

# NEWSLETTER\_SVGG



## DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El año 2020 termina.

Ha sido un año muy duro para todos y, en especial, para los profesionales sociosanitarios y las personas mayores.

Con 2021 llega la vacuna y esperemos que nuevos vientos borren las penas y tristezas de este año.

Comienza la década del envejecimiento saludable.

La población mundial envejece. Hay más de mil millones de personas mayores de 60 años en el mundo, según la OMS. Esto supone un logro y un gran reto.

Sin embargo, encontramos una gran inequidad en la longevidad en función de los grupos sociales y económicos. El aumento de la longevidad debe ir acompañado por el desarrollo y el mantenimiento de la capacidad funcional para poder gozar de un verdadero bienestar. Cuando las personas mayores gozan de buena salud, pueden participar más en la vida de las familias y las comunidades y contribuyen al fortalecimiento de las sociedades. Sin embargo, una vejez marcada por un mal estado de salud puede aumentar el aislamiento social y la dependencia de la atención de salud.

La salud va mucho más allá de la ausencia de enfermedades y se fomenta la prevención, el bienestar y el mantenimiento de las capacidades personales.

En la 73ª Asamblea Mundial de la Salud se aprobó la propuesta final para el **Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030**. Se trata del segundo plan de acción de la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre el envejecimiento y la salud, que desarrolla el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento de Naciones Unidas y se ajusta al calendario de la Agenda 2030 y a los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El Decenio del Envejecimiento Saludable se basa en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (2002), la Estrategia mundial sobre el envejecimiento y la salud (2016-2030) y el Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud (2015). El envejecimiento saludable es un proceso que abarca todas las etapas de vida, afecta a todas las personas y depende, en gran medida, de los recursos y oportunidades de carácter social y económico de cada persona a lo largo de su vida.



Sociedad Valenciana  
Geriátrica y Gerontología

2020 | Número 13

Fecha 25.12.2020

El **Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030** tiene como objetivo aunar esfuerzos de gobiernos, sociedad civil, organismos internacionales, instituciones académicas, medios de comunicación y sector privado para poner en marcha medidas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, sus familias y toda la sociedad.

La visión del Decenio es un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida larga y saludable, está vinculada con las tres prioridades del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y el bienestar en la vejez y la creación de un entorno propicio y favorable) y refleja la visión de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de *no dejar a nadie atrás*.

El **Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030** se centra en distintas acciones y cuatro ámbitos de actuación interconectados y que contribuyen a promover y fomentar un envejecimiento saludable y mejorar el bienestar de las personas mayores:

1. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento.
2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.
3. Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores.
4. Proporcionar acceso a la atención crónica para las personas mayores que lo necesiten.

Para desarrollar las acciones en los cuatro ámbitos, es necesario:

- Escuchar diferentes opiniones y propiciar una participación significativa de las personas mayores, familiares, personas cuidadoras, jóvenes y comunidades.
- Fortalecer el liderazgo y la capacidad de adoptar medidas apropiadas e integradas en distintos sectores.
- Poner en contacto a distintas partes interesadas de todo el mundo para que compartan sus experiencias y extraigan enseñanzas de ellas.
- Impulsar la obtención de datos, la investigación y la innovación.

Se han establecido las acciones concretas que serían necesarias para garantizar el éxito de la **Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030**:

-Prioridad 1: Establecer una plataforma para la innovación y el cambio. Iniciar el cambio para un Envejecimiento saludable conectando personas e ideas de todo el mundo.

-Prioridad 2: Apoyar a la planificación y acción del país. Los países obtienen las habilidades y herramientas necesarias para crear políticas que permitan a las personas vivir vidas largas y saludables.

-Prioridad 3: Recopilar mejores datos globales sobre el Envejecimiento Saludable. Lo que se mide se hace y juntos recopilamos información precisa, actualizada y significativa sobre el envejecimiento sano.

