



TRABAJO FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL

“EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA MIRADA DESDE EL MUNDO RURAL”

Autor/a: D^a. Sandra Vélez Gómez

Tutor/a: D. Francisco José Tovar Martínez

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CURSO 2011-2015

FECHA DE ENTREGA: 25 DE JUNIO DE 2015

INDICE

1. <u>RESUMEN Y PALABRAS CLAVE</u>	3
2. <u>INTRODUCCIÓN</u>	4
3. <u>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</u>	6
1. PROCESO DE ENVEJECIMIENTO EN ESPAÑA	
1) Conceptualización y características del envejecimiento.....	6
2) Consecuencias del envejecimiento.....	7
3) Teorías del envejecimiento.....	9
4) Evolución del envejecimiento en España.....	12
1. Perspectiva demográfica.....	12
2. Perfil de las personas mayores.....	15
3. Crisis del Estado de Bienestar y protección social.....	15
2. ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	
1) Conceptualización y determinantes del envejecimiento activo.....	17
2) Los desafíos del envejecimiento activo.....	19
3) Las cuatro perspectivas del envejecimiento activo.....	21
1. Salud.....	21
2. Participación.....	21
3. Seguridad.....	22
4. Formación.....	23
4) Elementos para la promoción del envejecimiento activo.....	24
3. EL ÁMBITO RURAL Y SU ENVEJECIMIENTO ACTIVO	
1) Población rural en España.....	25
1. Significado de sociedad rural.....	25
2. Caracterización de la población.....	25
• Cambio demográfico.....	26
• El envejecimiento de la población.....	27

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

• Estructura familiar.....	28
• Desigualdad de género.....	29
• Masculinización rural.....	29
2) Envejecimiento rural.....	31
1. Proceso de envejecimiento en la sociedad rural.....	31
2. Tipos de envejecimientos.....	32
3. Discapacidad y dependencia.....	34
4. Servicios sociales en el ámbito rural.....	35
3) Papel del trabajador social en el envejecimiento activo en el ámbito rural.....	37
1. Tipos de intervención.....	37
2. Líneas de actuación para la promoción del envejecimiento activo.....	39
3. Papel del trabajador social.....	40
4. <u>CONCLUSIONES</u>	42
5. <u>BIBLIOGRAFÍA</u>	44

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

Resumen

El proceso de envejecimiento que sufre la población de las zonas rurales en España es una de las mayores preocupaciones del Estado y de la sociedad. Esta situación hace necesaria la intervención social por parte de los profesionales para que las personas mayores que residen en los pueblos españoles, puedan tener una vida activa y de calidad y, por tanto, se vean respetados sus derechos como personas en esta última fase del ciclo vital.

Palabras claves

Envejecimiento activo, personas mayores, ámbito rural, intervención social, calidad de vida.

Abstract

The ageing of the rural population in Spain is one of the major concerns of the state and the society. This situation requires social intervention by professionals so that the older generation living in rural Spain can be assured an active and good quality life and therefore guarantee their rights in the last stage of the life cycle.

Keywords

Ageing with activity, older generation, rural sphere, social intervention, quality of life.

2. INTRODUCCIÓN

El lugar donde viven las personas mayores es un asunto importante a tener en cuenta a la hora de la creación de políticas sociales y la planificación de servicios dirigidos a promover el envejecimiento activo. En el ámbito rural es notable la dispersión de la población en núcleos pequeños y distantes lo que dificulta la prestación de servicios, ya que esto exige una proximidad entre profesional y el beneficiario. Además de la dispersión, el mundo rural sigue sufriendo un descenso de su población, dejando como residentes a personas mayores que no han querido o podido trasladarse a vivir en la ciudad.

Según Abellán, Puyol, Ramiro y Pérez (2015) en el 2014, vivían 2.773.849 personas en los municipios rurales (un 5,9% de la población de España), de las cuales 774.799 son personas de mayores (65 o más años), lo que corresponde a el 27,9% de la población rural.

Este trabajo tiene como objetivo realizar un análisis sobre el envejecimiento activo en ámbito rural español y el papel del Trabajador social para su promoción. Para ello, previamente, he realizado una contextualización sobre el envejecimiento, explicando los aspectos importantes que lo componen.

El motivo por el cual he elegido éste tema para el Trabajo de Final de Grado es que mi residencia habitual y la de mi familia se encuentra en el Valle de Liébana, Cantabria, una zona rural, donde los pueblos se encuentran muy separados entre sí y su población se basa principalmente en personas mayores. Esto me lleva a querer profundizar sobre el tema, y conocer que intervenciones, desde la visión de trabajadora social, son adecuadas para que las personas mayores en el ámbito rural puedan llevar un envejecimiento activo y de calidad.

Toda la información en la que está fundamentado el trabajo fue adquirida a través de la lectura de numerosos artículos, libros, conferencias e informes relacionados con la población rural y el envejecimiento activo.

El documento que se va a presentar a continuación consta de tres partes:

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

- Capítulo 1º: Proceso de envejecimiento en España, en que se define qué es el envejecimiento y sus características, qué consecuencias tiene, las teorías en que se basa y la evolución de éste en España (la Crisis del Estado de Bienestar y la protección social, perspectiva demográfica y el perfil de las personas mayores).
- Capítulo 2º: Envejecimiento saludable, en el que se define que es envejecimiento activo, sus determinantes, los desafíos existentes, las cuatro perspectivas en las que se basa (salud, participación, seguridad y formación) y los elementos para su promoción.
- Capítulo 3º: Envejecimiento activo en el ámbito rural. Éste capítulo se divide a su vez en tres partes. En la primera se define la población rural en España y sus características (cambio demográfico, el envejecimiento de su población, la estructura familiar, desigualdad de género y la Masculinización rural). En la segunda se explica el envejecimiento en el ámbito rural, sus tipos, las consecuencias de la discapacidad y dependencia de las personas mayores, y el trabajo de los Servicios Sociales en ésta problemática social. En la tercera y última parte se define el papel de los trabajadores sociales en la promoción del envejecimiento activo en los pueblos (características, metodología y posibles intervenciones).

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. Proceso de envejecimiento en España

3.1.1 Conceptualización y características del envejecimiento

Según la Organización Mundial de la Salud (2002), el Envejecimiento es: “El deterioro de las funciones progresivo y generalizado, que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés y un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad”.

A pesar de ser un tema muy tratado por diferentes autores, no hay muchas definiciones sobre el concepto “envejecimiento” o “proceso de envejecimiento”, pero sí unas pautas o características en la que la mayoría coinciden.

De manera general se considera que el envejecimiento es un proceso **universal**, propio de todos los seres vivos, **continuo, irreversible y definitivo**. También **dinámico**, porque está en continuo cambio y no siempre es igual, **declinante** debido a que las funciones del organismo se deterioran de manera gradual hasta la muerte y **progresivo, heterogéneo**, y hasta ahora, **inevitable**. En él ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales en el individuo. (González, 2010; Hoyle, 2000)

Los cambios más notables que se sufren en el envejecimiento son **los cambios que provoca en el organismo de la persona y desde un punto de vista funcional**. Ésta puede expresarse de dos maneras: envejecimiento primario, cuando son cambios normales del propio paso del tiempo y el envejecimiento secundario, cuando además de los cambios propios de paso del tiempo hay una enfermedad o discapacidad empeorando la situación. La segunda clasifica a la persona mayor en cuatro grupos: *Autovalente*, si realiza las actividades de la vida diarias (ABVD); *Autovalente con riesgo*; *Dependiente*, si tiene limitaciones a la hora de realizar las ABVD; y *Postrada o Terminal*, lo que significa que es incapaz de realizar las ABVD. (Barraza y Castillo, 2006)

3.1.2 Consecuencias del envejecimiento

En el proceso de envejecimiento los seres humanos sufren una serie de cambios que afectan a los aspectos psicológicos, biológicos y sociales de la persona. (Universidad de Cantabria, 2014; Mecohisa, 2011)

Los primeros cambios se producen en lo físico ya que entre los 18 y 22 años se deja de crecer y comienza el envejecimiento aunque, como ya se explicó anteriormente, dichos cambios no se producen siempre en la misma época ni al mismo ritmo, por lo que es imposible determinar cuáles son los cambios producidos por el envejecimiento y cuales por la enfermedad, dependencia u otros factores.

Los cambios biológicos relacionados con la edad se producen en todos los sistemas sensoriales (Visión, audición, gusto, olfato y tacto) y en los sistemas orgánicos (Riñones, corazón, pulmones, cerebro, esqueleto, estómago, articulaciones...)

También las personas mayores sufren una serie de cambios psicológicos a lo largo del proceso psicológico que pueden ser explicado por las siguientes teorías: la teoría de Erikson y la de Peck. (Morris & Maisto, 2005; Izquierdo, 2005)

- La teoría de Erikson (1963) considera que todas las personas pasan por ocho crisis a lo largo de su vida que corresponden temporalmente con los cambios en el ciclo vital. Cuando el ser humano llega a la última de éstas fases tiene la necesidad de aceptar el modo que ha llevado, si es así se producirá la integración y si no se producirá en él la desesperación.
- La teoría de Peck (1959- 1968) modifica algunos aspectos de la teoría de Erikson y dice que todos los seres humanos pasa por tres crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital. Para poder envejecer de forma saludable y extender su identidad más allá de su trabajo, bienestar físico y existencia propia es necesario resolver todas las etapas de su vida.

