



Hacia una sociedad para todas las edades

Año Internacional del Adulto Mayor

Lineamientos estratégicos para auspiciar un envejecimiento saludable en la sociedad costarricense

*Dr. Mariano Salazar Castellón
Consultor, OPS/OMS*

Enero de 1999

CREDITOS

Coordinación General

Dr. Solón Chavarría Aguilar

Coordinador de la Comisión Nacional para la Celebración del Año Internacional de las
Personas de Edad

Asistencia Técnica

Dr. Mariano Salazar Castellón

Consultor OPS/OMS

Revisión Editorial y Técnica

Dr. Alvaro Martínez Montandón Coordinador – Jefe de la Sección del Adulto Mayor,
Dpto. Medicina Preventiva, CCSS

Dra. Adelina Brenes Blanco Jefa Sección Trabajo Social, Dirección Técnica de
Servicios de Salud, CCSS

Lic. Sandra Jiménez Rodríguez Sección de Trabajo Social, Hospital Nacional de
Geriatría y Gerontología “Dr. Raúl Blanco Cervantes”

Lic. Ligia Calvo Alvarado Sección de Trabajo Social, Hospital Nacional de
Geriatría y Gerontología “Dr. Raúl Blanco Cervantes

Msc. Victor Hugo Alfaro Consultor, Hospital Nacional de Geriatría y
Gerontología “Dr. Raúl Blanco Cervantes

“La vejez es la coronación de los escalones de la vida.

En ella se cosechan los frutos de lo aprendido y lo experimentado,

los frutos de lo realizado y lo conseguido,

los frutos de lo sufrido y lo soportado.

Como en la parte final de una gran sinfonía,

se recogen los grandes temas de la vida en un poderoso acorde”.

Juan Pablo II
Catedral de Munich, 1980

INDICE

PRESENTACIÓN	1
SECCIÓN 01: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	5
LOS DESAFÍOS GENERALES PARA CONSTRUIR UN NUEVO PARADIGMA DEL ENVEJECIMIENTO	5
CARACTERÍSTICAS RELEVANTES SELECCIONADAS DE LA VIDA COTIDIANA DE LAS PERSONAS DE 60 Y MÁS AÑOS	11
<i>Una primera aproximación visual</i>	11
<i>Resumen ejecutivo de la situación actual</i>	12
LA IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES EN LA SOCIEDAD COSTARRICENSE: BASE DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	14
SECCIÓN 02: BASES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	15
PRINCIPIOS BÁSICOS	15
CONSIDERACIONES ESENCIALES	16
VISIÓN DEL ENVEJECIMIENTO EN COSTA RICA	18
<i>Cómo queremos envejecer?</i>	18
<i>Qué características debe tener el país en los próximos cinco años?</i>	19
<i>Qué mecanismos y fuerzas vitales que soportan el proceso de adaptación al envejecimiento deseamos consolidar?</i>	20
SECCION 03: ÁREAS ESTRATÉGICAS PARA LA GENERACIÓN DE POLÍTICAS Y PLANES DE IMPACTO	22
QUÉ SE PROPONE ESTA PROPUESTA Y CUÁLES SON SUS FACTORES DE ÉXITO?	22
ÁREAS ESTRATÉGICAS SUGERIDAS PARA LA GENERACIÓN DE POLÍTICAS Y PLANES DE IMPACTO	24
ACTIVIDADES TRANSVERSALES ESTRATÉGICAS PROPUESTAS PARA EL PERÍODO 1999 – 2002	26
ANEXOS	29
IDENTIFICACIÓN PRELIMINAR DE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES PARA EL AÑO 1999 “AÑO INTERNACIONAL DEL ADULTO MAYOR”	30
CONTRIBUCIONES DE LOS GRUPOS DE TRABAJO DEL FORO NACIONAL “PRESENTE Y FUTURO DE LOS ADULTOS MAYORES EN COSTA RICA”	33
MAPA PRELIMINAR DE INICIATIVAS A FAVOR DE LAS PERSONAS MAYORES EN COSTA RICA	38
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	40

Tablas e Ilustraciones

<i>Tabla 1: Datos demográficos seleccionados, población total y mayores de 60 años, 1997</i>	<i>6</i>
<i>Tabla 2: Personas de 60 años y más, número y porcentaje por grupos etarios de cinco años, 1997.....</i>	<i>6</i>
<i>Tabla 3: Población de personas mayores por sexo y niveles de pobreza, 1997.....</i>	<i>7</i>
<i>Ilustración 4 : Algunos aspectos relevantes en la vida cotidiana de las personas mayores</i>	<i>11</i>
<i>Tabla 5: Fortalezas y debilidades para la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento en Costa Rica</i>	<i>14</i>
<i>Tabla 6: Mecanismos involucrados que favorecen la adaptación al proceso de envejecimiento</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 7: Fuerzas vitales que soportan el proceso del envejecimiento</i>	<i>21</i>
<i>Ilustración 8: Propósito de la propuesta y sus características</i>	<i>22</i>
<i>Ilustración 9: Factores de éxito para alcanzar el propósito de la propuesta</i>	<i>23</i>
<i>Ilustración 10: Areas estratégicas para la generación de políticas y planes de impacto</i>	<i>24</i>
<i>Ilustración 11: Secuencia de actividades transversales estratégicas en el período 1999 – 2002</i>	<i>25</i>

Presentación

Este trabajo ha sido preparado como una contribución al bienestar y la salud de las personas mayores en Costa Rica. No pretende realizar un análisis exhaustivo de la situación actual de los adulto/as mayores en el país, por estar muy bien documentada en otros trabajos que se citan en la bibliografía. Pretende, mas bien, a partir de una visión general, proporcionar una plataforma de debate para los decisores políticos interesados en la salud y el bienestar de las personas mayores, acerca de lo que podrían ser las políticas y planes para auspiciar un envejecimiento saludable y exitoso en la sociedad costarricense.

Ha sido elaborado a partir de los productos del Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica", realizado el 8 y 9 de Octubre de 1998, en el Hospital Nacional de Geriatria y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes". En su preparación se ha utilizado, asimismo, literatura nacional e internacional de referencia acerca de este tema. También, se consultaron especialistas nacionales en esta materia.

El equipo técnico a cargo de la preparación de esta propuesta desea manifestar su agradecimiento, *por el interés y las contribuciones realizadas*, al Dr. Solón Chavarría, Dr. Fernando Morales, Lic. Marianita Dormod Sáenz, Dr. Alvaro Martínez Montandón y Dr. Fernando Rocavado, así como a los miembros de la Comisión Insterinstitucional de Celebración del Año Internacional del Adulto Mayor, por su constante estímulo y preocupación para que este proyecto tomara una forma definitiva y útil. Damos las gracias, también, a los miembros de la Subcomisión encargada de la revisión editorial y técnica por sus recomendaciones para hacer de este trabajo una propuesta “amigable” y útil.

Un especial reconocimiento hacemos a la Representación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en el país, por haber financiado la elaboración de esta propuesta y contribuir de manera permanente a mantener vigente en la agenda social de Costa Rica los diferentes aspectos que atañen a la obtención de una vida plena y gratificante para las personas mayores.

En esta propuesta se presentan los desafíos existentes en la sociedad costarricense para la construcción de un nuevo paradigma social del envejecimiento. Se revisan las características relevantes de la vida cotidiana de los adulto/as mayores en el país, y las fortalezas y debilidades que posee en su conjunto la sociedad costarricense para enfrentar este reto. En su conjunto, la

revisión de estos aspectos, permite realizar un planteamiento general del problema e identificar las bases de un programa direccional en ciernes, que organice la respuesta social ante el fenómeno del “encanecimiento” de la sociedad costarricense.

Se hace referencia, también, a un grupo de principios y consideraciones esenciales para la acción en este campo. La visión que podría guiar el proceso social de construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento en el país se explora en diferentes matices. En esta sección, se plantean las bases conceptuales y operacionales que le proporcionan soporte al conjunto de lineamientos estratégicos que constituyen la substancia de esta propuesta.

Utilizando como referencia los acápites anteriormente expuestos, se sugieren un grupo de Áreas estratégicas para la generación de Políticas y Planes de Impacto para el sostenimiento e incremento del bienestar de los adultos/as mayores en Costa Rica. También, en calidad de recomendaciones, se identifican, un grupo de líneas transversales de acción para el período 1999 – 2002, dirigidas a consolidar la respuesta social para conseguir en el país un envejecimiento exitoso y saludable - como una tendencia sostenida en los próximos años - enfatizando el desarrollo de capacidades de liderazgo y conducción estratégicas de la respuesta social.

El documento incorpora como parte de los Anexos, una identificación preliminar de las Principales actividades para el año 1999 "Año Internacional del Adulto/a Mayor"; así como, un resumen ejecutivo de las contribuciones de los grupos de trabajo del Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica". También, incluye la primera versión de un "mapa" de las diferentes iniciativas en curso dirigidas a este grupo poblacional, que reflejan, a la vez, el grado de organización que las personas mayores están desarrollando en el país para defender sus derechos, asumir sus responsabilidades y mantenerse incorporados de una manera útil, creativa y digna en la sociedad costarricense.

Esta propuesta fue elaborada y editada por el Dr. Mariano Salazar Castellón (M.S.P), Consultor Privado, bajo contrato con la Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS).

