar lo que se va haciendo bien hacer una pequeña evaluación colectiva y de las cosas que hemos de seguir cambiando y en esta en este en este momento yo lo quería lo que quería era reconocer el foro de la veteranía del colegio porque mirar con todos los estudios incluso con el marco estratégico que ha aprobado el ministro de derechos sociales bueno que ha presentado al gobierno y se ha aprobado el marco estratégico contra las soledades realmente ahí se ve el potencial que tenemos insisto la psicología social la psicología de intervención social y desde luego el conjunto de los profesionales pero cuando ahora os hable de las conclusiones de los estudios de soledad dejadme decir que el tema de crear redes de conexión es fundamental y crear los foros en todos los colegios crear las asociaciones de trabajadores de las grandes empresas crear organizaciones de barrio potenciar las que se han debilitado en algún momento como el el movimiento vecinal es algo importantísimo para luchar contra los aislamientos para el aislamiento y para luchar contra las soledades eh y entonces eso me recuerda y os quiero dejar un mensaje y ya sabéis que lo mío siempre ha sido de la idea pasada a la propuesta concreta yo no los conocía mucho ya los he conocido en en este trabajo ya casi de de jubilada la Unión profesional yo no había no había tenido mucha información de la Unión profesional ahí están todos los colegios todos los consejos de colegios profesionales y ahí yo creo que los psicólogos tenemos en los momentos actuales tenemos un papel que jugar YYY os voy a adelantar una propuesta poniendo en valor que la Unión profesional ahora el presidente es el presidente del Consejo de

médicos eh cercano a nosotros pues ha creado una comisión interprofesional para que desde la investigación desde los estudios se trabajen los desastres naturales y las emergencias y los voy a plantear y hasta la decana y lo YY lo propongo fijaros lo importante que es llamar a esa puerta y a lo mejor plantearle oiga y una comisión interprofesional interprofesionales esta Unión profesional para déjame descender a lo micro para hablar de las soledades pero voy a voy a proponer lo más macro para que pueda entrar en en todos los colegios un poco mejor para estudiar la sociedad de los cuidados o si me permitís voy a copiar una palabra que el presidente del Consejo económico y social me dijo en una comida hace poco matiz deja de déjate de esas cosas tan tan encantadoras de la sociedad y tal y cual y tú habla de la industria de los cuidados para que te empiecen a escuchar algunos más pues de la industria de los cuidados eh luego ya diremos cómo es esa industria verdad pero eso tiene que ver con lo que está pasando en las sociedades longevas y en las sociedades más desarrolladas Entonces ahí lo dejó muy pone buena cara la decana ahí lo dejo es decir estamos estáis en el foro de la veteranía de la psicología del Colegio de psicología está construyendo futuro cómo yo suelo ir a las empresas yo suelo ir a los hospitales y decir habéis montado una asociación de jubilados estáis haciendo un trabajo para cuidaros a vosotros mismos entre vosotros mismos y para plantear vuestro conocimiento hacia vuestro barrio y hacia vuestro entorno bueno esto me parece algo importantísimo y diréis aquí madile metiéndose donde no le llama el segundo apartado de de mi intervención era el estudio de la soledad pero tengo que reconducirlo a lo siguiente YY Luisa ha dicho antes un poco de marketing y se han reído los compañeros del equipo pero esto se lo escuché también en el Consejo económico y social a un montón de de organizaciones que el presidente dijo ya que están están ustedes en mi casa déjenme unos minutos de marketing pues dejadme contaros este Market del observatorio por si sobre todo los más jóvenes que estáis aquí o alguno de los mayores no no no lo habéis seguido mirad el observatorio de la soledad no deseada dejadme deciros que tal vez tengamos que dejar de hablar de soledad no deseada empiezan desde todos los campos de la Academia a decirnos para qué poner un adjetivo negativo la soledad es la soledad son las soledades quien está justísimo con su soledad no necesita pues no tiene soledad está justísimo con su soledad pues ya con soledad vale bueno yo creo que esto hay que escucharlo detenidamente y además hay que hablar de soledades porque porque hay hay muchas más de una bueno pues el observatorio nace porque un montón de organizaciones se dirigen en las elecciones anteriores a los partidos a tender en la vida cotidiana se hacen cosas a los partidos con representación parlamentaria para decirles oiga en otras partes del mundo eh hasta el Reino Unido hizo un ministerio pero luego descendió a que fuera una secretaria de Estado una dirección el Japón hicieron en Canadá hicieron y a nuestro alrededor y en países similares están haciendo cosas porque nosotros no hacemos y con una serie de medidas y el de confesaros que una respuesta cada 1 luego la puede venir de de calidades distintas pero los partidos mayoritarios incorporaron propuestas los minoritarios también aunque fuese de otra

manera ahí apareció un compromiso ahora lo que podemos hacer es decir qué grado de cumplimiento lo han hecho eso es pedagogía y eso es democracia y eso es mejor democracia bueno entonces contestaron que un observatorio no era el momento el momento era reducir listas de esperas en la dependencia conseguir dar un salto cualitativo en esa ley en la atención a la discapacidad y que el observatorio no entonces tenéis que saber que hay dos observatorios yo creo que de calidad citaré primero al fenie eh Universidad de Salamanca ahí tenemos amigos ahí tenemos unos trabajos de una gran calidad con los que tenemos que contar he visto en una de tus fichas que colaboras con con con mis con mi amigo Marín muy bien y luego otro es el observatorio de la soledad de la Fundación 11 el observatorio nació para hacer estudios para trasladar formación de proyectos nacionales e internacionales para cuidar y proteger YY arropar y apoyar las buenas prácticas que se estén que se estén haciendo y de pronto los componentes que yo acepté ser una voluntaria presidiendo ese observatorio cuando me lo propuso el presidente de la 11 pidiendo que estuvieran todas las organizaciones finales del tercer sector todas en el marco de pensamiento y de cosmovisión más completa que estuvieran los sindicatos porque tenían que estar defendiendo los intereses de los trabajadores y que estuvieran un pues yo decía mi colegio mi mi mi Consejo de psicología YY de Medicina también y unos pocos la Unión la Unión profesional está bueno ahí hay 20 organizaciones y solo una administración La Federación de municipios y provincias por ser la administración cercana donde las políticas sociales de proximidad y de cercanía mejor se pueden realizar bueno cómo volvería a eso entonces se crea el observatorio y quiero que sepáis todos porque seguro que podéis encontrar alguna forma de participar y yo estaré encantada de ser un canal conductor se crea un grupo de trabajo de conocimiento donde empiezan a incorporarse de la Academia de diferentes universidades colegas que están trabajando en bueno y otros YY otras por el sociólogos que están trabajando en en este tema un grupo de trabajo de políticas públicas dónde está también la Academia pero dónde están las organizaciones dónde están los sindicatos eh trabajando en políticas públicas y fruto del trabajo de esos dos grupos descubrimos que YY lo hablamos con el cnie también que era importante hacer una Alianza por el conocimiento y con todos los investigadores y universidades que habíamos trabajado en los estudios pues que eran eran en ese momento 18 pues en este momento hay 32 centros y departamentos de investigación formando parte de ese área de conocimiento que hacen artículos que mandan sus paper para que se divulguen y se expandan que es decir estamos haciendo red red de conocimiento muy importante donde os insisto tenéis que estar bien y empezamos a hacer estudios anuncio estudios realizados un estudio sobre la percepción de la sociedad ante la soledad ahora vuelvo un estudio de costes de la soledad en el sistema de trabajo en el sistema laboral y en el sistema sanitario lo hicieron 3 catedráticos expertos en salud pública un estudio sobre tecnología si sirven para la conexión o no un estudio sobre la soledad de los jóvenes que verdad iba un falla fuimos a la Universidad autónoma lo presentamos aquí en la escuela ya en el colegio ya sabéis que se

