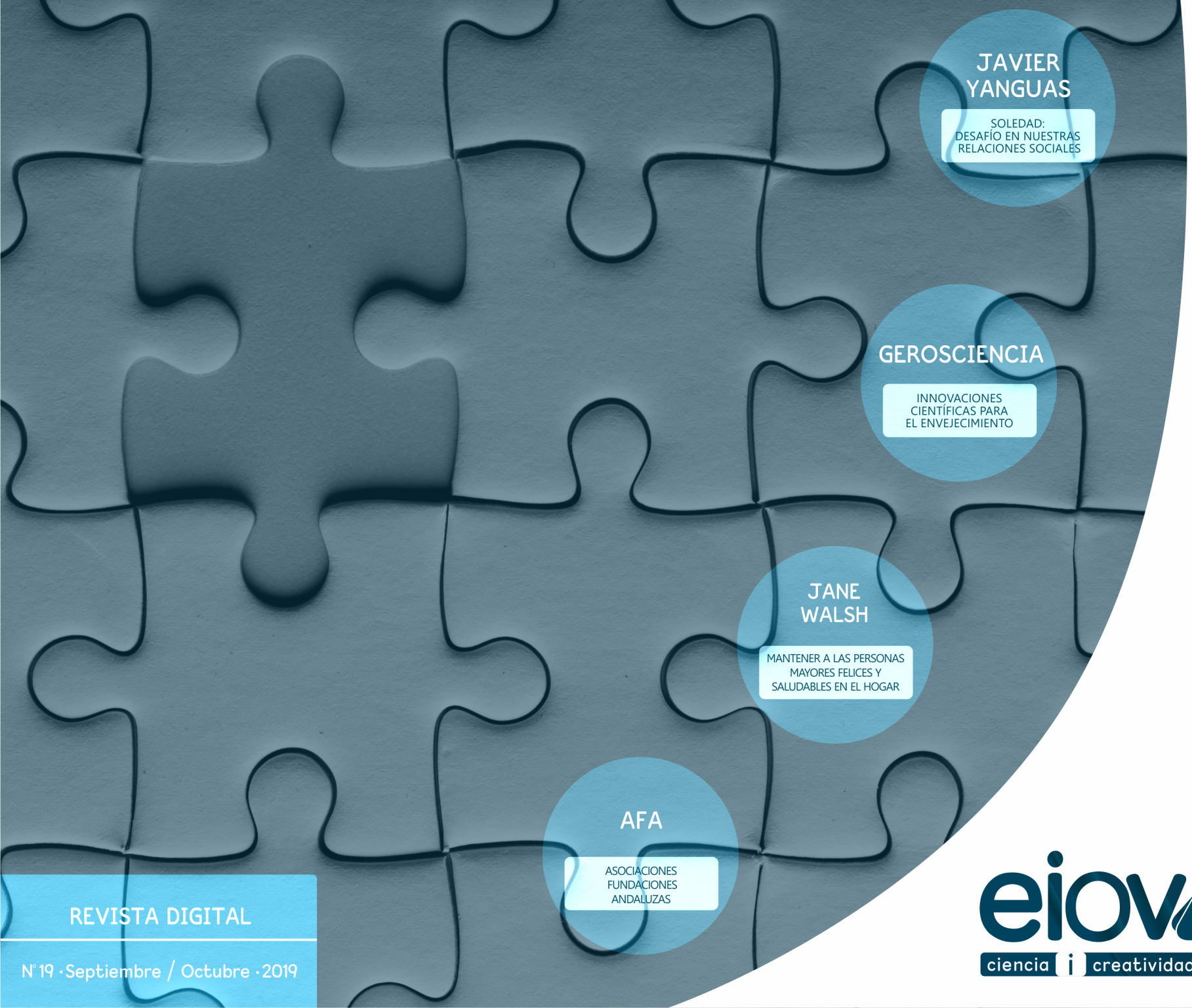


JAVIER YANGUAS

SOLEDAD: DESAFÍO EN NUESTRAS RELACIONES SOCIALES

GEROSCIENCIA

INNOVACIONES CIENTÍFICAS PARA EL ENVEJECIMIENTO

JANE WALSH

MANTENER A LAS PERSONAS MAYORES FELICES Y SALUDABLES EN EL HOGAR

AFA

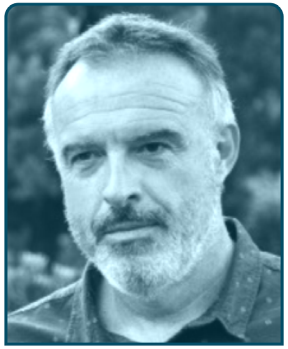
ASOCIACIONES FUNDACIONES ANDALUZAS

REVISTA DIGITAL

Nº 19 · Septiembre / Octubre · 2019

eiova

ciencia | creatividad social



“No sólo tenemos un desafío en soledad, sino un reto mayúsculo en nuestras relaciones sociales”

Javier Yanguas

Director del Curso de Soledad y Personas Mayores de la Fundación La Caixa

1. ¿Cómo surge la iniciativa de crear un curso de estas características?

