

## editorial

### Llevamos la geriatría a donde es necesaria

En Igurco creemos en que las personas mayores precisan una atención personalizada y que comprenda sus necesidades sanitarias y sociales de una manera global. Desde hace más de 14 años implementamos en nuestros centros de día y nuestras residencias esta filosofía, creyendo en el valor científico y terapéutico de la geriatría y en unos profesionales formados y especializados en la atención a las personas mayores.

Sin embargo, sabemos que nuestra labor puede beneficiar a un número mayor de personas mayores y familias. Así, hemos apostado también por la apertura de consultas médicas de geriatría fuera de nuestros centros asistenciales, acercando esta especialidad a donde es también necesaria: al corazón de nuestros pueblos y ciudades.

Las consultas de Durango (Centro Médico Ezkurdi) y Getxo (Clínica Las Mercedes) ya se encuentran operativas. A medio plazo, prevemos la apertura de nuevas consultas, dentro del Territorio Histórico de Bizkaia.

En ellas, médicos con la especialidad de Geriatría, a través de una valoración geriátrica integral y otras pruebas, llevan a cabo un proceso diagnóstico multidimensional, en el que se analizan las esferas funcional, cognitiva, afectiva, clínica y social de la persona mayor.

Así, se analizan las posibles patologías y molestias de salud en curso y se detectan otros problemas incipientes sobre los que se actúa de manera preventiva. También se abordan los tratamientos prescritos y su idoneidad, el estado nutricional y la capacidad para desarrollar las actividades básicas de la vida diaria, así como otras áreas, entre las que se puede citar la marcha y el equilibrio, la función mental, el estado de ánimo, tipos de apoyos con los que cuenta, etcétera. Con la información recogida en dicha exploración, y una vez identificadas las necesidades de la persona y la familia, se diseña y ejecuta un plan de intervención con el tratamiento más idóneo, su rehabilitación y seguimiento, coordinando todo ello, si así fuera necesario con , los diferentes especialistas.

Os animamos a que las conozcáis.



## agenda

### XVI Congreso de la Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología (Zahartzaroa) y IX Congreso de la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología

Palacio Europa. Vitoria-Gasteiz

Del 4 al 6 de Mayo de 2017

Organiza: Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología y Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología

Más información:

<http://www.zahartzaroa.org/>



### LIX Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

Vigo. Pontevedra. Galicia

Del 7 al 9 de junio de 2017

Organiza: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG)

Más información:

<https://www.segg.es>



## sumario

La demencia afecta a una de cada diez personas mayores de 65 años

Igurco inaugura consultas de geriatría en Durango y Las Arenas

Nuevos programas intergeneracionales con escolares de Getxo y Leioa

Igurco inicia un programa que acerca las nuevas tecnologías a las personas mayores

Del 'antiaging' al envejecimiento activo

# actualidad

## Unos 45.000 mayores de Euskadi padecen demencia y 135.000 personas se dedican a su cuidado en la familia

El XI Simposio Igorco de Atención al Paciente Mayor, que se celebró en el centro sociosanitario Igorco Orue de Amorebieta-Etxano (Bizkaia) durante el 17 y 18 de noviembre, puso de relieve que unas 45.000 personas padecen demencia en Euskadi.

Durante la inauguración, Emilio Sola, director de Servicios Sociales del Gobierno vasco, manifestó que “las previsiones demográficas y epidemiológicas señalan un agravamiento del problema que representan las demencias en una sociedad como la nuestra, con un progresivo envejecimiento de la población”.

Según indicó, “se estima que la demencia afecta a una de cada diez personas de más de 65 años y a una de cada tres entre las mayores de 85 años. Esto significa que unas 45.000 personas en Euskadi pueden encontrarse en esta situación y que a esta cifra hay que sumarle las 135.000 personas que aproximadamente se dedican al cuidado en familia”.

El lema del simposio, organizado por Igorco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ fue en esta edición, precisamente, “La atención en el universo de las demencias”. Tal y como dijo el experto en su alocución durante el arranque del simposio, “la enfermedad conlleva una extraordinaria y diversificada problemática, con consecuencias negativas para la salud de las personas enfermas y la de sus familiares, así como un impacto notable en los presupuestos de los servicios sociales y salud. Costes directos, indirectos e intangibles”, estos últimos, en referencia al grado de sufrimiento del paciente en relación con el decremento de la calidad de vida.

Emilio Sola aseveró que las personas “que nos dedicamos a la política debemos asumir y, de algún modo, abanderar, la importancia de la calidad de vida, identificando los grupos que han de ser objeto de una mayor atención, entre los que se encuentran los pacientes con demencia y sus familias”. En este sentido, la futura aprobación del Decreto de Cartera Sociosanitaria “mejorará la acción conjunta de ambas redes”, servicios sociales y de salud, para dar una mejor atención “a la enfermedad de Alzheimer y a las demencias en general”.

