

Envejecimiento activo y participación

LOLES DÍAZ ALEDO

Madrid, 2012

© Universidad de Mayores de Experiencia Recíproca

Sede Social: c/ Abada, 2 5º 4-A

28013 Madrid

Depósito Legal: X-xxxxx-xxxx

Maquetación: A.D.I. C/ Martín de los Heros, 66. 28008 Madrid. Telf.: 91542 82 82

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PARTICIPACIÓN

(CONFERENCIA PRONUNCIADA POR LA AUTORA EN LA UNIVERSIDAD DE MAYORES EXPERIENCIA RECÍPROCA EL DÍA 23 DE FEBRERO DE 2012)

Vamos a dedicar los primeros minutos de nuestro encuentro de esta tarde a hacer mentalmente un sencillo ejercicio individual siguiendo una propuesta de Alex Kalache, médico brasileño que fue Director del Programa de Envejecimiento de la OMS y hoy es promotor del programa “Ciudades amigables con los mayores”, embajador del organismo internacional HelpAge y consultor sobre temas de envejecimiento activo.

Cierren los ojos. Imaginen que hoy cada uno de ustedes cumple 85 años. ¿Cómo se ven? ¿Qué creen que estarían haciendo? ¿Dónde viven?

Voy a dar seis posibilidades para que cada uno de ustedes elija:

- Está en un hospital psiquiátrico.
- En un hospital.
- Vive en una residencia.
- Con amigos y familiares.
- Está en un viaje.
- Trabaja en la realización de algún proyecto.

Según el doctor Kalache, si su respuesta está en los tres últimos ítems están envejeciendo activamente.

El presente año 2012 ha sido declarado “Año europeo del envejecimiento activo y de las relaciones intergeneracionales”. Pero qué es esto de “envejecimiento activo”. Vamos a analizarlo. Veamos primero qué es envejecer y después qué le añade el calificativo “activo”.

¿Qué es envejecer?

Respuesta muy básica: cumplir años. Cuantos más años cumplimos, más viejos somos. Y de ésta respuesta se podría deducir, y de hecho se hace, que todos somos iguales porque, cumplidos los años necesarios, todos somos “viejos”.

Sin embargo, la realidad es que a medida que se envejece las personas tienden a ser más heterogéneas, más distintas unas de otras en el funcionamiento psicológico, fisiológico o social. Y esto se debe, entre otras cosas, a factores biológicos (genéticos, hereditarios) o biográficos, como, por ejemplo, el estilo de vida (actual y pasado). De manera que las personas mayores presentan más diferencias entre sí que una muestra comparable de personas más jóvenes. Y, además, los cambios que se producen asociados al envejecimiento no tienen por qué aparecer en el mismo momento, a la misma edad, ni con igual intensidad en todas las personas mayores.

¿La vejez es únicamente una cuestión de años? Aquí empiezan las dificultades porque, respecto a la edad, hay cuatro o cinco criterios diferentes, de modo que se puede hablar de:

- Edad biológica.- Tenemos la edad de nuestras arterias.
- Edad cronológica.- La que está escrita en nuestro carné de identidad.
- Edad sentida.- Tiene que ver con cómo nos vemos a nosotros mismos y solemos vernos unos diez años más jóvenes de la edad cronológica que tenemos.
- Edad social.- La puerta de entrada en la vejez es la jubilación, es decir, los 65 años.

Claro que esto es muy relativo, y más hoy día, porque la edad real de jubilación está en torno a los 62 años, porque hay personas que se jubilan antes voluntariamente y otras que son jubiladas anticipadamente por razones empresariales y/o económicas. Y están los parados mayores, personas de 45 a 55 años, que unirán el paro con la jubilación porque ya nunca volverán a trabajar.

La cronológica y la social, el estatus de jubilado, son las que, nos guste o no, nos incluyen en la categoría de personas mayores.

También se utiliza un punto de vista funcional según el cual, mayor es la persona que no puede vivir de forma autónoma porque sus capacidades físicas o/mentales han disminuido notablemente.