La soledad es un reto ineludible provocado por cambios demográficos, económicos, laborales, aumento de la esperanza de vida, etc. Como cualquier otro desafío complejo necesita ser estudiado, analizado y comprendido en profundidad, con el **objetivo de poder desarrollar intervenciones eficaces y eficientes.** Por ello, desde el programa de Mayores de la Fundación Bancaria ‘la Caixa’, junto a la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología en el ámbito de la formación, nos pareció algo fundamental organizar el Curso de Soledad y Personas Mayores para hacer frente a este desafío.

2. ¿Cuáles son sus principales objetivos?

Queremos un curso que aborde la **soledad desde una mirada interdisciplinar,** que aborde aspectos cuantitativos y cualitativos, que observe las distintas soledades con una **visión comunitaria**, que analice cómo la afrontan en los otros países, que tenga en cuenta la relación entre la soledad y la salud, las pérdidas, los cuidados, etc. De esta mirada derivan los objetivos del curso.

3. La ponencia inaugural en Málaga corrió a su cargo, en la que abordó la soledad desde una perspectiva interdisciplinar. ¿Por qué es tan importante que profesionales de distintas disciplinas estrechen lazos para ofrecer alternativas a esta situación en personas mayores?

La resolución de problemas complejos requiere una **mirada transversal.** Cristina Víctor, una de las mayores expertas en este ámbito, plantea un **modelo de soledad donde habla de variables internas** (personalidad, cognición, afectos, etc.) y **externas al individuo** (servicios, economía, vivienda, etc.). Personalmente, me gusta esta comprensión transversal de la soledad, en la que no se banaliza y que aborda las consecuencias en distintas áreas de la vida de las personas.

4. Aproximadamente el 40% de las personas de más de 65 años presentan soledad emocional, según el informe “Soledad y riesgo de aislamiento social en las personas mayores” de la Fundación La Caixa. ¿Cuáles son los desafíos actuales en este ámbito?

En el estudio destacamos **dos desafíos** que se dan en la actualidad. Por un lado, **la soledad,** y por otro **nuestra red social.** Esta parece deteriorarse, especialmente en aquellos parámetros subjetivos que la conforman: cercanía emocional a personas y confianza en el hecho de que, si necesitamos ayuda, la recibamos. Sospechamos que no sólo tenemos un desafío en soledad, sino un reto mayúsculo en nuestras relaciones sociales.

5. En su opinión, ¿cuáles serían las medidas a corto plazo fundamentales para reducir los casos de soledad entre personas mayores?

Creo que tenemos que organizar intervenciones que respondan a este reto, hacer un esfuerzo por facilitar que las personas se empoderen. Lo que te hace libre de la soledad no es que no la sientas, o demandar ‘compañía’ si es lo que uno echa en falta. Lo ideal sería que **facilitemos las herramientas necesarias a las personas para poder gestionar esta situación** y darle la vuelta o, al menos, poder convivir lo mejor posible con ella. En este sentido, serían necesarios **tres niveles de intervención:** las personas; lo comunitario; y la sensibilización ciudadana.

6. ¿Cuáles son las conclusiones más destacadas en base a las ponencias de los expertos que se han recogido tras la realización de las jornadas?

A través de los conocimientos expresados por los ponentes invitados durante el curso hemos aprendido que tenemos mucho camino por recorrer, que hay grandes profesionales implicados en mejorar este tipo de situaciones y que empresas, entidades y organizaciones deben profundizar en el conocimiento de la soledad e implementar intervenciones e I+D relacionados con ello. Y otro aspecto muy importante a destacar: **poder trabajar juntos intercambiando experiencias.** Creo que tenemos que hacer todo lo posible que las personas que trabajamos en el ámbito de la soledad no lo hagamos solos.