### Prevención

José Antonio López Trigo, presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) transmitió durante la inauguración un mensaje de optimismo: “es posible prevenir en cierto modo y retrasar la aparición de los síntomas de esta enfermedad. De hecho, se ha comprobado que retrasando en cinco años el inicio de la enfermedad de Alzheimer, disminuimos un 50% el impacto global de la enfermedad.

Tal y como señaló, “si somos capaces de controlar los factores de riesgo, prevenir la aparición de enfermedades del sistema cardiovascular, etcétera, vamos a ser capaces de retrasar los síntomas de la enfermedad, así como el



José Antonio López Trigo, presidente de la SEGG e Iñaki Artaza, director Asistencial de Igorco y presidente de Zahartzarrea

impacto personal, familiar y social de la demencia, que van a disminuir”.

El doctor López Trigo puso de manifiesto que las proyecciones que manejan los expertos “apuntan a que en los próximos cuarenta años, la cifra de personas que padecen demencia se va casi a duplicar en nuestro entorno”, por lo que destacó la importancia del control preventivo y tratamiento de los factores de riesgo, así como la actuación en los planos cognitivo, funcional, psicológico y conductual.

### Atención a lo largo de toda la enfermedad

Por su parte, Iñaki Artaza, director Asistencial de Igorco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ y presidente de la Asociación Vasca de Geriátrica y Gerontología (Zahartzarrea) explicó durante la inauguración del simposio que “tenemos que atender a las personas con demencia desde el principio, hasta el final de sus días. Generalmente, un paciente mayor con demencia puede visitar una consulta de Geriátrica para un diagnóstico precoz de la

**Con un trabajo adecuado, es posible prevenir y retrasar la aparición de los primeros síntomas de la demencia**



enfermedad; luego puede ser usuario de un centro de día mientras pueda valerse en cierta medida; posteriormente, como ocurre en muchas personas mayores, puede aparecer la fragilidad, pudiendo ocasionar una caída, que provoque una fractura de cadera y deba acudir a una unidad de rehabilitación funcional; y, al final, cuando la situación se complica y a la demencia se suman otras comorbilidades, es muy probable que haga uso de los servicios de un centro residencial”.

## En Euskadi, la demencia afecta a una de cada diez personas de más de 65 años y a una de cada tres, entre las mayores de 85 años

Los cuidados complejos “sólo se pueden proporcionar por especialistas correctamente formados y con experiencia. En este sentido, la celebración de eventos científicos como el Simposio Igurco de Atención al Paciente Mayor, es una oportunidad excelente para compartir las mejores prácticas y aumentar nuestra formación”.

La atención a las demencias al final de la vida “es una asignatura pendiente” en la atención sociosanitaria, “desde el punto de vista de proporcionar a estos pacientes una atención individualizada y centrada en sus necesidades, proporcionándoles confort, disminuyendo su dolor, evitando complicaciones asociadas, atendiendo a las familias, respetando las voluntades y deseos de los pacientes, evitando derivarles a un hospital, controlando las prescripciones de medicamentos con una utilidad discutible en estas situaciones, etcétera. En definitiva, cuidándoles de una manera integral hasta el final de su vida”.

### Oportunidad para la formación

El resto de asistentes en la inauguración, como Guillermo Viñegra, entonces viceconsejero de Salud del Gobierno vasco; Sergio Murillo, director general de Promoción de la Autonomía Personal de la Diputación Foral de Bizkaia; y Pedro Ensunza, presidente de IMQ, alabaron la calidad del programa científico del simposio, así como la oportunidad que estos foros suponen para mejorar la formación de los profesionales del sector sociosanitario y, por ende, la atención que finalmente se presta día a día a pacientes y familiares.

Al acto asistieron además otras personalidades de la atención y gestión sanitaria y sociosanitaria, como Miguel Ángel Lujua, consejero-director general de Grupo IMQ; José Andrés Gorricho, vicepresidente no ejecutivo de IMQ, y Santiago Canales, director gerente de Igurco.

## actualidad

# Los expertos debaten sobre el modelo asistencial e inciden en la importancia de la especialidad de Geriátrica

La undécima edición del Simposio Igarco de Atención al Paciente Mayor tuvo a la evolución de la atención a los mayores como uno de los aspectos transversales del programa. Tal y como señala José Antonio de la Rica, uno de los ponentes destacados del simposio y coordinador Sociosanitario del País Vasco, “estamos en un proceso de transformación de la asistencia, con una presencia de los pacientes mayores de características complejas que incluyen la cronicidad y la existencia de distintas patologías. Este cambio, además de asistencial, es cultural, enfocando nuestra atención como sanitarios hacia el cuidado, la calidad de vida y la coordinación con los profesionales del ámbito social”.