hizo un trabajo sobre las soledades con con colegas nuestras un estudio sobre la soledad de las personas discapacitadas otro sobre la soledad de las personas con problemas de salud mental el de la soledad de los mayores que está ya para presentar el día 14 y en medio esos grupos de trabajo hicieron un decálogo para ser útil a los municipios cómo hacer una política transversal contra la soledad y dejadme deciros para los que estáis más vinculadas a la investigación que se nos pidieron por los grupos que hiciéramos y estamos terminándolo una guía sobre las escalas ya sabéis que escalas hay muchas por ejemplo los hermanos de San Juan de Dios hace aplican la este Cruz Roja suele usar la jg como yo digo del del belga la mayoría la UCLA 3 o la UCLA 6 la UCLA 3 con la pregunta directa en el observatorio hacemos eso pero como dijo la OMS y ha creado una comisión vamos a intentar comotir la escala del edadismo vamos a intentar consensuar una escala para medir las soledades y nosotros estamos avanzando para ver un poco cómo unimos y encontramos la mejor forma para que todas nuestras investigaciones puedan ser luego traspasables a otras investigaciones eso está ahí y Por otro lado era el tema de evaluación el tema de evaluación de las políticas de soledad son dos guías pedidas como veis exigentes y serán otras herramientas a disposición de todos nosotros y para mejorar bueno pues de todo estos años desde el 22 trabajando en algo que yo no sabía como psicóloga ya veis soy del 72 licenciada en filosofía compitiendo con nuestro Defensor del Pueblo pero luego una especialidad de de Psicología y salíamos generalistas y luego era la vida el ejercicio profesional y nuestros estudios complementarios los que nos iba haciendo especialistas bueno yo creo que en psicología estudié el librito de la psicología de la vejez YYYYYY poco más eh bueno entonces fruto de todos estos estudios dejadme trasladaros y os lo digo así pedagógicamente pero no no pretendo trasladarnos mi conclusión personal de todos los estudios bueno estudiar la soledad necesita trabajar en cuatro planes en en cuatro planos perdón de trabajo profesional el primero es el individual es el ser humano sufre el individual el ser humano con su resistencia a la frustración el ser humano con su capacidad de hacer frente a las pérdidas del ser humano y con es el plano individual donde ahí tenemos todas las psicologías tenemos la psicología clínica de forma especial si pudiendo ser útil verdad y querida compañera de Nuria Pudiendo ser útil este es un plato de pronto con todos los estudios vemos que hay otro plano clarísimo y en mi opinión el fundamental que es el plano del entorno aquello no me corrija luego Ángel aquello que decía Aristóteles somos seres sociales somos el yo y las circunstancias que decía Ortega bueno pues resulta que estudiando la soledad pues nos encontramos con que el factor de comunidad el factor de entorno es fundamental fundamental qué le pasa a la persona en el entorno y por tanto qué redes crea cómo rompe aislamiento cómo rompe soledades fundamental que los estudios luego nos dan un plano que tú se lo preguntabas a nuestra doctora que era el tema oye y qué pasa con él que es pobre y que es es que el que no tiene vivienda el que tal tal la soledad nos permite conocer factores que influyen y que agudizan la soledad y todos nuestros estudios lo lo encontráis y lo encontráis a raíz del estudio que hicimos de la Juventud ese es otro plano y hay

1/4 plano que es hacia dónde caminamos y es el caminar hacia la sociedad y los cuidados fruto también de la longevidad fruto del desarrollo de estados del bienestar etcétera etcétera bueno y cuando vemos todos los estudios descubrimos que déficit de hacer comunidad que en el fondo no olvidéis que yo he tenido dedicación política lo traduzco también en lenguaje político déficit de calidad de la democracia de la cantidad y de la calidad de la democracia ese es un plano clarísimo que se ve YY tenemos que cuidar el otro es que cuando estudias las soledades y ahora os pondré ejemplos pues lo que descubres es que tenemos que revisar nuestro estado del bienestar tenemos que revisar todas nuestras políticas la la gente las comunidades van a tanta velocidad que de pronto llama la atención sobre lo que hay que cambiar y el el otro el cuarto plano el otro plano es el que os digo y eso eso las mujeres si cabe le hemos puesto unas gotitas más y es la sociedad cuidadora tan importante empezando porque los roles de cuidados sean de hombres y de mujeres y con todo lo que haya que potenciar en las en las en las leyes YY en todo tipo de actividades YYYY de ahí para adelante bueno entonces qué es lo que dicen los estudios si os hablo el primero de que fue preguntarle a la sociedad oiga qué piensa usted de esto de la soledad quién siente soledad y entonces descubrimos que que la sociedad nos dijo en ese trabajo que bueno que las personas que se sienten más solas son las mayores y no es verdad por eso hay que estudiar por eso hay que investigar por este hice después son las personas con problemas de salud mental y las personas con discapacidad YYY luego pues ya Ah y dice Ah no no no perdón que se nos ha olvidado un colectivo es las personas sin techo las personas sin hogar vaya nos pusimos a tabular YY según venía trabajos a a medirlo y hacer nuestras pequeñas campanas de gauss y descubrimos descubrimos que no y es algo que hizo nuestro colegio y que fuimos a la A la Universidad autónoma y que trabajamos YYY el equipo de de de nuestros psicólogos en en la en las diferentes departamentos universitarios pues de pronto es que eran los jóvenes aunque es fruto de la pandemia fruto de la crisis económica es que hemos empezado el siglo de muy mala manera no entonces fruto de de una y otra cosa que pronto es que resulta que eran los jóvenes bueno os diré globalmente si os vais a la página web igualmente veréis que el 20% de de la sociedad dice sentirse solo o haberse sentido solo en algún momento pero pero cuando cuando vais al de jóvenes estamos en un 25 en un 25 como con media que que es un 30 en mujeres jóvenes no entonces bueno ya pudimos trasladarle a la sociedad trasladarle a la sociedad sociedad que que esto había que seguir trabajándolo y seguir estudiando como dicen los colegas psicólogos sociales matinde deja ya de encargar y hacer trabajos de de de de grandes cifras verdad YY empieza a hacer también cualitativos de acuerdo de acuerdo vamos a terminar de hacer la radiografía un poco general y vamos a ver cómo incorporamos cualitativos cómo no entonces ya en el primer estudio la sociedad estaba dejando un mensaje a la lista el prejuicio un estereotipo de los que dice la OMS de de cómo aparece la soledad bueno entonces el el trabajo de medir el gasto de soledad lo hicimos para decirle administraciones escúchenos escúchenos y de pronto los 3 investigadores de macroeconomía

de la Universidad de La Coruña y de Vigo pues expertos en salud pública pues lo que nos dijeron es mire es que sin hacer nada pero por tener que atender tienen ustedes que saber que un punto coma dos del PIB del PIB de aquel momento pero lo podemos traducir un punto coma dos se está gastando en atender la soledad no deseada sobre todo un sistema el sistema sanitario el sistema sanitario por la mayor frecuentación en medicina primaria por la mayor frecuentación especialidades por la mayor llamada a los hospitales para ser atendidos por el sistema sanitario y otro porcentaje importante es por pérdidas de productividad de ahí aparecían información del del de las áreas de trabajo del Ministerio de trabajo de tengo que reducir mi jornada he pedido una baja vuelvo pero vuelvo reduciendo mi jornada y entonces más o menos se nos ibamedio.no quiero detenerme mucho en en los datos sino en los conceptos y luego os metéis en la página y lo tenéis todo todo perfectamente expuesto no medio.se nos iba en un sistema sanitario atendiendo a la soledad no un sistema sociosanitario atendiendo a la soledad y un sistema laboral teniendo que hacer frente a a unos costes la verdad es que la suma de todos los estudios Ah bueno cuando hicimos el estudio de juventud ya empezamos a a analizar causas y claro qué nos encontramos dejadme ir a un resumen que tengo aquí porque yo ya con esto de caminar hacia los 70 y muchos pues de vez en cuando me pasa eso que que nuestro responsable de mayores se olvida de su nombre y monté con él también el grupo de Psicología industrial en este colegio del siglo pasado y y a mí se se me olvidan algunos conceptos o se me va a la cabeza cuando hicimos el estudio de joven de pronto qué descubrimos caray que es que un joven se había tenido en la escuela acoso laboral se disparaba el crecimiento de de soledad Ah es que un niño nacido en España pero de padres inmigrantes Ah es que un niño que o una niña que había confesado que era homosexual es que es que es que empezamos a ver tantos factores socioeconómicos y culturales es que un niño que su padre no llega a fin de mes que en la escuela lo acababan notando por la marca de zapatillas digo yo es que YY entonces dijimos bueno bueno hay que incorporar todos estos elementos y cada vez estudiar troceando verdad esta esta información y así hemos seguido con lo con lo con los demás colectivos si yo os tuviera que decir conclusiones de todos los estudios el primero que os diría es no son las personas mayores las personas que sienten más soledad aunque lo irá sintiendo con el paso de los años si no si no hacemos políticas inteligentes pero desde luego hay un indicador un medidor hombre o mujer que lo deja totalmente claro las mujeres sienten más soledad y por qué tienen que YY qué y qué tiene que ver pues en primer lugar con con las definiciones y nosotros cogemos a todos los psicólogos que han estado trabajando en la soledad pues la decisión es qué es qué es la soledad es la la percepción desigual entre tus expectativas de ser cuidado atendido acompañado y las que recibes esta es la gran dice eh nos acordáis cuando hablábamos de la igualdad entre hombres y mujeres que estábamos todo el día hacemos acciones positivas para llegar y alcanzar esta realidad bueno pues entre tus expectativas Que en el caso de las mujeres que han sido cuidadoras generaciones tras generaciones pues esperan ser cuidadas más que los hombres

