



OBSERVATORIO DEL VOLUNTARIADO

Envejecimiento y voluntariado

El envejecimiento es ocasión propicia para el voluntariado

Demetrio Casado

Director del Seminario de Intervención y Políticas Sociales

Publicado en *Monitor Educador*, nº 143, enero-febrero 2011

Los expertos en salud y en bienestar social postulan el *envejecimiento activo*, que consideran beneficioso para los interesados, sus familias y las sociedades. La Organización Mundial de la Salud, en su documento *Envejecimiento activo: un marco político*, presentado a la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre Envejecimiento (Madrid, abril de 2002), adoptó la siguiente noción: “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”. (*Revista Española de Geriatria y Gerontología*, Agosto, 2002, Volumen 37, Suplemento 2).

El objetivo de salud perseguido por el envejecimiento activo requiere, en primer lugar, el celo continuado de los interesados por prevenir las enfermedades y los accidentes, y repararlos en lo posible cuando se producen. En la prevención, son muy relevantes algunos medios, como las vacunas y las revisiones periódicas, que en un país como España son provistos por los servicios públicos. Pero los interesados han de ser activos en el aprovechamiento de esos medios disponibles: “La mitad de los mayores de 50 años no acude a las revisiones urológicas anuales” (*Entre Mayores*, octubre de 2010, p. 66). El papel de los interesados es mucho mayor en un factor de salud tan básico como la dieta, que debe ser adecuada a las necesidades específicas de la edad avanzada y, en su caso, a las circunstancias de cada persona. En la reparación de los problemas de salud, nuevamente en un país como el nuestro, es tarea importante de los interesados utilizar prudentemente la oferta pública y, eventualmente y si es posible, complementarla con recursos privados.

El objetivo de salud que persigue el envejecimiento activo ha de procurarse también mediante el ejercicio físico. Salvo casos de enfermedades y limitaciones funcionales extraordinarias, debe atenerse a criterios como los que, sin ánimo de ser exhaustivo, indico seguidamente. Al menos cinco días por semana deben realizarse ejercicios aeróbicos -de efecto cardiosaludable. La opción más asequible consiste en caminar a buen ritmo y sin paradas -por cruces de calles, escaparates, recados, saludos... durante una hora. También se puede correr a un ritmo moderado, bien que con posibles *sprints* cortos; cada carrera no debe rebasar los veinte minutos de duración. Deben evitarse los deportes de contacto o con riesgo de caídas; pueden practicarse los demás con el debido entrenamiento. Quienes deseen hacer ejercicios de



musculación, por ser anaeróbicos, sólo deben realizarlos de forma intermitente y por breves momentos.

En la incipiente economía industrial capitalista, el común de los trabajadores dependía económicamente sólo de sus salarios, de modo que se veían forzados a mantenerse activos mientras las fuerzas y la salud se lo permitieran. Las reformas sociales proveyeron, entre otros remedios a la precariedad del proletariado, la jubilación pensionada. La misma y, en muchos casos, la prejubilación son apreciadas por este doble efecto: liberación del trabajo y seguridad económica. Y no se tiene conciencia, en general, de los riesgos de la inactividad, como el que señala el profesor Robert Nisbett: “Tal vez las jubilaciones anticipadas sean buenas para otras muchas cosas. Pero desde luego no lo son para la inteligencia.” (*El Mundo*, 19.IX.2009)

Desde el punto de vista del envejecimiento activo parece deseable mantener la posibilidad del retiro pensionado a determinada edad, pero debe possibilitarse la continuidad de quienes tengan o puedan conseguir empleos satisfactorios por su contenido técnico, su significado social, la remuneración, las relaciones laborales.

Especialmente si no se realiza ninguna actividad laboral –así como cuando la misma tiene escasa capacidad de estimulación cognitiva y motivación-, es buena para la salud la actividad mental, en su faceta intelectual y en la emocional. Puede realizarse mediante ejercicios *ad hoc* o de ocio como la resolución de crucigramas, los videojuegos, la literatura, el cine, el teatro, las relaciones sociales, los viajes... Pero parece que no pocas personas demandan o están dispuestas a realizar actividades útiles.

La OMS, en el documento citado antes, nos marca esta dirección: “El término ‘activo’ hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones.”

En la jubilación, la idea del envejecimiento activo hace especialmente indicada la asunción de tareas domésticas y atención a familiares, como el cónyuge o los nietos que lo necesiten. Y cabe decir lo mismo de la cooperación con vecinos y amigos.

En la jubilación, la actividad voluntaria es una vía de amplias posibilidades para el envejecimiento activo. Algunas personas identifican el voluntariado con el desempeño de tareas sencillas, auxiliares, bajo supervisión de profesionales. Así son, en efecto, las colaboraciones que demandan / ofrecen ciertas organizaciones, pero el abanico real de



posibilidades es muy variado, como evidencia la siguiente muestra, que me surge sobre la marcha:

- El doctor D, tras su jubilación, ha intensificado su práctica de asesoramiento y acompañamiento de familiares y amigos en situaciones de riesgo o quiebra de salud.
- La profesora P, tras su jubilación, da clases de idiomas en una parroquia y colabora en el comedor de caridad de la misma.
- En algunos hospitales funcionan cuerpos de voluntarios, especialmente jubilados de la rama sanitaria, que brindan acompañamiento a pacientes que lo necesitan.
- Según declaración reciente del responsable de un banco de alimentos, la inmensa mayoría del personal de esa clase de entidades son personas jubiladas y prejubiladas.
- Cierta ingeniero, tras su jubilación, instituyó una fundación que capta, entre profesionales también jubilados, voluntarios para tareas de ayuda social y acompañamiento a personas de edad avanzada y con graves limitaciones funcionales.
- La Federación Nagusilan está integrada por entidades dedicadas a proveer acompañamiento y servicios circunstanciales en residencias gerontológicas, hospitales, domicilios, etc.
- Seniors Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT) es una asociación integrada por expertos en organización y gestión jubilados que presta asesoramiento al sector no lucrativo.
- La propia idea del envejecimiento activo ha inspirado la identidad de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC).

Termino con un aviso para jóvenes y maduros: si tienen ustedes la previsión de ejercer actividades voluntarias cuando envejezcan, procuren iniciarlas antes de que esto ocurra. La experiencia muestra que es mucho más fácil continuar y, en su caso ampliar, la dedicación voluntaria tras la jubilación que debutar en ella al llegar la misma.