Por su parte, Sebastià J. Santaeugènia, director del Programa de Prevención y Atención a la Cronicidad de Cataluña y encargado de la conferencia de clausura del simposio, expone que, en Cataluña, “hemos visto cómo la complejidad de las personas que ingresan en centros de aten-

parte de las competencias asistenciales básicas de los profesionales sanitarios y sociales”.

En este sentido, la especialidad médica de Geriátrica reivindica su importancia en la atención que se presta en la sanidad, pública y privada. Tal y como señala el director del Programa de Prevención y Atención a la Cronicidad de Cataluña, “en mi opinión la geriátrica en el hospital de agudos se ha vuelto imprescindible, hay suficiente evidencia sobre las unidades específicas geriátricas como para ver que son eficaces y eficientes. Además, nos queda un largo recorrido en otras áreas donde la geriátrica es igual de importante, como en atención domiciliaria, en la media estancia, hospitales de día y atención comunitaria”.

Además, la geriátrica “como disciplina específica da una visión transversal y coordinada de la problemática y necesidades asistenciales de las personas mayores. Esa visión está integrada en el desempeño profesional de gran cantidad de profesionales”, incide De la Rica.



José Antonio de la Rica, coordinador Sociosanitario de la Comunidad Autónoma del País Vasco



Sebastià Santaeugènia, director del Programa de Prevención y Atención a la Cronicidad de Cataluña

ción intermedia se ha incrementado. Aun así, hemos mejorado la resolutivez, disminuyendo la estancia media, la derivación a centros de agudos e incrementando la tasa de personas que retornan a su domicilio habitual. Nos queda ver el futuro de este recurso y la demanda que puede existir asociada a la hospitalización de agudos de mayores y sus consecuencias adversas derivadas, que son cada vez más frecuentes”.

En cuanto a la coordinación sociosanitaria, para De la Rica, “ha existido siempre, aconsejada y obligada por la existencia de personas con necesidades sociosanitarias. El aspecto diferencial en la actualidad es que intentamos hacer que esta práctica sea sistemática y entre a formar

Para el coordinador Sociosanitario del País Vasco, “el sistema sociosanitario no es un tercer sistema sino la confluencia coordinada de dos sistemas previos: el sanitario y el social. En este sentido, no sólo es sostenible sino que es sinérgico y complementario, llegando de una forma más eficaz a los objetivos de salud para todos y cada uno”.

Por otro lado, “en el ámbito catalán, dados los cambios que ha habido en los últimos años, el modelo actual de financiación está obsoleto para las estructuras y funcionamiento actual del ámbito sociosanitario en Cataluña. Por ello, se ha iniciado la exploración de formas diferentes de pago y esperamos que en breve podamos explorar nuevas formas de financiar el sistema”.

## Los geriatras piden la erradicación del término popular “demencia senil” por ser incorrecto

El XI Simposio Igurco de Atención al Paciente Mayor acogió la celebración de una mesa redonda sobre la importancia del diagnóstico en los trastornos cognitivos (demencias) en las personas mayores. En ella, el doctor José Manuel Marín Carmona, médico geriatra y presidente de la Sociedad Andaluza de Geriátrica y Gerontología intervino dando una ponencia sobre diagnóstico precoz de la demencia en mayores. La mesa redonda estuvo completada por Cristina Buiza, neuropsicóloga de Matia Fundazioa y el médico geriatra José Carlos Colmenares. La moderación de la mesa corrió a cargo de Marta Álvarez de Arcaya.

El experto señaló que “tres de cada cuatro pacientes con demencia rondan o superan los 80 años. La escasa sensibilidad social y profesional ante los síntomas iniciales de demencia en las personas más mayores y la confusión de dichos síntomas con el proceso de envejecimiento, ya que la demencia senil no existe, podrían ser uno de los factores contribuyentes a las altas tasas de retraso e infradiagnóstico de la demencia”.

### Diagnóstico precoz y diagnóstico temprano

“Es importante diferenciar entre diagnóstico precoz (antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad) y diagnóstico temprano (lo más próximo posible al inicio de los síntomas)”, aclaró el experto.

Tal y como puso de relieve el geriatra, “el diagnóstico temprano debe ser un objetivo prioritario en el ámbito asistencial. Mejorar la sensibilidad y formación de los profesionales ante los síntomas sugestivos de deterioro cognitivo y demencia, luchar contra actitudes nihilistas, e identificar y establecer medidas preventivas, así como seguir la evolución de los sujetos con riesgo elevado de desarrollar deterioro cognitivo y demencia, son elementos claves”.