que no han sido cuidadores y que no tienen tantas expectativas de ser cuidadas os lo digo en esa generalidad y lo podemos ver en los estudios con diferentes indicadores las mujeres la expectativa de cuidado es mayor y la frustración por no llegar a cumplirse esta expectativa hace que verbalicen síntomas soledad y eso se ve en jóvenes y en mayores y dejadme deciros en jóvenes me escandalizó y me escandalizó 5 puntos de diferencia porque las mujeres además decían es que yo espero incluso en las pequeñas dinámicas de grupo que hacíamos después del trabajo es que yo espero tener un refuerzo en casa que no tengo y que noto que lo siguen teniendo mis hermanos y yo decía madre mía mi generación era si hay recursos para que todos vayáis a la Universidad perfecto pero si no la niña con que haga enfermería o maestra os acordáis cuando eran carreras de 3 años con que haga una carrera de grado medio y tú decías y por qué mi hermano vamos a poder ser ingeniero médico y yo no puedo ser psicóloga o médico eso se formaba parte de de de de la cultura de nuestro país pues las nuevas generaciones siguen notando siguen las mujeres jóvenes diciendo es que hay diferencias de la la mochila la mochila del rol más más todo lo que vas viendo en todo tu entorno que que que que forma parte de la de la mochila de todos ellos bueno la soledad como veis en en nuestro país en este momento y en toda Europa los estudios que hay y el observatorio de la soledad de la de la Comunidad Europea dejan claro que los jóvenes los jóvenes el aislamiento de las tecnologías apuntan también de las tecnologías ha experimentado un crecimiento de soledad en los estudios no vamos a ver nosotros hasta ahora no hemos encontrado gran diferencia entre vivir en El Mundo rural o vivir en pequeñas ciudades o vivir en grandes ciudades no es todavía significativo lo que va apuntando lo que sí os puedo decir que en la U de la el trabajo de las investigaciones tenemos a los jóvenes sintiendo más soledad en las zonas rurales que te verbalizan a porque me vigilan y si yo tengo alguna característica de de de ser diferente pensar un joven con una orientación sexual diferente muchacho o muchacha en El Mundo rural siente una presión mucho mayor y tiende a una mayor soledad no YYY la otra cuando trabajabas las encuestas con ellos la otra clarísimamente era tengo menos oportunidades tengo menos menos cerca no tengo tantas cosas no le hables de la ciudad de los 15 minutos es hábleme usted de otra cosa no tengo tantas posibilidades los jóvenes y las personas mayores en la mayor solidaridad la otra punta de la U estaba en las grandes ciudades soy invisible no pinto conmigo no cuenta nadie no me no me saluda ni en el ascensor no la invisibilidad de las grandes ciudades esto sería en brochazo grueso pero luego cuando analizas cada cada 1 de estos estudios que os he dicho pues no hay algo significativo todavía desde luego todos los estudios y todas las pequeñas reuniones de grupo de cada estudio nos dejan bien claro que todo lo que es reforzar las redes de cohesión las redes solidarias es importantísimo en todos los lugares y para todos los colectivos y de forma especial las personas con problemas de salud mental que llegan al 50% de percepción de soledad las personas con discapacidad que llegan en algunos tramos de edad al 50% de percepción de soledad es un hecho clarísimo desde luego todos los estudios nos dicen usted es con con una

yo algunas veces digo una líricoailable eh una cosa que tiene más ruido y más marketing que trabajo real no avanza no no vamos a avanzar porque realmente cada vez que estudias la soledad ves tú cómo influye clarísimamente la situación económica la situación social bueno por ejemplo el estudio de juventud daba gusto poder decir al presentarlo a más nivel educativo menos soledad fijaros qué lección eh en todos estos trabajos para para seguir trabajando y seguir trabajando bien un joven universitario tiene más herramientas siente menos soledad que un joven que ha repetido curso que de de de de de no sé qué y se fue a la Formación Profesional porque creía que iba a ser más fácil cuánto has luchado tú por dignificar la Formación Profesional cuando eras nuestro ministro de educación qué maravilla cuánto hay que seguir trabajando ahí porque en pérdida de curso retrasos no terminar 111 estudio etcétera etcétera hacen disparar clarísimamente la soledad la renta clarísimamente la renta familias que no llegan a fin de mes tú te encuentras tú te encuentras cómo esa persona nuclear formando parte de ese núcleo familiar hace que la soledad crezca YY luego ya todas estas diferencias que hemos hablado antes que en el fondo se recogen el artículo 14 de la Constitución que no es solo para para la igualdad entre hombres y mujeres sino que habla de religión otras condiciones y etcétera etcétera bueno entonces adelanto que que para actuar ante estas realidades pues los psicólogos tenemos muchas herramientas y los psicólogos pues sabemos aumentar habilidades sociales los psicólogos sabemos hacer políticas integrando lo sociosanitario por ejemplo en este momento en toda Europa y desde luego en España se están empezando a hacer las recetas sociales es decir el médico de atención primaria le dice no le va a mandar ninguna pastilla usted se va a ir ahora a la asociación de vecinos si es que el centro de salud lo tiene cerca o se va a ir a al centro psicológico de no sé qué o se va a ir a a la asociación de ex trabajadores o se va a ir a un programa que hay de de senderismo y de conocer la ciudad y están haciendo recetas sociales y están haciendo en toda Europa eh la transversalidad aparece eso los psicólogos lo hemos trabajado también mucho en nuestros diferentes ramas la transversalidad eh algo que es político la soledad es poliédrica las respuestas tienen que ser transversales y hemos de trabajar por esos veis como os dije Unión profesional que importante que importante que cree un foro para hablar de emergencias y se reúnan para aportar a una administración que tiene que resolver una Dana que tiene que resolver una mirada poliédrica e integral pues pensad que lo importante será que para la sociedad cuidadora hacia la que vamos por ser sociedades longevas tengamos una mesa poliédrica de diferentes profesiones que son capaces de aportar respuestas además de poder hacer evaluaciones entonces dejadme deciros que los diferentes estudios nos dejan claro esos planos hay un plano individual hemos de trabajar con las personas hemos de trabajar desde la escuela hemos de trabajar en resistencias a la frustración en en toda una educación de de Psicología infantil llevada a la escuela hemos de estar atentos a todas aquellos elementos de la no calidad o la no profundidad del desarrollo de nuestro estado del bienestar para ver cómo se nos van colando personas a las que hay que recoger eh os acordáis que en la psicología muchas

veces la psicología social muchas veces hablábamos de de los diferentes Del Estado del bienestar que estábamos haciendo con diferentes redes de protección no por ejemplo en Euskadi ahora todas las diputaciones hablan de de las famosas sari las redes de los de los pescadores no redes y están haciendo las políticas para poner transversalidad y integrar muchas muchas miradas entonces bueno me oísteis en el a lo mejor algunos en el en el en el Consejo de la psicología los psicólogos nuestros colegios han hecho muy bien el desarrollo de la psicología clínica y yo creo y otras muchas más cosas pero yo creo que ahora hay que hacer un esfuerzo en el desarrollo de la psicología de intervención social todo lo que hagamos y en este momento hay mesas de la psicología de la intervención social a la vez tiene una muchas miradas poliédricas a la vez puede recoger lo que se ha debilitado la psicología educativa Porque la psicología educativa es intervención social en la escuela y en el entorno puede recogerse muchas especialidades para hacer ahora estas miradas poliédricas y transversales que tenemos que hacer en la sociedad con la complejidad de las nuevas enfermedades bien entonces insisto tenéis colgados todos estos estudios sus conclusiones yo estoy a vuestra disposición para trabajar en taller con cualquiera de ellos y anoche me llegó la llamada de que la reina emérita ha dado ya una fecha por lo tanto ya vamos a quería la la 11 y la Fundación 11 que estuviera la reina Ibérica en en la presentación del estudio ya tenemos una fecha entonces a partir de ese día yo también puedo trabajar en desmenuzar pero como lo colgamos todo la profundización en la democracia es fundamental y eso empieza con con la información pues entonces lo lo vais a tener y en tercer lugar seguro que se me han quedado porque no he querido contaros datos YY porcentajes pero pero bueno a lo mejor irá saliendo sobre el edadismo yo de esto no sé tanto lo que te metes en la OMS y recoges pero aquí hemos tenido a una colega que nos ha dicho cosas interesantísimas bueno me acuerdo leí y lo leí por 1 por 1 profesor de filosofía que ha trabajado esto y un demógrafo que ha sido rector en una de nuestras universidades en Madrid por lo tanto ya sabéis de quién hablo que que esa francesa de la que nos ha hablado nuestra colega pues llegó a 122 años no y medio y ahora tenemos a un ciudadano que ha llegado a 119 años vive en Costa Rica que ya sabéis que es esas zonas azules que llaman donde envejece la las personas maravillosamente yo no sé si queremos vivir hasta eso como dice mi querida Ángeles Durán cada vez que hablemos de longevidad por favor hablemos de calidad en el envejecimiento vivamos muchos años pero vivamos con calidad en todos esos años como tú también has recordado bueno pues la verdad que que es un reto y también de nuestro colegio envejecimiento y longevidad y eso implica que vamos a tener que trabajar sobre la productividad de los senior que no se suele tener en cuenta y es importantísima eh y el consumo de las personas mayores como siempre se pone alguien de de Del mundo de la de lo cualitativo y de lo cuantitativo pues los economistas dicen si no no se preocupen no se preocupen esto el consumo de las personas las soluciones los nuevos crecimientos del PIB por unos lados y por otros y en otras realidades tienes la productividad de los el senior pero realmente si estamos en lo público hemos de ser