O sea, que envejecer no es una mera cuestión de años sino algo mucho más complejo.

¿Por qué se habla tanto hoy del envejecimiento?

Porque estamos asistiendo a una auténtica revolución: la revolución demográfica. Tan importante como otras que han marcado la historia de la humanidad, por ejemplo, la revolución industrial o más recientemente la revolución tecnológica. Y, sin embargo, no se le está prestando la atención que merece.

En el mundo se está produciendo un fenómeno de enorme trascendencia y del que no hay precedentes: el envejecimiento de las poblaciones. Tampoco hay precedentes de las nuevas situaciones que esto crea ni, por tanto, respuestas para hacerles frente.

Esta realidad requiere nuevas formas de pensar, una nueva cultura del envejecimiento basada en un modelo que entienda el ciclo de la vida como una serie de etapas relacionadas entre sí, formando un todo integrado.

Requiere concebir la vejez como una etapa más de la vida de toda persona, durante la cual sigue siendo útil a la sociedad de la que forma parte y en la que sigue participando.

El envejecimiento demográfico es, en España, particularmente importante. Si hoy los mayores de 65 años son más de siete millones y medio de personas, lo que equivale al 16,7% de la población total, en el 2050, si las previsiones se cumplen, serán más de quince millones y medio, es decir más del 33%. Para entonces, los mayores de 80 años serán más del 13% de la población. Sólo Japón superará estas cifras.

Los avances científicos, médicos, la mejora de las condiciones de vida, etc. han conseguido que vivamos más años. En España, a principios del siglo XX, la esperanza de vida al nacer era de algo menos de 35 años. En 2009 era de casi 82 años.

En 1900 se esperaba que una persona que alcanzara los 65 años -que no eran muchas- viviera unos 9 años más. En 2009 esa misma persona de 65 años tenía por delante más de 20 años.

A principios del siglo XX, menos de tres de cada diez españoles/as llegaba a “viejo/a”. Ahora lo hacen nueve de cada diez. Pero, además, esa persona que antes a los 65 años era “anciana” hoy, a esa misma edad, está en plenitud de facultades.

Dicen los expertos que la “línea de envejecimiento” se ha retrasado como mínimo diez años. O sea, que lo que antes se decía de las personas de 65 hoy hay que aplicarlo –y no siempre– a quienes han superado los 75 años. Junto a esto, y por una serie de circunstancias que no tenemos tiempo de analizar aquí, ha disminuido la natalidad. El resultado es, como escuchamos con harta frecuencia, que la población está envejeciendo. En Europa es un fenómeno claro y España figura entre los países más envejecidos.

La pirámide de población ha sufrido un cambio espectacular y esto tiene consecuencias para la vida de todos. Esta realidad produce preocupación, sobre todo, a los políticos. Y señalo esto porque resulta que:

- Para marcar el inicio del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012, la Comisión Europea presentó una nueva encuesta del Eurobarómetro, según la cual el 71% de los europeos son conscientes de que la población europea está envejeciendo, pero sólo el 42% está preocupado por este hecho; en marcado contraste con las percepciones de los responsables políticos, que consideran el envejecimiento demográfico como un gran reto, cuando no como un grave problema.
- Para la mayoría de los europeos las personas mayores de 55 años (el considerar “mayor” a una persona de 55 años sólo se explica por el valor que se da en nuestra sociedad a la juventud, entendida como el compendio de todo lo positivo) juegan un papel importante en las áreas clave de la sociedad.

El estudio muestra cómo las definiciones de “joven” y “mayor” difieren significativamente entre los distintos países. Por ejemplo, en Malta, Portugal y Suecia, las personas son consideradas jóvenes hasta la edad de 37 años, mientras que en Chipre y Grecia gozan de esa consideración hasta los 50 años.