El doctor Marín Carmona indicó que aun cuando no se dispone en la actualidad de tratamientos farmacológicos curativos de la enfermedad de Alzheimer, el diagnóstico temprano se considera coste-efectivo. “Disponemos de evidencias epidemiológicas (y cada vez más también experimentales) que avalan la adopción de medidas a diferentes que niveles, que pueden contribuir a retrasar el deterioro cognitivo y la progresión de la demencia. Estas medidas serán tanto más efectivas cuando más precozmente se adopten”.

Para el médico geriatra, los pacientes y sus familiares, “tienen derecho a un diagnóstico temprano de su enfer-

**La demencia, como la diabetes y muchas otras patologías, puede afectar tanto a jóvenes como a adultos y a las personas mayores**



José Manuel Marín Carmona, presidente de la Sociedad Andaluza de Geriátrica y Gerontología

medad, que les posibilite la planificación de su vida con esta patología y la toma de decisiones relevantes cuando aún están en condiciones de tomarlas”.

### Infradiagnóstico

La realidad asistencial en el Estado “dista mucho de ser la deseable”. Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, “solo el 20% de los pacientes son diagnosticados en la fase leve de su enfermedad. Hasta un 30% de los pacientes podrían estar sin diagnosticar”, comentó el doctor Marín Carmona.

“Para la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología”, continuó señalando el experto malacitano, “la escasez de geriatras en el Estado, cuando no su ausencia en los dispositivos de salud públicos, como ocurre en el País Vasco o Andalucía, no contribuye a mejorar la situación”.

### Los biomarcadores, sólo en el ámbito investigador

Tal y como narró en su alocución, “el descubrimiento de biomarcadores de los hechos fisiopatológicos y de progresión fundamentales en la enfermedad de Alzheimer, hacen posible aproximarnos al diagnóstico precoz de esta patología”. Por ahora, su uso se recomienda en el ámbito de la investigación y sólo excepcionalmente, en casos seleccionados, en la práctica clínica.

# actualidad

## Igurco inaugura de manera pionera consultas de geriatría en las localidades de Durango y Getxo



En las consultas de geriatría de Igurco, los pacientes reciben un trato personalizado y un diagnóstico global

Igurco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ acaba de poner en marcha dos consultas privadas de geriatría en Durango y en Getxo, a las que se unirán próximamente otras, en el marco del plan de la compañía para abrir nuevas consultas en otras localidades de Bizkaia, lo que supone una iniciativa pionera de Igurco.

La Geriatría es la especialidad médica que se ocupa de las enfermedades físicas, mentales, funcionales y sociales de las personas mayores. Su labor se dirige tanto a la atención de las patologías agudas, como a las crónicas, abarcando también la prevención, la rehabilitación, y la atención paliativa. Su principal objetivo es prevenir y superar la pérdida de autonomía personal.

### A quién van dirigidas

Las nuevas consultas privadas de geriatría se dirigen a personas mayores de 65 años que presenten varias enfermedades, que tienden a la cronicidad o a la dependencia y que, por consiguiente, consumen muchos medicamentos. En ocasiones, no son los propios mayores los que acuden inicialmente a las consultas, sino que son sus familiares los que se interesan por cómo mejorar la salud del mayor, incrementar su calidad de vida o, simplemente, apostar por la prevención como el mejor horizonte posible.

### Cuándo visitar al geriatra

Algunas señales que pueden indicar la conveniencia de realizar una visita al geriatra pueden ser de diversos ti-

pos. En la esfera mental, pueden aparecer de trastornos cognitivos (atención, memoria, cálculo, orientación, etc.) o de conducta, trastornos del sueño o decaimiento del estado de ánimo.

En cuanto a las señales clínicas, se pueden citar la pérdida involuntaria de peso, la incontinencia, el estreñimiento, la aparición de úlceras por presión, y la ingesta habitual de cinco o más fármacos.

Las señales funcionales que pueden sugerir la visita al especialista son, entre otras, la existencia de dolor, caídas, ralentización de la marcha, fragilidad y pérdida de autonomía.

Por último, en el apartado social, las señales que pueden apuntar a la necesidad de visitar a un médico especialista en Geriatría pueden ser la ausencia de apoyo familiar, la existencia de barreras arquitectónicas en el hogar o la sobrecarga del cuidador.

### Cómo se hace el diagnóstico

A través de una valoración geriátrica integral, el geriatra lleva a cabo un proceso diagnóstico multidimensional, en el que se analizan las esferas funcional, cognitiva, afectiva, clínica y social de la persona mayor.

Así, se miden con escalas e instrumentos validados científicamente las capacidades y los problemas en todos los aspectos relacionados con la salud, como enfermedades, tratamientos en curso (procediendo a una revisión de las prescripciones que tiene y las que le faltan al ➡

mayor), nutrición, actividades básicas de la vida diaria, marcha, función mental, estado de ánimo y necesidades y recursos de apoyo familiar y social.