conscientes y empezar a trabajar bien en lo que se nos viene y es un crecimiento importante en el gasto público en pensiones en sanidad en dependencia y en general en el conjunto del Estado del bienestar y desde luego una mayor política de prevención y evaluación como claramente lo dicen todas las áreas de la de de de las políticas mirad sobre edadismo diría que me están dantando una señal que acorte sobre edadismo diría que algo que habéis dicho sobre sobre los diferentes planos pero os acordáis de la escuela de Frankfurt que todos lo hemos tenido que estudiar YY algunos pues en mi época si no ibas con el libro de Marcus debajo de la del brazo te te llamaban anda caca y tú decías bueno ya le iba a Marcus no te preocupes ya lo llevaré debajo del de bueno pues la escuela de Frankfurt nos habla del triple reconocimiento y aquí es una herramienta a tener en cuenta el reconocimiento individual y hemos de trabajar hacia la persona a nivel individual y con políticas centradas en la persona el reconocimiento legal eh hemos de trasladar a las leyes avances para que sean herramientas estables y consolidados y el reconocimiento social por lo tanto mismo también ante la soledad hay que legislar algunas cosas hay que hacer intervención social y hay que trabajar en el cambio en cambio de mentalidades y de roles acciones que han sido positivas en este tema del edadismo bueno el programa canadiense de educación intergeneracional ahora con la I a lo podemos encontrar el el programa canadiense de educación intergeneracional es importante se va evaluando y da pautas para un hacer una ley de Sudáfrica yo no la he encontrado pero pero a mí mis maestros me han hablado de la ley entonces yo creo que ahí es como la de Japón no que está hablando de Del edadismo de la soledad de de las alternativas etcétera etcétera bueno y las políticas de Japón contra el galardismo contra el aislamiento y contra la soledad las bibliotecas vivientes en Oriente una herramienta desarrollando esa parte del mundo importantísimo los estudios sobre las brechas salariales y las brechas en prisiones que hace someteros a toda una reflexión sobre esa desigualdad en función también de roles no la investigación en formación senior ahora ya todas las organizaciones están diciendo hay que dedicar recursos a al reciclaje a la formación sería a lo que acabamos de escuchar que la sonrisa y el deseo de seguir conocimiento son las las píldoras más maravillosas para luchar contra la soledad y contra y contra el envejecimiento del envejecimiento los currículums íbamos fijaros paso de algo macro algo micro trabajar en los currículos ciénanos porque es que nosotros tenemos en el en el porcentaje de paro menor que hay en la sociedad española en el momento actual nosotros tenemos medio 1000000 de personas mayores en el tramo final y una vez más ese medio 1000000 tiene mal rostro de mujer entonces alguna vez los psicólogos industriales y de organizaciones han han de cuidar en sus elecciones de personal mucho más eh el el el no caer en el edadismo de bueno ya ya se encarga su jefe esto es y desde luego seguir conociendo mucho más trabajos la Fundación grandes amigos ha hecho en nuestro país un estudio recientemente y empieza diciendo y lo que acabamos de oír eh hay que empezar por hacer frente a la autoexclusión somos las personas que vamos cumpliendo años las que de vez en cuando nos limitamos este es un tema que

aparece aparece en el de grandes amigos y en el estudio de la Cruz roja ellos son los dos últimos que que están ya publicados que han trabajado que lo han presentado y trabajando con las propias personas que que trabajan esas dos organizaciones y luego saliendo y consultando a otros más qué dice La Fundación de grandes amigos hay que hacer frente al autoexclusión constatan clarísimamente lo que dicen en otros estudios y es que el la jubilación y el envejecimiento reduce conexiones YY limita la participación y eso hay que evitarlo constantemente hay que pasar que el trabajo remunerado a el trabajo no remunerado al trabajo es solidario hay que hacerlo poniendo en valor ese trabajo voluntario ese trabajo no solidario ese trabajo de las redes que se organizan para ayudarse mutuamente y ayudar a los demás y hay que superar bueno pues esa educación que hemos tenido eres en la medida que trabajas que produces de de de la de la era industrial YYY que en la posindustrial no se acaba de superar acerca de la utilidad de todos los seres humanos no hay que educar en la escuela aquí tenemos a quien Lucho porque la educación de la ciudadanía fuera una realidad a la que se opusieron personas que no sonríen que no sonríen no sé por qué y entonces no son capaces de ver las cosas que hay que seguir realizando pero tenemos tanto que hacer en la escuela tenemos tanto que que volver a hacer de cosas que escribimos hace muchos años eh y como dice el estudio de la Juventud en dinámicas de grupo fuimos con ellos pero ustedes por qué se sienten tan solos mire oiga es que a mí el individualismo no me sirve yo prefiero no vivir con el estrés del individualismo y vivir con la cooperación y la colaboración con compañeros y dice mire yo la competitividad que tengo en la Universidad para poder mantener la beca para poder irme a otro sitio para para poder hacer esto a mí esto a mí me produce úlceras Esto nos lo decían los jóvenes en el estudio pues realmente dicen grandes amigos y también Cruz Roja que hemos de trabajar mucho más en superar componentes de individualismo y luego en Cruz Roja pues Cruz Roja dice hay que hacer frente a la infantilización eh a mí ya me empiezan a llamar en el sistema de salud a hablar en voz alta yo digo oiga perdone yo soy hipersensible me habla usted bajito y la oigo o le oigo no en voz alta no al darnos valor a nosotros mismos desde el estudio de la Cruz roja a luchar contra la violencia en en el edadismo eh que va desde las ataduras en un centro gerontológico de verdad a cualquier otro a estudiarla más y a visibilizarla más bueno en definitiva lo que realmente yo he aprendido y ya está lo que realmente yo he aprendido es que hay que actuar con la persona que hay que actuar con la comunidad con el medio donde se desarrolla qué hay que revisar todas nuestras políticas para ver qué refuerzos hay que hacer para que atiendan las desigualdades de todo tipo te miro a ti porque has hecho una pregunta las desigualdades y que realmente todas las profesiones del bienestar tenemos un reto y es contribuir a construir la sociedad de los cuidados que cuida desde que naces hasta que mueres y que cuida en igualdad entre hombres y mujeres y en igualdad en todo tipo de realidades que podamos tener pues muchas gracias por vuestra atención gracias Matilde vamos un poco retrasados y por respeto a nuestro invitado especial Defensor del Pueblo invito a don Ángel