Los cambios sociales que se sufre en el envejecimiento provocan la disminución de las relaciones sociales y su frecuencia, pero éstas, a su vez se hacen más fuerte y estables y, por lo tanto, de mayor calidad.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

Esta disminución de los contactos sociales que conlleva el envejecimiento no significa que disminuya el apoyo recibido sino que la red social es menor (sus amigos fallecen, pierden a los compañeros de trabajo, aparece el rol de abuelo/a, la familia pasa a ser su principal red personal y de apoyo). Todo esto también conlleva la pérdida de roles (trabajador, padre, etc.), de recuerdos, e incluso de la propia identidad. Con la desaparición de las personas significativas en su vida también desaparece, en parte, su propia historia personal.

3.1.3. Teorías del envejecimiento

Tal y como aseguran Barraza y Castillo (2008) “Envejecer es probablemente la consecuencia de una serie de factores internos y externos, que interactúan sobre el organismo a lo largo del tiempo y determinan finalmente un debilitamiento del equilibrio que culmina con la muerte”.

Debido a la complicación del tema, el proceso de envejecimiento intenta ser explicado desde diferentes teorías y perspectivas, de las cuales Pardo (2003) selecciona las más importantes.

- Teorías genéticas: El entorno celular tiene el papel de ser el responsable de todos los daños provocados al azar en el DNA.
- Teoría de la mutación somática: Szilard (1959); Confort (1979); Miquel y Fleming (1986) explican que el envejecimiento ocurre como un resultado de la acumulación de mutaciones en el ADN, lo que causa el empeoramiento de salud y conlleva a la muerte.
- La Teoría de los radicales libres es propuesta por Harman (1956), y afirma que el envejecimiento aparece debido a los efectos negativos a los tejidos por reacciones de radicales libres. Estas reacciones pueden estar implicadas en la producción de los cambios del envejecimiento, asociados con el medio ambiente, enfermedad y con su proceso intrínseco.
- Teoría error - catástrofe llevada a cabo por Orgel (1963) y modificada por él mismo (1970) que afirma que, con la edad, surgen errores en los mecanismos de síntesis de proteínas, que causan la producción de proteínas anormales. Si alguna de estas proteínas llega a formar parte de la maquinaria que sintetiza proteínas, causarían incluso más errores en la próxima generación de proteínas, y así sucesivamente, hasta llegar a una pérdida de la homeostasis celular que conduce a la muerte celular.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

- Teoría de las uniones cruzadas de estructuras celulares defendida por Brownlee (1991) reivindica que la formación de enlaces moleculares entre proteínas o cadenas de ácidos nucleicos provoca complicaciones diabéticas y que este hecho aumenta con la edad.
- Teoría de la acumulación de productos de desecho de Sheldrake (1974) sostiene que: "el envejecimiento celular se puede explicar en términos de la acumulación de la ruptura de productos citoplásmicos, algunos de los cuales pueden ser perjudiciales para la célula; la única manera que las células podrían evitar su mortalidad inevitable sería creciendo y dividiéndose, diluyendo la ruptura acumulada de productos".
- Teoría inmunológica: Esta teoría plantea que el genoma nuclear es el que se encarga de programar los cambios que se irán presentando en el desarrollo de un organismo a lo largo del ciclo vital. Pero hay otros factores que pueden estar también implicados en el envejecimiento. El más importante son los cambios en la respuesta inmune con el paso de los años.
- Teoría de la capacidad replicativa finita de las células Hayflick y Moorhead (1961) demostraron que las poblaciones de fibroblastos procedentes de un embrión solo pueden duplicarse 50 veces. Otros autores han demostrado que la capacidad de las células para duplicarse desciende progresivamente con la edad del donante y también han encontrado una relación inversa entre la edad del donante y la división potencial de las células in vitro.
- También existen tres teorías evolutivas:
 1. La primera defiende que el envejecimiento es una adaptación necesaria ya que sin él, la renovación de poblaciones resultaría dañado. Según esta teoría, solo los individuos más aptos son los que dejan su huella en las generaciones siguientes, seleccionándose

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

aquellas modificaciones genéticas que mejoren las características de los individuos.

2. La segunda determina que las mutaciones dañinas que se activan tarde son las responsables del envejecimiento. Los genes del envejecimiento se habrían instalado en los cromosomas humanos debido a que la selección natural no habría podido evitar su difusión.
3. La tercera considera que el envejecimiento es el resultado de un desajuste entre la supervivencia tardía y la fecundidad temprana.

A través del análisis de las diferentes teorías seleccionadas se concluye que el proceso de envejecimiento, debido a sus diferentes factores y la complejidad del tema, ha sido muy estudiado e investigado por numerosos autores. Envejecer está relacionado con el empeoramiento de aspectos biológicos del ser humano y del individuo en particular, pero además existen otros condicionantes como son el medio en el que viva la persona y su estilo de vida, dando como resultado una forma individual y única de envejecer.

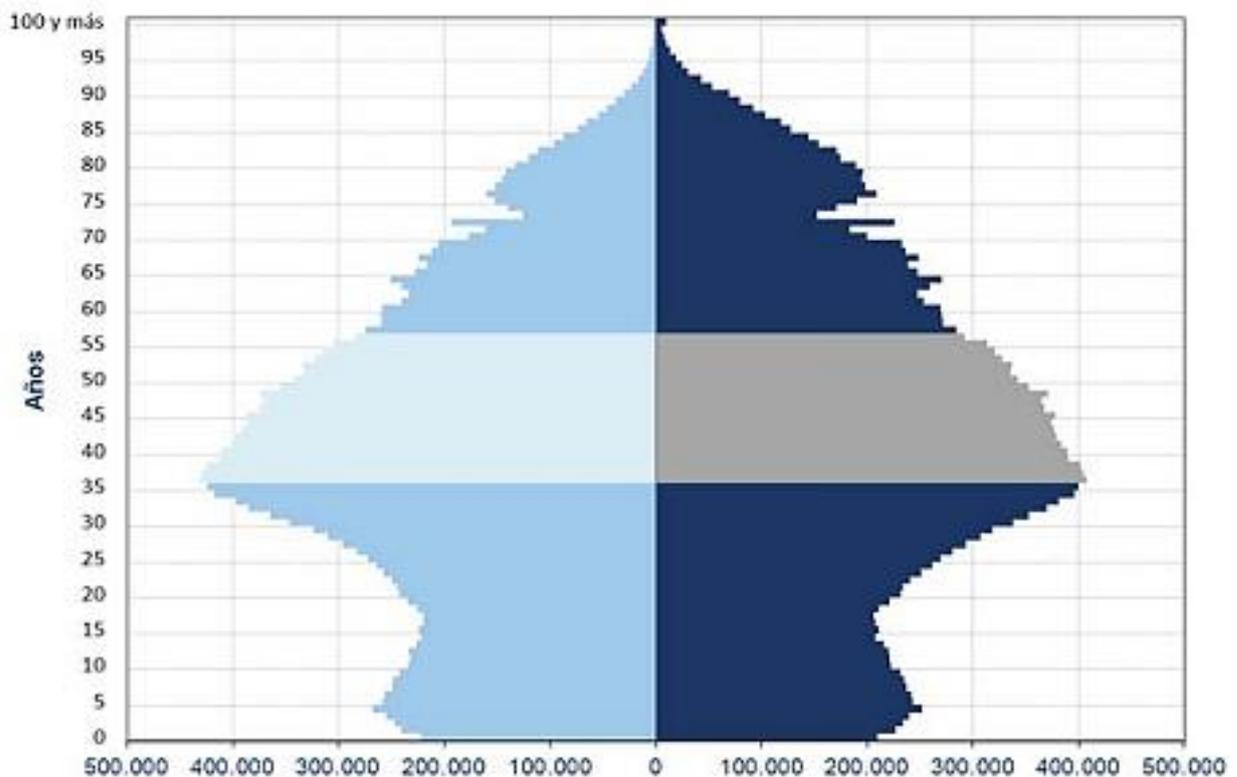
El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

3.1.4. Evolución del envejecimiento en España

3.1.4.1. Perspectiva demográfica

Una fotografía de la situación demográfica española nos muestra un estado de gran envejecimiento, el cual seguirá avanzando en los próximos años (Gráfico 1). Esta situación se debe al gran y continuado descenso de la natalidad, exceptuando el Baby Boom de los años 70, y la prolongación de la esperanza de vida provocada por el descenso de mortalidad en todas las edades (si bien ha destacado en edades avanzadas) y la mejora de la calidad de vida (mejoras en la sanidad, mejoras en la forma de vivir, nuevos tipos de relaciones...).

