



## EL PAPEL DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA SOCIEDAD ACTUAL

**José Regidor García**

Ex-Rector de la ULPGC (\*)

### RESUMEN

El papel que tienen las personas mayores en la sociedad está cambiando, tanto en número como en participación; más que nunca se hace necesaria la educación en cómo llevar una vida saludable y participativa para prevenir por un lado la dependencia y, por otro, los problemas de discriminación por edad o "Edadismo".

Según datos de la Organización Mundial de la salud (OMS) el "Edadismo" es el problema más severo en la sociedad actual, por encima del Sexismo y del Racismo. Las personas mayores tienen derechos fundamentales, entre los que se encuentran su participación en la sociedad y la obtención de ingresos adecuados para la vejez. En esta ponencia se anima a las personas mayores a buscar y utilizar la información para gestar un pensamiento crítico, distinto y unido a la participación de forma activa en las plataformas que luchan por sus derechos.

Hay que ser conscientes, estar preparados y comprometidos, como los grandes aventureros y descubridores, que "como no sabían que era imposible ¡Lo hicieron!"

### ÍNDICE

1. El envejecimiento poblacional
2. La preocupación por la Dependencia
3. Las causas de la Dependencia: Economía, Salud, Soledad, Discriminación Institucional, y "Edadismo" o discriminación por edad
4. La participación, un derecho y una responsabilidad

---

(\*) D. José Regidor fue Rector de la ULPGC desde 2009 a 2016; es Profesor Honorífico de la ULPGC; cofundador de "Alzheimer Canarias" y Colegiado de Honor del Colegio de Biólogos de Canarias (COBCAN). En 2018 fue nombrado Hijo Predilecto de la Ciudad por el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.



## 1. El envejecimiento poblacional

Ante todo, se preguntarán que hace un biólogo celular hablando de envejecimiento, soy neurobiólogo de profesión y a lo largo de mi vida laboral me fui encontrando con el proceso de envejecimiento, quizás uno de los fenómenos menos estudiados en la historia de la ciencia. Fue en este proceso cuando tomé contacto con personas que padecían en ese momento una demencia. Me pregunté: ¿Qué ocurre en el cerebro, en las células nerviosas, para que se produzca un deterioro cognitivo y posteriormente una demencia? Esto me fue acercando a un sector de la Medicina, como es la Geriátrica, y hasta tal punto me interesó que pertenezco a la Junta Directiva de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) y por tanto “al estudio de la vejez”, que hoy por hoy puedo decir que aún está en sus inicios. Necesitamos más esfuerzos, ayudas e investigación para conocerla.

Nosotros envejecemos porque formamos parte del Universo, y por ello, estamos sujetos a sus leyes. Por eso, siguiendo la segunda ley de la Termodinámica: “La cantidad de entropía, es decir, el desorden del Universo tiende a incrementarse en el tiempo”, como dijo el filósofo griego Heráclito, “todo tiende al desorden”. Podemos considerar entonces, que el envejecimiento es la consecuencia del desorden de nuestras estructuras biológicas en el tiempo. Dado que el envejecimiento es inevitable, la cuestión no es envejecer, sino cómo envejecer para determinar qué papel jugamos los adultos mayores en nuestra sociedad.

El mundo envejece y para el año 2050 la mayoría de la población será mayor, ¿Qué pasará en nuestra sociedad entonces? España será el país con más esperanza de vida, por delante de Japón, y la realidad está superando a lo que se preveía que iba a pasar; en 1970 España tenía unos 34 millones de personas, de los cuales 3 millones trescientos mil eran jubilados, sin embargo, en 2050 si todo sigue igual, tendremos el mismo número de trabajadores, pero el de jubilados pasa a ser de 15 millones. Este fenómeno nos tiene que llevar a reflexionar política, social y científicamente: ¿Cómo vamos a manejar una sociedad que está encaminándose a ese destino? Precisamente, a tenor del número de personas y de adultos mayores, uno de los aspectos que nos tiene que preocupar, entre otros, es el camino de la Dependencia.

## 2. La preocupación por la Dependencia

Si atendemos al perfil de las personas dependientes que están recibiendo ayudas, el 72% son mayores de 65 años; de ellas el 35% son hombres y el 65% son mujeres (las



grandes castigadas en todo este proceso). Sin embargo, el número de profesionales dedicados a prestar estas ayudas no aumentan. Existen muchos voluntarios, entre los que me encuentro, pero los voluntarios no resuelven los problemas, sólo ayudan; es loable contar con personas voluntarias, a las que necesitamos más que nunca, pero quienes resuelven los problemas son personas formadas para realizar una actividad, y los voluntarios tienen que ir acompañando a esas personas. En España hacen falta profesionales adecuados a la demanda de una sociedad envejecida que no es la misma que en los años 70. Pero eso no está ocurriendo.