Para la mayoría de los europeos las personas mayores desempeñan un papel importante en la sociedad y, especialmente, dentro de sus familias (82%), en la política (71%), en la comunidad local (70%) y en la economía (67%). En cuanto a los españoles, el 54% afirma que la sociedad tiene una opinión positiva de quienes han superado los 55 años, frente al 39% que opina que son vistos de forma negativa. Para el 36%, el aumento de la proporción de personas mayores en nuestro país es motivo de preocupación.

Y aquí está una de las claves. El envejecimiento de la población es una realidad que hay que analizarla cuidadosamente buscando alternativas favorables para todos. Pero conseguirlo o no estará en función de las “gafas” que se utilicen para analizar este hecho de nuestro tiempo:

- Quienes lo hagan con “gafas oscuras” dirán que las personas mayores son una carga, o, como dice un amigo mío, cada persona mayor es “una unidad de gasto”.
- Pero quienes elijan “las gafas con cristales claros” opinarán que las personas mayores son, pueden ser, un recurso.

Y con esto, volvemos al asunto que aquí nos convoca: el envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida. Y la vejez propiamente dicha es una etapa más de la vida de toda persona. De toda persona que tenga la suerte de llegar a “vieja”, lo que, sin ninguna duda y considerando cuál es la alternativa, es lo mejor que nos puede pasar.

De qué estamos hablando

Tras utilizar expresiones como *envejecer saludablemente*, *envejecer con éxito* o *envejecer con calidad de vida*, se abre paso con fuerza la expresión **envejecimiento activo** para denominar una determinada forma de ir sumando años a la vida.

En definitiva, con todas ellas se trata de poner de manifiesto que es importante vivir muchos años pero no de cualquier modo, sino vivirlos bien. Y éste, creo yo, es el objetivo de todas las personas: vivir muchos años en las mejores condiciones, siendo lo más autónomas posible, dueñas y protagonistas de nuestras vidas. Y si es verdad que todos estamos expuestos a que nos toque algún “premio” en la lotería de la vida que no nos lo permita, o nos lo haga más difícil, y que todos recibimos una herencia genética que, para bien o para mal en parte también nos

condiciona, no es menos cierto que conseguir vivir muchos años y vivirlos bien depende, en buena medida, de cada persona en particular porque:

- Envejecer no es otra cosa que vivir.
- Se envejece al tiempo que se vive.
- Se envejece como se vive.

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso en el que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de toda su vida y que participen en la sociedad.

Según la OMS el envejecimiento activo se apoya en:

- Buena salud.
- Políticas públicas de protección social.
- Seguridad económica.
- Participación social (como mecanismo para producir cambios).

Por envejecimiento activo no debería entenderse únicamente la posibilidad de prolongar la actividad profesional o la participación social mediante actividades de voluntariado. Por el contrario: debe tratarse de reconocer y dignificar las diferentes contribuciones que pueden aportar las personas mayores a la sociedad en general y evitar la exclusión social. Esto incluye, entre otros aspectos, el apoyo financiero y/o social a miembros más jóvenes de la familia, los cuidados dispensados a la pareja o amigos, la creatividad y la innovación intelectual y artística, la transmisión de experiencias y valores, y mucho más. Todas estas actividades se pueden realizar, hasta cierto grado, incluso con limitaciones de salud o de otro tipo.

Ir cumpliendo años y seguir disfrutando de una vida satisfactoria tiene mucho que ver con la actitud de cada persona. Posiblemente, esta sea la razón de que haya hecho fortuna la expresión *envejecimiento activo*, que no es, como algunos creen, hacer mucha gimnasia cuando ya se es mayor, o viajar mucho, o no parar de hacer cosas. **Se trata de no sentarse a ver pasar la vida, sino de ser y estar**

activos, de ser protagonistas de nuestra propia vida, y coprotagonistas, junto a los demás, del quehacer colectivo.

Al ser humano individual, a cada uno de nosotros, corresponde la tarea de hacerse viejo, de envejecer, dándose a sí mismo calidad. La vida humana, toda vida humana es, ha de ser, realización y debe serlo en cada una de sus edades.