Gráfico 1- Población según sexo y edad, 2012



Fuente: Abellán et al., 2014
Datos extraídos de INEBASE 2013

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

A pesar de que todos los países de la Unión Europea sufren un envejecimiento notable en su demografía, España se sitúa entre los primeros puestos de los países más envejecidos con previsiones de continuar en aumento en los próximos años. (Gráfico 2)

Gráfico 2.- Esperanza de vida al nacer y a los 65 años en distintos países europeos, 2011

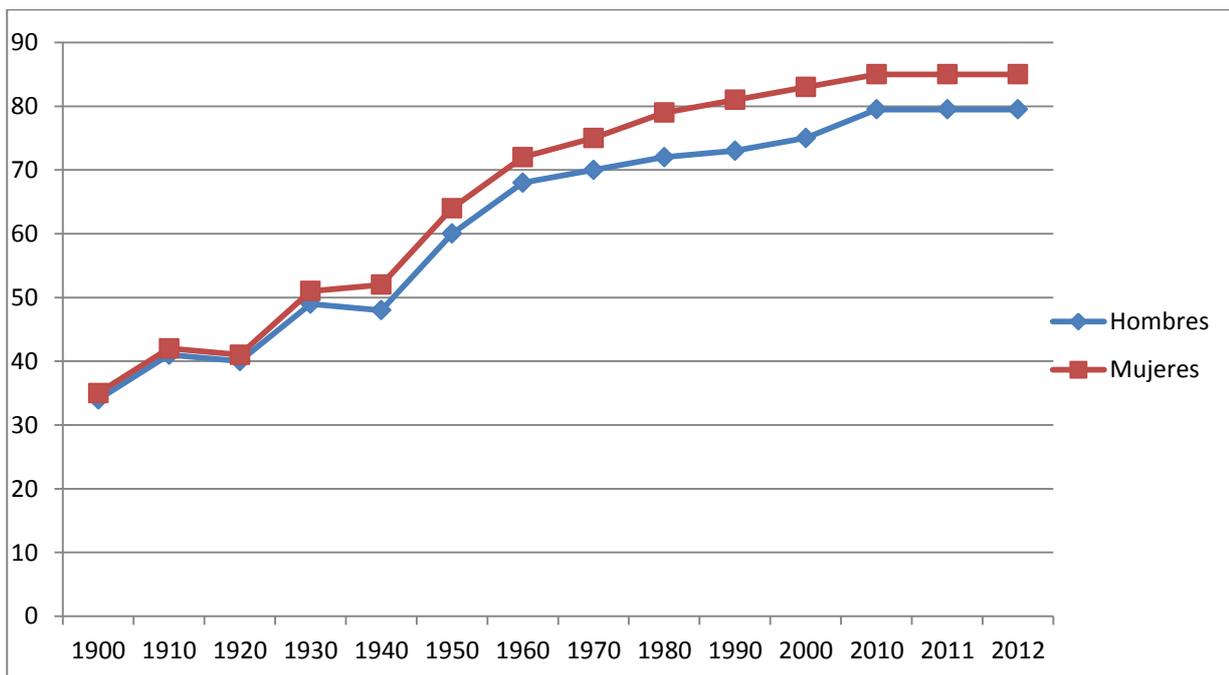
	Esperanza de vida al nacer		Esperanza de vida a los 65 años	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Unión Europea (27)	77,4	83,2	17,8	21,3
Alemania	78,4	83,2	18,2	21,2
Austria	78,3	83,9	18,1	21,7
Bélgica	77,8	83,2	17,8	21,5
Bulgaria	70,7	77,8	14,0	17,3
Chipre	79,3	83,1	18,2	20,3
Dinamarca	77,8	81,9	17,3	20,1
Eslovaquia	72,3	79,8	14,5	18,4
Eslovenia	76,8	83,3	16,9	21,1
España	79,3	85,2	18,6	22,6
Estonia	71,2	81,3	14,7	20,0
Finlandia	77,3	83,8	17,7	21,7
Francia	78,7	85,7	19,3	23,8
Grecia	78,5	83,1	18,5	20,6
Hungría	71,2	78,7	14,3	18,3
Irlanda	78,3	82,8	17,9	20,7
Italia	80,1	85,3	18,8	22,6
Letonia	68,5	78,8	13,4	18,7
Lituania	68,1	79,3	14,0	19,2
Luxemburgo	78,5	83,6	17,8	21,6
Malta	78,6	82,9	17,6	20,9
Países Bajos	79,4	83,1	18,1	21,2
Polonia	72,6	81,1	15,4	19,9
Portugal	77,6	84,0	18,1	21,8
Reino Unido	79,1	83,1	18,6	21,2
Republica Checa	74,8	81,1	15,6	19,2
Rumanía	71,0	78,2	14,3	17,5
Suecia	79,9	83,8	18,5	21,3

Fuente: Elaboración propia.
 Datos: INE.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

El envejecimiento demográfico de España tiene dos características que le diferencian del resto: La primera de ellas es la feminización que existe dentro del envejecimiento español lo que significa que las mujeres tiene una esperanza de vida mayor que los hombres (Gráfico 3). La segunda es el “envejecimiento del envejecimiento” ya que son los grupos que tienen más de 80 años los que crecen más rápido y ganan mayor fuerza en la estructura demográfica del país.

Gráfico 3.- Esperanza de vida al nacer por sexo, 1900-2012



Fuente: Elaboración propia Datos: INE

El envejecimiento de la población Española es uno de los problemas sociales que más afectan en la actualidad ya que se plantea desde el punto de vista de que es considerado un gasto público desmesurado para el país: aumento de presupuesto en pensiones, mayor gasto sanitario y aumento de la demanda de nuevos servicios de atención y no como lo plantean González y San Miguel (2001) que consideran que “la prolongación de la vida es la mayor de las conquistas que nuestras sociedades han producido, frente a ese irrefrenable impulso autodestructivo que también parece caracterizarnos”.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

3.1.4.2. Perfil de las personas mayores

Después del análisis de la demografía envejecida que identifica a nuestro país es necesario determinar las conclusiones para así elaborar el perfil de las personas. Para ello me baso en datos sacados de diferentes autores y fuentes de información. (Abellán, Vilches & Pujol, 2014; Observatorio de personas Mayores, 2011) En Noviembre del 2011 había 8.116.347 personas mayores (65 y más años), el 17,3% sobre el total de la población (46.815.916 personas), según los Censos de Población y Viviendas 2011 (INE). Las personas de más de 80 años representan el 5,2% de toda la población.

La generación del baby-boom de los 70 en la actualidad se encuentra en plena capacidad laboral. Ésta iniciará su llegada a la jubilación en torno al año 2024 por lo que la presión sobre los sistemas de protección social aumentará.

El sexo predominante en la vejez es el femenino ya que hay un 34% más de mujeres (3.470.259) que de varones (4.646.092). Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida al nacer de 85,21 años, y los varones de 79,3 años.

Alemania, Francia, Reino Unido, Italia y España son los países de la Unión Europea más envejecidos y como corresponde también a los países más poblados.

La longevidad se ha incrementado de forma espectacular durante todo el siglo XX. En 1900 la esperanza de vida era de 34,8 años, y en 2011 es de 82,3. El factor que más ha incidido en el aumento de la esperanza de vida es el descenso de la mortalidad, en especial la infantil.

La mortalidad de la población española se da habitualmente en mayores causas de muerte de los mayores de maneras más concreta el 84,9% de los fallecidos en el 2012. El patrón de mortalidad es diferente según el sexo: los hombres se mueren antes que las mujeres.

3.1.4.3. Crisis del Estado de Bienestar y protección social

En lo que respecta a la materia de protección social en España, la temática del envejecimiento nunca ha sido una de las prioridades del Estado, de hecho, junto a Irlanda son los países que menos dinero invierten de la Unión Europea en gasto social.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

A pesar de ello, desde los años 70 ha habido un intento por mejorar esta situación creando un sistema de protección, para todas las personas pero sobre todo para las personas con algún tipo de dependencia (personas mayores y con algún tipo de discapacidad).

Esta pequeña mejoría en el Estado de Bienestar español ha desaparecido por completo en la actualidad debido a la crisis económica que sufre el país, lo que ha provocado un retroceso en materia de Servicios Sociales y en el reconocimiento de los derechos de todas las personas. El Estado no está respondiendo a las nuevas necesidades sociales como son: el envejecimiento de la población, la desigualdad existente entre hombres y mujeres en el ámbito laboral y el lento proceso de encontrar trabajo los jóvenes. Todas estas causas han incentivado la famosa “Crisis del Estado de Bienestar”.

Esta situación también ha ocasionado que las familias vuelvan a hacerse cargo de aquellas personas que se encuentran en una situación de vulnerabilidad (lo que viene denominándose el modelo tradicional de protección) debido a que el Estado, cada vez más, se desresponsabiliza de dicha vulnerabilidad. Esta tarea recae, principalmente, sobre la mujer de la familia, debido a la cultura y valores tradicionales que aún siguen vigentes en nuestro país, lo que limita, en muchos casos, que ésta no pueda llegar a tener una vida plena y activa en todos sus ámbitos. (González & San Miguel, 2001; Rodríguez, 1989)

3.2. Envejecimiento activo

3.2.1. Concepto y determinantes

A partir de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento realizada en Madrid en el 2002, la Organización mundial de la Salud OMS (2002) plantea una definición sobre el envejecimiento activo: “El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Con esta definición se intenta reconocer los derechos de todas las personas mayores para que éstos puedan tener una vida digna y participativa.

Todas las personas pueden envejecer de una manera activa e individual ya que según la OMS (2002) “El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia”. Esto significa que a pesar de que todas las personas envejecemos de manera diferente y tenemos unas necesidades individuales, el proceso de envejecimiento activo se adapta, permitiendo que todas las personas, “a su manera” puedan llegar a su tercera edad de una manera activa.

Para que una persona pueda tener un envejecimiento activo no solo debe ser activo físicamente sino que también, es necesario llevar una vida saludable e independiente, tener un buen estado físico y mental y por último participar socialmente en la sociedad. La OMS (2002) habla de siete determinantes que condicionan y posibilitan el envejecimiento activo:

- **Determinantes transversales** (cultura y género). La cultura determina la manera en que envejecemos porque influye en la manera que la sociedad considera a las personas mayores y el envejecimiento. El género, de igual forma, es otro determinante debido a que aún hay sociedades donde la mujer es considerada inferior que el hombre, por lo que no pueden llegar a tener un

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

envejecimiento satisfactorio y también es otro condicionante que influye en la mortalidad.