Sección 01: Planteamiento del problema y justificación de la propuesta de intervención

Los desafíos generales para construir un nuevo paradigma del envejecimiento

Para la sociedad costarricense, sujeta a un proceso de plena transición demográfica¹ (niveles relativamente bajos de mortalidad y fecundidad), la salud de las personas mayores² en el siglo XXI será uno de los elementos de interés para el desarrollo socioeconómico del país. En consecuencia, diversos sectores del Gobierno y de la sociedad civil están trabajando a favor de la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento que concibe a las personas mayores como participantes activos en la sociedad y señala, como un principio común para la acción, la necesidad de concentrarse en la promoción de la salud y la disminución de la dependencia de los ciudadanos pertenecientes a esta etapa del ciclo vital.

A continuación, se presentan datos seleccionados referentes a la población total y mayores de 60 años, que reflejan la magnitud de este proceso de transición demográfica en el período actual.

¹ Si bien ha existido polémica sobre la validez de la transición demográfica como teoría, actualmente es ampliamente aceptada y utilizada como esquema empírico que describe el cambio experimentado en la dinámica de la población de muchos países y que permite, además, proyectar su evolución futura. Barquero.B.J, Solano.S. E. La población de 60 años y más en Costa Rica – Dinámica demográfica y Situación actual. Mimeo, San José, Costa Rica, 1995, pp: 37.

² Definimos adulto/a/a Mayor, como una persona de 60 años o más de acuerdo a lo establecido en la Asamblea Internacional sobre el Envejecimiento, Viena 1982. La expresión Adulto/a/a Mayor ha reemplazado otros términos comunes tales como anciano, persona de edad o persona de la tercera edad.

Tabla 1: Datos demográficos seleccionados, población total y mayores de 60 años, 1997

Esperanza de vida al nacer:	76 años promedio
Población total:	3.270.700

Población mayor de 60 años:	9 %	282.133 personas
Centenarios	0.2 %	500 personas

Tabla 2: Personas de 60 años y más, número y porcentaje por grupos etarios de cinco años, 1997

Rangos de edad	No. de personas	Porcentaje	% Acumulado
De 60 a 64 años	79.992	28.4	28.4
De 65 a 69 años	73.155	25.9	54.3
De 70 a 74 años	50.910	18.0	72.4
De 75 a 79 años	33.665	11.9	84.3
De 80 a 84 años	24.605	8.7	93.0
De 85 a 89 años	13.566	4.8	97.9
De 90 o más años	6058	2.1	100
Ignorado	182	1	
Total	282.133		

Fuente: Encuesta de Hogares de Agosto 1997, Dirección General de Estadísticas y Censos (D.G.E.C)

Este perfil demográfico señala que existen para la población del país mas años de vida, que la población adulta mayor también está sufriendo un proceso de envejecimiento y que representan un porcentaje (9%) importante de la población del país.

La esperanza de vida de 76 años, como ha sido descrita, coloca a Costa Rica en una posición de prestigio internacional, aunque no se desconoce el hecho de que aún existen importantes diferenciales entre zonas y sectores sociales al interior del país.

Se estima que para el año 2025 y aún antes, es decir, en un futuro muy cercano, el porcentaje de personas de 60 años y más alcanzaría una cifra del 14 %, lo que equivaldría a unas 750 mil personas. En otros términos, aproximadamente una de cada siete personas tendrá 60 años o más. Debe también considerarse que una persona que alcance los 60 años actualmente, tendrá una probabilidad relativamente alta de llegar a celebrar su noventa cumpleaños, sobre todo si es mujer, y que la incidencia de pobreza es mayor en aquellos hogares en donde residen las personas de 60 años o más³.

Tabla 3: Población de personas mayores por sexo y niveles de pobreza, 1997

	SEXO				TOTAL	
	HOMBRES		MUJERES			
	Personas	%	Personas	%	Personas	%
NIVEL DE POBREZA						
Pobreza extrema	9997	9.1	11692	10.0	21689	9.6
No satisfacción de necesidades básicas	17233	15.6	20245	17.4	37478	16.5
No pobres	83180	75.3	84485	72.6	167665	73.9

Fuente: Elaboración propia a partir de Solano. E. *Población adulto/a/a mayor en Costa Rica – Principales características socioeconómicas y su impacto en los servicios de salud*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, p: 31

³ Idem anterior

Pero a la par de este hecho notable – el incremento de la esperanza de vida - surgen algunas tendencias negativas con relación a este segmento de la población, tales como el aislamiento, la soledad, la marginación familiar y social, la violencia y la ruptura de los lazos que en el pasado reciente fueron los bastiones en que se apoyaron las personas mayores en su vejez.

Con el envejecimiento de la población, el *desafío epidemiológico* se expresa en que más del 55 % del total de defunciones en Costa Rica se da entre personas de 65 años o más⁴. Cambian los tipos de enfermedades predominantes. Las afecciones isquémicas del corazón y las enfermedades cerebrovasculares son las principales causas de defunción en las personas mayores, seguidas por las neoplasias y las enfermedades respiratorias.

Conforme aumenta la proporción de personas de edad, también lo hace el porcentaje de la población que padece enfermedades crónicas y discapacidad, y eso hace que se requieran mas recursos sanitarios para la atención de quienes sufren enfermedades crónicas.

4 OPS/OMS. Salud de las personas de edad / Envejecimiento y Salud: un cambio de paradigma. 25ª. Conferencia Sanitaria Panamericana, 50ª Sesión del Comité Regional. Washington, 1998, pp: 16.

En la *dimensión demográfica*, se prevé una duplicación del índice de envejecimiento en los próximos dos decenios, lo que representa un cambio poblacional sin precedentes.

En la *dimensión socioeconómica*, las estructuras sociales y económicas del país están viviendo un proceso de adaptación al fenómeno del envejecimiento. Como la atención dispensada por la familia es el factor básico del cuidado de las personas mayores cuya salud es frágil, el Gobierno y la sociedad civil deberán encontrar soluciones que apoyen a la familia en su función de prestadores de cuidados.

Por otra parte, diversos estudios que se relacionan con el envejecimiento señalan que las discapacidades que a menudo se relacionan con el envejecimiento son susceptibles de modificarse, y que alcanzar una edad avanzada no es por fuerza sinónimo de discapacidad y enfermedad.

También, diversas investigaciones acerca de la longevidad han identificado un grupo de factores que contribuyen a un buen envejecimiento. Entre ellos se destacan la prevención de enfermedades y discapacidades, el mantenimiento de un alto grado de actividad física y de las funciones cognoscitivas, y la participación constante en actividades sociales y productivas. Elementos valiosos

para ser considerados en la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento desde un enfoque positivo.

En síntesis, el proceso de envejecimiento repercute sensiblemente sobre varios elementos del desarrollo y funcionamiento de la sociedad costarricense y sobre el bienestar relativo – no solamente de los las personas mayores – sino de los grupos más jóvenes.

Algunos de los elementos más relevantes son el sistema de pensión y jubilación⁵, la composición de la población activa y las modalidades de participación en la misma, los arreglos en cuanto a familia y hogar, las transferencias intrafamiliares de una generación a otra y las condiciones de salud de las personas mayores.

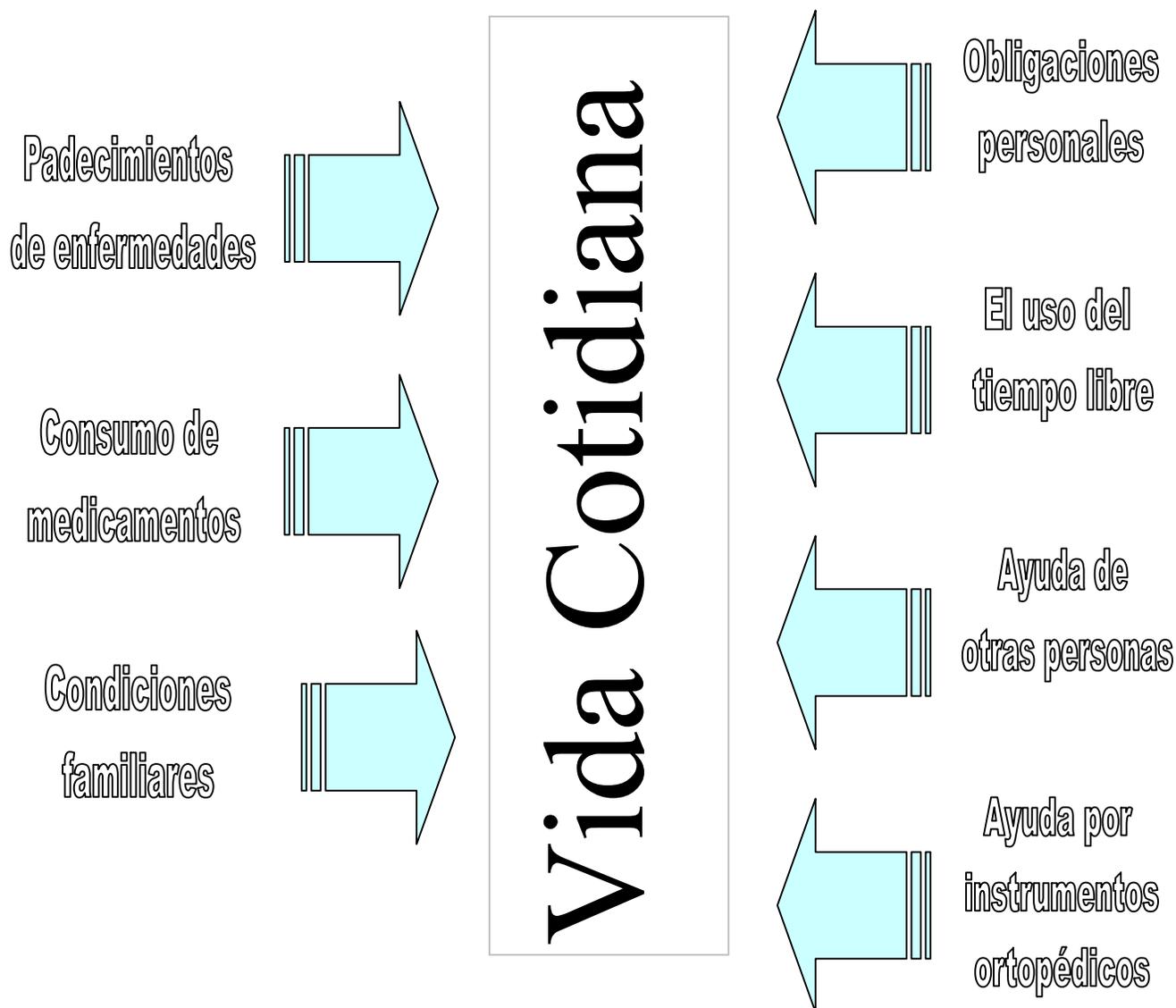
Las tendencias que sobre el envejecimiento se están produciendo en el país exigen la atención publica inmediata. Costa Rica debe enfrentar el desafío del encanecimiento de la sociedad en las dimensiones demográficas, epidemiológicas y socioeconómicas.