(José Luis L. Aranguren en
“La vejez como autorrealización personal y social.”)

Reglas para envejecer bien

No estamos descubriendo nada nuevo. Los griegos proponían ya el siguiente decálogo a quienes quisieran llegar a centenarios:

1. Comer cuando se tiene hambre, pero siempre sin prisa.
2. Beber sólo con arreglo a la sed y por supuesto agua.
3. Levantarse de la cama en cuanto el sueño acaba.
4. Dormir siete horas por lo menos cada noche.
5. Pasear dos horas todos los días.
6. No hablar más de lo preciso.
7. No estimar el dinero más de lo necesario.
8. No decir más que la mitad de lo que se piensa.
9. Discutir menos, precisamente cuando más seguro se esté de tener la razón.
10. No olvidar que los demás contarán con usted, pero que usted no debe contar con ellos.¹

¹ *Decálogos para vivir más de cien años.* Loles Díaz Aledo. Editorial Popular.

La “Asociación china de sanidad y larga vida” también recoge en diez puntos cómo se debe vivir para alcanzar la longevidad en las mejores condiciones:

1. Ría o sonría siempre que pueda y cuanto más mejor.
2. No se entregue demasiado a los placeres.
3. Trabaje sólo ocho horas y duerma otras ocho.
4. No se ponga nervioso y olvide la edad que tiene.
5. Aliméntese de forma adecuada y no excesiva.
6. Beba más agua que cualquier otra bebida.
7. Eche una siesta por la tarde, si tiene sueño.
8. Haga ejercicio físico.
9. Procure vivir al aire libre.
10. No se tome las cosas muy a pecho.²

En la Edad Media, los aspirantes a médicos de la Escuela de Medicina de Salerno, en Italia, que fue la primera y la más importante institución médica de la Europa medieval considerada la madre de las universidades modernas, estudiaban la siguiente décima como compendio de lo que debían recomendar para envejecer bien:

*Vida honesta y arreglada;
tomar muy pocos remedios
y poner todos los medios
de no alterarse por nada.
La comida, moderada;
ejercicio y distracción;
no tener nunca aprensión;
salir al campo algún rato;
poco ruido, mucho trato
y continua ocupación.*

² Id anterior

Más modernamente se ha resumido el contenido de estos textos en una sentencia muy breve, quizá porque vivimos en la época de la prisa, según la cual para envejecer bien hace falta *poca cama, poco plato y mucha suela de zapato*. Claro, concreto y conciso. Hoy todos sabemos que quedarse quieto no es bueno. Que comer mucho y estar gordos, tampoco, y que andar, gastar las suelas de los zapatos por los caminos del mundo es, por el contrario, algo muy beneficioso especialmente si lo hacemos en compañía. Saber lo sabemos, otra cosa es que lo pongamos en práctica en nuestra vida cotidiana.

Pero hoy es igualmente evidente que es necesario, además, hacer ejercicio mental, gimnasia mental. tener una actitud positiva ante la vida, mantener una red de relaciones satisfactoria, sentirse formando parte de algo y saberse útiles... Todas ellas son condiciones necesarias para ir cumpliendo años en buena sintonía con la vida, para ir envejeciendo con dignidad.

Claves para el envejecimiento activo

Expertos en el tema, médicos y especialistas varios, responsables de entidades diversas y ciudadanos de a pie coinciden: las claves para ir cumpliendo años saludablemente, con éxito, pongan ustedes la expresión que prefieran, son:

- No dejar nunca de formarse, de aprender.
- Participar junto a otros de la vida común en una sociedad que hay que conseguir que sea “de todas y para todas las edades”.
- Y relacionarse, crear redes sociales.

Quizá valga la pena detenernos un momento en estos tres puntos.

Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre. Por eso aprendemos unos de otros.