- **Determinantes relacionados con los Servicios Sanitarios y los Servicios Sociales** (promoción de la salud y prevención de las enfermedades, servicios curativos, asistencia de larga duración y servicio de Salud Mental). Es necesario que los Servicios sociales y los Servicios sanitarios se coordinen y presten atención a todas las personas independientemente de la edad que tengan.
- **Determinantes conductuales** (tabaquismo, actividad física, alimentación sana, salud bucal, el alcohol, medicamentos, cumplimiento terapéutico) Un buen estilo de vida durante todo el ciclo vital es necesario para que el envejecimiento sea activo.
- **Determinantes relacionados con los factores personales** (biología, y genética y factores psicológicos). Estos factores influyen en gran medida pero no son determinantes.
- **Determinantes relacionados con el entorno físico** (entorno físico, seguridad en la vivienda, caídas, agua limpia, aire puro y alimentos sanos). El entorno físico es importante ya que puede crear una dependencia o independencia en la persona que está en proceso de envejecimiento.
- **Determinantes relacionados con el entorno social** (apoyo social, violencia y abuso, y educación y alfabetización). Un entorno social favorable mejora la salud, la participación y la seguridad en la persona.
- **Determinantes económicos** (los ingresos, la protección social y el trabajo) La falta económica influye de manera negativa en la salud, en la vivienda y en protección social y sanitaria.

3.2.2. Desafíos del envejecimiento activo

En la actualidad, conseguir que el envejecimiento de una población sea activo es más difícil de lo que parece. Los cambios en las formas de vida, el gran envejecimiento demográfico y la crisis económica que sufre el país provocan una serie de desafíos que el Estado debe atender a través de políticas sociales y económicas para que las personas mayores envejezcan de manera activa.

Uno de esos desafíos que se deben tener en cuenta es el cambio de enfermedades en la sociedad. Ahora, al contrario que hace unos años, las enfermedades que más abundan en la sociedad por los cambios en los modos de vida son las enfermedades que no se transmiten. Esto provoca que sea necesario nuevos estudios para la erradicación de estas enfermedades y por lo tanto más financiación por parte del Estado para la investigación.

El envejecimiento de la población, como ya he explicado anteriormente, es uno de los problemas sociales que más preocupan a la sociedad por el gran gasto social y sanitario que eso supone. Es necesario una gran inversión económica en estos dos sistemas lo que permitiría una mejora en la calidad de vida de las personas mayores. La crisis económica del país ha provocado una notable disminución de la protección social y sanitaria (diminución de prestaciones económicas y servicios por parte del Estado y un descenso en la calidad de la sanidad).

También es importante tener en cuenta que este envejecimiento es mayoritariamente femenino ya que a pesar de que las mujeres viven más, viven en peores condiciones, lo que provoca más discapacidades en este colectivo y un “no” proceso de envejecimiento activo.

Otro desafío es la aceptación del envejecimiento por parte de la sociedad. Es necesario que las personas no vean la etapa del envejecimiento como la antesala de la muerte o algo negativo, sino como una oportunidad para llevar a cabo todas aquellas cosas o deseos que por unas circunstancias u otras (trabajo, cuidados de hijos o familiares, falta de tiempo) no has podido realizar en las otras etapas de la vida.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

Por último y no por ello menos importante, el desafío que supone la discapacidad provocada por el envejecimiento en España. El Estado debe poner todo de su parte para que estas personas no sufran barreras que se interpongan en la realización de las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y en la participación social. Para ello debe eliminar todas aquellas barreras arquitectónicas e invertir en servicios y prestaciones sociales dirigidas a mejorar la calidad de vida de este colectivo.

3.2.3. Las perspectivas del envejecimiento activo

Para que el envejecimiento de la sociedad pueda ser considerado activo es necesario abordar y trabajar sobre una serie de temas que lo determinan. Estos son: seguridad, salud, participación en la sociedad y la continua formación de las personas mayores (Hernández, 2012; OMS, 2002; Consejo Económico y Social de Castilla y León, 2009).

3.2.3.1. Seguridad

Las personas mayores son un colectivo muy frágil, con una serie de necesidades y que sufren una serie de riesgos por lo que es necesario garantizar una protección frente a estas situaciones. Esta protección puede ser tanto individual como social (el Estado y la sociedad en general).

Los tipos de seguridad se pueden dividir en: **económicos**, de manera social a través de las pensiones y de manera individual a través, por ejemplo, de los planes de pensiones; **legales**, a través del reconocimiento de los derechos del colectivo de personas que se encuentran en la vejez y protegiéndolo de numerosas situaciones de riesgo que sufren (por ejemplo en caso de maltrato o abandono de la persona mayor), **sociales**, a través de prestaciones económicas y servicios sociales, **ante la discriminación** y rechazo solo por el simple hecho de ser personas mayores y, por último, **vial**, ofreciendo a la sociedad una educación vial que preste más atención a las pérdidas de capacidades que sufren los mayores y que las tenga en cuenta.

3.2.3.2 Salud

Otro de los pilares fundamentales del envejecimiento activo es mantener una vida lo más saludable posible. Todas las personas tienen el derecho constitucional de vivir y tener una vida saludable y activa, por lo que “debe de ser un objetivo a trabajar durante todo el ciclo vital”. (Hernández, 2012)

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

Para llevar a cabo ese objetivo es necesario poner en práctica y tener en cuenta una serie de pautas. Tener una alimentación sana basada en la pirámide alimenticia y acompañada de una buena salud dental es el primer paso para favorecer el envejecimiento activo, ya que está demostrado que éste factor puede alargar y mejorar la calidad de vida. La actividad física en la población es otro punto a tener en cuenta ya que mejora la capacidad funcional de las personas. Estos hábitos saludables deben ser acompañados por otros como puede ser disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y dejar de fumar.

Para tener una vejez satisfactoria y activa es necesario tener en cuenta que este colectivo se encuentra en una fase del ciclo vital donde tienen más posibilidades de sufrir un deterioro mental. Por este motivo es necesario trabajar la capacidad cognitiva desde edades tempranas y continuar hasta final de los días.

Hablar de salud en el envejecimiento también es hablar de sexualidad ya que, a pesar de lo que puede llegar a pensar la sociedad, las personas mayores siguen practicando e interesándose por el sexo. Está demostrado que el sexo en la vejez mejora la autoestima y da seguridad a la persona, lo que conlleva a un aumento de la felicidad.

La dependencia en la vejez es otro punto a tener en cuenta a la hora de tener un envejecimiento activo. Para fomentar la vida activa en las personas mayores hay que prevenir estas situaciones o su evolución para que no vaya a peor y la persona mayor pierda su autonomía personal.

3.2.3.3. Participación

Como bien dice Hernández (2012):

Aunque tradicionalmente las personas mayores han sido vistas como las que envejecen, el envejecimiento activo nos propone considerar a esas personas como un miembro más de nuestra sociedad, necesitadas, como cualquiera, de apoyo para envejecer de modo satisfactorio pero, a la vez, capaces, como cualquiera, de contribuir al bienestar y desarrollo

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

colectivos. Por tanto, hablar de envejecimiento activo aludiendo más a las personas mayores, como solemos hacer en la actualidad, tiene que ser tan sólo una práctica transitoria: la clave para hacer del envejecimiento activo una oportunidad de desarrollo y bienestar está en incluir a toda la población en los esfuerzos para promover esta forma de envejecer (pág. 85).

A medida que pasan los años el colectivo de personas mayores va en aumento y teniendo una mayor importancia demográfica, lo que hace que reclamen una mayor participación social. Para que las personas mayores participen de una manera activa en sociedad es necesario incluirlas en actividad social, económica y política del país, adaptar todas las instalaciones públicas para que estén también a su alcance y fomentar las relaciones intergeneracionales.

3.2.3.4. Formación

No todos los autores consideran la formación como un punto clave para que haya envejecimiento activo, pero en mi opinión, pienso que mantener la mente activa y estar al día en los diversos temas que acontecen a la sociedad, hace que las personas mayores, aparte de trabajar las capacidades cognitivas y así prevenir las enfermedades mentales, puedan integrarse mejor y más participativamente en la sociedad.

En el Libro Blanco del Envejecimiento Activo, Bermejo (2011) profundiza en tres programas necesarios para la promoción de la formación de los mayores:

1. El primer programa se basa en la preparación a la jubilación activa dirigido aquellas personas que estén cerca de la jubilación. En él se les informa y orienta sobre cómo pueden envejecer de manera activa.
2. El segundo programa se basa en la preparación universitaria para personas mayores tanto en zonas urbanas, como en las rurales.
3. El tercero, se basa en acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores para así se puedan sentir más integrados en la sociedad que les rodea.

3.2.4 Elementos para la promoción del envejecimiento activo

Para terminar este bloque, y después del análisis realizado del envejecimiento activo y sus determinantes, creo que es necesario marcar cuales son los aspectos más importante en los que, tanto los trabajadores sociales como las personas mayores, tienen que trabajar para su promoción. Para ello me fundamentaré en Fernández-Ballesteros (2012) y la OMS (2002).

Es importante tener en cuenta en el contexto en el que se envejece y las individualidades que ello conlleva. Ejemplo: promocionar el servicio de transporte para aquellas personas mayores que viven en el medio rural y el servicio de compañía para las personas que viven solas en la ciudad.

Es necesario promover la protección económica durante la vejez mediante, por ejemplo, pensiones post-jubilación que no solo cubran las necesidades básicas sino que, también, permitan dar una estabilidad económica.

Como uno de los ejes principales del envejecimiento activo, es necesario promover la formación durante todo el ciclo vital, mediante cursos en las universidades, considerando a las personas mayores como fuente de sabiduría.

