



“

JORNADA
— EN —
BUENA
EDAD

 **ALMERÍA - España**

Teatro Apolo, Rambla Obispo Orbera, 25



”

#EnBuenaEdad

@enbuenaedad @EASPSalud

Artículo resumen



A principios de octubre el equipo de En Buena Edad celebró una jornada en Almería con un público de más de 200 personas, que participó activamente no solo en los debates sino interactuando directamente con las y los conferenciantes.

Por la mañana altos cargos inauguraron el evento y todos coincidieron en elogiar la labor de Guadalinfo, presente en cada pequeño municipio de nuestra geografía andaluza, alianza fundamental del proyecto Fomento del envejecimiento activo a través de soluciones digitales de la Consejería de Salud y Familias, que desarrolla la Escuela Andaluza de Salud Pública. Se habló de la necesidad de una labor transversal de todas las instituciones y administraciones, desde los ayuntamientos hasta la Unión Europea, porque la revolución de la longevidad ya es un hecho real que está afectando y va a afectar aún más a nuestra sociedad.

José Manuel Espinosa Almendro, “nuestro Mané” para el equipo, Director de la Plataforma En Buena Edad, transmitió una idea rompedora, con ese buen talante que le caracteriza: “El hecho de que las personas que nacen ahora tengan una mayor esperanza de vida, es uno de los mayores éxitos de este siglo XXI. Hay que vivirlo con alegría, no como un peso para la sociedad.”



Celebremos la longevidad

Como médico de la Serranía de Ronda, ha estado en contacto desde muy joven con el mundo rural y de los mayores, por lo que ha podido observar de cerca el envejecimiento de la sociedad y los cambios que ha habido con la llamada revolución de la longevidad. Por eso disfruta con este nuevo Proyecto En Buena Edad, desde donde se fomenta el envejecimiento activo y saludable a través de soluciones digitales. Porque se trata de vivir más pero también mejor.



En este sentido los equipos de Almería han sido muy importantes en el desarrollo y puesta en marcha de la plataforma

<https://www.enbuenaedad.es/>, con la que se ha abierto una puerta que detrás tiene un mar incontenible. En solo año y medio en funcionamiento la respuesta ha sido tan satisfactoria que se ha creado un aplicación para el móvil (pinchar sobre la imagen), se han programado cursos breves para usos cotidianos de cajeros automáticos o para hacer la compra por Internet. El objetivo es que las soluciones digitales sean atractivas y fáciles para las personas mayores porque cada nueva generación de personas adultas mayores usará más las TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación) que la anterior.

The screenshot shows the 'en buena edad' website interface. At the top, there are navigation links for '¿Quiénes somos?', 'Salud', 'Seguridad', 'Actividades', and 'Aprender más'. Below this, there are social media icons for Facebook, Google+, Twitter, and YouTube. The main content area features a section titled 'App Actíivate 55+' with a description: 'Esta aplicación permite fomentar la actividad física como medio para evitar y/o retrasar el deterioro funcional en personas mayores de 55 años. Además, permite distribuir la actividad en función de diferentes componentes: fuerza, flexibilidad, resistencia, etc.' It also includes a 'Descarga' button and a link to the app on the Google Play store.

El papel de Guadalinfo ha sido y es esencial para acercar las TICs hasta las zonas rurales. Según **Gerardo Romero León, Jefe del Área de Prospectivas del Consorcio Fernando de los Ríos**, las personas usuarias mayores usuarias son las que han dado lugar el éxito de los Centros Guadalinfo porque suelen estar muy motivadas y, al contrario de lo que pueda parecer, no se quedan recluidas en el interés cercano sino que se interesan por contenidos fuera de su ámbito y motiva su propia labor de investigación en Internet y en las Redes Sociales. Aquí es fundamental el papel de los Agentes de Dinamización Local.

“
Todos tenemos la obligación de
gestionar nuestro envejecimiento

Desde Guadalinfo, se quiere transmitir el mensaje de que si lo que anhelamos es envejecer bien, cualquier momento es bueno para empezar a cuidarnos, ya que siempre somos lo suficientemente mayores.



M^a Dolores Alcaraz Rodríguez, Dinamizadora Territorial de Almería, insiste en que no hay pueblo de Andalucía que no cuente con un centro Guadalinfo, por eso invita a todas las personas mayores a acercarse a un Centro Guadalinfo con confianza y sin miedo a las TICs, porque a través de las herramientas digitales y otras no digitales será mucho más fácil conseguir un nivel de bienestar para afrontar mejor nuestra tercera edad o, mejor dicho, nuestra tercera juventud. Así mismo destaca la elaboración de una serie de [Guías Ágora](#), que van a servir de orientación para las y los Agentes de Innovación Local (AIL) en la promoción del envejecimiento activo.

“

Nadie pierde derechos por cumplir años

Las personas que se jubilan pueden seguir siendo actores en esta sociedad, aportar su experiencia y proponer iniciativas. Con este fin es muy útil usar la Plataforma En Buena Edad para actividades diarias, que aunque un proyecto tecnológico no tenemos por qué verlo lejano. Como diría **José Miguel Corral Benítez, Dinamizador en el municipio de Turre**, el verdadero truco para afrontar las TICs es la paciencia. Paciencia con uno mismo a la hora de aprender, con la persona que nos enseña y con el programa o aplicación en sí.

Cuando hablamos de cuidados en la edad madura, no podemos olvidar el papel fundamental de los cuidadores y cuidadoras cuyo papel tiene que ser dignificado porque de esta manera también se conseguirá generar riqueza y empleo.

De todas y todos es sabido que una alimentación saludable nos va a ayudar a envejecer mejor. Que si comemos bien, vivimos mejor. La **Doctora Carmen Pilar Jiménez Lorente**, con una larga trayectoria en ayudar a pacientes a gestionar su salud a través de la alimentación, sabe muy bien que es fácil dar recomendaciones pero es complicado por dos razones: 1. Porque cada persona es un mundo y hay que adecuar la alimentación a sus circunstancias; y 2. Porque hay que conocer bien cada alimento y cómo lo asimila cada cuerpo.

El primer consejo es comer menos cantidad para mantenernos en el peso. No se pueden consumir las mismas cantidades que cuando teníamos menos años. Otro truco fácil es el de medir las cantidades con la mano. Por ejemplo: verduras con las dos manos, proteínas lo que quepa en la palma de la mano, etc.

“

Alimentos adecuados en cantidades adecuadas



Como broche final a la Jornada, **Vicente Pérez Cano, Director de la Confederación Estatal de Mayores Activos**, nos acercó a una realidad incómoda y que muchas veces asumimos como normal: el maltrato en la vejez.

No hace falta referirse a hechos muy dramáticos porque el maltrato está mucho más cerca de lo que pensamos, provoca un dolor más profundo que el físico y se suele dar en la familia, próxima y remota, en las instituciones, en la sociedad, en las ciudades no adaptadas a las personas mayores. Suelen ser situaciones que aceptamos como normales, que pueden incluso pasar desapercibidas.

Pero eso se soluciona cambiando de actitud, dejando de lado una actitud paternalista ante las personas mayores, dándoles la oportunidad de expresar lo que desean y de ponernos en su lugar cuando ya no lo puedan hacer.

Desde Confemac se ha habilitado el primer teléfono para atender casos de abuso y maltrato a a las personas mayores. En la web de esta Confederación se ofrecen además otros recursos muy interesantes producidos contando con personas mayores activas. (Pinchando sobre la imagen, se llega a la página web).

“
Yo no soy solo lo que ves,
yo soy toda mi historia personal



Se cierra la Jornada con el anuncio del [2º Certamen de Fotografía Digital “En buena edad”: “Mayores y Deporte”](#) para el que se anima al público presente a enviar sus fotografías. (Pinchando en la fotografía se pueden consultar las bases).



II Certamen de fotografía digital
“Mayores y Deporte”

BASES