(Paulo Freire)

Aprender. Se es viejo cuando se pierde el interés y la curiosidad por la vida, por los demás, por las cosas, porque, como dice el refrán, *para aprender y tomar consejo, nunca se es viejo*. Hay que mantener viva la capacidad de conocer cosas nuevas porque no hay una edad para aprender, se aprende a lo largo de toda la vida. Afirmar esto no es ninguna novedad, no es ningún descubrimiento reciente.

El Marqués de Condorcet³, en su *Informe y proyecto de decreto sobre la organización general de la instrucción pública* decía que la participación de las personas adultas en los sistemas de formación debería extenderse por justicia y no sólo para compensar las oportunidades de aprender perdidas durante la edad infantil, sino para conservar los conocimientos y adquirir otros nuevos.

Y Giner de los Ríos⁴ en su obra *Ensayos sobre la educación* insiste en que la formación, el aprendizaje, no tiene límite definido alguno, no se reduce a un período determinado de la vida, sino que comienza con ésta y dura tanto como dura la vida.

Hoy sabemos que es especialmente importante, necesario, seguir aprendiendo se tenga la edad que se tenga porque:

- Aprender sirve para no anquilosarse.
- Proporciona una agradable sensación de bienestar, que se apoya en la satisfacción de haber sido capaz de aprender algo, con lo que aumenta la autoestima.
- El placer de aprender aumenta la calidad de vida.
- Y contribuye a mantener en buena forma todas las facultades mentales.

El profesor Francisco Mora, neurobiólogo, catedrático de Fisiología Humana en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y autor, entre otros libros, de *El reloj de la sabiduría* y *Cómo funciona el cerebro* invita a aprender un idioma o estudiar matemáticas cuando se es mayor para mantener el cerebro en plena forma. Porque todo aprendizaje actúa sobre el cerebro para bien. Y lo hace en cualquier momento de la vida.

³ Condorcet (1743-1794), filósofo, matemático y politólogo francés.

⁴ Giner de los Ríos (1839-1915), filósofo, pedagogo y ensayista.

El Plan nacional de aprendizaje a lo largo de la vida⁵ puesto en marcha en nuestro país va en la misma dirección. Sus objetivos son:

- Impulsar el aprendizaje a lo largo de la vida como un valor social.
- Difundir la idea de que podemos aprender y debemos hacerlo y de que nos adaptaremos mejor a la realidad formándonos toda la vida.
- Contribuir a mantener en funcionamiento la mente a través de la educación.
- Ayudar, especialmente a las personas mayores, a creer en sus capacidades.
- Y también:
- Eliminar las barreras de acceso al aprendizaje para las personas de 18 años en adelante, utilizando la red de centros de adultos, la educación a distancia y la formación *on line*.
- Ofrecer un aprendizaje de calidad.

Porque todo ello fomenta la autoestima y ayuda a envejecer con éxito, previniendo la dependencia.

Relacionarse. Tener, mantener, crear, buscar nuevas relaciones, nuevas amistades, nuevos grupos, es declarar la guerra a la soledad, al aislamiento, al sentimiento de inutilidad, a la marginación y especialmente a la autoexclusión.

Las personas no somos islas, en toda edad es importante mantenernos unidos a los demás. Cuando se es mayor lo es aún más.

Relacionarse con personas de distintas edades, de otras generaciones, no sólo con mayores, porque en la sociedad estamos todos juntos y nos necesitamos unos a otros.

Fomentar las relaciones de siempre e incluso crear otras nuevas, no salirse de la corriente de la vida, es una tarea a la que se debe dedicar el tiempo y el esfuerzo necesario.

⁵ Ministerio de Educación, Subdirección general de aprendizaje a lo largo de la vida.

Participar. De un modo muy sencillo, podemos decir que la participación es un proceso activo que permite ir creando espacios para influir en decisiones que nos afectan.

La palabra participar viene de la palabra parte. Participar es ser parte de algo, tomar parte en algo, lo que supone un compromiso personal.

La participación es una cultura, una manera de vivir en democracia, una forma de entender cómo debemos afrontar los problemas y ayudar a tomar decisiones que se ajusten más a los intereses de todos los ciudadanos.