La conferencia internacional Euro-Geroscience aborda en Madrid las claves científicas para lograr un envejecimiento con una mayor calidad de vida

Con el paso de los años y la proliferación de ambiciosas innovaciones científicas en el ámbito de la salud, ha dado lugar a un espectacular y exponencial aumento de la esperanza de vida a nivel mundial. Por ello, se hace necesario que todos los actores y agentes de la sociedad hagan especial hincapié en mejorar las condiciones de vida de las personas.

Precisamente, este es el **objetivo de 'Geroscience',** un concepto por el que el *NIA (National Institute of Aging)* y los *NIH (National Institutes of Health)* pretenden ofrecer **respuestas al reto del envejecimiento desde el punto de vista de las innovaciones científicas a través de congresos a nivel mundial** con varios objetivos. Por un lado, comprender los mecanismos genéticos, moleculares y celulares que hacen del envejecimiento un factor de riesgo a tener en cuenta y un factor determinante de las enfermedades crónicas. Por otro, servir de referencia y animar a investigadores de todo el mundo a que integren estas líneas de actuación en sus proyectos y den lugar a estrategias de prevención e intervención en este campo.

En este sentido, los pasados 13 y 14 de septiembre **Madrid acogió por primera vez en Europa el evento Euro-Geroscience.** La Fundación Gadea por la Ciencia, en colaboración con los NIH-NIA estadounidenses y CIBERFRES fueron los encargados de organizar una nueva edición del mayor congreso internacional sobre ciencia y envejecimiento, acompañados por científicos, investigadores y expertos sobre este ámbito temático dividido en sesiones científicas, paneles de discusión interactivos y 'think tanks'. Durante las conferencias, los asistentes al simposio pudieron conocer las principales claves para disminuir los efectos y consecuencias propias del envejecimiento, clave de la Gerociencia; retrasar la aparición de las enfermedades crónicas asociadas a este inevitable proceso; e incrementar la calidad de vida de las personas mayores en base a una serie de avances en este campo.

En el congreso se obtuvieron interesantes **conclusiones sobre los procesos que aceleran el envejecimiento** y, por ello, los aspectos en los que se deben poner especial atención científicamente hablando para, de esta manera, impulsar una **mejora en la calidad de vida de las personas mayores**. Uno de estos aspectos se corresponde a la autofagia, un proceso casi desconocido hasta que, gracias a su estudio ha contribuido a un mayor entendimiento sobre enfermedades neurodegenerativas asociadas al envejecimiento como el Parkinson o la demencia.

Otro de los aspectos destacados fue la importancia del **fomento de una dieta con restricción calórica para retrasar los efectos de la edad**. El acortamiento de los telómeros también tuvo una presencia destacada en el simposio. De este modo se conocen las secuencias repetitivas de ADN del cromosoma encargado de proteger daños o disfuncionalidades en el organismo.

En definitiva, y en palabras de Ana María Cuervo, codirectora del Instituto neoyorkino Albert Einstein para la Investigación del Envejecimiento y organizadora de Euro Geroscience, es imprescindible "*comer mejor, dormir más y practicar ejercicio moderado*" para lograr un envejecimiento activo y conseguir una mejora en la calidad de vida en estos años, en base a las investigaciones biológicas más recientes. Por ello, es necesario que "*la población colabore*" y *"aplique ciertos cambios en su estilo de vida".*

“A través del proyecto REMIND examinamos métodos para desarrollar ‘tecnología de recordatorio’ de última generación para ayudar a personas con demencia”

Jane Walsh

Directora del Grupo de Investigación mHealth y colíder del Grupo de Salud y Bienestar en el Instituto Whitaker, Escuela de Psicología de la Universidad NUI de Galway

1. Sus investigaciones se basan en cómo aprovechar las tecnologías para promover comportamientos y hábitos de vida saludable para fomentar el envejecimiento activo. ¿Por qué decidió centrarse en este campo de estudio?

Llevo trabajando en el campo de la psicología de la salud durante más de 20 años, con un interés particular en **promover comportamientos saludables y mejorar la salud y el bienestar**. Uno de los desafíos más importantes es obtener mediciones precisas de estas conductas y, en base a ellas, proporcionar intervenciones adecuadas. Las tecnologías móviles emergentes como ‘wearables’ o ‘apps’ brindan una **oportunidad única** para ello (conteo de pasos, frecuencia cardíaca, etc.), además de proporcionar recordatorios, a través de SMS o notificaciones a las personas usuarias para cambiar o mejorar sus hábitos.