Con los datos así obtenidos se detectan los problemas que presenta la persona mayor y se establece de acuerdo con sus necesidades un plan de tratamiento, rehabilitación —con un seguimiento para valorar el cumplimiento de los objetivos establecidos en el plan— y coordinando, si fuera preciso, los tratamientos de los diferentes especialistas. Siempre que es posible por parte de la familia, se trata de contar con su participación en todo el proceso, como apoyo clave en el cuidado de la persona mayor.

## CONSULTA DE DURANGO

Centro MédicoEzkurdi  
Askatasun etorbidea, 23 BJ.  
Tels.: 946 81 81 81 - 946 81 64 50

## CONSULTA DE GETXO

Clínica Las Mercedes  
C/ Las Mercedes, 23, 3.º  
Tel. 94 473 42 11  
[info@clinalasmercedes.com](mailto:info@clinalasmercedes.com)

## IMQ e Igorco celebran la IV jornada sobre Medicina Familiar y Geriatría en la Clínica Zorrotzaurre

El pasado 28 de febrero se celebró en el salón de actos de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, entre las 20:00 y las 21:00 horas, la IV Jornada IMQ-Igurco de Medicina Familiar y Geriatría. En esta ocasión, el encuentro científico giró en torno al título "Adecuación de la prescripción en personas mayores".

Tal y como recuerda el Dr. Iñaki Artaza, médico geriatra y director asistencial de Igorco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ, "en los pacientes mayores la multimorbilidad y el deterioro cognitivo y funcional conllevan una limitación del pronóstico de vida. En consecuencia, prescripciones previamente apropiadas pueden volverse inadecuadas y asociarse a resultados negativos para la salud".

Por ello, el objetivo de esta jornada fue el de "analizar el modelo de prescripción farmacológica centrada en el paciente mayor y ver su aplicación práctica en casos clínicos reales".

### Programa

Tras la presentación y bienvenida a los asistentes, el Dr. Artaza, que igualmente es presidente de la Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología (Zahartzaroa), abrió la sesión científica con una ponencia sobre "Prescripción farmacológica centrada en la persona mayor", con una duración de 15 minutos.

A continuación, la doctora Naiara Fernández, médico geriatra de Igorco, continuó la sesión con la ponencia "Dudas acerca de la desnutrición y la disfagia: implicaciones en la prescripción".

Acto seguido, sobre las 20:30 horas, el también médico geriatra, el doctor José Carlos Colmenares, presentó a los



asistentes el "Manejo de psicofármacos en el paciente mayor. A propósito de un caso".

Tras las tres presentaciones, sobre las 20:45 h, se abrió un turno de preguntas en el que los médicos asistentes pudieron exponer sus dudas y cuestiones a los médicos geriatras.

## actualidad

### Escolares de Getxo aprenden los juegos infantiles tradicionales a través de los mayores del centro de día



La iniciativa moviliza a mayores, escolares, docentes y profesionales sociosanitarios

Las nuevas tecnologías han irrumpido para quedarse en la sociedad actual y forman parte ya del día a día de los juegos de millones de niños en todo el mundo. Sin embargo, en ocasiones, algunas de estas nuevas distracciones conllevan un déficit en cuanto a relación social, algo muy necesario en las primeras etapas del desarrollo del niño.

Consciente de esta realidad, el colegio público de Educación Infantil y Primaria San Ignacio, ubicado en el barrio de Algorta, en Getxo, solicitó al centro de día de esta localidad vizcaína, con el que mantiene un programa de participación intergeneracional, una actividad que mostrase y relanzase los juguetes y juegos tradicionales.

Así, los profesionales del centro de día de Aiboa, en Getxo, perteneciente a la red de infraestructuras sociales de la Diputación Foral de Bizkaia y gestionado por Igurco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ, movilizaron a las personas mayores usuarias y a sus familiares para rescatar y reunir una gran diversidad de juguetes (iturrís, cromos de brillantina, tabas, combas, gomas, diábolos, *hula hoops*, canicas y peonzas) y normas de juegos como la rayuela o el pañuelo.

Tal y como destaca Sonia Robles, trabajadora social de los centros de día de Igurco en Getxo y Leioa, "los escolares han entrevistado a las personas usuarias del centro, quienes ya habían realizado un trabajo previo para recoger los juegos de su infancia. Esto tiene también para los mayores un componente terapéutico, ya que se trabajan aspectos como la memoria y la evocación, la interrelación

social y la actividad física, con el componente añadido de que las actividades con niños y jóvenes les da una gran motivación".