Durante todo el proceso vital es necesario llevar un estilo de vida saludable, en el ámbito alimentario, mental y en la actividad física, pero sobre todo en la última etapa de la vida. Para ello es necesario promover, por ejemplo, políticas dirigidas a la prevención de los factores de riesgo (tabaco, alcohol, colesterol...) y la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

En la etapa de la vejez, es muy común que se den situaciones de depresión y soledad por lo que es necesario prevenir estas situaciones y promover habilidades para su superación.

Otros de los ejes principales del envejecimiento activo es la participación social de las personas mayores. Para fomentarlo es importante implicarles en la sociedad y organizar encuentros intergeneracionales.

3.3. El ámbito rural y su envejecimiento activo

3.3.1. Población rural en España

3.3.1.1. Significado de sociedad rural

Para poder realizar un análisis sociodemográfico de la población rural en España y así poder determinar qué es lo que la define, es necesario determinar lo que se entiende por sociedad rural. Éste tipo de sociedad tiene una serie de ítems que la caracterizan como son la forma de vida, la ocupación y su cultura propia, y la diferencian de otros tipos de sociedades.

Desde siempre, el ámbito rural se ha caracterizado por su baja densidad de población. Se considera rural cuando los municipios de manera estricta tienen menos de 2.000 habitantes y de manera general cuando tienen menos de 10.000 habitantes. El ámbito rural también se ha caracterizado siempre por sus formas de ganarse la vida. La ganadería y la agricultura, han sido desde siempre la ocupación laboral por excelencia, pero en las últimas décadas debido a la disminución de personas jóvenes en los pueblos y la poca calidad de vida que ofrece estos oficios, se han potenciado las características paisajísticas de las zonas rurales y han creado casas o apartamentos para hospedar a sus visitantes. Otra diferencia es la cultura de vida y de relación que se tiene en los pueblos. La cultura que se vive en la sociedad rural puede considerarse tradicional, donde en los roles sociales se puede observar una clara inferioridad de la mujer ante el hombre. La forma de relación de la población es cercana y sirve de apoyo social para solucionar problemas que puedan surgir. (García, 1998)

3.3.1.2. Características del medio rural español

Las zonas rurales en España han sufrido grandes cambios demográficos y sociales en las últimas décadas que varían según la situación geográfica donde te encuentres. La mayoría de los autores que tratan el tema de la sociedad en el medio rural consideran que existen una serie de puntos o particulares que la definen: **el cambio demográfico,**

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

el envejecimiento de la población y la feminización de éste, su estructura familiar, desigualdad de género, y la masculinización de la población rural en general.

El cambio demográfico

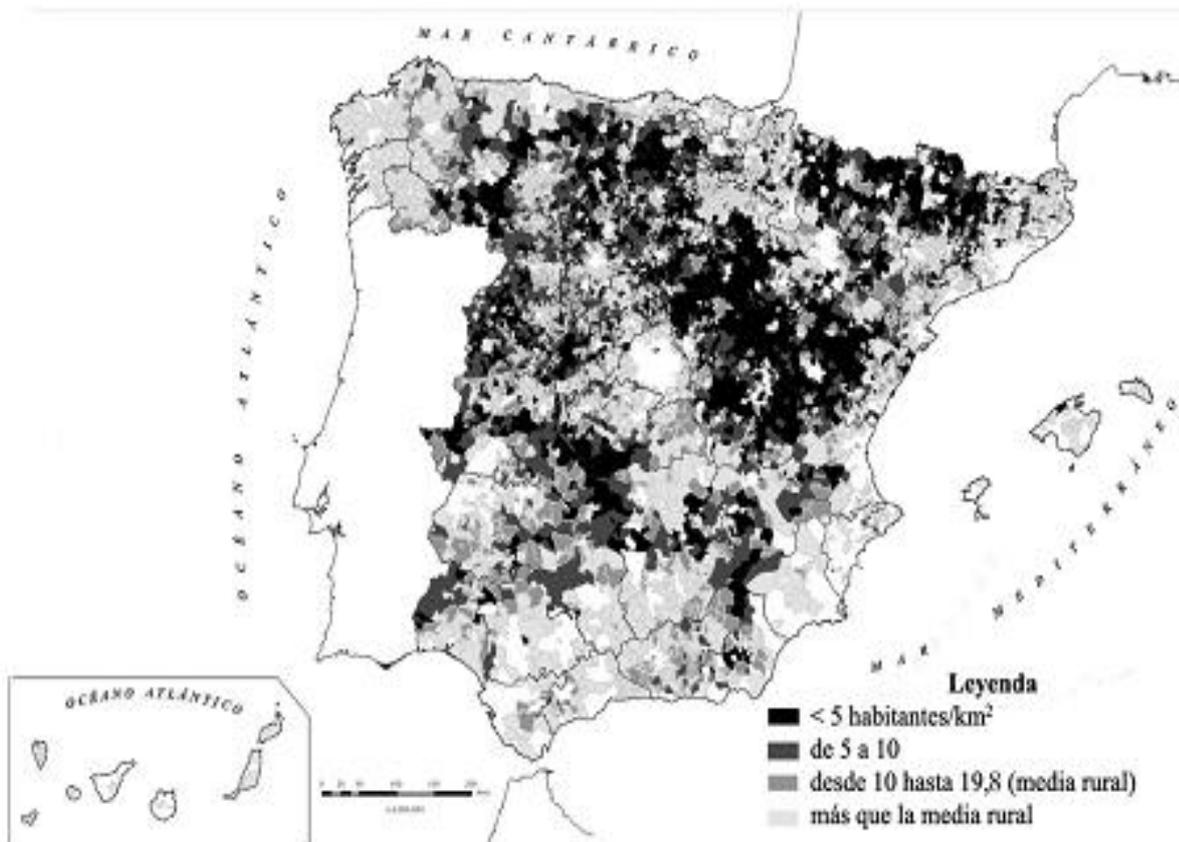
La demografía española ha sufrido grandes cambios en la última década. Uno de los cambios más importantes ha sido el descenso de la población provocado por una baja natalidad y aumento de la mortalidad a partir de los años 70. Esta modificación en la demografía afectó tanto a la zona urbana como a la rural, pero siendo esta última, debido a su inferior población, la que peores consecuencias tuvo. Este fenómeno continúa hasta nuestros días y según las estadísticas y la previsión de los expertos la situación no mejora en los próximos años.

La población española hasta a mediados de los años 50 se caracterizaba por su fuente de economía agraria y ganadera y por su forma de vida rural. A partir de esos años la cosa cambia y una nueva forma de vida surge. Como dicen Camarero, del Pino, Cruz, González y Sampedro (2009) “España deja definitivamente atrás su pasado agrario y rural para convertirse en urbana y orientar la actividad hacia los servicios”. A partir de ahí hasta la actualidad la industrialización, la mecanización de la agricultura y la falta de adaptación al cambio por parte de la sociedad rural provocan el éxodo rural, sobre todo de jóvenes, lo que lleva a un gran descenso de la población.

En la última década, la mayoría de la población ha emigrado a las zonas urbanas provocando un despoblamiento en las zonas rurales. Son los pueblos pequeños los más perjudicados, mientras que los más grandes están aumentando su población. Atance, García, Martínez, Puyol y Urruela (2010) señalan dos tipos de demografía en el ámbito rural: Las regiones que se encuentran cerca de las grandes ciudades, en el Levante, los archipiélagos, la región pirenaica y en los valles del Ebro y del Guadalquivir son las regiones más pobladas mientras las que se encuentran en el interior y la Cordillera Cantábrica son las menos pobladas. (Mapa 1)

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

Mapa 1.- Densidad de población de los municipios rurales



Fuente: Atance et al., 2010

Datos basados en los registros del 2007 (INE)

El envejecimiento de la población

Como ya he explicado anteriormente España ha sufrido un gran envejecimiento en su estructura demográfica pero de mayor manera en el ámbito rural. El envejecer en el ámbito rural conlleva, además de las necesidades de cualquier persona cuando envejece, tener en cuenta necesidades o ventajas que surgen a raíz del entorno en el que viven. Una de las necesidades más importantes que surgen es la no disposición (si no es con desplazamiento) de una serie de recursos o servicios necesarios para llevar una vejez activa y satisfactoria. Esto es debido a las pocas y malas infraestructuras, la dificultad de acceso y a la falta de financiación para el colectivo rural. Pero ser mayor y vivir en un pueblo no todo son desventajas. Gracias a la poca población que hay y a que se conocen todos, las relaciones y los apoyos sociales son muy amplios, lo que da

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

seguridad y además, suple la carencia de alguno de los servicios o prestaciones, que como expliqué antes no llegan a éste ámbito de la población.

El envejecimiento de la población rural es mayoritariamente femenino, lo que significa que las mujeres tienen una esperanza de vida mayor a la de los hombres. Este tema y el envejecimiento rural serán tratados de una manera extensa más adelante.

Estructura familiar

Aunque la estructura de la familia rural puede denominarse tradicional, esto significa que la mayoría de las familias se componen por un matrimonio y sus hijos, la estructura interna ha sufrido cambios.

Décadas atrás, lo más normal era casarse muy jóvenes y que la mujer dedicara toda su vida a tener hijos y a cuidarlos. Esto provocaba que el número de hijos fuera muy elevado (entre 5 y 10). En la actualidad, el descenso de la natalidad, la incorporación de la mujer al trabajo y la crisis económica han suscitado que las familias en el pueblo también hayan disminuido su volumen, generalmente a 2 o 3 hijos por matrimonio.

El éxodo rural de la población, también ha sido un condicionante en el cambio tipo de familia. Antes, los hijos se quedaban en el pueblo, trabajando en empleo familiar pero ahora dicho fenómeno ha cambiado. La mayoría de ellos se marchan del pueblo para recibir unos estudios y tener un tipo de vida diferente. Esto ha provocado que existan familias donde solo permanezca el matrimonio.