Gabilondo Defensor del Pueblo a que suba a nuestra estrado para mí es un gusto y un placer y amén de un honor el poder presentarlo por varios motivos en primer lugar porque somos de coetáneos en edad cronológica en segundo lugar porque somos primos hermanos de licenciatura el licenciado en Filosofía y Letras especies de la filosofía rural y nosotros yo licenciado en filosofía y licencias especialidad en psicología en el período del plan de estudios de Psicología de este país destacar la parte de su trayectoria personal que se puede como he dicho antes ver en cualquier página web pero yo he visitado Wikipedia y me ha sorprendido gratamente ver algo que no es frecuente de ver en los currículum que aparecen en las redes y es como biografía familiar habla de sus 9 hermanos con nombres y apellidos lo cual es francamente interesante desde un punto de vista de acercamiento que podemos tener a él luego su trayectoria profesional desde el punto de vista de la filosofía ha sido en la Universidad autónoma de Madrid hasta que finalmente decaló en la política y en la actualidad como Defensor del Pueblo desde el año 21 dejemos de él que nos hable acerca del gran tema de las 3 consideraciones la individual política o la social que son otras demás vertientes del ser humano gracias tienes la palabra muchas gracias Luis Luis picazo muchas gracias a timanfaya la vicana muchas gracias a Matilde que ya ha dicho todo lo que yo tenía que decir YY muchas más cosas y muchas gracias a Mónica que no he podido escuchar pero de que en todos he oído hablar mucho y además con agradecimiento yo nunca tengo prisa pero llegado un momento me suelo ir o sea que no lo que no voy a hacer es transmitir a los presentes una sensación de prisa no no hay ninguna prisa pero igual en un momento me levanto y me marcho eso quiere decir que ya he acabado eh y con esta tranquilidad pues yo he traído escrito lo que quiero decirles porque yo sí tengo un peligro que es el peligro de que se me olvide que tengo que irme y que tienen que irse ustedes también así que voy a sujetarme a estos si veo que ando mal de tiempo leeré las páginas impares pares porque yo soy de la convicción de que a veces no es tan decisivo lo mucho que decimos sino de qué modo lo decimos y hasta dónde llegamos ahora yo he tomado muchas notas y muy agradecido el robot a Matilde que es la que sabe de estas cosas no bien yo parto de la posibilidad de que alguien ha hecho algo antes que yo y que ha hecho algo bien sí que ha hecho algo incluso muy bien las personas se caracterizan por su capacidad de agradecer solo desde ese reconocimiento que es la constatación de los múltiples bienes valores y condiciones de vida que hemos recibido y recibimos podemos y desde luego debemos luchar por la transformación de lo que parece inadecuado y parece sobre todo injusto a mí por eso me resultan inquietantes los peritos en inaugurar y reinaugurar permanentemente El Mundo normal que a mí me ha tocado clausurar los peritos en reinaurar El Mundo nos llevan a la consideración de decir que quizá hemos de empezar por pensar qué relación hay entre el edadismo y el adanismo que tiene mucho más de lo que podemos pensar pero eso es otra conferencia porque el adanismo es una modalidad de arrogancia de autosuficiencia qué pasa por la desconsideración de que la humanidad está compuesta también por quienes ya no están por quienes tanto han luchado para que estemos

aquí el pasado no es un material de desecho como si nadie hubiera aportado ni generado nada con sentido hasta que han llegado ellos o ellas y la desconsideración para quienes entre nosotros son vida y memoria presente lleva a postergar a las personas mayores al rincón de los silencios siempre cabe la triste consideración que en algunos casos es permanente lamento por parte de quienes reprochan a sus predecesores que deberían haberles dado un entorno y unas posibilidades más apropiadas fem mundo nos han dejado todo lo interesante sería obra suya los demás fueron incapaces de procurárselo cuánto son solo merecería lo conseguido por su esfuerzo pero esta percepción como impecables es tan peligrosa como desatenta la convivencia no supone un simple dejar paso ni siquiera un simple dar paso y consiste en abrir paso en crear condiciones para la llegada del otro en crear condiciones para la palabra del otro porque no hay ninguna convivencia sin generosidad en realidad una emergencia cuando pierde la curiosidad cuando deja de aprender sin duda demasiado avisos demasiado avisos no no solo físicos anuncian que ya ya no se está para distracciones fatuas ya no estamos para perder el tiempo entonces con la edad son menos las cosas que importan con la edad no importan menos cosas pero estas importan quizá mucho más cada día mucho más al menos a mí me pasa eso la salud es determinante y es mucho más que la carencia de enfermedades pide ser equivalente a una existencia a la salud equilibrada y armoniosa y su cuidado es una tarea integral que alcanza toda la vida ser mayor es también haber podido llegar a serlo y haber sabido lograrlo la inseguridad la más personal incluso la económica se nutre de la fragilidad y del temor que se presentan con rostro de falta de salud y de una soledad a veces sin paliativos es como si en realidad 1 se sintiera más visto que escuchado y más aceptado con paciencia que comprendido esta sensación tarde o temprano conduce de una u otra manera a una forma de silencio no sé si han estado ustedes en una reunión seguro que sí de familia donde hay muchos y hay alguien mayor no pocas personas mayores se limitan a residir y sobrevivir con enorme dignidad en compañía de quién esta vez ofrecen algún alivio y rememoran con dignidad a lo vivido otros están simple y llanamente solos Nos convocamos con una llamada a una alegría de variedades yo el día que correspondía con mi jubilación recibí una carta que lamentablemente no guardo que era impresionante era de la alcaldía de la ciudad en la que vivo y me empezaron a dar felicitaciones por todos los lados porque por fin había alcanzado eso me decían que no me preocupara porque había lugares donde podría realizar y aprender bailes y danzas regionales YY agarradas que habían lugares donde podríamos encontrar juegos de mesa YY bueno me daban una una lista de oportunidades que casi la menciono haber sido viejo mucho antes pero no vale la carta así es esta alegría de variedades que que no siempre están bien fundamentadas nos llaman a una actividad importada de otras etapas y momentos lo que nos hace sospechar que deseamos en ocasiones con tensionado en satino que consuman parece que queremos que consuman que consuman su propia vida bien es cierto que a veces la precipitación de una sociedad con otras prioridades e intereses acaba haciendo de nuestros mayores un problema social lo digo entre

comillas y un problema que ha de tratarse lo que por cierto así planteado en airbag los más despiertos sin duda es determinante la dimensión social que comporta la adecuada consideración de nuestros mayores pero puestos a necesitar algo no es conmisericordia lo que desean lo que deseamos es justo trato me gustaría empezar por compartir con ustedes un asunto significativo para que nos acompañe al que recibimos quejas en el Defensor del Pueblo en relación con la atención sanitaria de las personas mayores hay quienes encuentran dificultades para obtener una atención post hospitalaria más integral por escasez de camas sociosanitarias se está llevando a cabo una actuación para conocer el problema relacionado con la prolongación de estancias hospitalarias por causas no estrictamente clínicas hay personas que cuando acaban el tratamiento hospitalario no saben a dónde ir prolongación hospitalaria como digo que afecta a muchos casos a personas de edad avanzada que no se encuentran en condiciones de retornar a ningún domicilio en el caso del que hubiera que sufrir un episodio agudo una sociedad productiva empeñada en la rentabilidad y en la entronización de los más eficientes y competitivos no siempre es considerada con los auténticos deseos y de necesidades sociales el verdadero termómetro del sentido humano de una sociedad radica en el modo de tratar y de incorporar a quienes se dice y no son inmediatamente lucrativos una sociedad muestra cómo es por cómo trata a los menores a los más indefensos a las personas mayores palabras a la probeta yo no quiero eso suele ir acompañada de algunas heridas heridas sin cicatrizar ausencias pérdidas carencias lo que en el camino no fue como tal vez hubiera deseado y en la constatación de lo que ya quizás no volverá a ser nunca igual lejos de la euforia de un festivo envejecimiento una vejez está acompañada en no pocas ocasiones de una enorme soledad memoria del León nos lo dice así de la impaciencia de las tristes manías como de tantas otras cenizas porque las manías son difíciles de soportar en otro pero en 1 mismo son increíbles sin embargo la heterogeneidad de esos mayores no se deja recoger en ningún estereotipo ni colectivo no se dejen llamar el colectivo de personas mayores esto es insoportable ni siquiera en una mala comprensión de lo que significa preconizar una vida activa y emocionante para su edad una vida activa y emocionante aquí no se trata de proponer una peregrina adolescencia de la tercera edad a mí los adolescentes de la tercera edad la verdad alguien dijo que la edad es un humor y que verdaderamente el mal humor es la peor de las edades la mala edad porque la peor edad es la falta de salud en última instancia los años que tenemos no son los años ya vividos sino los que nos quedan hasta perderlos definitivamente así caballa usted a saber quién es el mayor de los presentes mientras existimos con buenas razones en la necesidad de comprender el envejecimiento como un claro signo del proceso de vivir aprender a ser viejo como aprender a morir no son solo síntomas de la vida sana sino expresiones de nuestra condición de seres humanos se ha señalado que este va a ser el sí 1 de los enfermos crónicos que es otra forma de reconocer nuestra fragilidad y el hecho de que somos efímeros pindor dice pamerói seres de un día no asumirlo es una forma de no estar del todo en el vivir los informes de Defensor del Pueblo

