

Envejecimiento activo «Ser mayor no supone convertirse en un estorbo»

► Dos organizaciones realizan un homenaje a la valía de las personas que viven la tercera edad con entusiasmo

LAURA PERAITA MADRID

Señoras mayores. Tienen coraje. También energía, optimismo, constancia... vitalidad. Y eso que sus vidas no han sido precisamente de color de rosa. Muchos de los testimonios que acompañan en este reportaje reconocen que no han tenido una vida fácil. Todo lo contrario: algunos han tenido que sacar fuerzas de flaqueza ante verdaderos dramas personales. Pero ahí están, viviendo la edad dorada y sirviendo de ejemplo a aquellos que se sienten sin fuerzas o están inmersos en la más absoluta soledad porque sus familias no se ocupan de ellos como deberían. Según Ramón Berra, director general de los centros residenciales del Grupo Sanyres, asistimos a una transformación de la actitud en la tercera edad que nada tiene que ver con la que tenían hace años. Argumenta que a los 75 años una persona se siente aún «joven». «Muchos de ellos son licenciados, están en mejores condiciones físicas que sus antepasados a su edad, tienen una pensión que les permite vi-

M^a Luisa Fernández, 83 años
Voluntaria



«La energía de uno mismo lo puede todo»

Su afán de superación logró que volviera a caminar tras un grave accidente. Hoy con 83 años asiste a personas mayores dependientes para animarlas y acompañarlas. «Cuando estás con mayores con dificultades te hace ser consciente de que aún puedes ayudar a los demás y es una gran satisfacción. La energía de una persona lo puede todo. Es lo que nos mantiene en tiempos difíciles».

vir, mayor calidad de vida... Por todo ello, su percepción de la vejez es muy distinta. Son conscientes de que les queda mucho por hacer. Berra insiste en que es necesario «transmitir a la sociedad esta evolución. Ser anciano no es un problema, sino un orgullo, y así deben vivir esta etapa las personas mayores».

Siempre a su lado

En esta misma línea se manifiesta Pablo Barredo, fundador de «Diario de un Cuidador», una fundación sin ánimo de lucro que ayuda a las personas que cuidan a los que padecen Alzheimer. El sabe muy bien lo importante que es estar al lado de las personas mayores. Siendo muy joven dejó de lado su trayectoria profesional para cuidar durante cinco años a su madre, que padecía la enfermedad del olvido. Se define como un cuidador más. Su experiencia la plasmó en internet. Hoy, sus publicaciones reciben 14 millones de visitas a la semana. «Nuestra sociedad percibe a los mayores como un estorbo, como personas que llegan a su final y no aportan nada. Los jóvenes también tenemos que luchar por cambiar esta mentalidad y ayudarles a mantener un envejecimiento activo, a combatir su deterioro cognitivo, a mantenerlos conectados con la sociedad, a defender sus derechos y contribuir a que disfruten de una mayor calidad de vida. Han aportado mucho a la sociedad y pueden seguir haciéndolo».



Enrique Boissier, 75 años Navegante

«Hay que levantar el cuerpo, y también el alma, del asiento del sofá»

Este es uno de los motivos por los que Grupo Sanyres y «Diario de un Cuidador» han querido dedicarse un homenaje a los mayores con un calendario con once testimonios, uno por mes, de mayores con vidas activas. ¿Y el mes que falta? «Es el espacio que hemos dejado libre para cada mayor se anime a ser el protagonista con su propio testimonio de vitalidad, aseguran desde ambas organizaciones».

Carmen Delgado, 82 años Licenciada en Periodismo

«El tiempo es un gran tesoro y no podemos desaprovecharlo»

Tras una vida dedicada a sus cuatro hijos y su marido, del que enviudó, Carmen se matriculó en Periodismo al cumplir los 77 años. «Era una espinita que tenía, y al no estar mi marido, tras una vida juntos, pensé: ¿y ahora qué hago?». No estaba dispuesta a quedarse sentada en el sofá y ver cómo pasaban las horas. Hoy ya es licenciada y está orgullosa de haber conocido gente joven y tener nuevos amigos. «La soledad no es terrible en mi caso, pero no hacer nada sí -asegura-. Aconsejaría a todos los mayores que se conecten a internet, que no se queden en casa, que el tiempo está para aprovecharlo porque es un tesoro».



Miguel de la Quadra-Salcedo, 82 años Aventurero



«La vida es un continuo caminar sin mirar atrás»

Con 82 años, Miguel de la Quadra-Salcedo está preparando la trigésima edición de Ruta BBVA. Ayuda a los jóvenes a descubrir nuevas culturas «para formarlos como personas que de mayores luchen por un mundo mejor».

Carmela Álvarez, 91 años Profesora de gimnasia sensorial



«La pereza es lo peor que nos puede dar la edad»

Es viuda desde los 58 años, está operada de cadera y no ve por un ojo, pero da clases de gimnasia sensorial para ayudar a los mayores que no tienen voluntad. «Estoy muy cómoda en mi sofá, pero hay que salir a la calle».

Marcial Rodríguez, 73 años Piloto



«La vida es maravillosa, y vivir, un verdadero lujo»

Su vida no ha sido fácil: su hijo tuvo un grave accidente de moto, su hijo y su mujer cáncer, varios nietos fallecieron... El ha padecido dos cánceres. «Mi actitud de lucha me ha ayudado a pasar página. La vida es maravillosa».

Carmen Fernández, 63 años Ganadera



«No hay día sin labor ni vida sin dificultades»

Cada día se levanta a las seis de la mañana para cuidar su rebaño de ocho vacas. La dureza del campo gallego y los cuidados de sus hijos, ahora ya mayores, su marido y su madre, no la han hecho faltar ni un día al trabajo.

Jesús Reguero, 99 años Payaso



«He recibido mucho más de lo que yo he dado»

A sus 99 años aún se viste de payaso y hace reír a los internos de los centros de mayores. «Les ayudo a llevar la soledad. Dicen que no ven a sus nietos. Primero deberían ir los padres de esos niños para atender a sus mayores».

Mentse Mechó, 81 años Paracaidista



«Realizar un sueño es difícil, pero no imposible»

Con 49 años le pidió a su hijo Eduard que la acompañara a saltar en paracaídas. El murió de forma temprana. Ella se siente más cerca de su hijo cuando está en el aire con su paracaídas. «Hay que ver el futuro con optimismo».

Tay Torralba, 61 años Profesora



«Si te dicen que nada puedes hacer, te atreves a todo»

Su nieto sufre una enfermedad rara. Siempre le ha contado cuentos inventados con final feliz. Ha escrito un libro para recaudar fondos para la investigación. Hoy sigue al lado de su nieto, de 7 años, que lucha por estar sano.

Carlos Soria, 75 años Alpinista



«La libertad que te da la jubilación es extraordinaria»

«Soy el jubilado con menos tiempo del mundo», dice Carlos Soria, que ha escalado diez montañas de más de 8.000 metros. Ahora quiere escalar los tres picos más altos de la tierra. «La edad es un factor mental».