⁵ De acuerdo a “Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. *Principales indicadores de Costa Rica*. San José, Costa Rica, MIDEPLAN, 1998, P 137”, El monto promedio de las pensiones (año 19967 - miles de colones) por régimen es el siguiente: VIM 26911 ; Especiales 95353 ; No contributivo 8108. Especialmente los montos de las pensiones de los regimenes de IVM y No Contributivo son motivo de preocupación en relación con el bienestar y la reproducción social de los ancianos en Costa Rica.

Características relevantes seleccionadas de la vida cotidiana de las personas de 60 y más años⁶

Una primera aproximación visual.

Ilustración 4 : Algunos aspectos relevantes en la vida cotidiana de las personas mayores



⁶ Un análisis exhaustivo de este tema puede apreciarse en “Solano. E. Población adulto/a/a mayor en Costa Rica – Principales características socioeconómicas y su impacto en los servicios de salud. San José, Costa

Resumen ejecutivo de la situación actual⁷

Características de la vida cotidiana	Descripción
<i>Las obligaciones personales</i>	El cuidar a otra persona como niños, ancianos, discapacitados o enfermos, es una actividad que realiza el 15 % de las personas de 60 años y más, predominantemente mujeres, pero que en mayor medida efectúan los de menor edad. Labores domésticas como limpiar, cocinar, lavar platos o ropa y planchar, en general, son actividades que realizan hasta el 51 % de las personas mayores, predominantemente mujeres. Los hombres (57%) son quienes más se dedican a darle mantenimiento a la vivienda. Participar en labores agrícolas y de abastecimiento de leña y agua para el hogar representan no más del 18 %, sin diferencias por edad hasta los 80 años.
<i>Condiciones familiares</i>	Los problemas más relevantes son la falta de dinero y la soledad. La falta de cuidados es un problema que enfrenta el 6 % de los adultos mayores. El maltrato es declarado por el 2 % de la población estudiada y es igualmente sufrido por hombre y mujeres. Se estima que estos últimos datos probablemente son mayores ⁸ . Al 7.5 % le hace falta vivienda.
<i>El uso del tiempo libre</i>	Ir a la iglesia, ver televisión, oír radio, leer y participar en actividades comunales o de voluntariado, son actividades practicadas en un rango entre 50 y 8 % . Entre las actividades menos realizadas está la asistencia a los clubes de la tercera edad y a los centros diurnos o albergues para ancianos. Apenas el 20 % de la población practica ejercicios con regularidad.
<i>Necesidad de ayuda de otras personas para caminar, vestirse, asearse o alimentarse</i>	El 9 % de la población de 60 años y más requiere de ayuda de otras personas. La ayuda más frecuente es para caminar (80%), un poco más del 50 % necesita ayuda para vestirse o desvestirse y bañarse. En menor medida, requieren ayuda para levantarse, ir al servicio y comer. En todas estas actividades la necesidad se incrementa conforme aumenta la edad. Especialmente después de los 80 años la ayuda es requerida por más de la mitad de las personas. Seis de cada 10 mujeres requieren de algún tipo de ayuda, mientras que solo 4 de c/10 hombres está en esta condición. El 4 % tiene problemas de control de esfínteres, situación que afecta en su gran mayoría a mujeres.

Rica, 1998, pp: 67". Los siguientes acápites de esta sección están basados en este documento: "Una primera aproximación visual / Resumen ejecutivo de la situación actual"

⁷ En todos los casos las estadísticas están referidas al 9 % de la población general del país constituida por las personas mayores

⁸ Dato proporcionado directamente por el Dr. Alvaro Martínez, Jefe de la Sección de las Personas Mayores, CCSS

Características de la vida cotidiana	Descripción
<i>Padecimiento de enfermedades</i>	El 40 % de la población se ve afectada por problemas de los huesos y presión alta. Los problemas de los huesos y articulaciones en las mujeres representan cerca del 50 % del total de padecimientos. El 6 % de las personas de 60 años y más han sufrido de alguna fractura en el período comprendido entre Julio 96 y Julio 97. Después de los 80 años hay mayor propensión para padecer fracturas (8%),. Situación que afecta en mayor medida a las mujeres. Con relación a la diabetes y presión alta no se observa un patrón definido respecto a la edad. Las mujeres son mas afectadas por estas enfermedades. Las enfermedades del corazón se vuelven mas frecuentes conforme aumenta la edad. Pasa de un 12 % a los 60 años a un 24 % después de los ochenta. Es el único padecimiento que afecta en mayor proporción a los hombres que a las mujeres. El insomnio es un síntoma común de la depresión y su frecuencia es de prácticamente el 30 %.
<i>Consumo de medicamentos</i>	El 80 % de la población estudiada está consumiendo medicamentos recetados por un médico. Son las mujeres las que declaran, en mayor medida, seguir el tratamiento médico para el control de sus enfermedades. El 11 % de los adultos mayores se automedican , aunque esta práctica tiende a disminuir conforme aumenta la edad. La diferencia entre hombres y mujeres es mínima, pero son los hombres lo que emplean en mayor grado la automedicación.
<i>Necesidad de ayuda de instrumentos ortopédicos para realizar actividades básicas</i>	Los anteojos son muy comunes entre las personas de 60 años o más. El bastón le sigue en orden de importancia. Los problemas para caminar se acentúan marcadamente conforme avanza la edad y afecta en igual magnitud a hombres y mujeres. Andadera, silla de ruedas y audífonos son utilizados por poco menos del 2 %. Se estima que la necesidad real es mayor ⁹ .

⁹ Dato proporcionado directamente por el Dr. Alvaro Martínez, Jefe de la Sección de las Personas Mayores, CCSS

La identificación de fortalezas y debilidades¹⁰ en la sociedad costarricense: base de la propuesta de intervención

La sociedad costarricense ofrece un grupo de fortalezas y debilidades con relación a la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento, que en ambos casos, representan oportunidades para establecer las bases de una propuesta de intervención.

Tabla 5: Fortalezas y debilidades para la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento en Costa Rica

FORTALEZAS	DEBILIDADES
Actitud de interés de la Primera Dama de la Nación y de la clase política por mejorar la calidad de vida	No existe una política integral para abordar la situación de los las personas mayores ni un ente regulador
Están en curso numerosas acciones ejecutadas por instituciones del Gobierno y la Sociedad Civil	Los programas sociales son vulnerables y débiles administrativamente
Interés de los las personas mayores para preservar y desarrollar sus deberes y derechos, aumento de su potencial organizativo e incremento de su número absoluto y porcentual en la población costarricense actualmente y en perspectiva	Realización de esfuerzos aislados y duplicación de los mismos
Sistema de salud organizado y estructurado en todo el territorio nacional	Subutilización de recursos humanos especializados y deficiente disponibilidad de recursos humanos capacitados y de otro tipo de recursos. Falta de equidad en la distribución de los recursos económicos para la prestación de la atención
Interés de diferentes instituciones del Gobierno y de la sociedad civil en el abordaje de la problemática de las personas mayores	Enfoque biológico en las prestaciones que se brindan en los diferentes niveles de resolución del sistema de salud, deficientes comunicación entre los niveles, inadecuada o nula aplicación de normas y poca capacidad resolutoria en el primer nivel de atención
La celebración del Año Internacional del Adulto/a/a Mayor ¹⁰	Deficiente coordinación inter e intrainstitucional
Disponibilidad de profesionales formados en múltiples disciplinas afines a la calidad de vida delas personas mayores	Desconocimiento del proceso de envejecimiento, prejuicios y estigmas con relación a la vejez Condiciones ambientales, socioeconómicas y psicológicas deficientes
Mayoría de las personas mayores que aún viven dentro del núcleo familiar	Los programas preventivos para el envejecimiento y los de promoción de la salud en este grupo social, son débiles y de escasa cobertura Tampoco es suficiente la cantidad de recursos y acciones destinadas a la preparación para entrar a la tercera edad No existen programas para fortalecer el rol de la familia en la atención del adulto/a/a mayor y hay un apoyo social mínimo para el anciano que carece de estructura familiar

10 Adaptado de: Grupos de Trabajo. Promoción de la salud en el adulto/a/a mayor, Servicios sociales, Prestación de salud, Participación de la sociedad civil y comunidad, Atención a grupos vulnerables. Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica", San José, Costa Rica, 1998.

