

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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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