

PRESENTACIÓN	15
INTRODUCCIÓN	19
MARCO EUROPEO: 2012, AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL	19
PROCESO DE PARTICIPACIÓN Y ELABORACIÓN	23

PARTE PRIMERA
LA POBLACIÓN MAYOR:
PRESENTE Y FUTURO DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA
 Capítulo 1
Tendencias demográficas actuales

A. SÍNTESIS DE TENDENCIAS	33
1. Tendencias en los motores del envejecimiento	35
a) Fecundidad	35
b) Esperanza de vida	36
c) Inmigración	36
d) Algunas consideraciones adicionales sobre el incremento de la esperanza de vida	38
2. La reestructuración de las edades	41
3. Nuevos desequilibrios territoriales	48
4. Flujos migratorios de personas mayores en busca de confort climático	52
5. Cambios en los patrones de enfermedad y muerte	53
a) Creciente importancia de las enfermedades degenerativas	54
b) Hacia un retraso de la discapacidad y la dependencia ...	55
c) Nuevo patrón de mortalidad	56
6. Transformaciones en las estructuras familiares	58
a) Reducción del tamaño medio familiar. La «verticalización» de la familia	59
b) Cambios en la estructura matrimonial	60
c) Viudez	61
d) Cambios en los tipos de convivencia	61
e) La emergencia de la soledad	63
f) Proximidad	64
g) Contactos	64
h) La «riqueza» familiar del cuidado frente a una creciente carga	65
7. La estrecha relación entre cuidados e inmigración. Una tendencia creciente	68
8. Incremento de la solidaridad pública para mantener la solidaridad familiar	69
9. Hacia la autonomía y la independencia como valores sociales	71

a)	Vida cotidiana y usos del tiempo	71
b)	Evolución de los modelos de convivencia	74
c)	Las preferencias en el modo de vida	75
10.	Patrones cambiantes de trabajo y jubilación	76
a)	Descenso de la tasa de actividad entre los adultos mayores	78
b)	Un ratio bruto de dependencia de personas mayores	79
B.	MARCO Y CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO	80
a)	El Marco de Políticas sobre Envejecimiento Activo	80
b)	Definición y conceptos relacionados	80
	APORTACIONES	81
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84

Capítulo 2

Ciudadanía y Personas Mayores

Artículo de Autor. EL RETO DE LA NUEVA CIUDADANÍA.
NUEVOS RELATOS Y NUEVAS POLÍTICAS PARA DISTINTAS
PERSONAS MAYORES

Dr. D. Joan Subirats Humet

Instituto de Gobierno y Políticas Públicas

Universidad Autónoma de Barcelona

	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	102
--	--------------------------------------	-----

Capítulo 3

Posibilidades y limitaciones de la edad

Artículo de Autor. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE LA EDAD

Dra. D.ª Rocío Fernández-Ballesteros

Universidad Autónoma de Madrid

	ANÁLISIS SOBRE POSIBILIDADES Y LIMITACIONES DE LA EDAD ..	113
A.	LA BIOLOGÍA COMO BASE DEL DECLIVE INDIVIDUAL Y DEL DETERIORO PSICOSOCIAL	116
B.	INTERACCIÓN DEL INDIVIDUO CON EL CONTEXTO SOCIO- CULTURAL: CAMBIO Y ESTABILIDAD A LO LARGO DE LA VIDA	119
C.	EL INDIVIDUO COMO AGENTE DE SU PROPIO ENVEJECI- MIENTO	131
D.	LIMITACIONES DEL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ	136
1.	Estereotipos y auto-estereotipos negativos sobre el envejeci- miento	136
2.	Estereotipos sobre los mayores en España	138
3.	Efectos de los estereotipos	141
a)	En el individuo	142
b)	En el grupo de cuidadores	144
c)	En amplio contexto social	144
	SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES, FACTOR ESENCIAL EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ENVEJECIMIENTO	146
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	148

PARTE SEGUNDA
ASPECTOS MÁS RELEVANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Capítulo 4

Economía y Personas Mayores

Artículo de Autor. ECONOMÍA DEL ENVEJECIMIENTO

Dr. D. Gregorio Rodríguez Cabrero

Universidad de Alcalá de Henares

ANÁLISIS DE LA ECONOMÍA DEL ENVEJECIMIENTO	171
A. RENTA Y CONSUMO	171
1. Las fuentes de ingresos de las personas mayores	173
2. Especial referencia al sistema de pensiones de la Seguridad Social	181
3. El consumo de las personas mayores	188
4. Las personas mayores y la distribución de la renta	193
5. El riesgo de pobreza de las personas mayores	197
B. LA ECONOMÍA RELACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES: TIEMPO DE CUIDADOS, VOLUNTARIADO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL	205
APORTACIONES	219
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	221