Sección 02: Bases conceptuales y operacionales de un programa de intervención

Principios básicos¹¹

- ✓ El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida; los modos de vida que favorecen un envejecimiento sano se forman en época temprana de la vida. El envejecimiento sano no depende únicamente de la ausencia de enfermedades, sino también de la ausencia, presencia o gravedad de factores de riesgo de enfermedad.

- ✓ Muchas personas de edad pueden llegar a estar jubiladas durante un periodo prolongado de tiempo. El tener dinero suficiente para mantenerse se convierte en uno de los problemas más acuciantes para estas personas, sobre todo las que tienen escasa educación y se enfrentan con problemas de salud.

- ✓ El aislamiento físico y emocional es un factor de alto riesgo que afecta negativamente la salud y el bienestar de las personas mayores, mientras que el apoyo social, tanto emocional como material, puede tener efectos positivos en

11 OPS/OMS. *Salud de las personas de edad / Envejecimiento y Salud: un cambio de paradigma. 25ª. Conferencia Sanitaria Panamericana, 50ª Sesión del Comité Regional. Washington, 1998, pp: 16*

el ámbito de la salud. Es necesario fortalecer la interdependencia entre las generaciones.

- ✓ La adaptabilidad a lo largo de la vida es un elemento esencial para un buen envejecimiento. Dicho concepto se relaciona con la capacidad de una persona para recuperarse de las pérdidas, los acontecimientos estresantes y las enfermedades que a menudo acompañan el proceso de envejecimiento.
- ✓ El envejecimiento de la población, junto con los adelantos de la tecnología medica y el movimiento hacia la privatización y la descentralización tanto de los recursos como de la toma de decisiones, permite que el tema de la equidad intergeneracional sea objeto de debates públicos frecuentes.

Consideraciones esenciales¹²

- ✓ El envejecimiento de la población, junto con los adelantos de la tecnología medica y el movimiento hacia la privatización y la descentralización tanto de los recursos como de la toma de decisiones, permite que el tema de la equidad intergeneracional sea objeto de debates públicos frecuentes.

12 Salud del adulto/a/a mayor en México, estrategias y plan de acción. Mimeo, s.l., 1995, pp: 24. Editado por Gutiérrez. R. L.M., Rocabado.Q.F., et all.

Además, para la promoción de la salud del anciano, los programas requieren medidas concertadas de diversas personas y entidades en distintos niveles.

A saber:

- ✓ Nivel individual, centrado en la atención informal y formal, con énfasis en el desarrollo de habilidades de autocuidado y la promoción de todo aquello que pueda llevar al desarrollo de la noción de que es necesario envejecer con responsabilidad. Es necesario actuar en este sentido desde la juventud, antes de que se manifiesten las consecuencias irremediables del envejecimiento.
- ✓ Nivel local, centrado en la operación, involucrando a autoridades locales, autoridades sanitarias, comités locales de salud e instituciones de beneficencia.
- ✓ Nivel nacional, centrado en la planificación y conducción estratégica, comprendiendo a dependencias del gobierno nacional, instituciones de beneficencia y organizaciones del sector privado.

Visión del envejecimiento en Costa Rica

Cómo queremos envejecer?¹³

- ✓ En una sociedad para todas las edades con el soporte de legislación, políticas y capacidad institucional, tanto gubernamental como de la sociedad civil, que permita la permanencia activa, útil y creativa de las personas mayores, en los ámbitos económico, social y político, preservando y fortaleciendo su calidad de vida.

- ✓ Dentro de una comunidad y familia que respete y se beneficie de nuestros valores y derechos individuales, la importancia de nuestra experiencia y fomente la convivencia armónica intergeneracional.

- ✓ Como personas sanas y amadas,
 - con independencia,
 - con respeto,
 - con oportunidades para seguir siendo útiles,
 - activos y con responsabilidades,
 - con alegría y deseos de vivir,
 - con una cultura que valore la experiencia,
 - como factor aglutinador que fortalece la unidad familiar

13 Este acápite ha sido preparado a partir las propuestas de los grupos de trabajo del Foro Nacional Presente y Futuro de las personas mayores en Costa Rica, realizado en el Hospital nacional de geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes el 8 y 9 de Octubre de 1998. De todas maneras, la responsabilidad de los

Qué características debe tener el país en los próximos cinco años?¹⁴

- ✓ Con políticas, estrategias, capacidades y recursos orientados por un diagnóstico de situación de las personas mayores, que analice los espacios de actuación gubernamentales y no gubernamentales – incluyendo al sector privado -, y estimule la acción solidaria intersectorial, transinstitucional e intergeneracional, con énfasis en la construcción de redes sociales de apoyo, donde el núcleo familiar y la comunidad jueguen un rol relevante.

- ✓ Con un sistema de educación formal e informal, tanto como de comunicación y educación social, que contribuya a preparar a la población para el proceso de envejecimiento desde la infancia y fomente el respeto al sistema de valores propio de los las personas mayores y la solidaridad con su estilo de vida.

- ✓ Con las personas mayores progresivamente involucrados de manera individual y colectiva en la creación de su propio bienestar, poseedores de habilidades y aptitudes personales para involucrarse en su propio cuidado de una manera consciente y responsable, capaces de soportar presiones sociales para preservar su inserción útil y agradable en la sociedad y mantener un estilo de vida activo y saludable.

contenidos anotados corre por cuenta del editor de este documento.

14 Idem al anterior

Qué mecanismos y fuerzas vitales que soportan el proceso de adaptación al envejecimiento deseamos consolidar?¹⁵

En sociedades tradicionales, la adaptación al proceso del envejecimiento parece menos difícil y accidentada que en las sociedades modernas. Al parecer, los cambios psicológicos normalmente observados en los adultos mayores favorecerían la adopción de roles significativos en sociedades tradicionales.

Las sociedades "avanzadas" han roto con estas posibilidades, determinando una creciente desadaptación. Para rescatar al individuo y favorecer su adaptación se han propuesto diferentes alternativas, conforme se reconoce con mayor claridad cuáles son los mecanismos involucrados.

Sabemos así la relevancia de tomar medidas para favorecer el fortalecimiento de las "fuerzas vitales" que soportan al proceso de adaptación en la vejez. A continuación, se presentan los mecanismos involucrados que favorecen y soportan la adaptación al proceso de envejecimiento. Ambos, en su especificidad, forman parte esencial de la visión acerca de la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento en Costa Rica.

¹⁵ Adaptado de: OPS. *La Atención a los Ancianos: un desafío para los años noventa* – Pub. Científica No. 546. Washington, D.C., 1994, pp: 488. Anzola Pérez, Elías, Editor.

Tabla 6: Mecanismos involucrados que favorecen la adaptación al proceso de envejecimiento

- ✓ La importancia de la autoestima y su preservación en circunstancias adversas
- ✓ La sensación subjetiva del control
- ✓ La historia personal y el sentido de la vida
- ✓ Recursos para acrecentar la percepción del sentido de la vida
 - ◆ Reminiscencia
 - ◆ Religión
 - ◆ Optimismo
 - ◆ Compromiso