Tras la entrevista previa, los escolares han explorado en pequeños grupos la curiosa muestra de juguetes rescatada para, después, pasar a probarlos, con ayuda de los responsables del colegio y de los profesionales y algunos usuarios del centro de día.

#### Fomentan la socialización y la convivencia

Begoña Glaria, directora del colegio San Ignacio de Getxo, ha indicado que "hemos solicitado al centro de día esta iniciativa para fomentar la convivencia en los patios de recreo, ya que consideramos que este tipo de juegos contribuye a una adecuada socialización y a reducir el riesgo de acoso escolar, al ser realizados, en su mayor parte, de forma colectiva y participativa".

De hecho, los escolares ya habían comenzado a elaborar en el centro educativo un panel con fotos alusivo a esta actividad, con el fin de que sea una actividad de largo recorrido que aumente la oferta de ocio y entretenimiento en los recreos y fuera del colegio.

La iniciativa se enmarca en un programa intergeneracional conjunto que desarrollan el colegio público de Educación Infantil y Primaria San Ignacio de Algorta y el centro de día Igurco Aiboa de Getxo, puesto en marcha en el anterior curso académico y que en la actualidad ocupa a escolares de sexto curso de Educación Primaria.



## Saint George's English School e Igurco Unbe colaboran en un proyecto intergeneracional

Dos grupos de escolares del colegio inglés San Jorge, de Leioa, visitaron recientemente a las personas mayores de la residencia sociosanitaria Igurco Unbe, para desarrollar un taller de su programa de intercambio intergeneracional, que desarrollan a lo largo del presente curso.

En esta ocasión, los escolares del centro educativo aprendieron de los mayores los juguetes y juegos de antaño. Algo que los jóvenes pudieron contrastar con las distracciones propias de la época actual, como las videoconsolas y los juegos en línea.

Así, los profesionales de la residencia sociosanitaria movilizaron a las personas mayores usuarias y a sus familiares para rescatar y reunir una gran diversidad de juguetes (como iturris, cromos de brillantina, tabas, combas, gomas, diábolos, canicas y peonzas) y normas de juegos que practicaban en su niñez.

Los mayores explicaron primero los juegos en sí para, a continuación, enseñar las reglas de dichos juegos y permitir que los escolares los puedan practicar en el interior de la residencia.

El taller se desarrolló en dos turnos, debido a la participación de los alumnos, pertenecientes al primer curso de Bachiller. El mismo fue dinamizado y coordinado tanto por profesionales asistenciales de Igurco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ (psicólogas y trabajadoras sociales), como por tutores del colegio Saint George's English School de Leioa.

El programa celebra sus talleres el último martes de cada mes y es una actividad que puede ser calificada como de educación en valores.

Tal y como señalan sus responsables, entre los objetivos que se persiguen está la conformación de actividades satisfactorias para los dos grupos participantes, mayores y jóvenes, que además que les produzcan un sentimiento de aportación; motivar el acercamiento intergeneracional; integrar la cultura de ambos grupos de edad; movilizar sentimientos de solidaridad; potenciar la participación de las personas mayores y conseguir diversidad, respeto y tolerancia entre las diferentes generaciones.

Un aspecto curioso de este programa, que se desarrolla desde que comenzó el pasado mes de mayo de 2016, es que en la primera sesión los escolares comenzaron a realizar una "historia de vida"; es decir, las personas mayores transmiten a los jóvenes sus vidas y sus experiencias, mientras que éstos las van recogiendo, para poder crear a final del proyecto un libro con fotos, canciones, recortes de la historia de vida, que será entregado a la persona mayor como presente al final del curso.

### TAMBIÉN EN ORUE Y EN J. M.<sup>a</sup> AZKUNA

Las residencias Orue y José María Azkuna desarrollan igualmente desde hace varios años sendos programas intergeneracionales, denominados respectivamente 'Nagusiekin solasean' y 'Proyecto Alzheimer'. Éstos se desarrollan en colaboración con Lauaxeta Ikastola y con el Colegio El Carmelo Ikastetxea, con resultados muy positivos.



Residentes y profesionales de Igurco Unbe y escolares del Colegio Saint George's English School de Leioa

## actualidad

# Los mayores de hoy han pasado del ‘antiaging’ al envejecimiento activo y saludable

La sociedad continúa buscando el elixir de la eterna juventud en forma de fármacos, dietas, cremas, procedimientos quirúrgicos y múltiples modas que van desde lo rigurosamente científico hasta lo meramente comercial, pero la realidad nos dice que la única forma de no envejecer es la muerte. Por tanto, se debería cambiar el concepto negativo del envejecimiento como un mal que hay que frenar hacia un enfoque más natural y proactivo.