-Prioridad 4: Promover investigaciones que aborden las necesidades actuales y del futuro de las personas mayores. La investigación incluye y beneficia a las personas mayores respondiendo a preguntas importantes de manera innovadora.

-Prioridad 5: Alinear los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores. Las personas mayores obtienen la atención médica que necesitan, dónde y cuándo la necesitan.

-Prioridad 6: Sentar las bases para un sistema de atención a largo plazo en todos los países. Las personas mayores y sus cuidadores reciben la atención y el apoyo que necesitan para vivir con dignidad y disfrutar de sus derechos humanos fundamentales.

-Prioridad 7: Asegurar los recursos humanos necesarios para la atención integral. Existen personas capacitadas para proporcionar servicios de salud de calidad y cuidados a largo plazo a las personas mayores.

-Prioridad 8: Emprender una campaña mundial para combatir la discriminación por edad. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar sobre la edad y el envejecimiento es posible. Podemos ayudar a que esto suceda.

-Prioridad 9: Definir el contexto económico para invertir. Comprender mejor los costes y las oportunidades del envejecimiento saludable es el punto de partida para diseñar soluciones sostenibles, equitativas y eficaces.

-Prioridad 10: Mejorar la red mundial de ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores. Las ciudades y comunidades de todo el mundo deben permitir que las personas mayores hagan lo que ellos deseen.

Si quieres saber más:

<https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing>

[https://www.youtube.com/watch?v=yy2heDbFORQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=yy2heDbFORQ&feature=emb_logo)

## ENTREVISTA A... Emilia Serra Desfilis



El año 2020 también nos ha traído la jubilación de una reconocida profesora en temas de envejecimiento.

Emilia Serra Desfilis, nacida en Valencia el 30.8.1950, Catedrática de Psicología del Desarrollo en la Universitat de València, es Profesora Honoraria de la misma universidad, desde que se jubiló tan sólo hace unos meses después de 49 años de ejercer como profesora universitaria. Madre de 3 hijos y abuela de 4 nietos (y dos más en camino) ha comenzado una nueva etapa, su jubilación, y le preguntamos sobre algunas cuestiones como mujer, como psicóloga, como profesora universitaria y especialista en el Desarrollo Humano a lo largo de la vida y creadora del Máster en Psicogerontología junto con otros colegas a nivel interuniversitario, y por tanto especializada en el proceso de envejecer como proceso de desarrollo.

De estas facetas, vamos a conversar con ella acerca de su experiencia de esta nueva etapa.

### 1.-¿Cómo planteas tu abuelidad a partir de ahora? ¿Vislumbras algún cambio al respecto?

*Debo decir que el “ser abuela” (y ejercer y “construir” ese nuevo rol) ha sido y es una de las experiencias más hermosas de mi vida. La esperaba con gran ilusión y desde hace 5 años en que mi hija se quedó embarazada han ido viniendo nietos muy rápidamente, una niña (hija de mi hijo mayor), dos gemelos (un niño y una niña de mi hija) y ahora espero dos nietos más para el mes de Enero (uno de mi hijo mediano y el segundo de mi hijo mayor). Es decir, he pasado de no tener nietos “todavía” (lo cual indica que es un acontecimiento normativo... que se espera...) a ser una “superabuela” —como me llaman algunas amigas, en un breve período de tiempo.*

*Sin embargo hay una peculiaridad, no menor en mi caso, que afecta al ejercicio de esa abuelidad y es que dos de mis hijos (el mayor y la menor) viven en Noruega y Holanda respectivamente. Esto lleva consigo dos consecuencias: Tener que viajar o esperar que vengan a Valencia para disfrutar de ellos (eso sí, de forma intensiva) y haberlos visto crecer, casi día a día, on line, con fotos de cada logro, videos y videos. Lo que va a cambiar, a partir de principios del próximo año, es que voy a tener un nieto que residirá en Valencia y, por tanto, el cuidado y el tiempo de estar con él serán distintos y más cotidianos. Lo que ha cambiado, evidentemente, a partir de la pandemia, ha sido que no he podido viajar todo lo que hubiera querido ni ellos han podido hacerlo (aunque he aprovechado todas las “fisuras” posibles que me dejaba el respeto a las*