Tabla 7: Fuerzas vitales que soportan el proceso del envejecimiento

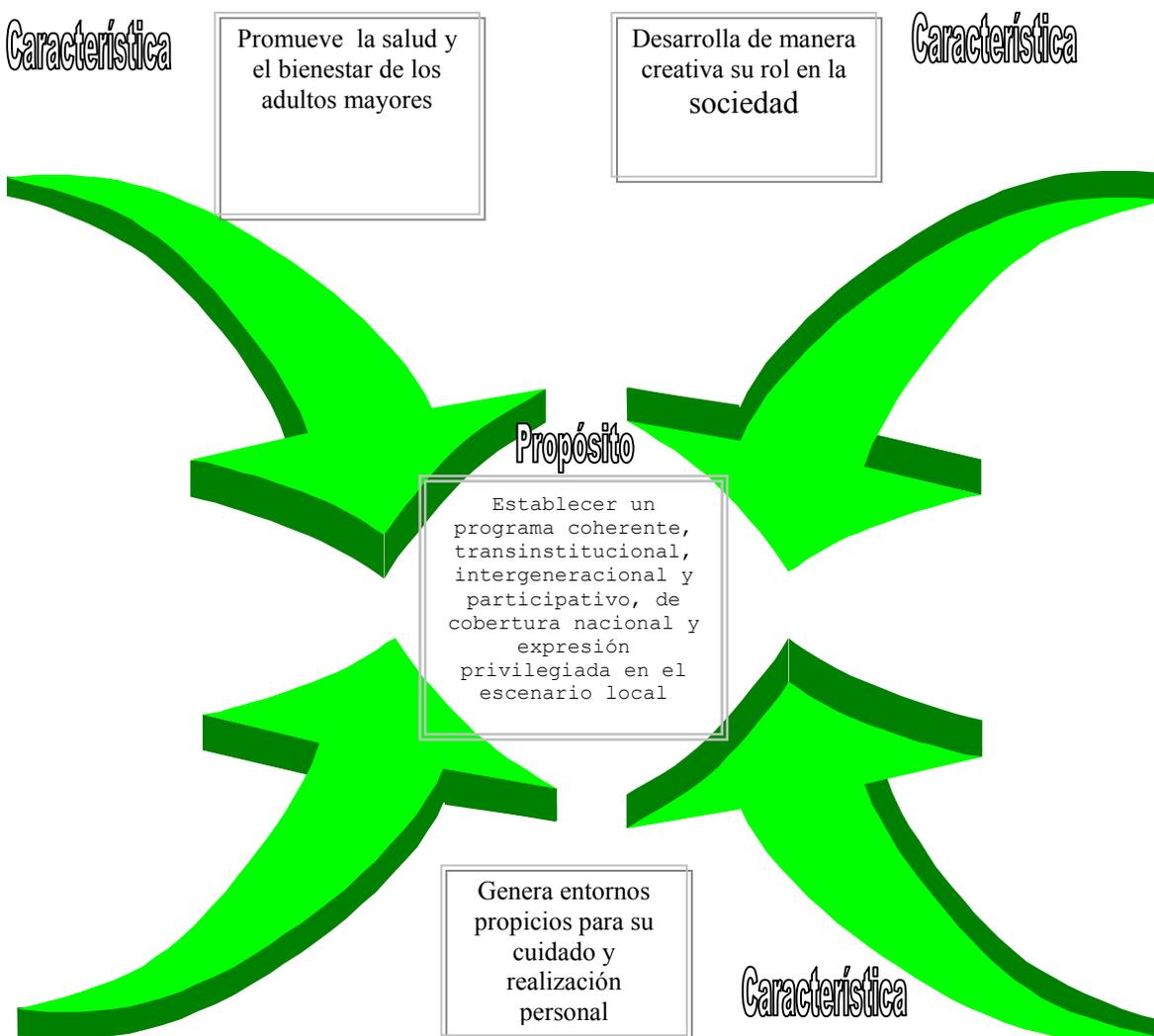
- ✓ Fe y Esperanza
- ✓ Voluntad y control
- ✓ Sentido
- ✓ Placer e imaginación
- ✓ Competencia y labor
- ✓ Valores y sentido del yo
- ✓ Amor y amistad
- ✓ Cuidado y productividad
- ✓ Sabiduría y perspectiva

SECCION O3: Áreas Estratégicas para la generación de Políticas y Planes de Impacto

Qué se propone esta propuesta y cuáles son sus factores de éxito?

La Comisión Nacional para la Celebración del Año Internacional de las Personas de Edad (CNCIPE) presenta esta propuesta ante el Consejo Nacional del Adulto Mayor con el fin de contribuir a construir en Costa Rica una sociedad para todas las edades, en un marco de desarrollo sostenible basado en una convivencia democrática, solidaria y de justicia social. El propósito de la misma es colaborar en la elaboración de un programa coherente, transinstitucional y participativo, de cobertura nacional y expresión privilegiada en el escenario local, que promueva el bienestar y la salud de los adultos/as mayores, desarrolle de manera creativa su rol en la sociedad y genere entornos propicios para su cuidado y realización personal.

Ilustración 8: Propósito de la propuesta y sus características



Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Ahora bien, la CNCIPE, considera pertinente señalar que el éxito de esta propuesta estaría sujeto a un grupo de factores que escapan del control directo de la Comisión, pero que son vitales para el éxito de la misma. A continuación se presentan estos factores de éxito.

Ilustración 9: Factores de éxito para alcanzar el propósito de la propuesta

Factores de éxito

Las organizaciones representativas de los adultos/as mayores estarán jugando un papel protagónico en el ámbito nacional y local para fortalecer su bienestar, defender sus derechos y contribuir a un envejecimiento responsable, solidario y sano

Diversas instituciones del Gobierno y de la Sociedad Civil están trabajando de manera armónica y coordinada para mejorar la calidad del envejecimiento poblacional en el país

Adultos/as mayores jugando un rol protagónico

Respuesta social

El Consejo Nacional del Adulto Mayor asume y conduce un proceso nacional de sensibilización y acción alrededor del proceso de envejecimiento por una vejez digna, humana y creativa

Apoyo internacional

Agencias, Fundaciones y ONGs internacionales continúan apoyando al Gobierno, organizaciones de la Sociedad Civil, municipalidades y actores locales en sus iniciativas dirigidas al bienestar y la salud de los adulto/as mayores

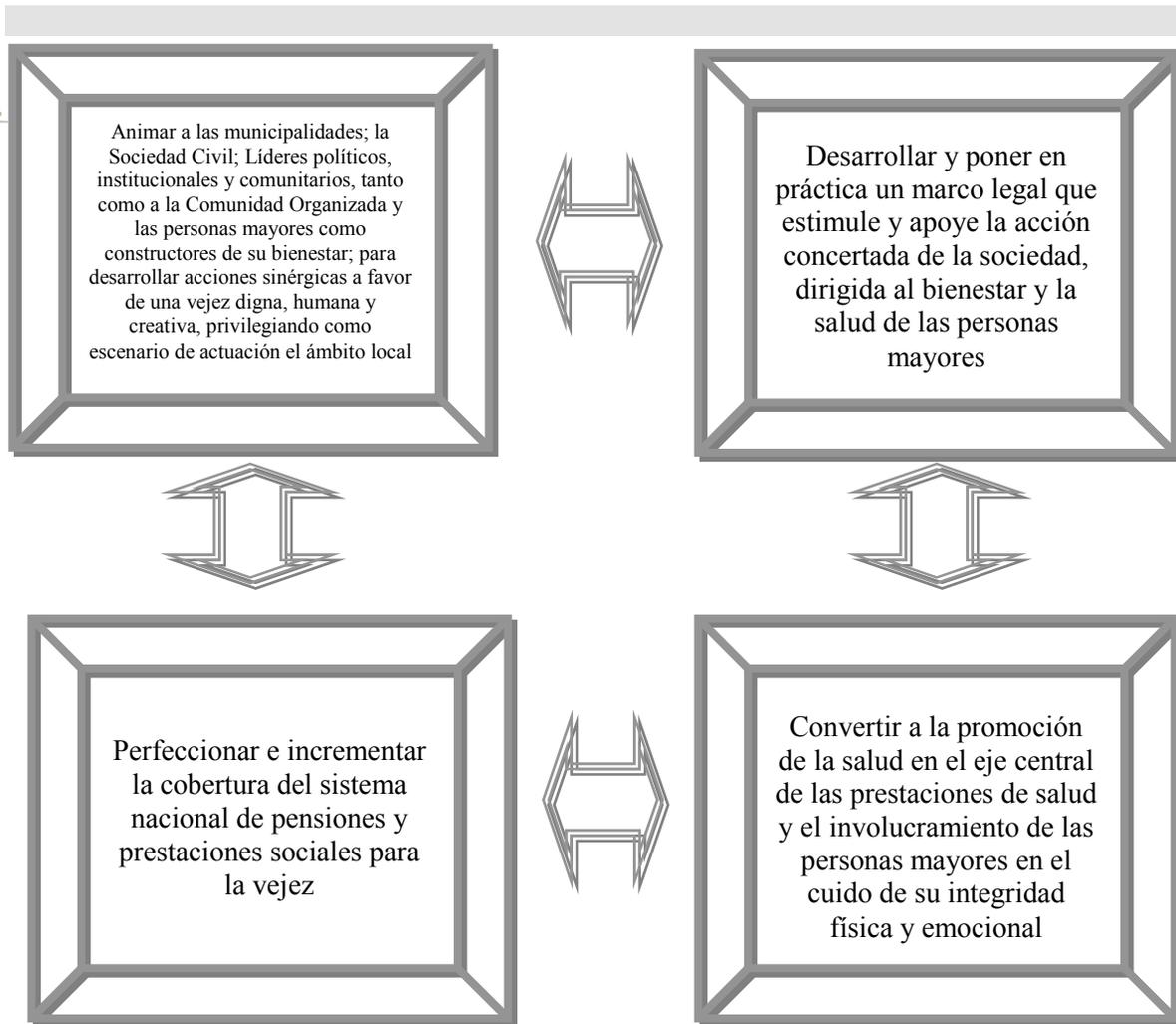
Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Áreas estratégicas sugeridas para la generación de políticas y planes de impacto

Las discusiones del Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica", realizado el 8 y 9 de Octubre de 1998, en el Hospital Nacional de Geriatria y Gerontologia Raúl Blanco Cervantes, sugirió un grupo de aspectos sensibles para la implementación de un Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. La CNAM las ha retomado y refinado, elevándolas a la condición de *Áreas Estratégicas Generadoras de Políticas y Planes de Impacto* en el bienestar y la salud de los adultos/as mayores en nuestro país. Las mismas se presentan a continuación.