vencieron de manera específica las mejores las mujeres mayores víctimas de violencia machista no siempre hayan en su entorno social y público el apoyo para enfrentarse a esa realidad incluso hemos recibido quejas de mujeres mayores que encuentran dificultades para acreditar su condición de víctima se trata muchas veces de violencia oculta perpetrada a lo largo de los años y que está socializada y normalizada Por otra parte el Defensor del Pueblo como mecanismo nacional de prevención viene desarrollando un programa sobre personas mayores en prisión sus necesidades singulares son señaladas por ese programa y dada su situación que ha de plantearse sin determinados casos yo lo pienso así en casos de personas mayores en prisión habría que buscar unas alternativas a la reclusión la clave es pensar en las personas mayores con un enfoque de derechos es de lo que hablamos de sus derechos no hay que darles derechos hay que reconocer los que tienen y en la nueva perspectiva ha de construirse con su participación se alejada de una concepción como un grupo pasivo improductivo frágil y dependiente en el modelo contemporáneo de Derechos Humanos la vulnerabilidad ya no es un punto de partida o una cuestión natural sino que depende de las condiciones y las barreras que dificultan la participación de las personas en igualdad de condiciones con las demás barreras que pueden ser físicas comunicativas sociales políticas la Constitución española no menciona expresamente en la edad como causa de discriminación en el artículo 14 pero dice y creo que cabe dentro de la expresión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social la situación de vulnerabilidad de los mayores se debe al impacto del edadismo y los obstáculos que encuentran para su participación plena y efectiva en la sociedad que son el resultado de las estructuras sociales apolíticas que los discriminan a veces con la intención de protegerles y aquí haciéndome el juvenil y tengo un alma que pero en fin bueno quizás por lo del agua el bienestar de las personas mayores requiere superar una visión limitada de sus necesidades y promover medidas que eviten la excursión y favorezcan su integración social esto exige una verdadera transformación cultural el sentido más pleno ya que es preciso acometer las causas profundas de esta discriminación por edad la Organización Mundial de la Salud reafirmó su compromiso con lo que se ha llamado la década del envejecimiento saludable 2021 2030 de las Naciones Unidas se trata de afrontar nuestra forma de pensar de sentir y de actuar esto es nuestros estereotipos prejuicios y conductas discriminatorias hacia otras personas o hacia nosotros mismos en función de la edad ahí como se ha señalado antes que un acierto incluso personas que llegan a interiorizar el edadismo hasta el punto de asumir que ese trato injusto de acuerdo con la edad pues es una parte inherente a la vejez y que no queda gusta que aceptarlo se trata de una suerte de autoinfligido así las cosas debemos abrir espacios para que las voces de las personas de edad formen parte incluso orienten este proceso de transformación no basta con hablar de las personas mayores sino que es preciso no basta con hablar de las personas mayores sino que es preciso hablar con las personas mayores es cuestión de escuchar pero en el modo que requiere una sociedad democrática que no se limita a agudizar el oído sino que crea

las condiciones de posibilidad para la palabra de cada quien esto ha de hacerse sin olvidar la estrategia de partir de un envejecimiento activo y saludable que es lo que propone la OMS y que se basa no solo en la prevención sino también en la participación en la sociedad además de la igualdad y no discriminación la máxima autonomía el máximo autogobierno Ese es el objetivo asimismo autonomía y máximo autogobierno posibles incluso en situaciones de mayores dificultades como cuando hay causas de discapacidad enfermedad crónica o edad muy avanzada pues también la máxima autonomía y el máximo autónomo gobierno posibles también han de aplicarse a los distanciamientos producidos en una sociedad digital como se ha dicho donde se abren a pesar de todos los esfuerzos indiscutibles brechas la salud social incluye también tener un buen sistema sanitario que sería inclusivo y universal porque algunos se creen que lo de la salud sanean es una cosa como de tiempo libre es decir es un sistema sanitario regular más bien malo pero luego por las tardes hay charlas y pues casi mejor que por la mañana haya mucho buen sistema sanitario porque sin duda esa es la mejor charla todo esto pasa por un desarrollo afectivo de la ley de promoción de la autonomía personal y atención de las personas en situación de dependencia y con un buen sistema de financiación si escuchamos a las personas mayores sentiremos una y otra vez que es necesaria una nueva orientación de los cuidados que se precisa revisar el modo residencial y de los centros de día y de potenciar la economía de los cuidados la industria se ha dicho que no cierto no la industria del cine pues la industria de los cuidados por la industria porque es una el cuidado es una acción muy creativa sabes hay que tener una gran capacidad se dice empática y se bueno es que hay que crear otro espacio no recrear una vida Por otra parte se requiere apoyar la capacidad jurídica de los mayores y la actividad de las entidades públicas al respeto por ello tenga sentido remunerar recordar lo que ya el pensamiento clásico grecolatino ha señalado al respecto porque el clásico no quiere decir antiguo clásico quiere decir vigente digo pues se lo han dicho es que usted es muy clásico y digo pues pues muchísimas gracias no pensaba que llegaba para tanto pero bueno vigente en desene tute cicerón llega al extremo de enfatizar el vivir cada instante como si fuera el último otorgando a nuestra existencia una riqueza y una grandeza únicas los Dolores cotidianos las pérdidas personales forman parte integral de la experiencia humana y cabe cuestionarse si alguna vez ha sido fácil vivir no se trata de ignorar que hay miedos inherentes preocupaciones que pueden parecer convencionales pero que resultan determinantes como la preocupación por aquellos a quienes apreciamos las preocupaciones económicas las preocupaciones por la salud miedos que pueden afectar a nuestra calidad de vida y a nuestro bienestar emocional y no todo ello se sofoca con un consumo constante que en ocasiones nos aleja del alto conocimiento por eso es tan extraordinario envejecer valientes y libres con una serenidad cultivada con libertad de juicio y de pensamiento con osadía con entereza con limpieza de ánimo son frases de Séneca que las porque como se llama Séneca tal vez entonces al acabar el día con alegría y con una sonrisa en los labios podamos decir hoy he vivido cicerón nos dice

en un tono casi confidencial recuerdo por las noches todas las acciones realizadas a lo largo del día para ejercitar la memoria ejercicio del ingenio ejercicios de la mente también estoy siempre a disposición de los amigos voy con frecuencia al Senado y de vez en cuando propuestas muy meditadas y largo tiempo observadas no con las fuerzas corporales sino por las del espíritu medio de estos afanes y trabajos no sabe en qué momento le puede sorprender la vejez yo creo que todas estas cosas las hace Matilde por lo que yo le conozco y también perseguimos la palabra que nos falta la cercanía la compañía incluso YY no siempre tenemos esa palabra y también precisamos consuelo en tal las desgracias personales bien supo de ellos Séneca que nos ofrecieron el regalo de las cartas Morales a Lucilio esto es una historia de rey maravillosa que es que Lucilio le dice a Séneca miro se me ha muerto un hijo pero mándame unas palabras una carta escíbeme porque eso es lo que se mandaban es que estoy fatal mándame un libro escíbeme algo dice él pero cómo que te va a escribir algo avísame muestra un hijo y le manda las cartas Morales al Lucilio que son cartas de 1 que ha perdido un hijo bueno esto es para otro día alguien ha sugerido que incluso la calidad de vida depende más de las costumbres personales o de la escala de valores que de la edad misma pero no hay que olvidar que la pobreza y la vejez la vejez se presentan como mares mayores donde la propia pobreza se describe como una enfermedad expulsión y soledad una cosa es la adaptación y aceptación activa de las condiciones de vida y otra no recomendable que es la resignación no es suficiente proponer a las personas mayores que conserven y mantengan su salud a través de ejercicios moderados y una dieta equilibrada si yo estoy a favor pero estos ataques de atletismo de la tercera edad lo miro un poco regular no está mal pero quisiera subrayar que la dignidad de la vejez está muy unida a la capacidad de mantenerse con la máxima autonomía e independencia posible lo que hemos dicho lo cual no supone ignorar que precisamos siempre de los demás tal vez el dolor que debe ser aceptado como parte inevitable de la vida entonces queríamos que el dolor era una cosa que venía y se iba ahora ya hemos descubierto que el dolor es una cosa que viene y se queda entonces ya porque no tienes ese problema porque de toda la vida ya el embarazo derecho a mí pues bueno muy bien pues todo eso también hay que combatirlo por evitar deterioros personales o emocionales pero hay que aprender a vivir también con ello Epicuro señala que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para ocuparse de 1 mismo ni de los demás esto incluye cuidar el espíritu y ejercitarse en todo aquello de lo que cada quien sea capaz ejercicios de memoria de pensamientos ejercicios de caminata clara voluntad de recrearse fuera del reino cotidiano es cuidar de sí mismo incluye una vida significativa destacando el principio racional del ser humano según Marco Aurelio es imprescindible ser artesanos de nuestra propia existencia por nuestro modo de vivir en cualquier circunstancia y estado y es preciso criticar la superficialidad estética impuesta que nos sugiere que debemos centrarnos en cierta apariencia al margen del desarrollo de nuestra belleza más singular e íntima cada mañana no cesamos no cesamos de nacer si no nos limitemos a estar entregados a distracciones e hipocresías que