El envejecimiento de la población también ha formado otro tipo de unidad familiar: las familias unipersonales y generalmente protagonizadas por mujeres. Esto se debe por la marcha de sus hijos de casa y la muerte de uno de los progenitores. También se da debido a la alta esperanza de vida lo que provoca que estas situaciones se den cada vez más a menudo.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

Desigualdad de género

La desigualdad de género es un problema social que persiste aun en toda la población española pero más aún en el ámbito rural. La realidad es que las mujeres siguen siendo consideradas inferiores a los hombres, tanto dentro sociedad como dentro de su hogar, a pesar de que en la actualidad, la mujer tiene una alta participación laboral fuera de su casa. Según Camarero et al. (2010) “el reparto desigual de las labores domésticas y del cuidado de las personas dependientes [hijos y personas mayores] supone para las mujeres una obligación ineludible que acarrea una sobre carga de tareas y de responsabilidades, y que se suma a las horas de trabajo fuera del hogar”.

A pesar de que esta situación va cambiando y de que la sociedad es más consciente de esta desigualdad, continúan existiendo estas diferencias. Las mujeres, aparte de trabajar fuera, se encargan del cuidado de sus hijos, padres o suegros y de las tareas del hogar, por lo que no tienen tiempo para su vida social. En cambio, los hombres se encargan de trabajar fuera, de las tareas sociales, y de realizar alguna tarea doméstica pero sin sentir que es una responsabilidad, sino una ayuda a la mujer.

Masculinización rural

La tasa de masculinidad en los pueblos es muy alta, provocando una gran desigualdad entre géneros. Este fenómeno ha sido debido a los cambios de roles que se han sufrido en la sociedad rural a lo largo de la historia: mientras los padres preparaban al hijo para que continuara con el empleo familiar, ya que eran trabajos donde era necesario tener fuerza, las hijas eran mandadas a estudiar fuera del pueblo ya que no eran válidas para este tipo de trabajos.

Como dicen Camarero et al. (2010) la masculinización de la población rural puede llegar a provocar unas consecuencias en la sociedad irreversibles sobre todo si esta situación se da en la edad de tener hijos. La falta de mujeres en esta etapa de la vida en el ámbito rural tiene “un gran impacto en la sostenibilidad social”. Esto es debe a dos razones: La primera es que la mujer es parte imprescindible a la hora de tener hijos

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

y de dar “equilibrio emocional y bienestar social a las personas”. Y la segunda razón “por el papel que las mujeres desempeñan tradicionalmente en la provisión de atención y cuidados a la población dependiente”.

Las tasas más altas de masculinidad en España se encuentran en los pueblos más pequeños y principalmente en el Sistema Ibérico, los Pirineos y en Cantabria. Si hablamos de Comunidades Autónomas las que más sufren dicha masculinización son La Rioja, Aragón, y Navarra. (Atance et. al, 2010)

Para concluir este punto sobre la población rural en España y tras el análisis de sus características podemos crear un **perfil sobre esta población**.

- La demografía rural española ha sufrido un cambio drástico en las últimas décadas debido al éxodo rural, la baja natalidad y el envejecimiento de ésta.
- Hay un desequilibrio en cuestión de sexos: hay más hombres que mujeres en el pueblo debido a las formas de empleo.
- El envejecimiento de la población es muy elevado y mayoritariamente es femenino.
- Los pueblos rurales de más baja densidad son aquellos que más están notando el despoblamiento.
- Aunque el modelo de familia sea el tradicional, los cambios demográficos vividos en la actualidad han modificado dicho modelo.
- La desigualdad de género sigue presente en este medio, donde la mujer se encarga, en su gran mayoría, de las tareas domésticas y del cuidado de los hijos.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

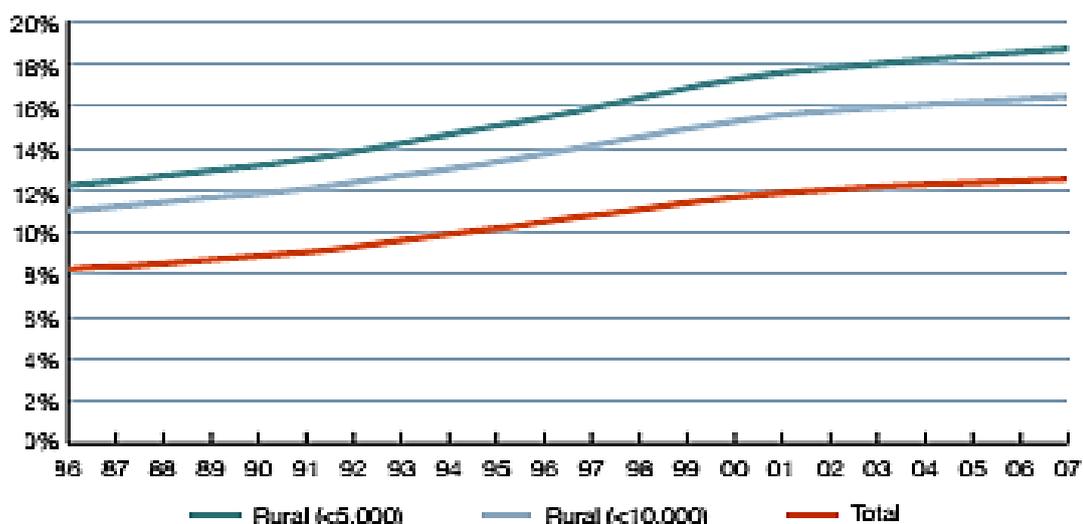
3.3.2. Envejecimiento rural

3.3.2.1. Proceso de envejecimiento en la sociedad rural

España, en su actualidad, sufre un elevado envejecimiento en toda su población, pero éste es más drástico en sus zonas rurales. Esto se debe que ha disminuido la fecundidad, aumentado la esperanza de vida y además ha disminuido también el volumen de generaciones intermedias como resultado del éxodo rural. Además de esto, se añade el retorno de personas que se marcharon del pueblo cuando eran jóvenes y regresan una vez jubilados lo que conlleva a que la población esté sobre-envejecida y que el colectivo de personas mayores tenga más posibilidades de ser dependiente.

En el 2007, según Camarero et al. (2010) “más de uno de cada seis habitantes rurales tiene más de 70 años (16,4% en municipios menores de 10.000 habitantes). Esta cifra resulta más extrema y se acerca a uno de cada cinco habitantes en municipios menores de 5.000 habitantes (18,8 %)”. (Gráfico 4)

Gráfico 4.- Evolución del envejecimiento: Porcentaje de mayores de 70 años



Fuente: Camarero et al., 2010

Datos basados en el padrón municipal de 1986, censo de población de 1991, padrón municipal de 1996, censo de población de 2001 y padrón municipal de 2007.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

El envejecimiento rural también depende en que zona rural del país en donde te encuentres. Los pueblos más envejecidos de España se sitúan en el norte del país, exceptuando las Comunidades Autónomas de Cataluña y País Vasco.

El pronóstico para las siguientes décadas no augura una mejoría de ésta situación, lo que ha provocado una importante preocupación social debido al miedo de que la estructura demográfica española se invierta y la población mayor sea más numerosa que la población que nace, y la imposibilidad de sostener esta situación.

3.3.2.2. Tipo de envejecimiento rural

Todas las personas envejecemos ya que es parte de nuestro ciclo vital pero no todas de la misma manera. Las características particulares del entorno rural, ya explicadas anteriormente, hacen que el envejecimiento de éste tipo de población se vea condicionado y se den una serie de maneras diferentes de vivir la vejez.

Según Monreal, del Valle y Serda (2009) se pueden identificar cuatro maneras de envejecer en el ámbito rural: cuando se ve la vejez como una oportunidad de cambio, cuando se considera una etapa natural de la vida, como un momento de compensar o como un momento de abandono.

- Como oportunidad de cambio: Desde esta perspectiva, la vejez se considera como un periodo para disfrutar y poder hacer todas aquellas cosas que en otras etapas de la vida no se pudieron hacer y desde siempre se habían querido llevar a cabo. En esta forma de vida entran la familia, los amigos, nuevas amistades y todo tipo de actividades. Sobre todo se da en personas jubiladas que se encuentran perfectas condiciones físicas y mentales, con una buena posición económica y con una vida social muy activa.

Este tipo de envejecimiento, en el ámbito rural, se produce en la zona del interior, por personas que vuelven al pueblo después de haberse ido a la ciudad en su juventud, y en la zona costeras, por personas mayores que van en busca de una mejor calidad de vida.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

- Como una etapa natural de la vida: Desde esta visión, el envejecimiento es como una etapa más del ciclo vital que hay que cumplir y con esto, nuevas actividades que son consideradas “normales” para la población envejecida que serán combinadas con las que se realizaban en la etapa anterior, ajustándose al perfil establecido de las personas mayores. Ven la vejez como algo que no se puede evitar por lo que mantienen una actitud positiva ante el envejecimiento.

En las zonas costeras del país, las personas mayores que viven éste tipo de vejez, se encargan del cuidado de los nietos, siendo un gran apoyo para sus hijos. En cambio, en las zonas del interior, los nietos van a casa de sus abuelos para vivir la cultura y el estilo rural.

Este envejecimiento en el ámbito rural se ve condicionado por la perspectiva de género tradicional. Los hombres se hacen cargo de la vida social, lo que hace que sus relaciones sean más variadas pero menos afectivas, al contrario que las mujeres, que al encargarse de las tareas de la casa tienen menos tiempo para sus relaciones sociales, lo que hacen que sean más escasas pero más afectivas.