2. ¿Cuáles son las próximas innovaciones más destacadas en la mejora del bienestar y la salud de las personas mayores para lograr un envejecimiento digno y positivo?

La mayor parte de las innovaciones en el ámbito del envejecimiento saludable están orientadas a mantener a **las personas mayores felices y saludables en el hogar y mejorar sus** comportamientos en salud. Los factores clave para un envejecimiento saludable incluyen la alimentación, el aumento del ejercicio físico para reducir el riesgo de caídas, osteoporosis o fracturas de cadera y la adherencia a tratamientos efectivos para enfermedades crónicas.

Actualmente existen **tecnologías ‘listas para usar**’ muy efectivas para modificar y mejorar estos comportamientos, como las ‘Fit Bits’ para controlar el número de pasos, recordatorios para la medicación... Sin embargo, la **mayoría de estas apps son ineficaces** a menos que se combinen con estrategias psicológicas basadas en la evidencia.

3. Como investigadora en el Proyecto REMIND, donde participa Ageing Lab, ¿cuáles son los progresos alcanzados hasta la fecha?

A través de este proyecto reunimos a expertos europeos para examinar métodos para desarrollar **‘tecnología de recordatorio’ de última generación para ayudar a personas con demencia**. Desde su inicio hemos mantenido reuniones con agentes relevantes, como The Alzheimer Society of Ireland, para determinar los requisitos clave. Por otro lado, en la **Connected Health Summer School** que se celebra en Italia cada año, se reunieron entidades interesadas en trabajar conjuntamente para diseñar soluciones a diversos problemas que identificamos. Por ejemplo, una aplicación vinculada por GPS que reconoce patrones de comportamiento y puede enviar mensajes útiles si el usuario se pierde.

4. Recientemente realizó una visita junto a profesionales de Ageing Lab a un centro de día para personas mayores de Macrosad. ¿Qué puede destacar de la visita?

¡Fue un placer absoluto! Es fantástico ver cómo se aplica una **terapia basada en la evidencia en el cuidado de personas mayores,** la clasificación de estas según su nivel de discapacidad y cómo las intervenciones previas son útiles en las primeras fases del cuidado y la atención. También destacaría el hecho de **utilizar una nutrición personalizada para cada persona**, cómo la sala de fisioterapia facilita programas individualizados para potenciar la fuerza y rehabilitación… Definitivamente, Macrosad es una corporación que lidera el camino al ofrecer un exitoso modelo de cómo se debe cuidar a las personas mayores.

5. ¿Qué diferencias puede destacar con el sistema de cuidados de su país?

En Irlanda las personas mayores son atendidas en su hogar por familiares o en un centro por un equipo de profesionales, generalmente subvencionado o por el estado o por las propias familias, siendo la atención no muy personalizada y las actividades muy limitadas. En casos puntuales, incluso el personal puede que no esté lo suficientemente cualificado, haciendo que la atención pueda ser deficiente.

Asociación Fundaciones Andaluzas

Hacia la búsqueda de una sociedad civil andaluza fuerte y cohesionada a través de fundaciones y asociaciones modernas, actualizadas y digitalizadas

El 7 de abril de 2003 surge en Andalucía una organización pionera con un objetivo principal: el de **convertirse en una herramienta de apoyo para las fundaciones andaluzas**, entendidas como aquellas entidades sin ánimo de lucro que persiguen un fin de interés general, benefician a colectivos genéricos de personas y aplican su patrimonio y todos sus recursos a su cumplimiento. Se trata de **Asociaciones y Fundaciones Andaluzas (AFA),** un organismo con más de 15 años de experiencia y 600 entidades asociadas, que pretende contribuir a la profesionalización de este tipo de entidades a través de potenciar su **asesoramiento y formación**, entre otros servicios, e instrumentalizar su fortalecimiento a través de su promoción y defensa tanto en la región como a nivel nacional.

Dos son los **objetivos principales** de AFA, según lo contemplado en su último Plan Estratégico. Por un lado, que el número de entidades de utilidad pública asociadas a la organización sigan creciendo y, por consiguiente, continúen aumentando los servicios que se les preste. Por otro, afianzar y potenciar su posicionamiento, tanto de la propia organización como la de sus asociados, **para dar a conocer a la población todo lo que pueden ofrecer a la sociedad.**

Juan Luis Muñoz Escassi, gerente de la AFA, pone de relieve la gran importancia de las prestaciones que las entidades asociadas reciben de la organización: "*Desde AFA brindamos servicios de asesoramiento, formación, publicaciones, biblioteca, fondo documental, aglutinamiento en grupos de trabajo, también animamos a los asociados a asistir a eventos fuera de Andalucía que creemos que sean de su interés…".* En este sentido, el asesoramiento y la formación, son los servicios más demandados. En definitiva, destaca Muñoz Escassi, *"se trata de que seamos una herramienta útil para potenciar la profesionalización de las personas que conforman las asociaciones y fundaciones andaluzas".*

La AFA presentó el pasado mes de abril la composición de su nueva Junta Directiva, un proceso de renovación en el que se han incorporado **entidades** que destacan por sus **ideas innovadoras cercanas a las nuevas realidades profesionales** y sus "ganas".