Ilustración 10: Areas estratégicas para la generación de políticas y planes de impacto

Areas Estratégicas Generadoras de Políticas y Planes de Impacto



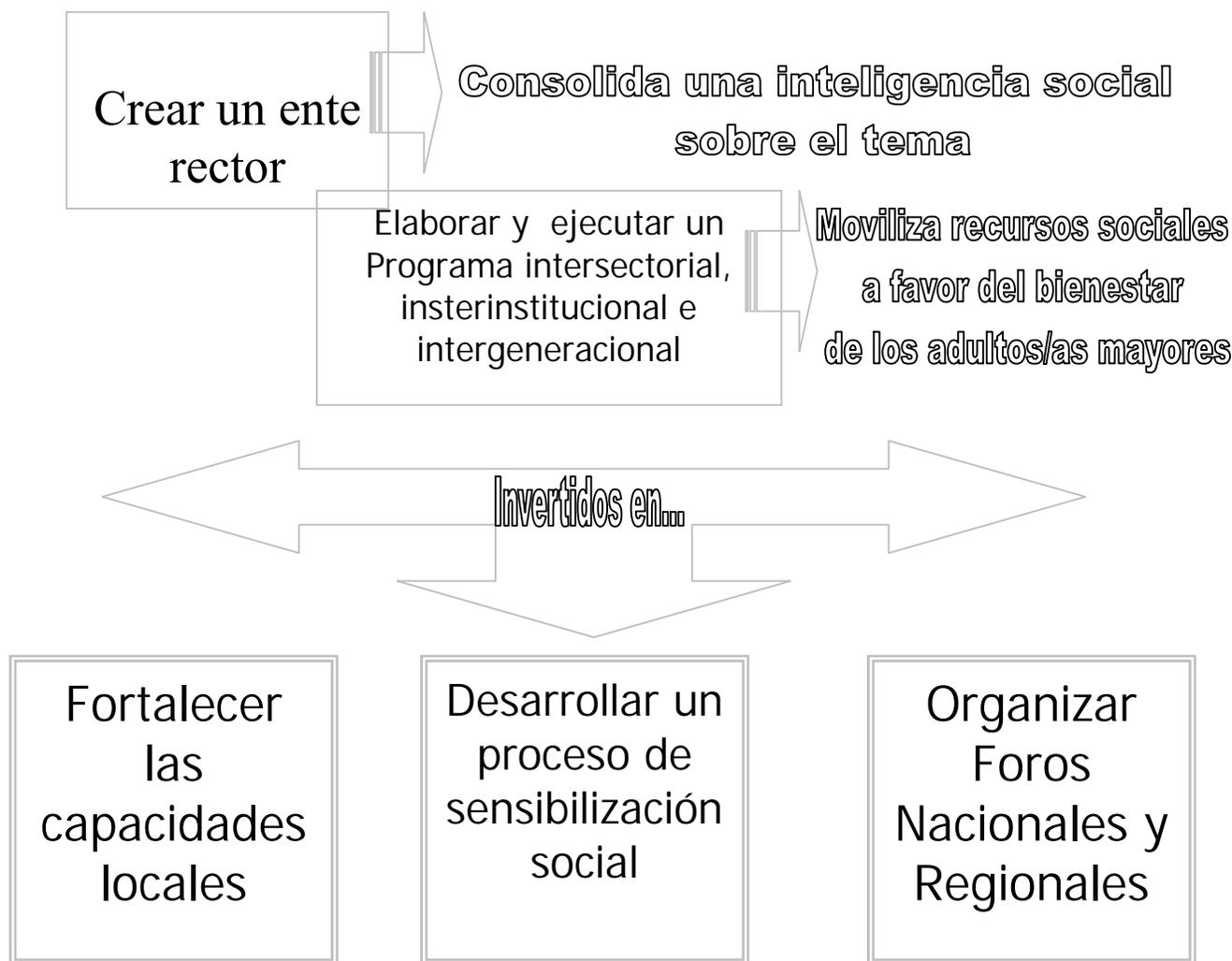
Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Las cuatro áreas señaladas están interrelacionadas entre sí. Cada una de ellas representa una oportunidad para la convergencia de esfuerzos entre el Gobierno, la Sociedad Civil, la Comunidad Internacional, las Organizaciones que representan los intereses de los adultos/as mayores, y el ciudadano común seducido por la solución del dilema de cómo incrementar la calidad de vida de sus familiares y amigos de la tercera edad.

En su conjunto, y de manera general, cubren los aspectos mas delicados en directa relación con la vida cotidiana de los adultos/as mayores y los principales determinantes que inciden en su reproducción social.

Adicionalmente, la Comisión nacional de Atención al Adulto Mayor, propone también un grupo de actividades transversales para el período 1999 – 2002, que pueden contribuir en términos globales al abordaje práctico de las áreas estratégicas señaladas, sin pretender agotar el tema..

Ilustración 11: Secuencia de actividades transversales estratégicas en el período 1999 – 2002



Se trata , en síntesis, de consolidar la presencia del bienestar de los adultos/as mayores en la agenda de desarrollo nacional y local, y de fortalecer y expandir las iniciativas en curso y crear, en la medida de lo posible, otras nuevas que posicionen mejor a los adultos/as mayores en la sociedad costarricense

Actividades transversales estratégicas propuestas para el período 1999 – 2002 16

ELABORAR UN PROGRAMA INTERSECTORIAL, INTERINSTITUCIONAL E INTERGENERACIONAL

Elaboración de un programa intersectorial, interinstitucional e intergeneracional de apoyo integral a la inserción creativa de las personas mayores en la sociedad, el desarrollo de las capacidades de respeto y respaldo del núcleo familiar del cual participa, y de atención y bienestar a las personas mayores en situación de riesgo.

CREAR UN ENTE RECTOR

Crear un ente rector que coordine la preparación de políticas y estrategias relativas al bienestar y la promoción de la salud de las personas mayores, sirva de enlace, apoyo mutuo y unidad en la acción entre el Gobierno, la Sociedad Civil y la empresa privada sobre este tema, movilice recursos de fuentes nacionales e internacionales para impulsar proyectos destinados a este segmento de la población – con expresión privilegiada en el escenario local -, y, en general, presida y proporcione liderazgo y capacidades de negociación y concertación a la construcción de un nuevo paradigma del envejecimiento en la nación.

16 Adaptado de: Grupos de Trabajo. Promoción de la salud en el adulto/a/a mayor, Servicios sociales, Prestación de salud, Participación de la sociedad civil y comunidad, Atención a grupos vulnerables. Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica", San José, Costa Rica, 1998.

DESARROLLAR UN PROCESO DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL

Desarrollar un proceso de sensibilización¹⁷ de la sociedad con relación a la necesidad y relevancia de construir, con la participación de todos, un nuevo paradigma del envejecimiento, a partir de una alianza con los medios de comunicación y una estrecha coordinación entre el Gobierno, la Sociedad Civil, la Empresa Privada, líderes nacionales y locales, y la comunidad, con especial énfasis en el incremento de la gerontocultura en los sistemas formales e informales de enseñanza-aprendizaje.

FORTALECER LAS CAPACIDADES LOCALES

Brindar especial atención al desarrollo de actividades de diferente índole¹⁸ en el escenario local, fortaleciendo y consolidando el rol de las municipalidades en la conducción estratégica y operacional de planes cantonales de atención integral, respaldo y estímulo social a la inserción o reinserción creativa de las personas mayores en la sociedad local.

17 Como parte de este proceso se puede elaborar un afiche y establecer una frase promocional para el año.

18 Recreativas, culturales, ejercicios y actividades físicas, terapia física y ocupacional, talleres de sensibilización sobre las características del adulto/a/a mayor dirigidos a "cuidadores", cursos de preparación para la jubilación, semana del adulto/a/a mayor en el ámbito de escuelas y colegios, festivales de la "plenitud", promoción de "juegos deportivos dorados", talleres de expresión infantil-adulto/a/a mayor, talleres para prevención de discapacidad en las personas mayores.

ORGANIZAR FOROS NACIONALES Y REGIONALES

Organizar Foros nacionales y regionales cuyo tema central sean las personas mayores, que incluyan la presentación de diagnósticos en ambos ámbitos acerca de la situación real de los mismos, la difusión y debate de paradigmas teóricos de atención, experiencias y modelos de atención probados en la práctica, la divulgación y reconocimiento de casos de envejecimiento creativo exitoso y la promoción del compromiso de los participantes en beneficio de las personas mayores.

