

# ENVEJECER EN COMPAÑÍA

▼ Las asociaciones de personas mayores organizan actividades para fomentar las relaciones sociales y aprender a comunicarse.

Las relaciones sociales son imprescindibles. Se estima que el 20% de las personas mayores de 65 años vive en soledad y tiene un contacto mínimo, a veces nulo, con otras personas. La jubilación conlleva un aumento del tiempo libre que en ocasiones se desconoce cómo emplearlo de manera útil. Sin embargo, las organizaciones que velan por el bienestar de las personas mayores advierten de la necesidad de aprender a comunicarse para mejorar la calidad de vida.

Todas las personas necesitan relacionarse, contar con alguien que les haga compañía. Especialmente las personas mayores necesitan saber que no están solas. Envejecer acompañadas les ayuda a mantener una buena salud física y mental, lo que redundará en una mejora de la calidad de vida. Se pueden organizar salidas con amigos y amigas, reuniones familiares o apuntarse a talleres y cursos. Incluso las propias personas mayores pueden ayudar en tareas solidarias para sentirse útiles y aliviar la soledad.

Lo principal es que sean los interesados quienes se concienten de la necesidad de salir de casa, cuidar las relaciones con los demás y aprender a comunicarse. Se recomienda aprovechar las salidas al supermercado para fomentar estas habilidades, tomar la iniciativa y participar en los programas específicos para mayores que organizan las instituciones públicas, los centros y las asociaciones dirigidas a este grupo.

## APRENDER A COMUNICARSE

Para que las relaciones sociales sean satisfactorias es necesario cuidarlas.

Hay que contar a los demás lo que nos preocupa, pero también escucharlos. Se aconseja expresar los sentimientos y "demostrar interés" por las personas

que nos rodean: implicarse, participar, ofrecer y pedir ayuda. Se trata de tejer una red de relaciones entre familiares y amigos para compartir tanto las preocupaciones como las alegrías. Las claves son escuchar y consultar. El informe "Condiciones de vida de las personas mayores", del Centro de Investigaciones Sociológicas, con sede en España, revela que las actividades preferidas de los mayores son, por este orden, ver la televisión, oír la radio, pasear por un parque, leer y hacer las compras. En cambio, la mayoría no acude nunca a un centro social o asociación de mayores, no realiza actividades de gimnasia ni asiste a espectáculos, es decir, no planea actividades que le permitan relacionarse con otras personas. De hecho, algo más de la mitad de los encuestados asegura realizar estas tareas con la familia (56%) y el resto solas (35%) o con amigos (7,5%).

En el caso de las personas viudas, lo habitual es que prefieran quedarse en casa, en lugar de relacionarse. Sin embargo, es importante que hablen con otras personas de lo que sienten, especialmente con aquellas que han pasado por la misma experiencia o lo están haciendo. El apoyo de la familia y de los amigos es fundamental para recuperarse.

"La clave para prevenir la depresión es aprovechar las oportunidades que nuestra actividad cotidiana nos va ofreciendo para continuar disfrutando y enriqueciéndonos", asegura el Centro de Investigaciones Sociológicas.

## DECÁLOGO DE LAS PERSONAS MAYORES

Para la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, "toda persona mayor debe sentirse orgullosa por haber llegado ahí". Con este objetivo cuenta con un decálogo de las personas mayores, en el que les anima a sentirse orgullosas de su condición y ver esta etapa "tan plena como cualquier otra". Asimismo, aboga por que desaparezcan todas las formas de discriminación por razones de edad y se disminuya la frecuencia e intensidad de la dependencia. En este sentido lamenta que el acceso a la atención geriátrica no sea universal y rechaza que se relacione "vejez con terminalidad".