La innovación es otro de los aspectos que más hincapié se hace desde la AFA. *"Una de nuestras premisas más importantes es conseguir una sociedad civil fuerte a través de fundaciones y asociaciones modernas, actualizadas, digitalizadas, eficientes y eficaces",* subraya el gerente. En definitiva, el objetivo es *"emocionar a la ciudadanía con lo que hacemos. La labor que hacen nuestros asociados es tremenda en todos los ámbitos, no sólo en lo social, sino en múltiples actividades como el deporte, I+D+i, la cultura…".*

Todo ello se refleja en una **organización cohesionada, preparada y capaz de hacer frente a diferentes realidades empresariales, económicas y sociales**. En palabras de Muñoz Escassi, "*se habla de que puede llegar una segunda crisis, no tan aguda como la iniciada en 2007. Entonces el sector no estaba tan profesionalizado ni preparado como lo está ahora, por eso sufrió muchísimo. En este sentido, desde la AFA tenemos que hacer fuerza para que no se merme todo lo conseguido hasta la fecha y transmitir ilusión y esfuerzo a las fundaciones y asociaciones para que sigan con su labor".*

Para obtener más información de la actualidad y las actividades que desempeña Asociaciones y Fundaciones de Andalucía, puedes consultar su web: https://www.afandaluzas.org/.

NOTICIAS DEL SECTOR

- **Informe Anual "La Sociedad en Red" Transformación digital en España (Edición 2019).**

Más info pinchando aquí

- **The winners or the 2019 European Social Innovation Competition:.**

Más info pinchando aquí

- **La tasa de población mayor en riesgo de pobreza en España se sitúa en el 15,6% .**

Más info pinchando aquí

- **¿Por qué en las zonas azules del mundo la gente vive más?.**

Más info pinchando aquí

- **Envejecer en femenino: reflexiones de tres científicas (evento organizado por el CENIE)**

Más info pinchando aquí

- **Soluciones ante la fragilidad. Estrategias para la promoción del envejecimiento saludable. Resultados del programa ADVANTAGE.**

Más info pinchando aquí

- **Juan Carlos Durán, presidente del comité organizador del 40 Congreso de la Sociedad Andaluza de Geriatría y Gerontología: «Todos los problemas de las personas mayores no se solucionan con una pastilla».**

Más info pinchando aquí

AGENDA

14 AL 16 NOVIEMBRE. CONGRESO NACIONAL DE ALZHEIMER. HUESCA
Más info

18 NOVIEMBRE. 6º ENCUENTRO EMPRESARIAL DE LEGANÉS TECNOLÓGICO #ENPARQUEUC3M. MADRID. INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) Y ÉTICA
Más info

27 NOVIEMBRE. EL RETO SOMOS NOSOTROS. MÁLAGA
Más info

28 Y 29 ENERO. AGEING FIT. NIZA (FRANCIA)
Más info

25 Y 26 ABRIL. CONGRESO INTERNACIONAL ALZHEIMER. VALENCIA
Más info

28 AL 30 ABRIL. EDEN ALTERNATIVE INTERNATIONAL CONFERENCE DENVER, COLORADO (EE.UU.)
Más info

EDITORIAL

Edita: Fundación Ageing Lab
Consejo Editorial:
Alfonso Cruz Lendínez
Andrés Rodriguez González
Eva Sotomayor Morales
Toñi Aguilar Fernández

Redacción, Diseño y Maquetación:
Equipo Técnico Ageing Lab

Para más información: **eiova@eiova.es**

ISSN 2530-3252
DEPÓSITO LEGAL: J 43-2016

¿Tienes un proyecto o iniciativa innovadora y quieres darlo a conocer?

CONTACTA CON NUESTRO EQUIPO EDITORIAL EN:

EIOVA@EIOVA.ES

eiova
ciencia | creatividad social

ageing_lab foundation