Anexos

Identificación preliminar de las Principales actividades para el año 1999 "Año Internacional del Adulto/a Mayor" '19

Enero

<i>Actividad</i>	<i>Institución</i>
Primer volumen de la revista Celajes	Ascate
Curso para cuidadores	UNED (Enero a Diciembre)
Actividad física	
Talleres de expresión corporal y teatro	
Curso de preparación para la jubilación	
Charlas sobre temas específicos de salud del adulto/a/a mayor (Enero a Diciembre)	Laboratorio Stein AGECO UNED CCSS Ministerio de Salud Hosp. Blanco Cervantes
Talleres de capacitación para personal – Hogares diurnos y albergues (Enero a Marzo)	Ministerio de Salud
Descuento del 10 % en la compra de medicamentos del Laboratorio Stein (Enero a Marzo)	Laboratorio Stein
Integración de Comités de Base en cabeceras de provincias	APSE
Giras a provincias	ASNAPE
Desarrollar los siguientes programas: Desarrollo de la población adulto/a/a mayor Ciudadano de Oro Preparación para la jubilación Mejor calidad de vida para personas mayores Atención social	CCSS

19 Adaptado del documento "Cronograma de Actividades programadas por las instituciones", producto del. Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica", San José, Costa Rica, 1998.

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Febrero

Continuación giras a provincias	ASNAPE
Charlas divulgativas Año Internacional del Adulto/a/a Mayor	AGECO
Feria de la Salud	HCG
Foro Calidad	Región Pacífico Central CCSS
Seminario “Envejecer Exitoso”	Geriatría - HCG

Marzo

<i>Actividad</i>	<i>Institución</i>
Giras a cantones	ASNAPE
Reunión de expertos	Ministerio de Salud
Caminata familiar	AGECO
Seminario Taller “Adulto/a/a mayor y los servicios institucionales”	IDESPO
Seminario “Modalidad de atención social”	JPS
Rescate de tradición oral	MCJD
Campaña de capacitación a recursos de empresa privada para vivienda	FUPROVI
Programa de Gerocultura (Marzo – Agosto)	HCG

Abril

Taller “Club infantil – Adulto/a/a mayor”	AyA
Foro Penitenciario “Vejez y cárcel”	Ministerio de Justicia
Promoción del Día Mundial de la Salud dedicado al envejecimiento saludable	OPS/OMS
Campaña de capacitación	FUPROVI

Mayo

Foro de calidad	Región Brunca - CCSS
-----------------	----------------------

Junio

Taller de enfermería geriátrica	Geriatría – HCG
Reunión de expertos	Ministerio de Salud
Aniversario programa de voluntariado	AGECO
Investigación temas relacionados con la vejez	Gerencia de Pensiones – CCSS
Encuentro de la expresión “Ayer y Hoy”	MCJD
Juegos recreativos y tradicionales del adulto/a/a mayor	

Julio

Investigaciones en temas relacionados con la vejez y jubilación	Gerencia de Pensiones – CCSS
Vídeo conferencia	UNED

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Agosto

<i>Actividad</i>	<i>Institución</i>
Convivencia inter-clubes	AGECO
Taller “Sexualidad: opción de libertad del adulto/a/a/a mayor”	Ministerio de Justicia

Septiembre

Reunión de expertos	Ministerio de Salud
---------------------	---------------------

Octubre

Juegos nacionales recreativos	ASCATE
Presentación de resultados patología sexual	Ministerio de Justicia
Semana nacional de la persona mayor	AGECO
Juegos Dorados y Festival Plenitud	CRUNAPA

Noviembre

Investigaciones en temas relacionados con la vejez y jubilación	Gerencia de Pensiones – CCSS
Organización fiesta navideña	ASNAPE
Reunión de expertos	Ministerio de Salud

Diciembre

Encuentro de Clubes - Hidroquinesia	AGECO
-------------------------------------	-------

Contribuciones de los Grupos de trabajo del Foro Nacional “Presente y Futuro de los adultos/as mayores en Costa Rica”²⁰

Áreas de trabajo	Sugerencias del Foro	Como queremos envejecer en Costa Rica ?	Cuales serian las características que deben existir en el país dentro de 5 años ?	Fortalezas y debilidades encontradas en el área de trabajo asignada?	Políticas generales que deben existir en el área temática asignada?	Actividades propuestas para la celebración del año Internacional de las personas mayores?
Participación de la sociedad civil y la comunidad		<p>Felices Con salud física, mental y espiritual Independientes Con dignidad Con respeto a nuestros valores y derechos individuales (Autodeterminación) Útiles en la familia y en la comunidad Con voz y voto a todo nivel Calidad de vida y muerte digna</p>	<p>Con políticas, estrategias y recursos orientados por un diagnóstico de la situación del adulto/a mayor realizado por el Estado y ONG Solidario Educado en el proceso de envejecimiento desde la infancia</p>	<p>Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> Garantías sociales Seguridad social Participación de la sociedad civil organizada Asociaciones gubernamentales y no gubernamentales Valores democráticos Infraestructura <p>Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de cultura organizativa en instituciones afines Desconocimiento del proceso de envejecimiento Prejuicios y estigmas en relación con la vejez Modelos de atención no integrales Condiciones ambientales, socioeconómicas y psicológicas deficientes 	<p>Planificar, coordinar, implementar y universalizar las estrategias de las organizaciones de la sociedad civil y del Estado en beneficio de los adulto/as mayores</p>	<p>Recopilar toda la información existente en beneficio del adulto/a mayor Foros regionales y nacionales de diagnóstico de la situación real del adulto/a mayor Campana nacional de gerontocultura a todo nivel de la enseñanza y por los medios de comunicación colectiva Extensión de modelos probados Elaboración de un documento final con un compromiso firme y real del Estado en beneficio de los adulto/as mayores y de acuerdo al diagnóstico elaborado Implementación de un programa de asistencia integral del adulto/a mayor, con participación activa de la comunidad y con carácter permanente</p>

²⁰ Elaborado a partir de los productos del Foro Nacional “Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica”, realizado el 8 y 9 de Octubre de 1998, en el Hospital Nacional de Geriátrica y Gerontología Raúl Blanco Cervantes”.

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Áreas de trabajo	Sugerencias del Foro	Como queremos envejecer en Costa Rica?	Cuales serian las características que deben existir en el país dentro de 5 años?	Fortalezas y debilidades encontradas en el área de trabajo asignada	Políticas generales que deben existir en el área temática asignada?	Actividades propuestas para la celebración del año Internacional de las personas mayores?
Promoción de la salud en el adulto/a mayor		<p>Con una mentalidad nueva hacia el adulto/a mayor:</p> <p>Respeto y aprecio a la madurez personal, emocional, profesional</p> <p>Igualdad de oportunidades</p> <p>Quitar estereotipos: viejismo</p> <p>Mayores: personas capaces, funcionales, activas, felices</p> <p>Involucramiento de la familia en el cambio de imagen del adulto/a mayor</p> <p>Educación a todo nivel que involucre desde niños a adulto/as en la transformación de la imagen</p> <p>Mantenimiento de la funcionalidad y de la calidad de vida del adulto/a mayor</p>	<p>Persona mayor: sana, funcional, útil, feliz</p>	<p>Fortalezas</p> <p>Actitud de interés de la PRIMERA DAMA</p> <p>Interés político por mejorar la calidad de vida</p> <p>Interés de las personas mayores en mejorar</p> <p>Sistema de salud: estructura para todo el territorio nacional</p> <p>Interés institucional del Estado y ONG</p> <p>Año internacional de las personas mayores</p> <p>Debilidades</p> <p>Socio cultural</p> <p>No hay política abierta para fortalecer el grupo de adulto/as mayores</p> <p>Esfuerzos aislados y cerrados</p> <p>Duplicidad de esfuerzos</p> <p>Falta de recurso humano, económico</p> <p>Subutilización de recurso humano especializado</p>	<p>Revisión de decretos y leyes que impulsen un proyecto integral sobre las personas mayores</p> <p>Formulación de una política nacional sobre promoción de salud en el adulto/a mayor</p> <p>Apoyo y fortalecimiento de los programas existentes para universalizarlos a todo el territorio nacional</p> <p>Incluir en programas de educación formales e informales la temática del adulto/a mayor</p> <p>Promover que las carreras universitarias tengan dentro de su curriculum temáticas específicas sobre los mayores</p> <p>Concientizar a la población adulta mayor sobre la importancia del autocuidado y la promoción de su salud</p> <p>Crear una entidad rectora y reguladora que coordine los programas existentes relacionados con la promoción de la salud de los mayores</p>	

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Áreas de trabajo	Sugerencias del Foro	Como queremos envejecer en Costa Rica ?	Cuales serian las características que deben existir en el país dentro de 5 años ?	Fortalezas y debilidades encontradas en el área de trabajo asignada ?	Políticas generales que deben existir en el área temática asignada ?	Actividades propuestas para la celebración del año Internacional de las personas mayores ?
Atención a grupos vulnerables (Personas que viven en extrema pobreza, adulto/as mayores carentes de núcleo familiar y además sufren de alguna discapacidad, indígenas, emigrantes, personas que sufren de alguna enfermedad física, mental o de tipo adictivo: drogas, alcohol y otros)	Saludablemente, en una sociedad equitativa sin fronteras de edad Activamente, en los planos económico, social y político En una sociedad donde se rescate la importancia de la experiencia de las personas mayores Dentro del marco de democracia actual, pero con una sociedad para todas las edades Con el soporte de una legislación que apoye desde todos los ángulos al adulto/a mayor	Un programa de vivienda que sea accesible a todas las edades (Condiciones de habitabilidad y accesibilidad) Un sistema de recreación tanto cultural como deportivo Un sistema de seguridad social fortalecido Optima promoción de la salud con cobertura nacional	Fortalezas Sociedad civil anuente a organizarse para atender a grupos vulnerables Cooperación estatal ha contribuido de alguna manera en atender a los grupos vulnerables Debilidades No se ha identificado plenamente quienes son los grupos más vulnerables No existe equidad en la distribución de los recursos económicos Corrupción en la utilización de los fondos asignados a la población vulnerable	Las municipalidades deben crear un programa donde se identifiquen los grupos vulnerables, con apoyo de la sociedad civil e instituciones Creación de un sistema confiable que controle la captación de recursos que son destinados a los grupos vulnerables Crear un sistema de pensiones realmente digno (Pensión igual al salario mínimo)	Proceso de concientización del entorno social para que se le dé una atención integral a las personas mayores Realizar actividades recreativas en el ámbito de las comunidades, con el apoyo de las municipalidades Las actividades deben de ser permanentes para que realmente tengan un impacto positivo dentro de nuestro grupo de interés Sociedad formada que rescate los valores sociales, familiares y morales Sistema de seguridad social fortalecido Con una pensión que nos permita vivir dignamente	