Las propias Naciones Unidas están preocupadas por este grave problema, porque en 2050 habrá más personas dependientes que profesionales que puedan atenderlas. Debemos darnos cuenta que el mundo ha cambiado; si no entendemos que nos encontramos en un cambio de época y por tanto que debemos prepararnos para ello, estamos equivocados, y no sólo para nosotros, sino para nuestros hijos y nietos.

### 3. Las causas de la Dependencia

Entre las primeras causas de la dependencia se encuentran la falta de economía, y por tanto la pobreza; la salud; la soledad; la discriminación institucional y la discriminación por edad, o lo que denominamos "Edadismo". Analicemos la importancia que tienen cada una en la evolución de nuestra sociedad.

- **La Economía**

La evolución del riesgo de pobreza de los pensionistas en España cayó hasta el año 2014 de una manera alarmante, y desgraciadamente ahora está repuntando.

- **La Salud**

Para conocer el riesgo de la salud, es importante conocer la expectativa de vida de hombres y mujeres en nuestro país –en las mujeres es algo más alta, unos 85 años frente a los 80 años de los hombres-. Según especifica un estudio de la prestigiosa revista científica "Nature"<sup>1</sup>, no tiene nada que ver la esperanza de vida con la "cantidad de años de vida saludable después de los 60", es decir, estamos mejorando en años de vida pero estamos perdiendo años de vida de salud.

---

<sup>1</sup> La revista científica americana "Nature" ([www.nature.com](http://www.nature.com)) tiene su versión en Español y se puede acceder en: [https://www.elespanol.com/organismos/revista\\_nature/](https://www.elespanol.com/organismos/revista_nature/)



Este hecho es evidente y fundamental, de hecho la OMS esta extremadamente preocupada y nos lo recuerda continuamente, “sólo hay dos maneras de contribuir a una vida saludable: una alimentación sana y ejercicio físico”; hay que olvidar las pastillas y los milagros, e iniciarse en la Dieta Mediterránea –que es la nuestra- y en el ejercicio físico diario, haciendo funcionar nuestro sistema respiratorio y cardiaco, es lo único que se ha podido demostrar que estimula el cerebro y que ayuda a la prevención del deterioro cognitivo.

Sin embargo, estamos incumpliendo estas “leyes”. Actualmente consumimos una cantidad de azúcar tremenda y llevamos una vida sedentaria; tenemos una pandemia que es la obesidad y que está afectando a una gran parte de la sociedad mundial. Una inactividad que también se puede evitar realizando lo que fomentan estas Jornadas: relacionarse, discutir, divertirse, charlar, estar juntos, porque esto ayuda a la vida saludable y erradica la temida soledad no deseada.

- **La Soledad**

Es un hecho evidente en nuestra sociedad, en los pueblos o en las ciudades – quizás más acuciada- En mi opinión, la soledad es uno de los problemas globales más serios que sufren los adultos mayores, considerándose un problema principal de “salud pública” y de “salud social”, porque también la sociedad enferma cuando tiene muchos de sus miembros solos, aunque estén rodeados de gente.

Está demostrado que la soledad produce Dependencia, y la Dependencia, cualquiera que sea su causa, genera soledad, un círculo vicioso que alimenta una espiral perniciosa.

En realidad, la soledad es una forma de maltrato soportada en la discriminación por razón de la edad, lo que se denomina “Edadismo”, al que nos referiremos más adelante.

- **La Discriminación Institucional**

Otra forma de discriminación hacia las personas mayores la encontramos en las instituciones; muchas veces nos sentimos transparentes e invisibles, no nos ven ni existimos para ellas. El Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en su Barómetro de junio de 2019<sup>2</sup>, se refiere a 37 ítems que a su juicio son los principales problemas

---

<sup>2</sup> CIS. Barómetro de Mayo de 2019. Estudio Número 3247. Disponible en: [http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3240\\_3259/3247/es3247mar.pdf](http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3240_3259/3247/es3247mar.pdf)



que existen actualmente en España, siendo de mayor a menor el paro (62,5%); los políticos (32%); la corrupción del fraude (25,7%); los problemas de índole económica (25,4%); la sanidad (15,8%) –que por cierto nos quejamos mucho de la sanidad porque no conocemos la de otros países, y creo que es por falta de educación sanitaria-; los problemas relacionados con la calidad del empleo (15,8%); la inmigración (11,3%); los problemas de índole social (10,9%); las pensiones (9,5%); la educación (7,1%); la violencia de género (6,7%); los problemas medioambientales (1,8%); la Administración de Justicia (1,7%); los problemas relacionados con la juventud (1,3%); falta de inversión en industrias e I+D (0,3%); los problemas de la agricultura, ganadería y pesca (0,2%); y el funcionamiento de los servicios públicos (0,2%).