Capítulo 5

La salud y las Personas Mayores

Artículo de Autor. ENVEJECER CON BUENA SALUD

Dr. D. José Manuel Ribera Casado

Universidad Complutense Madrid - Hospital Clínico San Carlos

ANÁLISIS DE LA SALUD Y EL ENVEJECIMIENTO	246
A. EVIDENCIAS CIENTÍFICAS SOBRE PREVENCIÓN (JMRC)	246
1. Actividad Física	246
Principales ventajas de la actividad física en edades avanzadas	248
2. Alimentación y nutrición: Creciente sobrepeso en la vejez ...	249
B. PROMOCIÓN DE LA SALUD. BÚSQUEDA DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO. PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y DE LA DEPENDENCIA (PR)	250
1. Lucha contra los hábitos tóxicos	251
a) El Tabaco	251
b) El Alcohol	251
2. Vacunaciones	252
a) Actividad Preventiva: Vacuna de la gripe	252
b) Actividad Preventiva: Vacuna del tétanos-difteria	253
c) Actividad Preventiva: Vacuna antineumocócica	253
3. Promoción de la salud y prevención de la dependencia	253
4. Promoción de la salud mental y su prevención	254
C. CRIBADO DE ENFERMEDADES Y SÍNDROMES GERIÁTRICOS (PGG)	255
1. Prevención de la iatrogenia	257

2.	Fármacos en prevención primaria y secundaria	258
D.	USO DE LAS INFRAESTRUCTURAS SANITARIAS POR LOS MA- YORES	259
1.	La atención primaria	260
2.	Consumo de recursos hospitalarios	260
	APORTACIONES	261
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	262

Capítulo 6

La actividad física

A.	NECESIDAD DE ENVEJECER ACTIVA Y SALUDABLEMENTE	267
B.	CRITERIOS QUE SE DEBEN CONTEMPLAR	272
1.	Actividad física como educación y salud:	273
2.	Actividad física y deporte como medio para incidir en la igualdad de género:	273
3.	Actividad física y deporte como promotores de valores demo- cráticos y de paz	274
4.	Propuestas de programas de ejercicio físico	274
	APORTACIONES	276
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	277

Capítulo 7

Educación a lo largo de la vida

A.	APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA	281
1.	Antecedentes	281
2.	Definición y conceptos básicos sobre el aprendizaje a lo largo de la vida	283
3.	El Aprendizaje a lo largo de la vida en la actualidad	285
4.	El Aprendizaje a lo largo de la vida en el contexto gerontoló- gico actual	286
a)	El Paradigma del Envejecimiento Activo	286
b)	La Calidad de Vida	288
c)	Dimensiones de capacidad personal	288
5.	Claves para la mejora de la calidad de las oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida	289
a)	El aprendizaje a lo largo de la vida como un aprendizaje de competencias para la vida	289
b)	El aprendizaje a lo largo de la vida, el ocio y la recrea- ción	291
c)	Algunas aportaciones desde las Ciencias de la Educación al aprendizaje a lo largo de la vida	292
6.	Propuestas metodológicas	295
B.	ÁMBITOS O ENTORNOS PARA DESARROLLAR EL APRENDIZA- JE A LO LARGO DE LA VIDA	296
1.	Oportunidades/escenarios del aprendizaje a lo largo de la vida para personas adultas	297
2.	Oportunidades/escenarios de aprendizaje a lo largo de la vida específicos para adultos mayores	298
a)	El circuito del Área de los Servicios Sociales y/o en cola- boración con otras instituciones	298

b)	El circuito de las universidades: los Programas Universitarios para Mayores (PUM)	299
c)	El circuito del movimiento Asociativo de Personas Mayores	301
3.	Las personas mayores que participan en actividades de aprendizaje a lo largo de la vida	302
a)	Una aproximación cuantitativa	302
b)	Una aproximación cualitativa	304
c)	¿Qué demandarán las personas mayores de mañana?	308
C.	APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICs)	309
1.	La importancia de las TICs en nuestra vida cotidiana: oportunidades y dificultades	309
2.	Las TICs y las personas mayores	310
a)	Beneficios de las TICs para los adultos mayores	310
b)	Las personas mayores como usuarios de tecnología	311
c)	Personas mayores y aprendizaje de las TICs	312
d)	Las TICs como herramienta para la adquisición de otros aprendizajes contribuyen a buscar una mayor aplicabilidad	313
	APORTACIONES	314
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	316