*contingencias sanitarias) y que, al igual que otras abuelas y abuelos, se ha incrementado – aunque en mi caso siempre está muy presente-el contacto online con todos mis nietos.*

*Espero, por lo tanto, cambios en la construcción de la abuelidad para el próximo año, porque voy a disfrutar de un nieto “cerca” y porque espero que la situación de pandemia mejore en los próximos meses y me permita viajar más.*

**2.-Conocedora de la necesidad de adaptarse a los cambios en la vida, los eventos vitales normativos y no normativos...siendo la jubilación un momento de posible crisis (o al menos cambio), ¿cómo has planificado tu jubilación?**

*Llevo estudiando mas de 30 años la importancia de los eventos o acontecimientos vitales normativos (yo les he llamado “evolutivos”) y no normativos en el proceso de desarrollo, mostrando que pueden influir en dicho proceso –fundamentalmente en el período de la vida adulta- más que la edad (edad cronológica), es decir, los años que una persona tiene. En este sentido, la jubilación es un suceso evolutivo (porque es normativo en una edad, es esperable y puede explicar más el cambio que la edad cronológica) y, como tal, el sujeto puede prepararse, con el fin de optimizar su desarrollo, en esa etapa nueva de la vida. Para prepararme, por tanto, puse en marcha una serie de cambios que me permitieran afrontar mejor la transición. Debo decir que, en este caso, debido a la pandemia, los últimos meses de vida laboral activa se vieron modificados sustancialmente – de Marzo a Agosto- así como algunas circunstancias “pensadas o imaginadas” respecto a estos últimos meses, no pudieron implementarse. Básicamente todo lo referido a las “despedidas”, mi última clase, la despedida de mis alumnos/a, un acto de despedida de mis compañeros/as, dejar mi despacho, vaciarlo... Algunas cosas “soñadas, pensadas” durante muchos años, siento que las he perdido –no pudieron ser- y otras “quedan en el tintero” de la vida para ser “escritas” cuando la pandemia pase o podamos “celebrar”... la VIDA .*

*Sin embargo, otras muchas pudieron ser implementadas, otorgándome un sentido de responsabilidad y de acción sobre mi propia vida y mi propio desarrollo. Entre ellas destaco la concesión del nombramiento como Profesora Honoraria de la Universidad de Valencia (lo cual me permite seguir integrada en la Universidad de forma vitalicia en tareas de Postgrado y Doctorado) y seguir – e incluso acrecentar-mis tareas docentes e investigadoras con países de Hispanoamérica (con metodología on line), participación en Congresos, Conferencias, seminarios, etc, lo que me permitirá seguir con dichos contactos en el futuro, de forma presencial, viajando, que es uno de mis sueños desde hace muchos años y creando relaciones con estudiantes y profesores de países latinoamericanos.*

*Como puede verse, son las tareas docentes e investigadoras y de difusión de conocimiento las que me siguen “moviendo” para el futuro, incorporando, eso sí, mis tareas como abuela que me producen un gran bienestar y “dan sentido” a mi vida.*

**3.-¿Por qué decidiste estudiar Psicología?**

*Soy de la segunda promoción de toda España. Estudié en Madrid y, de forma intuitiva, supe que me interesaba el estudio del ser humano (tanto en su desarrollo normal como patológico). Disfruté muchísimo en la carrera, tuve muy buenos profesores y tuve la suerte de entrar en la universidad inmediatamente (en concreto en la Universidad Autónoma de Madrid, donde estuve 3 cursos académicos). Hice mi Tesis Doctoral sobre el tema de la Adopción en España, dirigida por el profesor José Luis Pinillos (uno de los pioneros de la Psicología en nuestro país) en 1974 y, a partir de la implementación de los estudios de Psicología, volví a la Universidad de Valencia, como profesora (desde 1976 hasta 2020)*