Los cambios que suceden en las distintas etapas de la vida son complejos, pero no son lineales ni uniformes. Además, hay que recordar que envejecer no es sinónimo de enfermar. El término envejecimiento saludable se refiere al proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite llegar a la recta final de la vida en las mejores condiciones físicas y mentales.

Adoptar unos hábitos sanos constituye la mejor forma de prevención a cualquier edad, sobre todo los relacionados con la actividad física, la alimentación equilibrada y la supresión de hábitos tóxicos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Otras medidas importantes son el control de factores cardiovasculares como la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes.

### Actividad física

Los beneficios de realizar ejercicio físico son enormes, ya que favorece la movilidad y preserva la capacidad funcional de la persona, mejora su actitud, su autoestima y la forma de afrontar cada día. Además, disminuye el riesgo cardiovascular, la pérdida de masa muscular y la fragilidad. No menos importante es la nutrición. Una ingesta deficiente se asocia con deterioro de la función cognitiva, de la capacidad para cuidar de uno mismo y desemboca en un mayor riesgo de dependencia.

Por tanto, una alimentación equilibrada y ajustada a los requerimientos de cada persona, con una correcta hidratación, es la base para mantener las capacidades físicas y evitar la aparición de enfermedades. La socialización es otro de los pilares del buen envejecimiento. Las relaciones personales son la mejor forma de mantenerse mentalmente activo, animado, motivado a descubrir cosas nuevas y, sobre todo, a intentar ser feliz cada día.

Por último, la autonomía, ser independientes y capaces de tomar decisiones, es el motor para preservar el potencial de crecimiento personal y lograr conducir la vida del modo que considere mejor acorde a sus preferencias.

Además de estas recomendaciones generales, es importante realizar una evaluación multidisciplinar individualizada de cada persona para detectar de forma oportuna los problemas que puedan llevarle a tener una pérdida de su capacidad funcional y prevenir en mayor medida la dependencia. Desde la perspectiva de la geriatría, este abordaje integral es la herramienta fundamental para lograr conservar la calidad de vida el mayor tiempo posible.



## Igurco inicia un programa para acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores



La residencia y centro de día Bilbozar, perteneciente a la red de infraestructuras sociales de la Diputación Foral de Bizkaia y gestionada por Igurco Servicios Sociosanitarios de Grupo IMQ, acaba de poner en marcha, en colaboración con el proyecto Konekta Tecnología Comunitaria, una iniciativa para acercar a las personas mayores del centro las nuevas tecnologías.

Así, se ha diseñado un programa de formación semanal en el que un grupo de personas mayores de Bilbozar se desplaza desde este centro asistencial a la sede de Konekta (Fundación Aldauri), ubicados ambos en el mismo barrio —Bilbao La Vieja—, para recibir una formación en el uso del ordenador, Internet y teléfonos inteligentes.

Tal y como explica Mónica Cuevas, animadora sociocultural de Igurco, "se trata de una iniciativa con diversos beneficios para los usuarios. Por un lado, supone un importante estímulo de las capacidades cognitivas de todos los participantes; además, se trabaja el conocimiento del medio y en la integración social, ya que en muchas ocasiones los mayores constatan su alejamiento de una realidad tan cotidiana como los ordenadores y los teléfonos inteligentes. Asimismo, intentamos desarrollar las iniciativas en el propio barrio, integrándonos en su día a día".

**Las personas mayores aprenden a navegar por Internet, a enviar mensajes de correo electrónico y a usar los teléfonos móviles inteligentes**

### Desde los 67 a los 92 años

El grupo de personas mayores comprende a hombres y mujeres con edades que van desde los 67 hasta los 92 años, y con distintos niveles de autonomía funcional. Dentro del grupo hay tanto personas que están familiarizadas con la informática como otras que no han usado nunca un ordenador ni un teléfono móvil inteligente.

En la formación, "tratamos de que los mayores participantes se familiaricen con los elementos básicos de la informática, como la pantalla, el teclado, el ratón y, a partir de ahí, nos adentramos en el mundo de Internet, explicando qué es un navegador, los buscadores, las opciones para encontrar información e imágenes que nos interesan, etcétera", comenta Leire Casas, educadora y responsable de proyecto Konekta de la Fundación Aldauri.

Según explica, "tratamos de que los mayores aprovechen estas herramientas tanto para entretenerse como para comunicarse con sus seres queridos, ya que muchos de ellos tienen familia en el extranjero y pueden usar programas de videoconferencias como Skype". La formación se adapta a los diferentes niveles de aprendizaje que muestran los usuarios y a las preferencias que manifiestan, con el fin de aumentar la motivación y el provecho del curso.

### Konekta

El proyecto Konekta surgió en 2001 a partir de una iniciativa llamada "Red Conecta" que nace y es promovida por la Fundación Esplai y es gestionada en Bilbao por la Fundación Aldauri. Su objetivo es el de facilitar el acceso de determinados colectivos a las tecnologías de la información y la comunicación, para fomentar la inclusión social.