reducen la vida a entretenimiento ser una persona mayor invita a pensar también en quienes no están todavía no solo en quienes no están ya porque la humanidad está formada no solo por nosotros sino también por quienes no están ya pero también por quienes no están todavía vaya también nuestro cuidado por ellos y por ellas podemos ver un asunto desde la perspectiva de quien espera o de la de quién es esperado ustedes quiénes son de los que esperan o de los que son esperado que un joven adolescente sepa que hay 1 hora determinada antes de la cual la llegada a su casa no es un asunto que se reduce al tema del respeto a la autoridad de sus mayores bueno puedo citarlo porque jazz bueno bueno hablando con él una vez me he preguntado oye a qué hora tienen que llegar nuestros hijos adolescentes a casa digo yo no tengo ni idea y digo yo tampoco no tengo ni idea y he pasado un cierto tiempo viviendo en los descubiertos ya qué hora dice sí a las 3:20 h y digo cómo pues ahora le explico cómo lo decisivo de la cuestión es que sepa que alguien le espera que a alguien le importa que no es indiferente lo que le ocurren ni la vida que lleva que su llegada no solo produce tranquilidad no solo eso alcanza el cobijo del afecto y procura las condiciones de acogida para el reposo y si nadie espera y se estima que lo que haga incluso lo que es resulta indiferente se sentirá por ello más libre o más solo hay una cuestión decisiva que consiste en preguntarnos qué esperan de nosotros qué esperamos en un mundo en el que ni siquiera nos damos un tiempo para guardar instados por la urgencia y por la prisa que en ocasiones no son sino otras modalidades del miedo Homero considera que la verdadera esclavitud consiste en vivir se inflatría sin ley y sin hogar lo que supondría vivir sin comunidad De hecho la educación consiste en incorporar a alguien alguna forma de comunidad sí esa es la educación alguna forma de comunidad donde compartir valores comunes pero cuál dónde encontrarlo cuando todo parece predispuesto para un individualismo y adoptando el rostro de la autosuficiencia ese individualismo no es sino una modalidad muchas veces de egoísmo conviene recordar que la arrogancia de bastarse a sí mismo como toda arrogancia No es sino una forma de ignorancia la arrogancia es la forma Suprema de ignorancia por si conocen algún arrogante está está claro que no debemos de confundir la soledad con el aislamiento no solo deseamos vivir en relación somos en relación somos relación sin ella simplemente no solo estamos solos es que en cierto modo dejamos de estar dejamos de ser es una verdadera desarticulación una pérdida de armonía diré hegel entonces ya hemos de hablar del extravío de la salud en el sentido más pleno de esta palabra de qué soledad hablamos desde luego hay una soledad constitutiva la soledad en la que consistimos que hemos de abrazar y elegir en tanto que somos quienes somos por la relación con nuestro propio nacer y morir nadie vivirá en nuestra vida nadie morirá en nuestra muerte nadie dirá nuestras palabras por eso somos un lenguaje porque precisamente el lenguaje es la relación de una con su propia muerte no simplemente con su propio morir sino con el decisivo de ser mortal de ser mortales mire lo podría explicar más largo sólo hablan los mortales ya sé que esto se puede explicar Larry porque hay debates no dice cómo que va y el lenguaje de los autores no sé qué bueno pues vale y eso lo

puede explicar porque mortal aviso que no es solo morir se hay gente que se muere animales que se mueren pero no son mortales por ser mortales una relación de 1 con su propio morir como un elemento constitutivo de su propio déficit bueno esto en cierto sentido esta soledad no tiene cura no solo que tiene difícil cura es que no precisa de cura alguna se trata más bien de vivir gozosamente como mortales saber que nadie vivirá nuestra vida como hemos dicho por eso por esta soledad constitutiva somos singulares precisamente por ello somos capaces de ser diferentes en el sen(1) comunidad solo se es diferente en el sen(1) comunidad fuera de ella somos indiferentes así que estos esfuerzos de estar fuera de la comunidad para ser diferente no se preocupen de ahí la importancia de la comunicación para la salud de ahí la relación de la incomunicación con la enfermedad esta otra soledad no es constitutiva esta soledad es resultado de un aislamiento social bueno voy a citar a una persona que conozco y es una cita interesada en ese sentido una persona joven como no recuerdo algo Belmonte hay un dossier sobre la soledad no antes se ha dicho que no he citado a Matilde que en Gran Bretaña en 2014 le le llamaron la capital europea de la soledad luego y que habían hecho que eran un ministerio de la soledad no y luego lo pasaron al secretario de Estado pero lo lo que importa es que en 2016 bueno ya nada mentoría entre el 30 y el 50% de sus habitantes se sentían solos con ese tiempo la verdad en 2016 el 12% de la ciudadanía europea afirmaba sentirse sola y en julio del 2020 pasó el 25% la pandemia demostró que la soledad de más de tener una dimensión personal evidencia un fracaso social según el informe del barómetro de la soledad no deseada en España 2024 una de cada 5 personas mayores de 18 años la sufre en los jóvenes entre 18 y 24 la prevalencia es de un 34,6% como se ha señalado además puede cronificarse por dos de cada 3 personas lo sufren desde hace más de 2 años aunque pueda revertirse y llegan señalan hasta qué punto las mujeres sufren en general más soledad que los hombres incluso los hogares compartidos más que los unipersonales ya no hablamos de la soledad que no siempre es un problema esa soledad que una ha de aprender como un camino hacia sí mismo sino de una soledad que responde no pocas veces a una percepción de exclusión o depresión o discriminación quizá la máxima expresión de la soledad quizá yo creo que sí es la pobreza sí que hay muchos tipos de soledad porque esto está lleno se ha puesto perdido en soledades por lo que he oído pero quizá la máxima expresión es la pobreza lo que conlleva dificultades económicas lo que produce vivir en el permanente riesgo de vulnerabilidad pero no solo la pobreza es la gran exclusión y es la gran soledad no solo la pobreza física también la pobreza de espíritu por eso hablamos de salud no simplemente porque las personas enfermas tienen una prevalencia de soledad no deseada 6 veces superiores a las de las personas sanas sino porque el sol la soledad es también la gran enfermedad como has señalado feyvone Alberti una biografía de la soledad en las sociedades individualistas los mayores se sienten solos los menores y jóvenes ignorados las personas damnificadas y comprendidas y desatendidas y quienes viven en condiciones de miseria bien Álvaro acabado su vulnerabilidad son formas sistémicas de

soledad forzada y pueden evitarse si se transforman las condiciones que las posibilitaron en definitiva se trata de reconocer que hay en la sociedad una dimensión social ética política cultural estructural y económica junto con la perspectiva psicológica emocional y afectiva los psicológicos decisivo pero parece que también hay otras cosas que tienen su importancia la soledad no es simplemente un estado mental o emocional ni una mera patología personal es una verdadera experiencia física la relación entonces no es simplemente con los demás también es una relación con nuestro propio cuerpo y con los objetos con los olores y los sabores de la vida todo se torna insípido y no hay fuerzas ni razones para darle sentido el monte señala que el olvido de la interdependencia básica despolitiza la respuesta ante el sufrimiento social la ausencia de grupos de referencia y de comunidades de pertenencia hacen que el sentimiento de soledad afecte sobre todo a las personas más vulnerables y dependientes en el fondo esta soledad es consecuencia de una crisis también de los cuidados que también la sufren quienes sin una red que le sostenga abandona sus proyectos personales para cuidar a otras personas y a ellas en ellas hemos de pensar la mayoría como se ha señalado mujeres el desempleo o la precarización laboral pueden provocar soledad la exclusión o la discriminación la falta de red de seguridad afecta a la identidad y el sentido de la propia vida ser víctima de alguna forma de violencia también puede provocar esa soledad no deseada no se trata de señalar sin más que el uso de internet provoque soledad sino que es cierto que la red es un gran Monumento a la soledad yo cuando he dicho que la red es un gran Monumento a la soledad dice pero cómo y conectas con quien quieras y hablas pues nada nada a hablar con quien fuera yo lo que digo que es un gran Monumento a la soledad y que es en un mundo hiperconectado aparece la ansiedad ante la desconexión crece el miedo no ver lo que sucede en las redes sociales o internet ya saben que esto tiene un nombre porque lo conoce bien la homofobia que la soledad unida a la presión social para cumplir con determinadas normas de reconocimiento contribuye a la aparición del fenómeno también citado se ha hablado de Japón no está cuñado en Japón que es un movimiento de retraimiento social de aislamiento patológico con el que se renuncia toda interacción social y esto en muchos jóvenes eh también denominado síndrome de la puerta cerrada dado que somos en relación necesitamos vínculos para configurar el nosotros en qué consistimos para ello precisamos de los otros sin otros no hay nosotros la heterogeneidad de los mayores no se deja recoger en ningún estereotipo ni se queda en una mala comprensión de lo que significa preconizar una vida activa y emocionante a su edad sen ratzingan al calor de los afectos cómplices y callan juntos juntas o exclaman tal vez mientras algún dolor permanente nos acompaña así que no le pregunten a los más mayores si les duele algo yo les contesto sí les duele algo siempre les duele algo red pregunten si te has levantado con algún malestar donde pregunten eso claro que se han levantado con algún malestar lo que es maravilloso es que se han levantado entonces aquí el problema es que no entendamos lo que hay forma parte de nuestra propia identidad de nuestra propia singularidad incluso lo sentiré eso sino es también la capacidad de luchar para no resignarse a reducir tu identidad a eso a no