Los datos me llaman la atención, porque ¿Dónde está el envejecimiento de la población? Al menos los jóvenes están reflejados aunque sea con escaso porcentaje, pero ¿Dónde estamos las personas mayores? Somos invisibles.

Buscando otros baremos similares, he encontrado el de 2015<sup>3</sup>, que bajo el inadecuado título "contribuciones de los abuelos a la sociedad" –porque no todo el mundo es abuelo, somos adultos mayores- se concluye que la mayor contribución es "ayudar económicamente" (42,6%); esto significa un fracaso absoluto, porque cuando una persona mayor tiene la necesidad de ayudar económicamente a su familia, algo no va bien en este país. Las siguientes contribuciones que difunde el baremo es mantener a la familia unida (25,3%); dar apoyo emocional (cariño) (23,6%); cuidar de otros miembros de la familia (23,4%); disfrutar de los nietos (21,2%); dar consejos (21%) –que nadie escucha-; ayudar en el trabajo doméstico de los padres (14,8%) –que no es tan fácil-; y transmitir la historia familiar (8,6%) –que tampoco nadie escucha-.

Las preguntas que sugieren estos datos son: ¿Esto es lo único que sabemos hacer? ¿Esto es lo único que podemos hacer? ¿Este el papel que tenemos en la sociedad? Los adultos mayores contamos, desde los 65 a los 85 años, con un mínimo de 20 años útiles, y durante tanto tiempo ¿vamos a ser invisibles?

- **"Edadismo" o discriminación por la edad**

Todas estas preguntas tienen una causa; existe una discriminación que se denomina en español "Edadismo" (del inglés *Ageims*). La OMS está volcada y preocupada sobre la discriminación por la edad, y define el "Edadismo" como "el

---

<sup>3</sup>CIS. Barómetro de septiembre 2015. Avances de resultados Estudio Número 3109. Disponible en: [http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3100\\_3119/3109/es3109mar.pdf](http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3100_3119/3109/es3109mar.pdf)



estereotipo y los prejuicios que inducen a la discriminación hacia las personas sobre la base de la edad”. Asimismo, la profesora Liat Ayalon hizo un estudio<sup>4</sup> en 2014 sobre la prevalencia de discriminaciones en Europa, en el que el “Edadismo” ocupa el primer lugar con el 34,5%, por encima del Sexismo (24,9%) y el Racismo (17,3%); datos que pueden haber aumentado en estos últimos años. Es decir, como dice la OMS “la discriminación por edad es altamente prevalente pero, a diferencia de otras formas de discriminación incluido el Sexismo y el Racismo, el ‘Edadismo’ es socialmente aceptado y generalmente no es cuestionado, en gran parte por su naturaleza implícita e inconsciente”. De este modo, el lema elegido por las Naciones Unidas para el Día Internacional de las Personas Mayores, con motivo del 70º Aniversario de la Declaración de los Derechos Humanos, animó a la lucha: “Los derechos humanos no disminuyen con la edad: Ponte en pie contra el Edadismo”.

Cuántas veces hemos ido al médico con un dolor y nos ha comentado “para la edad que tiene usted...”, o bien “para la edad que tiene usted, está estupendo”, o bien “a sus 80 años no merece la pena poner una prótesis de cadera”; esa es la aceptación social que, precisamente, no debemos aceptar.

#### **4. La participación, un derecho y una responsabilidad**

El papel de las personas mayores en la sociedad pasa, sin duda, por la participación, que es un derecho y una responsabilidad; es decir, el papel de los mayores debe ser el que le corresponde a todo ciudadano en una sociedad libre, democrática y solidaria, contribuyendo a la mejora de las condiciones de vida y el desarrollo de las personas, independientemente de la edad que tengan, en una sociedad justa.

En una de las imágenes de la campaña contra la discriminación de edad “Soy mayor, soy como tú”<sup>5</sup>, puesta en marcha por varias organizaciones, un niño tiene escrito en una pizarra que sostiene en sus manos “Quiero cambiar el mundo”, pero la mujer mayor que tiene sentada al lado en un banco tiene escrito en su pizarra “Yo también”; porque sabe que puede hacer cosas para cambiar el mundo.