Participar es un derecho, pero también un deber. La condición de ciudadano, con todo lo que supone, ni envejece, ni se pierde con los años.

Participar supone aportar desde lo que cada persona **es**, no desde lo que **tiene**, ni exclusivamente desde lo que **sabe**. Y también, negarse a ostentar la condición de “pasivos”. Participar es no aceptar la inactividad. Es estar presentes en todo cuanto ocurre a nuestro alrededor.

Participar es continuar estando “socialmente” vivos, en lugar de ser meros espectadores, siempre mirando atrás, perdidos en los recuerdos, como si el presente fuera algo ajeno.

Participar es:

- Tener protagonismo. Ser y estar activos.
- Estar informados y en permanente formación.
- Estar presentes en todo activa, crítica y creativamente.
- Mantener el compromiso con la vida: tener relaciones y actividades satisfactorias.
- Y todo ello junto a otros, integrados socialmente y en buena convivencia.

Por aquí parece que van las claves para ir cumpliendo años llenos de vida. La sociedad tendrá un número creciente de personas mayores, que estarán cada vez en mejores condiciones, mejor preparadas, con mucha experiencia y mucho que aportar en todos los campos, sin exclusiones.

Sabemos lo que somos, pero no lo que podemos llegar a ser.

W. Shakespeare.

A qué se “apunten” las personas mayores

No voy a hacer un gran listado de datos y porcentajes. Tomaré sólo algunos de *El libro blanco del envejecimiento activo*⁶ que nos permiten acercarnos a la realidad actual de quienes hoy son mayores en nuestro país:

- El 5'9% de las personas de más de 65 años realizan actividades varias del tipo de asistir a clases, participar en voluntariado, hacer ejercicio físico, ir a espectáculos...
- Un 16,5% acude a centros sociales, pertenece a alguna asociación o dedica su ocio a pasear, bailar, etc.
- Un 37'7% llena su vida con lo que se llama ocio-pasivo que consiste en utilizar los medios de comunicación, básicamente, ver la televisión.
- El 40'3%, realiza actividades en casa como coser, hacer manualidades, atender a la familia y también acude a centros religiosos (sobre todo las mujeres).

Un hecho a mi modo de ver importante es que la actividad cultural y de ocio que realizan más personas mayores, hombres y mujeres es... ir a los centros comerciales. Se sientan y miran a la gente, a veces hablando con otras personas mayores, otras en soledad y silencio.

Y un dato que da que pensar: En los partidos políticos las personas mayores no tienen una presencia destacada (algunos estudios hablan de apenas un 5% de mayores en el PSOE, y un 10% entre los afiliados al PP). Hay que encontrar la forma de implicar a las personas mayores en las organizaciones, hay que conseguir que se “apunten” rompiendo la imagen tan extendida e interiorizada de que, tras la jubilación, sólo queda la pasividad que ya sólo se puede recibir ayudas y/ o servicios, pero no prestarlos. Hay que declarar la guerra al *total si yo ya...* actitud con la que muchas personas mayores justifican su pasividad o el sentimiento de su propia inutilidad.

Las asociaciones, todo tipo de organizaciones, tendrán que encontrar fórmulas de captación diferentes, interesando a los nuevos mayores del siglo XXI con propuestas atractivas. Y en esa tarea pueden y deben ser de gran ayuda aquellos mayores que ya están en marcha, que ya están participando en entidades diversas.

⁶ Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO, 2011.

La decisión es personal. Del trabajo nos jubilan, incluso en contra de nuestra voluntad, pero de la vida, no. De la vida nadie puede jubilarnos, excepto nosotros mismos. Permanecer activos, aportar lo que cada uno tiene, dar y recibir junto a los demás, es la forma de seguir ejerciendo como ciudadanos de pleno derecho, que es lo que somos todos, tengamos la edad que tengamos.