reducir quién eres al dolor que padeces a no reducir quién eres a tu hecho de haber sido víctima o de ser víctima. Anóide hacer que tu identidad sea la identidad de una víctima y por eso les convocamos a lo importante que es no cesar de tener curiosidad como hemos dicho o no cesar de aprender a hacer de la propia vida una tarea libre y permanente y les decimos nos decimos eso es envejecer bien no es sin embargo lo que suele suceder. Mientras tanto cada vez se hierve con más contundencia la voz de quienes mayores tienen no poco que decir y mucho que ofrecer a una sociedad que muestra su verdadero rostro en su modo de atender, considerar, incorporar y crear espacios para los niños, jóvenes y ancianos. Cabe subrayar la relativa invisibilidad de las personas de edad como ha sido dicho también en invisibilidad también en los tratados internacionales de Derechos Humanos pese a ciertos reconocimientos en otros en otros documentos que siempre son no vinculantes o sea es una cosa estupenda se hacen derechos y luego los derechos no vinculantes para la hora del recreo para los mayores y ese tipo de cosas se insiste por ello en la necesidad de un instrumento internacional integral y jurídicamente vinculante que garantice sus derechos y evite un acceso a la justicia cuando hablamos de discriminación nos referimos a toda distinción, exclusión o restricción que se base en determinados motivos en este caso de edad y que anulen o menoscaben el reconocimiento o ejercicio en condiciones de igualdad de sus derechos humanos y libertades fundamentales. Las personas mayores también pueden vivir formas múltiples de discriminación cuando se cruzan otras condiciones personales. Bueno yo a veces me suelo preguntar qué es una persona de edad. Esto es muy difícil pues se pueden poner un examen a ver qué es una persona de edad. Un 5 de 30 años no tiene edad no pero nadie diría que es una persona delgada si le pilla un coche o le parece una anciana de 61 años y esto ya empieza a molestar. La verdad fue arrollada por un coche ayer por la tarde pero a qué edad empezamos a tener edad. Acaba en preguntarse qué es una persona mayor a pesar de que no existe un concepto jurídico de persona mayor. Los estereotipos contruidos en torno a lo que significa ser mayor permite justificar un tratamiento diferenciado en el ámbito social, en las políticas y en el derecho. La Unión de factores biológicos, cronológicos, culturales y sociales influye en la percepción de la vejez como un problema lo que afecta directamente a sus derechos. La cosa me ha puesto interesante cuando han calculado el número de personas que hay de mayores de 60 años en cuanto han visto el número les ha entrado un amor hacia la hacia las personas de edad. No sé si tendrá que ver con las votaciones pero espero que no pero es 10000000 de personas. España no es que ahí no es el abuelo que está en el salón que también la clave es pensar repito en las personas mayores con un enfoque de derechos y de sus derechos y la nueva perspectiva de construirse con un su participación no hagamos un mundo mejor para los mayores sin los mayores lo hagamos legislaciones para la gente mayor sin contar con ellos hay que alejarse de la concepción de que se trata de un grupo pasivo, improductivo, frágil y dependiente. La doctrina ha destacado que el logro del Bienestar Social para las personas mayores exige superar una visión demasiado angosta de sus

necesidades y tratamiento central exclusivamente en la debilidad económica y en el interior o físico o psíquico hay que ampliar el círculo limitado de atenciones y prestaciones con acciones dirigidas a eliminar las situaciones de exclusión y promover su mejor integración social para garantizar una protección efectiva y rigurosa frente a la discriminación por edad las leyes las leyes estamos hablando de leyes y de derecho tienen que adoptar una definición amplia que incluya la discriminación directa indirecta y estructural así como la múltiple acumulativa e interseccional por eso me gusta esta red transversal Así mismo deben evitar excepciones o justificaciones que encubran juicios edadistas y limitan la autonomía y participación social de las personas mayores en igualdad de condiciones con los demás estas leyes deben perversos recursos legales y mecanismos de reparación efectivos garantías de existencia y apoyo jurídico así como procedimientos judiciales accesibles y adoptados al edad en última página no es porque ya comprendo que estén desesperados de lo de lo que de lo que se trata más bien es de la necesidad de la sensibilización de la población mayor clave para que exista una intensa reivindicación por sus derechos para hacer frente a la discriminación por edad y acabar con los estereotipos y prejuicios que minan la solidaridad y el entendimiento intergeneracional me ha gustado también ahí ese programa que había ahí de de conocimiento responsabilidad intergeneracional esta eliminación del alcázar también a nuestras instituciones y relaciones a todas aquellas ideas que nos autolimitan porque producen efectos perniciosos el aislamiento acorta la vida implica un peor estado de salud física y mental y acentuada el aislamiento hacia la soledad y por supuesto reduce la calidad de vida cuando somos mayores nosotros ahora vamos a ir de aquí por el camino que se vaya a Ceuta y ya empiezo por decirles que en Ceuta hay un bar estupendo y hay otros barrios que son veros estupendos por ahora no contaré más solo diré que en el barrio estupendo hay una media de edad de vida 10 años mayor que la de los otros barrios será la ID se trata como decimos de promover una transformación cultural en el sentido más pleno para acometer las causas profundas de la discriminación discriminación también por edad abrir espacios para que las voces de las personas de edad formen parte participar no es tomar mi parte participar es formar parte incluso orientan ese proceso de transformación y muestren sus experiencias reales las vividas en su tiempo de existencia no se trata de ponerles en corro así a 10 o 12 mayores y decir hola me llamo pepita y soy una persona mayor me parece que soy una reunión de alcohólicos anónimos estamos hablando institucionalmente crear formas de participación no basta con que nosotros hablemos de qué sienten las personas mayores o escuchemos qué dicen y qué sienten además por cierto si les escuchamos igual nos llevamos una sorpresa nos llevamos una sorpresa o una forma de escucharnos son los trabajos Matilde que hacéis esa es una forma de escuchar no dejarle de de componendas de cómo serán cómo deberían ser no vamos a ver cómo son y qué podemos hacer por lo que son bueno cómo resulta que a mí me toca clausurar y como yo las llaves cloud sirven para abrir como para cerrar yo no voy a cerrar esto voy a dejarlo abierto como pueden verlo y ustedes lo que hacen con estas

cosas y sobre todo quería hablarles de la comprensión lectora durante 15 segundos por lo visto andamos muy mal de comprensión lectora bueno enseguida deducimos que esto es la inteligencia artificial los niños no leen bueno luego está haciendo sus cositas los niños pues lo leen no sé si leen menos o más mucho o poco esto hay encuestas de estupendas para todo tipo a mí lo que me preocupa de ahí es la palabra comprensión y me preocupa la palabra comprensión porque tengo la impresión de que estamos perdiendo la capacidad de comprender y la capacidad de comprender que es la capacidad de escuchar es decir la capacidad de comprendernos y la capacidad de comunicarnos y lo que está en cuestión es si estamos verdaderamente comunicándonos yo a veces cuando le veo a alguien hablar YY cuando me oigo hablar y veo otros que son me miran digo estaré yo comunicándome con ellos pues que es que estas preguntas a Aristóteles no le dejaban dormir el hecho de si nos comunicábamos como seres humanos y no es la comprensión lectora lo que está mal lo que está mal es que no comprendemos ni siquiera viene 1 al otro porque tampoco encontramos interés en lo que nos dicen quizás los propios jóvenes tienen la sensación de no ser comprendidos también tenemos que hacer un esfuerzo porque un profesor y con esto cierro que trabajaba conmigo me contó orgullo con él me contó es que no sé qué va a pasar en clase yo estaba volando todos me miraban Y estaba hablando de la belleza entusiasmado primero no hay que entusiasmarse nunca más que el auditorio eso dice Aristóteles pero es una frase gran retórica de Aristóteles que es muy interesante pero entonces lo que le pasaba a ellos estaban así tan tranquilos dice la belleza por ejemplo Ava gandner entonces levanta 1 el dedo le dijo perdón profesor puedo actualizar los ejemplos muchas gracias 1000 gracias 1000 gracias más allá del rol de clausura que esperábamos del Defensor del Pueblo ha sido una auténtica clase conceptual que permite ordenarnos mucho más allá de la luz de los de la filosofía y de la psicología no quiero acabar sin darles la bienvenida a nuestro presidente estatal eh o sea que ha llegado por si quieres añadir algo y si no pues nos agradecemos a todos los ponentes su labor durante el día de hoy muchísimas gracias