## Centenarios en El Correo

El diario El Correo publicó el pasado mes de enero un extenso e interesante reportaje de Itsaso Álvarez sobre las personas centenarias de Euskadi. A través de 20 entrevistas, la periodista transmite las vivencias y testimonios de nada más y nada menos que 20 personas centenarias de Bizkaia.

En el reportaje, que se puede leer íntegramente en <http://especial.elcorreo.com/2017/cien-anos-de-vida/>, aparecen varias residentes de Igorco, como Rafaela Sanz Vargas (Igurco Unbe), Emilia Capelastegui Orobiourrutia (Igurco Orue), Adoración Martínez Pérez (Igurco Bilbozar) y Secundina Monge Cuesta (Igurco Bilbozar).

Desde Igorco se quiere agradecer el trabajo de la periodista, la colaboración de las residentes y sus familias y el apoyo de los profesionales que participaron en su elaboración.



## San Blas...

El pasado 3 de febrero, varios residentes y profesionales de Orue hicieron una salida a Abadiño, a la tradicional y siempre apetecible feria de san Blas. Gracias a la mejoría del tiempo, miles de personas acudieron a Abadiño en esa fecha para disfrutar de la feria, uno de los mercados agrícolas y artesanos más importantes de Euskadi en cualquier época del año.

La salida de los animados excursionistas se realizó por la mañana. Acudieron en un autobús adaptado que les dejó en el barrio de Muntsaratz. De allí, fueron paseando al cen-

tro de la feria. Primero, vieron el ganado; después, los puestos de la feria; y aprovechando el buen tiempo y el ambiente, comieron talo con chorizo y hubo sidra para todos. Después del piscolabis, fueron a la iglesia a oír misa y a la bendición de los cordones de san Blas. Allí, com-



praron cordones para todos los residentes de Orue, que repartieron a la llegada a la residencia.

Además, la televisión del duranguesado, DOTB, les hizo una entrevista y habló con una familiar que acompañó a la comitiva y dos de los residentes. El vídeo se puede ver en el siguiente enlace, a partir del minuto 10 50": <https://www.youtube.com/watch?v=YtSOasyCjkw>

## ...y santa Águeda

Los pasados días 3 y 4 de febrero, la residencia José María Azkuna celebró la festividad de santa Águeda con la visita de los escolares del colegio El Carmelo Ikastetxea de Amorebieta, que también realizan el "Proyecto Alzheimer" de manera conjunta con la residencia. Cantaron diversas canciones, ataviados con trajes tradicionales y con las im-



prescindibles makilas, propiciando un momento muy emotivo para todos los presentes. También cantó el Grupo Etxano, con una bonita y melodiosa actuación, que fue muy del gusto de los presentes.

Igualmente, los alumnos de Primaria de Lauaxeta Ikastola acudieron en esas fechas a Orue para cantar. En total, asistieron tres grupos de unos 20 alumnos de entre 4 y 5 años de edad. Los pequeños cantaron en todas las plantas de la residencia. También cantó en esta festividad el coro de la parroquia de Orue.

## Carnaval

Igualmente, los centros de día y residencias de Igorco celebraron como es debido las fiestas de carnaval, una excusa perfecta para pasar muchos ratos divertidos y para adornar los diferentes centros. Así, por ejemplo, los mayores de la residen-



cia José María Azkuna recibieron el pasado 24 de febrero la visita de los escolares de El Carmelo, con los que, como se ha indicado, se mantiene un activo programa de intercambio generacional.

En esta ocasión, coincidiendo con las fiestas de carnaval, los escolares acudieron disfrazados al centro. Allí se hizo un concurso de máscaras, realizadas por los residentes junto con los propios alumnos de primer curso de bachiller del colegio. La iniciativa, una vez más, fue muy positiva para ambos colectivos, que ya tienen una relación estrecha y enriquecedora.

# QUEREMOS OÍR TU HISTORIA

CUÁNTAS VECES LAS HISTORIAS DE LOS MAYORES DE LA FAMILIA NOS HAN DEJADO SIN PALABRAS...

CUÉNTANOSLA Y PODRÁ FORMAR PARTE DE UNA EXPOSICIÓN SOBRE LA HISTORIA Y SUS RECUERDOS QUE VA A EMOCIONAR

- Anécdotas en lugares que todos conocemos.
- Historia de trabajos que ya no existen.
- Cómo vivieron la primera televisión, objetos que ya no se usan...

¡Todas son importantes! ¡Te esperamos!

HAZLA LLEGAR A IGURCO:  
[srobles@igurco.es](mailto:srobles@igurco.es)



Colabora:

