

## SENSACIÓN DE IMPRODUCTIVIDAD EN LA VEJEZ TIENDE A AFECTAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS PERSONAS MAYORES

- *Especialistas en el tema de envejecimiento y vejez coinciden en que una de las principales causas de depresión en las personas mayores es sentirse improductivas.*
- *Uno de los problemas radicaría en que socialmente solo se valoran formas de productividad que generan alguna remuneración económica.*
- *De acuerdo con las proyecciones del Dane<sup>1</sup>, en Colombia hay actualmente 4.792.957 personas mayores de 60 años, cifra que representa el 10,3% del total de la población. Las mujeres mayores representan una proporción más grande que la de los hombres, con el 54,3% y el 45,7% respectivamente.*

**Bogotá, D.C. 24 de abril de 2012.** La disminución de la capacidad productiva o la sensación de haberla perdido para siempre hacen que, al llegar a la vejez, muchas personas experimenten estados de depresión y otros conflictos que afectan su estado psicológico y emocional.

Vivir en una sociedad que los lleva a pensar que sus conocimientos y destrezas ya no sirven de nada, hace que muchos adultos mayores se sientan disminuidos y que aquello que construyeron en años de trabajo y dedicación haya sido un esfuerzo en vano. En otros casos, estas personas llegan a la vejez sin preparación alguna y sin planear qué actividades van a desarrollar después de su jubilación, lo que empeora su incertidumbre y los pone en un mayor riesgo.

De acuerdo con Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha, *“diversos estudios han mostrado cómo el indicador de productividad en la vejez es uno de los elementos fundamentales en relación a la depresión; de hecho, es un factor que se tiene en cuenta en muchas investigaciones para la evaluación de esta patología en personas mayores”.*

Según la especialista, *“Es preocupante ver cómo la gente se prepara semanas o meses antes de su jubilación en términos de salir de un trabajo pero no en términos de planear las actividades posteriores a éste. Muchas veces, se tiene la idea de haber cumplido el ciclo y ‘ahora sí dedicarme a descansar’, pero al pasar el tiempo de ‘descanso’ no hay perspectiva de futuro, lo que conlleva a que se inicie una vivencia de pérdida, de desesperanza, de disminución de eficacia y de baja autoestima”.*

---

<sup>1</sup> Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.

## Indicadores de productividad en el país

La última Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS), realizada en el año 2010, muestra que en Colombia cerca de la cuarta parte (27%) de las personas mayores de 60 años trabaja. El Estudio, el cual se realizó sobre 17,574 personas mayores, indica que la mayor parte de quienes trabajan (79%) lo hace por necesidad; un 7% más lo hace porque quiere ayudar a la familia, el 6% para mantenerse ocupado, el 5% para sentirse útil y el 4% porque le gusta el trabajo. Fuera del hogar, los hombres cuentan con mayores oportunidades laborales que las mujeres

Según el mismo documento, casi la tercera parte de las personas mayores que no trabajan viven de la ayuda de los familiares que residen en el país (27%) o fuera de él (4%). Casi la tercera parte (28%) recibe ingresos por su jubilación, el 13% recibe subsidio de bienestar social para su supervivencia y el 9% vive de otros ingresos (rentas o bancarios). El 30% no tiene ningún ingreso.

*“Las personas que no trabajan y que no tienen ninguna clase de ingresos son especialmente mujeres, de las áreas rurales, menores de 70 o mayores de 89 años”,* menciona la Encuesta Nacional.

## Más allá de una remuneración económica

La productividad de las personas mayores no necesariamente tiene que estar relacionada con una remuneración económica. Diversas actividades permiten que esta población pueda invertir su tiempo, capacidades y conocimientos para ser activos y productivos, y al mismo tiempo para prevenir enfermedades mentales como la temida depresión.

En la opinión de Lina María González, el asunto es que actualmente se ha construido en la sociedad un concepto reduccionista de la productividad en términos de remuneración económica y de la evidencia de productos tangibles, limitando entonces las opciones productivas a aquellas que solo generan dinero.

*“Si miramos actividades propias del ser humano como las del ama de casa, por ejemplo, en donde el objetivo es el cuidado de la familia y particularmente el cuidado de los niños en el día a día, en su proceso de crecimiento y cambio, encontramos una acción que en la mayoría de las ocasiones no genera un ingreso económico pero produce una de las bases de mayor bienestar a nivel de familia y sociedad”,* reflexiona la especialista. *“Este ejemplo nos permite entender de forma sencilla cómo la productividad va más allá del ingreso económico y está implícita en aquello que no podemos ver o percibir de manera tangible pero sí en términos de satisfacción y de bienestar”.*

En este contexto, Norma Sánchez, líder de proyectos sobre envejecimiento y vejez, en la Fundación Saldarriaga Concha, organización que desde hace algunos años trabaja en diferentes programas que tienen como propósito orientar proyectos de emprendimiento productivo para personas mayores, advierte sobre la importancia de tener en cuenta que la productividad se relaciona con la capacidad de contribuir y en el caso de las personas mayores existen varias opciones para ello.

*“En muchas familias estas personas son quienes asumen el cuidado de los niños mientras los padres trabajan, realizan tareas en el hogar y asumen un rol activo en la familia. Sin embargo, es importante reconocer que este debe ser un rol opcional y no por imposición, al mismo tiempo que debe ser una labor valorada por la familia, y equilibrada con la capacidad y el estado de salud de la persona”, dice Sánchez.*

De igual forma, agrega, que hay otras alternativas productivas para desarrollar en la vejez: *“Existen espacios que pueden ser complementarios y que enriquecen la vida de las personas mayores. Opciones como el **voluntariado** hacia la comunidad o las **actividades educativas y culturales** también representan **alternativas para mantenerse activos**. La escogencia de las actividades debe estar acorde con la vocación e intereses de las personas, y la familia debe respetar esas decisiones y convertirse en apoyo fundamental para que las personas mayores realicen su proyecto de vida”.*

Beatriz Vásquez de Ramírez, trabajadora social y asesora de la Corporación Colombiana de Voluntariado, confirma que ésta es una de las opciones que tienen las personas mayores para conocer amigos, poder ayudar a los demás y estar ocupado permanentemente. *“El voluntariado mejora completamente la calidad de vida de estas personas y les ayuda a valorar lo que son y lo que tienen; además les permite aumentar su crecimiento personal”.*

Por otro lado, Daniel Montoya, director de la Fundación Amigos de un Ángel, organización que trabaja en un proyecto encaminado a recuperar, valorar y aprovechar la productividad de las personas mayores campesinas, afirma que el trabajo de la Fundación ha demostrado cómo *“las personas mayores son un diamante de conocimientos que siempre están dispuestos a compartir y que aunque pasen los años, siguen siendo bastante útiles”.*

Montoya agrega que *“muchas personas mayores están abandonadas por la sociedad y por las familias; por ello, cuando se sienten productivas son felices, radiantes y hasta su salud mejora; son abiertos y están dispuestos siempre a dar lo mejor de sí”.*

### **Oportunidades para la productividad**

Si bien los especialistas reconocen que Colombia ha venido construyendo una plataforma de trabajo desde la Política Nacional de Vejez y Envejecimiento 2007 – 2015, coinciden en que el país aún está lejos de la proyección de educación para el envejecimiento productivo y saludable, y de espacios productivos para el adulto mayor.

Tal como lo explica Norma Sánchez, la Política Nacional contempla la creación de asociaciones y cadenas productivas de adultos, el diseño de estrategias de generación de ingresos para el adulto mayor y la reducción del índice de dependencia, entre otros. *“La responsabilidad fundamental en los diferentes niveles es garantizar que la Política se implemente a través de acciones concretas, en las que sin duda debemos unir esfuerzos los sectores públicos, privados, empresas, gremios y sector social”, afirma Sánchez.*

El Estado colombiano, en cabeza del Ministerio de Salud y Protección social, considera que la productividad en la vejez está directamente ligada al nivel de escolaridad adquirido durante toda la vida. *“Muchos de los programas e iniciativas del Gobierno están enfocadas, por ejemplo, en que los niños y adolescentes permanezcan en el aula, lo cual se une a un conjunto de políticas que buscan que a lo largo de la vida, las personas puedan tener un mejor desempeño social y laboral, lo que les permitirá tener una mayor participación y productividad en la vejez”*, afirma Beatriz Londoño, Ministra de Salud y Protección Social.

Entre tanto, Amanda Valdés, profesional especializada en Envejecimiento y Vejez, del mismo Ministerio, explica que *“uno de los objetivos que tiene el Gobierno Nacional apunta precisamente a fomentar, formar y capacitar a los jóvenes para el trabajo, con el propósito de que el día de mañana ellos tengan unas condiciones económicas más seguras que las que tiene la población hoy en día”*.

Valdés agrega que, a través de los Ministerios de Salud, Educación y Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, el Gobierno trabaja en programas para potenciar la realización del ejercicio físico, el desarrollo de espacios culturales, la alfabetización y el manejo de tecnologías de la información, entre otras actividades que apunten hacia una vejez mucho más activa y productiva.

Finalmente, Lina María González reflexiona acerca de la importancia de que la sociedad en general se eduque en términos de planeación frente a la vejez. *“Si nosotros no vamos a proyectarnos en trabajar espacios productivos desde nuestras familias, desde nuestras redes de apoyo, desde mirarnos en términos de opciones productivas distintas a nuestro quehacer laboral, y si la mirada persiste en términos de asistencialismo, de la institucionalización y de volver invisible la alta posibilidad productiva de los adultos mayores, no vamos a lograr espacios en la sociedad que abran puertas a la creciente población mayor”*.