Pero las puertas deben estar abiertas. Abiertas de verdad. Hay que pasar de las palabras a los hechos y en lugar de utilizar la experiencia como un recurso para halagar a los mayores, recurso que luego no vale en ninguna parte porque la experiencia de los mayores no es un valor que cotice al alza en nuestra sociedad, hacer posible su aportación solidaria.

En definitiva, se trata de cumplir lo que ya decía el Plan Gerontológico elaborado por el IMSERSO en 1993:

Hay que motivar a las personas mayores tanto a nivel individual como grupal (hogares, asociaciones, residencias etc.) para su participación voluntaria en el desarrollo de Programas y prestación de servicios sociales (...) y hacer lo posible por fomentar la participación social y política de las personas mayores.

Para pasar de los papeles a la realidad hace falta voluntad política, sí, pero también decisión y convencimiento de las propias personas mayores de que siguen siendo ciudadanos/as de pleno derecho, con lo que esto supone, también, de obligaciones.

Una persona mayor es alguien que camina junto a los demás con una maleta un poco más grande, porque dentro de ella hay muchas vivencias y experiencias; recuerdos y realidades; éxitos y fracasos; llantos y risas. En definitiva, con una maleta llena de VIDA. Vida que es útil para entender mejor el aquí y ahora, para hacer frente a dificultades y problemas porque ya se ha vivido situaciones difíciles antes y se tiene la experiencia, la serenidad de juicio, y la sensatez necesaria para contribuir, junto a todos los demás, a la búsqueda de soluciones a los retos de hoy.

Y, para terminar, quisiera leerles un texto que a mi me gusta mucho y me parece puede servirnos a todos para reflexionar sobre nosotros mismos, nuestra vida y nuestra común tarea, con todas las demás personas, que no es otra que lograr un mundo mejor.

Se titula “El valioso tiempo de los maduros” y pertenece a Mario de Andrade, poeta, novelista, ensayista y musicólogo brasileño.

Conté mis años y descubrí, que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante, que el que viví hasta ahora...

Me siento como aquel chico que ganó un paquete de golosinas: las primeras las comió con agrado, pero cuando percibió que quedaban pocas, comenzó a saborearlas profundamente.

Ya no tengo tiempo para reuniones interminables donde se discuten estatutos, normas, procedimientos y reglamentos internos, sabiendo que no se va a lograr nada.

Ya no tengo tiempo para soportar absurdas personas que, a pesar de su edad cronológica, no han crecido. Ya no tengo tiempo para lidiar con mediocridades.

No quiero estar en reuniones donde desfilan egos inflados. No tolero a maniobrerros y ventajeros.

Me molestan los envidiosos que tratan de desacreditar a los más capaces para apropiarse de sus lugares, talentos y logros

Detesto, si soy testigo, los defectos que genera la lucha por un majestuoso cargo.

Las personas no discuten contenidos, apenas los títulos. Mi tiempo es escaso como para discutir títulos.

Quiero la esencia, mi alma tiene prisa... Sin muchas golosinas en el paquete...

Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana. Que sepa reír de sus errores. Que no se envanezca con sus triunfos. Que no se considere electa antes de hora. Que no huya de sus responsabilidades. Que defienda la dignidad humana. Y que desee, tan sólo, andar del lado de la verdad y la honradez.

Lo esencial es lo que hace que la vida valga la pena.

Quiero rodearme de gente que sepa tocar el corazón de las personas... Gente, a quien los golpes duros de la vida le enseñó a crecer con toques suaves en el alma.

Sí, tengo prisa, pero por vivir con la intensidad que sólo la madurez puede dar.

Pretendo no desperdiciar parte alguna de las golosinas que me quedan... Estoy seguro que serán más exquisitas que las que hasta ahora he comido.

Mi meta es llegar al final satisfecho y en paz con mis seres queridos y con mi conciencia. Espero que la tuya sea la misma, porque de cualquier manera, llegarás...

Breve nota biográfica

Lores Díaz Aledo es maestra, periodista y licenciada en Historia Moderna y Contemporánea de España por la Universidad Autónoma de Madrid.