Capítulo 8

Diversidad y participación de las Personas Mayores

A.	TRAYECTORIAS Y CICLOS VITALES: SEGURIDADES Y VULNERABILIDADES	321
B.	DIVERSIDAD, TRABAJO Y PARTICIPACIÓN	325
1.	¿De qué hablamos cuando hablamos de participación?	326
2.	Diversas personas, diversas necesidades, diversas palancas de autonomía y participación	327
3.	Distintas generaciones, distintas percepciones: pluralidad de trayectorias participativas	331
4.	Construyendo nuevas oportunidades para las personas	336
C.	EMPODERAMIENTO. A MODO DE CONCLUSIÓN	343
	APORTACIONES	346
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	348

Capítulo 9

Imagen de las Personas Mayores y medios de comunicación

A.	LA IMAGEN Y LOS ESTEREOTIPOS	353
B.	LA IMAGEN DE LAS PERSONAS MAYORES Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL	356
1.	Una imagen inadecuada	358
2.	Qué dicen las personas mayores	360
3.	Cómo pasar de las quejas al protagonismo	362
4.	La Publicidad	365
	APORTACIONES	366
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	369

Capítulo 10

Protección Jurídica de las personas mayores

A. APROXIMACIÓN A LA REALIDAD ACTUAL Y A LAS NECESIDADES DE CAMBIO EN EL ÁMBITO JURÍDICO DE LAS PERSONAS MAYORES	373
B. PROTECCIÓN JURÍDICA DE LOS DERECHOS CIVILES MÁS ESPECÍFICOS	376
1. La Incapacitación y la tutela	377
2. La autotutela	382
3. Los Derechos en el caso de internamiento en un centro residencial	384
4. Derechos en el ámbito sociosanitario	387
a) Confidencialidad	387
b) Protección de datos de carácter personal	392
c) La información, el consentimiento informado y las instrucciones previas	393
5. Instrucciones previas o testamento vital	396
6. El patrimonio de la persona mayor como fuente de renta ágil y eficaz al final de la vida: La hipoteca inversa, la renta vitalicia y el contrato de alimentos	398
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	403

Capítulo 11

Los Servicios Sociales

A. SERVICIOS SOCIALES DE ATENCIÓN PRIMARIA	407
B. PROGRAMAS SOCIALES ESPECÍFICOS PARA PERSONAS MAYORES	415
1. Programa de Vacaciones para personas mayores	417
2. Programa de Termalismo Social	419
3. Programa de Accesibilidad	421
4. Teleasistencia Domiciliaria	421
C. PROGRAMAS Y SERVICIOS DESTINADOS A INCREMENTAR LA ACCIÓN PÚBLICA PARA MANTENER LA SOLIDARIDAD FAMILIAR	423
D. INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INNOVACIÓN	427
E. SUBVENCIONES Y AYUDAS	428
1. Subvenciones sometidas al Régimen General del Imserso	428
2. Subvenciones con cargo a la asignación tributaria del IRPF ..	428
3. Subvenciones destinadas a los programas de actuación para la ciudadanía española en el exterior y los retornados	430
4. Subvenciones a Personas Mayores y a Entidades y Organizaciones no Gubernamentales dedicadas a la realización de programas y actividades a favor de dicho colectivo con residencia en Ceuta y Melilla	430
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	431

Capítulo 12

Vivienda

A. VIVIENDAS Y ENTORNOS ACCESIBLES	435
--	-----

1. Marco legal	438
2. Código Técnico de Edificación	440
B. LA VIVIENDA ACCESIBLE	441
1. La adaptación de la vivienda y el mantenimiento de la autonomía en la vejez o discapacidad. Las mejoras de accesibilidad en la vivienda	442
2. La adaptación funcional de la vivienda	443
3. La integración de las tecnologías de la información y comunicación en el hogar	444
C. LAS TICs EN EL HOGAR Y EL FACTOR HUMANO	445
1. Seguridad:	448
2. Movilidad y confort:	448
3. Asistencia y salud	449
4. Ocio y entretenimiento:	449
D. INICIATIVAS SOBRE VIVIENDAS Y CIUDADES PARA TODAS LAS PERSONAS	450
1. Iniciativa «Cambios concretos: Todas las nuevas viviendas visitables»	450
2. Suecia: Buenas viviendas para personas con discapacidad y personas mayores. Una buena casa para toda tu vida	451
APORTACIONES	453
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	455

PARTE TERCERA

RETOS MÁS IMPORTANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Capítulo 13