- Como un momento de compensar: En esta manera de envejecer la persona mayor le cuesta aceptar el proceso de envejecimiento que está sufriendo por lo que decide continuar su vida normal. No se anticipa a aquellos cambios que suceden en la vejez ya que considera que envejecer es algo negativo, pero eso sí, en el momento que aparecen pone remedio a la situación de una manera activa.
- Como un momento de abandono: Al igual que en otras maneras de envejecer, ésta considera que la vejez es algo inevitable de la vida, pero con una actitud de abandono hacia la misma. No se sienten valorados socialmente ni tienen ningún proyecto para llevar a cabo, lo lleva a que solo realicen las actividades básicas para sobrevivir y esperar a que la muerte les lleve. Estas personas necesitan atención profesional donde la intervención esté dirigida a mejorar la

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

calidad de vida de estas personas y a puedan llevar a cabo un envejecimiento activo.

3.3.2.3. *Discapacidad y dependencia*

Ya sabemos que el envejecimiento de la población en España, en general, está considerado como un problema social, pero se agudiza con el envejecimiento que está sufriendo la población rural. Esta preocupación se debe a dos motivos según Camarero et al. (2010):

Primero por la gran dispersión del hábitat, lo que implica mayores demandas de movilidad. Hábitat más remoto, mayor dispersión de centros asistenciales y de servicios, y carencias de infraestructuras de transporte hacen que la necesidad de transporte sea alto.

El otro motivo es la fuerte relación que existe entre envejecimiento y discapacidad ya que la discapacidad aumenta con la edad y en muchos casos se traduce en dependencia. (pp. 79-80).

El porcentaje de discapacidad en el ámbito rural es muy alto, afectando de mayor manera a las mujeres rurales. La alta tasa de discapacidad en el ámbito rural es explicada por la alta esperanza de vida que existe en los pueblos debido a que, cuantos más años vives, más posibilidades tienes de sufrir algún tipo de discapacidad (ya que el riesgo de tener una discapacidad aumenta con los años) y de ser dependiente. La discapacidad afecta a las mujeres rurales más que a los hombres debido al mismo motivo, la alta esperanza de vida.

Otro punto importante dentro la dependencia en el ámbito rural son los cuidadores. Este sobre-envejecimiento de la población rural provoca una serie de cuidados y necesidades a las personas que lo sufren. En la mayoría de los casos las personas mayores son atendidas por sus familiares más cercanos y casi siempre por mujeres, provocando que éstas vean afectadas su vida laboral y social.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

3.3.1.4. *Servicios sociales en el ámbito rural*

Los servicios sociales son aquellos servicios públicos que se encargan de atender a las personas, de manera individual, para mejorar su bienestar y el de la sociedad en general. Por lo tanto deben tener en cuenta las características de la población, en este caso rural, y las necesidades específicas de ésta. Tal y como dice Moragón (1997) “La tipología y manifestación de necesidades sociales en el medio rural es muy variada y requerirá tratamiento acorde con sus características...lo que implementará incrementar los esfuerzos en la dotación de equipamientos y que estos tengan un diseño y planificación a las zonas rurales”.

Para prestar estos servicios y prestaciones básicas en las zonas rurales es necesaria una serie de equipamientos para llevar a cabo la acción. Según Moragón (1997) por una parte están los equipamientos comunitarios de primer nivel, los centros de Servicios Sociales, donde se atienden las demandas de los usuarios y se intenta dar solución a sus problemas. Estos Centros son la puerta de acceso al Sistema de Prestaciones. En las zonas rurales, no solo se contará con un centro de Servicios Sociales sino con varios (el edificio es compartido con otro tipo de servicios a la comunidad), ya que los trabajadores sociales deberán moverse por diferentes pueblos. A pesar de esto, siempre habrá un Centro de referencia para todos los profesionales. Debido a esta movilidad que tiene que realizar los trabajadores sociales es necesario que la Administración pública le dote con vehículos para desplazarse y medios para la comunicación, lo que conlleva una mayor financiación por parte del Estado.

Por otro lado se encuentran los servicios de segundo nivel que se denominan equipamientos específicos. Estos servicios son otro recurso social que se centran en solucionar de manera concreta las necesidades y las diferencias de las personas rurales.

Los servicios sociales en el ámbito rural según Cabero, Trejo y Fernández (2010) tienen que ser “integrales, flexibles y de proximidad, es decir, cercanos a la población... por eso, no podemos olvidarnos de otras cuestiones paralelas y relacionadas con el acceso a los servicios básicos y los equipamientos [ya mencionados]”. También deben dar

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

prioridad al colectivo mayoritario en el ámbito rural, las personas mayores. Éste ámbito se considera básico de intervención rural ya que preocupa las situaciones de dependencia que puede generar este colectivo y su falta de participación social activa.

3.3.3. Papel del trabajador social en el envejecimiento activo rural

3.3.3.1. Tipos de intervención

Antes de hablar sobre las **características** y la **metodología** que se debe usar en las intervenciones para promover el envejecimiento activo en el ámbito rural por parte del trabajador social, pienso que es necesario clasificar aquellos elementos que éste debe respetar para poder llevar a cabo una intervención exitosa.

Debido a las características únicas ya mencionadas del envejecimiento rural, las intervenciones de los trabajadores dirigidas al colectivo deben respetar una serie de elementos. Monreal y del Valle (2010) considera que hay que tener en cuenta las relaciones “cara a cara”, la historia compartida y los referentes comunes, el valor del apoyo/ayuda, el asociacionismo y los espacios naturales y de encuentro.

- Las relaciones cara a cara: En el ámbito rural la intervención debe respetar la cercanía en sus relaciones ya que estas contribuyen al apoyo social y la resolución de problemas entre las personas mayores.
- La historia compartida y los referentes comunes: En los pueblos, desde siempre, es importante la tradición cultural y el mantenimiento de ésta generación tras generación. Todo lo referente a la cultura rural es un punto de referencia para el modo de vida de las personas mayores.
- El valor del apoyo/ayuda: El apoyo en los pueblos se da y se recibe a través relaciones basadas en la confianza y la amistad. Esto genera seguridad y tranquilidad en las personas mayores aunque también, de manera negativa provoca la invisibilidad de las necesidades de este colectivo. Las mujeres mayores ofrecen su apoyo a modo de cuidados y los hombres de manera material.
- El asociacionismo: Pertenecer a una asociación en los pueblos es una forma de recibir y prestar ayuda y apoyo entre los participantes. En el caso del colectivo

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

de personas mayores este tipo de apoyo para resolver sus necesidades sociales tiene una alta participación.

- Los espacios naturales de encuentros: En el ámbito rural las relaciones sociales se llevan a cabo en lugares de encuentro. Estos varían si la persona mayor es hombre o mujer. Los primeros se reúnen en lugares públicos, como por ejemplo en bares o la plaza del pueblo, y las mujeres en lugares privados, como puede ser la casa de sus amigas.

Debido a las peculiaridades, ya explicadas, de vivir en medio rural es necesario que las intervenciones en este ámbito tengan unas características especiales. Éstas deben ser **flexibles**, ya que tienen que dar respuesta a una serie de necesidades concretas debido al espacio en el que se producen, **innovadoras**, ya que no se pueden utilizar otras intervenciones realizadas en otros espacios que no tengan debido a que no tienen las mismas necesidades, de **carácter integral**, para así atender a todas las necesidades que se encuentra el colectivo, y basarse en la **participación activa** de todas las personas implicadas en la intervención para que ésta cumpla su cometido. (Observatorio de Personas Mayores, 2004)

El Observatorio de personas Mayores (2004) considera que la metodología de las intervenciones en el medio rural dirigidas a las personas mayores debe tener un enfoque comunitario, utilizar el empowerment como estrategia y utilizar la Investigación – Acción Participación.

- Enfoque comunitario. Debido a las características específicas de los pueblos es necesario optimizar los recursos existentes. Como ya expliqué anteriormente, una de las características de esta población es el apoyo que existe entre los vecinos, por lo que el enfoque comunitario es la manera más eficiente y eficaz para intervenir.
- El empowerment como estrategia. Esta manera de enfocar la intervención permite valorar las capacidades de las personas mayores y no sus limitaciones y

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

así, mejorar las capacidades de este colectivo de manera individual y por tanto también, de manera grupal. Esta estrategia ayuda a que las personas mayores rurales mejoren su autoestima, se sientan valorados, aprendan y se sientan útiles para la comunidad. Es necesario promover cambios en las actitudes y aptitudes que favorezcan el autocontrol sobre la propia vida y la autoorganización en la vejez.

- La Investigación-Acción-Participación (IAP) como base de los estudios de campo. Para que una intervención sea válida es necesario llevar a cabo una investigación de las necesidades de la población. En el caso del ámbito rural, para proteger la característica de participación social en la vejez es necesario llevar a cabo una investigación participativa donde quien va a ser investigado participe activamente.

3.3.3.2. Líneas de actuación para la promoción del envejecimiento activo en la zona rural

Para que las personas mayores que viven en los pueblos puedan llevar un envejecimiento activo, es necesario que desde los Servicios Sociales se lleven a cabo actuaciones promoviendo su participación activa en la sociedad y un estilo de vida más saludable. (Monreal y Del Valle, 2010)

En el ámbito rural existen unas líneas específicas para promover el envejecimiento activo en las personas mayores. Estas intervenciones deben basarse en:

- Fomentar la participación en la comunidad de las personas que se encuentran en la vejez. Para ello es necesario crear programas desde los servicios comunitarios que se dirijan a este colectivo y fomentar su participación facilitando la información y la accesibilidad.
- Fomentar las asociaciones y lugares de ocio de mayores (centros polivalentes) donde se promueva una participación activa en la sociedad y no la soledad en

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

la vejez, un estilo de vida saludable que ayude a mejorar la salud física y mental de la persona mayor, mediante actividades y talleres, y un ocio activo, mediante viajes a otras ciudades, talleres sobre temas que les gusta, manualidades...