### **Por un envejecimiento productivo**

La cultura de un envejecimiento activo, saludable y productivo no debe empezar cuando las personas cumplen 60 años. Este es un proceso educativo que debe iniciar desde la primera infancia, con la construcción permanente de redes de apoyo tanto familiares como sociales. Igualmente, la sociedad deber ser consciente de que el envejecimiento saludable va de la mano del productivo, puesto que tal como lo menciona la propia Ministra de Salud y Protección, Beatriz Londoño, *“las personas sanas tienen una mayor posibilidad de estar en*

#### **Claves para mantener la productividad:**

**Seguir...** Las recomendaciones médicas para conservar un adecuado estado de salud.

**Involucrarse...** En actividades de apoyo y cuidado a los familiares en los que puedan participar.

**Involucrarse...** En actividades de apoyo a la comunidad en las que pueda participar.

**Mantener...** Comunicación constante con familiares y amigos con quienes es posible compartir experiencias y brindar conocimientos.

**Participar...** En programas de la Alcaldía Local dirigidos específicamente a personas mayores.

**Hacer Uso...** De los beneficios de Ley para asistir a espectáculos, estudiar, visitar museos, hacer planes de turismo.

**Aprender...** y acercarse a las Tecnologías de la Información y Comunicación TIC's, pues se constituyen en una herramienta para tener “el mundo en un clic” y para que sea escuchado y tenido en cuenta.

*condiciones de producir, participar y garantizar mejores ingresos para su núcleo familiar”.*

Lina María González considera que las relaciones sociales permiten al adulto mayor reforzar sus capacidades productivas y continuar percibiéndose como parte fundamental de la sociedad. *“Es importante que la familia, como núcleo primario de la sociedad, fomente la conformación de redes sociales que favorezcan el desarrollo de actividades productivas y permitan el reconocimiento de las potencialidades del adulto mayor”*, concluye.

Por su parte, Amanda Valdés, del Ministerio de Salud y Protección Social, insiste en la importancia de generar diferentes redes de apoyo en las personas mayores. *“Muchas veces en las familias los hijos se van y las personas mayores quedan solas y aisladas; por ello es importante trabajar en el tema de redes, porque un adulto que esté socializando constantemente tiene menos probabilidades de llegar a presentar problemas en su salud o síntomas de depresión”*.

### **Fuentes de consulta:**

1. Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.

[http://www.dane.gov.co/daneweb\\_V09/index.php?option=com\\_content&view=article&id=75&Itemid=72](http://www.dane.gov.co/daneweb_V09/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=72)

2. Encuesta Nacional de Demografía y Salud – Ends (2010)

[http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/index.php?option=com\\_content&view=article&id=62&Itemid=9](http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=9)

3. Videos Fundación Saldarriaga Concha – Microproyectos para favorecer la productividad y participación de las personas mayores.

<http://www.youtube.com/playlist?list=PL136BCE92523CF180&feature=plcp>

### **Fuentes de información:**

#### **Luisa Fernanda Berrocal Mora**

Coordinadora de comunicaciones y relaciones institucionales

Fundación Saldarriaga Concha

Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 126

Móvil: (57) 320-8037837

E-mail: [lberrocal@saldarrigaconcha.org](mailto:lberrocal@saldarrigaconcha.org)

#### **Norma Sánchez**

Líder de Proyectos en Envejecimiento y Vejez

Fundación Saldarriaga Concha

Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 116

Móvil: (57) 320-3056971

E-mail: [nsanchez@saldarrigaconcha.org](mailto:nsanchez@saldarrigaconcha.org)

**Lina María González**

Médica Psiquiatra - Especialista en Envejecimiento y Vejez  
Fundación Saldarriaga Concha  
Móvil: (57) 313-8925083  
E-mail: [linamariagonzalezb@hotmail.com](mailto:linamariagonzalezb@hotmail.com)

**Amanda Valdés**

Profesional Especializada en Envejecimiento y Vejez  
Ministerio de Salud y Protección Social  
Tel: (57 + 1) 3305000  
E-mail: [avaldes@minsalud.gov.co](mailto:avaldes@minsalud.gov.co)

**Beatriz Vásquez de Ramírez**

Trabajadora Social  
Corporación Colombiana de Voluntariado  
Móvil: (57) 3153401252

**Más información:**

**David Leonardo Rincón Peña**

Director de proyectos  
Agencia PANDI  
Tel: (57+1) 6143489 - Móvil: (57) 311-2207922  
E-mail: [proyectos@agenciapandi.org](mailto:proyectos@agenciapandi.org)