---

<sup>4</sup> Liat Ayalon (2014) *Perceived Age, Gender, and Racial/Ethnic Discrimination in Europe: Results from the European Social Survey*, *Educational Gerontology*, 40:7, 499-517. Disponible en: <https://www.liatayalon.com>

<sup>5</sup> Manifiesto del 1 de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores, sobre el “Viaje hacia la igualdad en la edad”, por Fundación Matía, Fundación Pílares, Asociación Amigos de los Mayores y Fundación CSIC Envejecimiento en Red, en: <https://soymayorsoycomotu.com/>



Para ello es necesario garantizar una jubilación y unos ingresos adecuados en la vejez -hay que tener en cuenta que hay muchos países que no tienen jubilación-, y es necesario también garantizar una vida sana promoviendo el bienestar a cualquier edad. Así lo dice el artículo 50 de la Constitución Española<sup>6</sup>: "Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio".

Precisamente en el Parlamento se habla de todos los artículos de la Constitución Española menos de éste, y aunque no se mencione, sigue siendo un derecho. Hay que buscar salida y ponerse a trabajar en el problema, que pasa por fortalecer nuestros derechos combatiendo el "Edadismo".

Quiero traer a colación la famosa frase del romano Horacio: "*Sapere aude*" -"Atrévete a saber"- porque ustedes son un ejemplo claro, las personas mayores que están en la Universidad se han atrevido a saber, han comenzado de nuevo, empezaron a estudiar, y saben más, y conocen más. Yo le digo a mis alumnos que no se trata de que lo que yo les diga sea verdad, sino que puedan contar con la información suficiente para tener un pensamiento lo más correcto posible. Las personas mayores son distintas y, con toda seguridad, mejores, porque van a la Universidad y comparten el conocimiento con los profesores y con los compañeros universitarios. Ustedes se han atrevido. A *Peritia et Doctrina* le añadiría otra frase en latín: "*Contendere aude*" -"Atrévete a luchar"-; empecemos a combatir el tema, lo tenemos que hacer entre todos. Vamos a integrarnos en la sociedad pero desde nuestra iniciativa, porque nadie lo va a hacer por nosotros, contando con el fomento y desarrollo de actividades intergeneracionales en nuestros centros.

Para ayudar en la lucha por la participación de las personas mayores en la sociedad, contamos con plataformas que empiezan a consolidarse con fuerza, como la Europea "AGE" -la voz de las personas mayores en Europa-; la Plataforma inglesa

---

<sup>6</sup>En la Constitución Española 1978; Título I: "De los Derechos y Deberes fundamentales"; Capítulo Tercero: "De los Principios rectores de la política social y económica".

<sup>7</sup>"*Sapere aude*" es una locución latina que significa "atrévete a saber"; también suele interpretarse como "ten el valor de usar tu propia razón". Su uso original se da en la Epístola II de Horacio del *Epistularum liber primus* en el siglo I a.C.: "*Dimidium facti, qui coepit, habet: sapere aude, / incipe*" ("Quien ha comenzado, ya ha hecho la mitad: atrévete a saber, empieza").



“Age International”; la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), la divulgativa voz de los mayores “65yMás”; la sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG); la plataforma colaborativa “Envejecimiento en Red” (EnR?), de la Fundación General CSIC, y por supuesto la Confederación CAUMAS, la voz de las asociaciones y federaciones universitarias de mayores, gracias a la que estamos aquí debatiendo por nuestro papel en la sociedad desde la Universidad<sup>8</sup>.

Todos estos grupos son una forma de participación responsable con objetivos claros y definidos en el papel que deben tener las personas mayores en la sociedad, a saber:

- Ser ciudadanos con todos nuestros derechos intactos (¿Por qué cuando llevo a mi madre al médico se dirige a mí para informar del diagnóstico?).
- Conscientes, preparados y comprometidos, con nuestra sociedad y su futuro, (porque las personas mayores no podemos abdicar de nuestra responsabilidad).

Cuando miro el mar, siempre unido a nuestras Islas, me acuerdo de aquellos aventureros y descubridores que se adentraron en sus aguas sin saber adónde iban, y entonces rememoro una frase, que sería aplicable a nuestra tarea:

“Como no sabían que era imposible, ¡Lo hicieron!” ◀◀

---

<sup>8</sup>AGE Platform Europe: [www.age-platform.eu](http://www.age-platform.eu)

AGE International: [www.ageinternational.org.uk](http://www.ageinternational.org.uk)

CEOMA: [www.ceoma.org](http://www.ceoma.org)

CAUMAS: [www.caumas.org](http://www.caumas.org)

SEGG: [www.segg.es](http://www.segg.es)

65YMas: [www.65ymas.com](http://www.65ymas.com)

EnR? Envejecimiento en Red: [www.envejecimientoenred.es](http://www.envejecimientoenred.es)