Entorno, hábitat: Medio rural y medio urbano

Artículo de Autor. LAS PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL Y URBANO

Dra. D.^a María-Ángeles Durán
Centro de Ciencias Humanas y Sociales. CSIC

ANÁLISIS DEL ENTORNO Y EL HÁBITAT	466
A. EL ENTORNO COMO ESCENARIO DE FENÓMENOS Y OPORTUNIDADES PERSONALES Y SOCIALES	463
B. HACIA UN DESARROLLO RURAL SOSTENIBLE	468
C. LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN EL MEDIO RURAL	470
1. Algunas cifras de la población rural	472
2. Personas mayores en el hábitat rural	473
D. DIFERENCIAS DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO EN EL MEDIO RURAL Y URBANO	475
1. Diferencias en los contextos de envejecimiento: medio rural y urbano	479
2. Diferencias en las relaciones de convivencia, familia y amistad	480
3. Participación y vida cotidiana	483
4. Participación social y tiempo de ocio	484
5. Salud	486
6. Seguridad: renta, vivienda, accesibilidad	488
7. Servicios de bienestar social	490

8. Programa de desarrollo rural sostenible	492
--	-----

Artículo de Autor. UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES
 Dr. D. Alexandre Kalache
 Senior Advisor to the President on Global Aging
 The New York Academy of Medicine

APORTACIONES	521
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	523

Capítulo 14

Formas de vida y convivencia

Artículo de Autor. LA INFLUENCIA DE LA SOLEDAD EN LAS FORMAS DE VIDA Y CONVIVENCIA DE LOS MAYORES
 Dra. D.^a Ramona Rubio Herrera
 Catedrática. Universidad de Granada

A. ANÁLISIS DE FORMAS DE VIDA Y CONVIVENCIA	534
B. HOGARES UNIPERSONALES DE PERSONAS MAYORES	540
1. Aspectos cuantitativos	540
2. Aspectos cualitativos	549
3. Sentimiento de Soledad y aislamiento social	558
APORTACIONES	564
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	565

Capítulo 15

Relaciones intergeneracionales

A. PRECISIONES EN CUANTO AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO	572
B. PLANTEAMIENTO DE LA INTERSECCIÓN ENTRE RELACIONES INTERGENERACIONALES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO	576
C. NUEVA VISIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA GENERACIONAL ..	579
D. RELACIONES INTERGENERACIONALES QUE AYUDAN A ENVEJECER MEJOR EN ESPAÑA	587
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	596

Capítulo 16

Género y envejecimiento

A. UN PUNTO DE PARTIDA	601
1. La salud	601
2. Educación	604
3. Vivienda	607
4. Economía de las mujeres mayores	608
5. Seguridad	615
6. La socialización	617
7. Relaciones intergeneracionales	622
B. LA INCIDENCIA DE LOS VALORES	622
1. La inseguridad canalizada negativamente	623
2. Valores e imagen	623
3. La participación social y la participación política	624

APORTACIONES	626
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	630

Capítulo 17

El valor y el ejercicio del cuidado

Artículo de Autor. EL VALOR DEL CUIDADO
 Dra. D.^a Victoria Camps
 Universidad Autónoma de Barcelona
 Centro Superior de Investigaciones Científicas
 Fundación Alternativas

ANÁLISIS DE LOS CUIDADOS	640
A. CUIDADOS Y CUIDADORES	640
1. Cuidados en el hogar	641
2. Cuidados Profesionales	648
B. LA ÉTICA DEL CUIDADO: BIOÉTICA, HUMANIZACIÓN Y PERSONAS MAYORES	651
1. Bioética	651
2. Bioética, acción social y personas mayores	653
3. La deliberación moral	654
4. Comités de Ética en programas para personas mayores	655
C. HUMANIZACIÓN Y DESHUMANIZACIÓN	659
1. Desarrollo tecnológico y deshumanización	660
2. Deshumanización y despersonalización	663
3. En el fondo de la deshumanización	665
D. QUÉ ES HUMANIZAR	667
1. Humanizar desde diferentes ámbitos	668
2. Humanizar es cuidar desde los valores	670
3. Humanizar la intervención social	670
4. El valor de la vida humana	672
5. Dignidad humana y calidad de vida	673
E. ARTESANOS DEL CUIDADO	674
1. Profesionales y cuidadores	675
2. Artesanos de la relación	676
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	677
BIBLIOGRAFÍA	679
ACRÓNIMOS Y SIGLAS	713
ÍNDICE DE GRÁFICOS	717
ÍNDICE DE CUADROS	723
AUTORES Y COLABORADORES DEL LIBRO BLANCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO	725