- Fomentar los bancos del tiempo entre generaciones donde la sabiduría ganada por los años de la persona mayor sirva como un libro para otras generaciones. Para ello es necesario crear talleres o actividades donde la persona mayor sirva como maestro y explique todo lo que sabe sobre el ámbito rural, método de trabajo, cultura, arte, formas de vida... y las generaciones más jóvenes aprendan de otra forma la historia rural.
- Promover el voluntariado llevado a cabo por personas mayores y para las personas mayores. La primera de ellas sirve para que las personas mayores sientan que son útiles y para mejorar de una manera activa su participación comunitaria. La segunda sirve para mejorar la calidad de vida y la atención de las personas mayores dependientes, disminuyendo la soledad y la incomunicación que algunas personas se encuentran. (Observatorio de personas Mayores, 2004; Monreal y del Valle, 2010)

3.3.3.3. Perfil del trabajador social

El papel del trabajador social en las intervenciones es muy importante ya que es su creador y ejecutor. Por ello, para que una intervención dirigida a la población envejecida de los pueblos sea óptima es necesario que el profesional cumpla una serie de requisitos. (Monreal y del Valle, 2010)

- Debe conocer de primera mano con qué recursos y servicios cuenta de la población rural.
- Debe respetar la vida privada de las personas mayores y su poder de elegir lo que quieren hacer con su vida.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

- Debe dirigir la intervención siempre teniendo en cuenta que es un mero gestor de servicios y que la última palabra la tienen la persona que van a ser los receptores de la intervención.
- Debe, previamente, conocer las características del colectivo de personas mayores en el ámbito rural y adaptar su intervención a ellas.
- Debe investigar las necesidades del colectivo y determinar cuáles de ellas son las reales o más importantes.
- Debe recibir una formación específica, si no ha realizado otra intervención con este tipo de población, ya que las necesidades varían dependiendo si la población es rural o urbana.

4. CONCLUSIONES

El envejecimiento es considerado un proceso universal, propio de todos los seres vivos, continuo, irreversible, definitivo, dinámico, declinante, progresivo, heterogéneo, y hasta ahora, inevitable. En él ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales en el individuo.

Envejecer está relacionado con el empeoramiento de aspectos biológicos del ser humano y del individuo en particular, pero también influye el medio en el que vive la persona y su estilo de vida, dando como resultado una forma individual y única de envejecer.

La población española muestra un estado avanzado de envejecimiento, el cual seguirá en aumento en los próximos años. Éste es considerado uno de los problemas sociales que más afectan en la actualidad debido al alto gasto público que supone para el país y no como una de las mayores conquistas que se han producido en nuestra sociedad.

A pesar de que todas las personas envejecemos de manera diferente y tenemos unas necesidades individuales, todas pueden llegar a tener un envejecimiento activo. Éste se da cuando se ven cubiertas una serie de necesidades que lo determinan: llevar una vida saludable, estar seguro, participar activamente en la sociedad y la continua formación de las personas mayores.

Las zonas rurales en España han sufrido grandes cambios demográficos y sociales en las últimas décadas. La sociedad en el medio rural tiene una serie de particulares que la definen: el cambio demográfico, el envejecimiento de la población y la feminización de éste, su estructura familiar, desigualdad de género, y la masculinización de la población rural en general.

El proceso de envejecimiento que vive España es más pronunciado en sus zonas rurales debido a que ha disminuido la fecundidad, aumentado la esperanza de vida y además ha disminuido también el volumen de generaciones intermedias como resultado del éxodo rural. Además de esto, la alta esperanza de vida hace que la población esté sobre-envejecida y que el colectivo de personas mayores tenga más

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

posibilidades de ser dependiente. El pronóstico para las siguientes décadas no augura una mejoría de ésta situación, lo que ha provocado una importante preocupación social debido al miedo de que la estructura demográfica española se invierta.

Las intervenciones de los trabajadores sociales dirigidas a la promoción del envejecimiento activo de las personas mayores en los pueblos deben tener en cuenta las diferencias que la caracterizan. Éstas deben ser flexibles, innovadoras, de carácter integral, y basarse en la participación activa. La metodología utilizada debe tener un enfoque comunitario, utilizar el empowerment como estrategia y utilizar la Investigación – Acción Participación.

Las líneas específicas de éstas intervenciones deben ir enfocadas a fomentar el voluntariado llevado a cabo por personas mayores y para las personas mayores, la participación activa en la sociedad, las asociaciones y lugares de ocio de mayores y los bancos del tiempo entre generaciones donde la sabiduría ganada por los años de la persona mayor sirva como un libro para otras generaciones.

Las personas mayores en las zonas rurales son un colectivo muy estudiado y analizado por los expertos, por lo que para realizar éste trabajo no he tenido dificultades a la hora de encontrar información sobre el tema, pero si a la hora de seleccionar la más importante. Aunque hay mucha teoría, tras la realización de éste documento, he podido comprobar que ésta no se lleva en su totalidad a la práctica, lo que provoca la ausencia de servicios dirigidos a potenciar el envejecimiento activo de éstas personas y una incorrecta intervención por parte de los trabajadores sociales. Para solucionar esto es necesario dirigir la acción social a las necesidades específicas que tienen las personas mayores en los pueblos, mediante la realización de estudios, encuestas e investigaciones, y así poder actuar sobre aquellas carencias que impiden el envejecimiento activo en el ámbito rural.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Abellan, A., Puyol, R., Ramiro, D., & Pérez, J. (29 de 04 de 2015). *Blog Envejecimiento en Red*. Recuperado el 2 de 05 de 2015, de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/Piramide-rural.pdf>
- Abellán, A., Vilches, J., & Puyol, R. (2014). Un perfil de las personas mayores en España, 2014. Indicadores estadísticos Básicos. *INFORMES envejecimiento en red*, 1-24.
- Atance, I., García, Á., Martínez, M. T., Puyol, R., & Urruela, J. (2010). La población rural en España: un enfoque a escala municipal. *Economía Agraria y Recursos Naturales*, 35-57.
- Barraza, A., & Castillo, M. (2006). Recuperado el 4 de 2015, de Universidad de Chile:
http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/La%20Serenia%202006/El_envejecimiento.pdf
- Bermejo, L. (2011). Educación a lo largo de la vida. En IMSERSO, *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (págs. 289-316). Madrid.
- Cabero, V., Trejo, C., & Fernández, V. (2010). Mundo rural y servicios sociales. *Encuentro de expertos en Inclusión Social en Valladolid IntegrACTÚA* (pág. 15). Valladolid: Luis Vives.
- Camarero, L., Cruz, F., González, M., del Pino, J. A., Oliva, J., & Sampedro, R. (2009). *La población rural de España. De los desequilibrios a la sostenibilidad*. Barcelona: Fundación "La Caixa".
- Consejo Económico y Social de Castilla y León. (2009). *Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León*. Valladolid.
- Fernández-Ballesteros, R. (2012). Envejecimiento activo: Algunos consideraciones básicas. En G. d. CSIC, *Informe: Una vejez activa en España* (págs. 83-87). EDIMSA.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

- García, B. (1998). Los mayores y el mundo rural. *Dialnet*, 97-108.
- González, J. (2010). Teorías de envejecimiento. *Tribuna del Investigador*, 1-7.
- González, M. J., & San Miguel, Begoña. (2001). El envejecimiento de la población española y sus consecuencias sociales. *Dialnet*, 19-45.
- Hernández, F. (2012). El libro blanco del envejecimiento activo de Andalucía. *Revista de Servicios Sociales y Política Social*, 79-88.
- Hoyl, T. (2000). Teorías del proceso de Envejecimiento. *Manual de Geriatria de la Pontificia Universidad Católica de Chile*.
- Izquierdo, Á. (2005). Psicología de la edad adulta. Teorías y contexto. *Revista Complutense de Educación*, 601-619.
- Mecohisa. (2011). El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. En *Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones. Módulo IV. Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales*. (pág. 96). McGrawHill.
- Monreal, P., & del Valle, A. (2010). Las personas mayores como actores en la comunidad rural: innovación y empowerment. *Athenea Digital*, 171-187.
- Monreal, P., del Valle, A., & Serda, B. (2009). Los Grandes Olvidados: Las personas mayores en el entorno rural. *Intervención Psicosocial*, 5-12.
- Moragón, J. (1997). La realidad rural: situación en una región. La organización de equipamientos. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 213-227.
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). Capítulo 10: Personalidad. En *Introducción a la psicología. Duodécima edición* (págs. 387-389). Mexico: PEARSON.
- Observatorio de Personas Mayores. (2004). Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singularidades, políticas específicas. *Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias*, 26.

El envejecimiento activo: Una mirada desde el mundo rural

- Observatorio de Personas Mayores. (2011). Estudio Longitudinal Envejecer en España: Proyecto ELES. *Boletín sobre el envejecimiento: Perfiles y tendencias*, 1-35.
- ONU. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento*, (págs. 74-105). Madrid.
- Rodríguez, G. (1989). Orígenes y evolución del Estado de bienestar español en su perspectiva histórica. *Dialnet*, 79-88.
- Universidad de Cantabria. (2014). *Unican*. Recuperado el 8 de 04 de 2015, de <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/enfermeria-en-el-envejecimiento/materiales/unidad-2/tema-3.-cambios-psicologicos-sociales-y-familiares>