Profesional de la radio desde 1963, ha pertenecido a la plantilla de Radio Nacional de España desde 1975 hasta octubre de 2007. Especializada en programas de contenido social, dirigió y presentó durante 20 años *El club de la vida*, programa dedicado expresamente a las personas mayores y los espacios de R-5 Todo noticias *Personas con discapacidad* y *Mundo solidario*.

Ha trabajado en TVE, ha dirigido la revista *Todos a vivir*, y la colección de libros “Para Mayores”, siendo además autora de dos títulos de la misma: *Envejecer es vivir* y *Decálogos para vivir más de cien años*.

En la actualidad, forma parte de los patronatos de las fundaciones “HelpAge International España” y “Amigos de los Mayores”, ambas dedicadas a trabajar a favor de las personas mayores en países en desarrollo y en España, respectivamente, y es miembro de la Junta Directiva de las asociaciones “Mayores Madrid XXI” y “Mayores Activos del siglo XXI”.

CUADERNOS DE U.M.E.R.

Nos. 1 al 50 agotados. Pueden consultarse en la página web www.umer.es

Nº 51: "Medios de comunicación. La vida como espectáculo". Luis Matilla

Nº 52: "El dos y el tres de mayo". Cristina del Moral

Nº 53: "Aproximación a la independencia iberoamericana en el bicentenario de su inicio". M^a Jesús García-Arévalo Calero

Nº 54: "El cine cómico español en la primera mitad de los años cincuenta". María de los Ángeles Rodríguez Sánchez

Nº 55: "Inmigración y Derechos Humanos". Augusto Klappenbach

Nº 56: "El tiempo y la huella de Larra (1809-1837)". Feliciano Páez-Camino

Nº 57: "Memoria de la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca" UMER (2004-2009).

Nº 58: "La educación en España en el primer tercio del siglo XX: la situación del analfabetismo y la escolarización". Alfredo Liébana Collado

Nº 59: "La ONU: una visión desde dentro". Francisco Acebes del Río

Nº 60: "La Capilla del Obispo (de Nuestra Señora y San Juan de Letrán)". Emilio Guerra Chavarino, Investigador; Rosario Zapata, Transcriptor

Nº 61: "Barrio de Maravillas, de Rosa Chacel". Carmen Mejías Bonilla.

Nº 62: "Breve historia de la Estadística y el Azar". Benita Compostela Muñiz.

Nº 63: "Miguel Hernández (1910-1942), *en el sabor del tiempo*". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 64: "Los retos de la educación para la ciudadanía". Luis María Cifuentes.

Nº 65: "Las mujeres en la Ciencia". Antonio C. Colino.

Nº 66: "Miguel Hernández. Con tres heridas: la de la muerte, la del amor, la de la vida". María Jesús Garrido.

Nº 67: "El Banco de España: funciones e historia". Enrique Ortiz Alvarado.

Nº 68: "Carmen de Burgos: La voz de los sin voz". Carmen Mejías.

Nº 69: "Del *Cantar* del Cid a Cernuda: El destierro en la poesía española". Feliciano Páez-Camino.

Nº 70: "El conflicto árabe-israelita: génesis y nudo". Francisco Acebes del Río.

Nº 71: "Filosofía de la risa". Augusto Klappenbach.

Nº 72: "Hipoteca inversa". Antonio Martínez Maroto.

Nº 73: "Muchachas que trabajan". Carmen Mejías Bonilla.

Nº 74: "Antonio Machado: Soñando caminos". María Jesús Garrido Calvillo.

Nº 75: "Sobre la historia del teatro musical español: la zarzuela y sus alrededores". Juan Carlos Talavera.

Nº 76: "La historia en la obra de Manuel Azaña". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 77: "Machado, Lorca y Hernández. Los poetas de la guerra". Víctor Agramunt Oliver.

Nº 78: "Envejecimiento activo y participación". Loles Díaz Aledo.