*Nunca he ejercido como profesional de la Psicología sino siempre como docente en los estudios de psicología.*

#### 4.-¿Qué te ha aportado investigar y ser docente en Psicología del Desarrollo?

*Muchas cosas. Pero principalmente el contacto con miles de alumnos y alumnas jóvenes cada año, cada curso, cada generación, lo que he aprendido para mi propia vida de la psicología (a nivel del desarrollo humano, la familia, el valor de las emociones, la importancia de la optimización en el desarrollo -frente al deterioro o la intervención clínica o terapéutica-), el contacto con países latinoamericanos a través de los cursos de Postgrado y Doctorados. Comencé con Colombia en los años 90 y no he dejado de participar en diferentes tareas con estudiantes, profesores y universidades. Esa experiencia quizás es de las más valiosas de mi vida académica y espero seguir manteniéndola en los años futuros.*

#### 5.-¿Qué investigador en este campo es el que más te ha inspirado? ¿Piaget, Erikson, Baltes...? ¿Por qué?

*Los investigadores que más me han influido son E.Erikson (por su visión del curso de la vida (a través de 8 crisis) y las tareas psicosociales que, al afrontarlas y situarse en el polo positivo de las mismas, van fortaleciendo el Yo y haciéndonos madurar desde el nacimiento hasta la ancianidad) y, por otra parte P.B.Baltes y su grupo por ser los creadores de la Perspectiva del Ciclo Vital (Life-Span) en el estudio del desarrollo humano. Estas dos perspectivas constituyen las columnas o "gigantes" sobre cuyos hombros, he construido yo misma una forma de hacer Psicología.*

#### 6.-¿De qué investigación de las que has realizado estás más orgullosa? ¿Qué investigación en envejecimiento te habría gustado hacer a ti?

*De la investigación que me siento más satisfecha es la que realicé en los años 80 sobre los "Sucesos Evolutivos" como explicación del desarrollo a lo largo de la vida, intentando averiguar qué acontecimientos importantes suelen sucederles a la mayoría de las personas a una edad y en una generación determinadas. Esta investigación fue la "semilla" de todo el trabajo sobre el método de las Historias de Vida que nos ayuda a comprender el curso de cada individuo a partir de los acontecimientos vividos, recordados y relatados por el sujeto.*

*Creo que no me ha quedado por hacer ninguna investigación sobre el proceso de envejecimiento, en primer lugar, porque "sigo" investigando y espero seguir muchos años – seguro que surgirán temas relacionados fundamentalmente con el bienestar y la optimización en dicho proceso-, y, en segundo lugar, porque creo que mi "legado" más importante en esta área lo constituye la creación, puesta en marcha y seguimiento de un Máster en Psicogerontología, lo que dará lugar a una labor de avance y actualización constante mucho más fructífera de lo que yo, por mi misma, pudiera aportar. Asimismo existe un Doctorado en Psicogerontología: Perspectiva del Ciclo Vital en la Universidad de Valencia y único en España sobre esta línea de trabajo de investigación.*

*Ambos legados quedan en buenas manos.*

### Documentos de interés. Una selección

Zacarés, JJ y Serra, E (2011). Explorando el territorio del desarrollo adulto: la clave de la generatividad. *Cultura y educación* 23 (1), 75-88

Serra, E y Soto, L (2018). La experiencia de ser abuela  
ACCI (Asoc. Cultural y Científica Iberoameric.)

## Hoy recomendamos

¡Por fin la vacuna!

Estrategia de vacunación frente a COVID-19 en España (18.12.2020)

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/covid19/docs/COVID-19\\_Actualizacion1\\_EstrategiaVacunacion.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/covid19/docs/COVID-19_Actualizacion1_EstrategiaVacunacion.pdf)

Se trata de un documento técnico dirigido a gestores del programa de vacunación y personal sanitario y está sujeto a revisión y actualización continua en función de las nuevas evidencias.