Las implicaciones de los problemas identificados sobre las personas mayores son los siguientes: 1) Las personas mayores carecen de un adecuado sistema de atención social 2) carecen de una infraestructura adecuada que les permita tener una vida digna 3) Proceso de desintegración familiar, donde los adulto/as mayores son separados de sus hogares 3) Indiferencia de la sociedad ante la problemática de las personas mayores 4) Deficiente calidad de vida en los adulto/as mayores

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Áreas de trabajo	Sugerencias del Foro	Como queremos envejecer en Costa Rica ?	Cuales serian las características que deben existir en el país dentro de 5 años ?	Fortalezas y debilidades encontradas en el área de trabajo asignada ?	Políticas generales que deben existir en el área temática asignada ?	Actividades propuestas para la celebración del año Internacional de las personas mayores ?
Prestación de salud			<p><u>Debilidades</u> (cont...)</p> <p>Deficiente coordinación inter e intrainstitucional No visualización de la atención al adulto/a mayor en los planes institucionales Deficiente comunicación entre niveles de atención Inopia de recursos capacitados</p>	<p>Fortalezas</p> <p>Apoyo político Diversidad de recursos en el sector Normalización de la atención Inclusión en Compromiso de Gestión Equipos Básicos de Atención Integral en Salud</p> <p>Debilidades</p> <p>Falta de capacitación del prestatario y usuario Agotamiento del sistema de prestación Poca capacidad resolutive del primer nivel (Recursos, capacitación) Inadecuada o nula aplicación de normas Instituciones formadoras de recursos no responden a necesidades de servicios Enfoque biológico de la atención Grupo no prioritario</p>	<p>Atención</p> <p>Mejorar acceso a servicios Aplicación de normas Enfoque de riesgo Coordinación interinstitucional Atención según niveles de complejidad Participación del usuario Planificación de estrategias de alto impacto en salud</p> <p>Capacitación</p> <p>Coordinación entre instituciones formadoras y contratadoras de servicios Incluir temas de geriatría y gerontología en la formación de recursos Capacitación con proyectos a la comunidad (masiva)</p>	<p>Programa de ejercicio físico</p> <p>Amplia cobertura Sostenible Coordinación interinstitucional Operativizar por EBAIS Rectoría Inst. del Deporte</p> <p>Capacitación</p> <p>Personal de salud Comunidad</p>

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Áreas de trabajo	Sugerencias del Foro	Como queremos envejecer en Costa Rica ?	Cuales serian las características que deben existir en el país dentro de 5 años ?	Fortalezas y debilidades encontradas en el área de trabajo asignada ?	Políticas generales que deben existir en el área temática asignada ?	Actividades propuestas para la celebración del año Internacional de las personas mayores ?
<p>Servicios sociales</p> <p>Las implicaciones de los problemas identificados sobre las personas mayores son los siguientes: 1) Acciones atomizadas y no integradas que producen muy bajo impacto 2) Altísimo costo de tratar vrs prevenir y 3) Temor a llegar a la vejez</p>	<p>Como personas sanas y amadas, con independencia, con respeto, con oportunidades para seguir siendo útiles, activos y con responsabilidades, con alegría y deseos de vivir, con una cultura que valore la experiencia, que se me valore como un factor aglutinador que fortalece la unidad de la familia,</p> <p>Con calidad de vida, que entre otros comprende el vivir con una economía adecuada, sin problemas de vivienda, ni de alimentación, con acceso a servicios de atención, con estabilidad emocional, en un medio ambiente saludable y agradable</p>	<p>Sensibilización desde el Kinder y a través de toda la Educación formal e informal en el respeto al adulto/a mayor, incluyendo la incorporación en las Universidades de aspectos que tomen en cuenta las necesidades del adulto/a mayor</p> <p>Propiciar tanto en el hogar como en la comunidad la calidad de vida del Adulto/a Mayor</p> <p>Lograr una mayor participación del adulto/a mayor en el rescate y preservación de las tradiciones</p> <p>Participación activa del sector privado y coordinación del sector publico</p> <p>Establecimiento de redes de apoyo</p>	<p>Fortalezas</p> <p>El año internacional del Adulto/a Mayor</p> <p>Contamos con profesionales formados en múltiples disciplinas, ej: Geriatria y Gerontología</p> <p>Existe preocupación y gran variedad de acciones</p> <p>El aumento acelerado del numero de Adulto/as</p> <p>Mayores con potencial de organización</p> <p>Mayoría de Adulto/as</p> <p>Mayores que aun viven dentro del núcleo familiar</p> <p>Debilidades</p> <p>Falta de interés en apoyar o contribuir con los programas del Adulto/a Mayor</p> <p>Los programas sociales no son prioritarios, esto los hace más vulnerables, sin auditorias, débiles administrativamente</p>	<p>Reforzar la atención social integral para las personas mayores</p> <p>Adecuar la legislación a favor de este sector de población</p> <p>Crear un sistema de red de servicios del sector publico y privado que logre una mejor respuesta de este grupo</p> <p>Formar una comisión ejecutora mixta publica-privada</p> <p>Crear un ente rector que dicte políticas y coordine el desarrollo de las mismas</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Debilidades (Cont...)</p> <p>Faltan políticas integrales y entes reguladores</p> <p>No hay programas preventivos para el envejecimiento, el sistema Institucional Gubernamental es muy débil para la atención del problema</p> <p>No existe preparación para entrar a la tercera edad, en contraposición con el paradigma que rechaza lo viejo a cambio de lo novedoso</p> <p>No existe fortalecimiento de la familia para la atención de sus ancianos. Mínimo apoyo al anciano solo</p> </div>	<p>Educación en el proceso del envejecimiento,</p> <p>educación temprana, formal e informal</p> <p>Formal</p> <p>Un proyecto de investigación escrito en todos los niveles de educación</p> <p>Conferencias</p> <p>Informal</p> <p>Talleres por cantones, cursos, visitas a centros de atención, campanas de divulgación</p> <p>Concurso de afiche y frase promocional para el año</p>	

Mapa preliminar de iniciativas a favor de las personas mayores en Costa Rica²¹

Institución	Iniciativa
Asociación Nacional de Pensionados ASNAPE	Asociación de tipo social, sin fines de lucro. Cuenta con cerca de doce mil afiliados, todos pensionados del régimen de invalidez, vejez y muerte de la CCSS
Asociación Gerontología Costarricense	Clubes comunales, Clubes especializados, Clubes de actividad física, Voluntariado de personas mayores, Asesoría técnica y capacitación, Actividades recreativas, Jubilación, Comunicación, Campana educativa con la niñez, Cursos y talleres, Centro de documentación, Viajeros de oro, Banco de equipo auxiliar,
Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano FECRUNAPA	Juegos Nacionales Recreativos y Tradicionales para el Adulto/a Mayor – Encuentro de Expresión de Ayer y Hoy
Federación Nacional de Pensionados	Reivindicación y mejoramiento de la calidad de vida del adulto/a mayor
Instituto Costarricense de Electricidad ICE	Preparación para la jubilación
Caja Costarricense de Seguro Social CCSS	Ciudadano de Oro
Universidad Estatal a Distancia	Programa de capacitación en atención y educación al adulto/a mayor y envejecimiento
Ministerio de Gobernación, Policía y Seguridad Pública	Programa de preparación para la jubilación
Compañía Nacional de Fuerza y Luz	Taller programas dirigidos a las personas mayores en Costa Rica
Subgerencia de Hospitales Nacionales, Clínicas Mayores y Dirección Técnica de Servicios de Salud, Gerencia Médica, CCSS	Atención Integral al adulto/a mayor en el primer nivel de atención
Universidad de Costa Rica, Vicerrectoría de Investigación.	Programa de investigación sobre el envejecimiento que incluye validación de un instrumento para la medición de la calidad de vida de personas de 60 años y más, condiciones del estado nutricional de las personas mayores de 60 años de dos comunidades de Costa Rica, estudio piloto de determinantes de un envejecimiento sano, perfil del paciente diabético no insulino dependiente de 55 años y más, factores de riesgo de la fractura de cadera en personas de 60 años y más en Costa Rica. Existe un listado mucho más amplio que puede ser consultado en la UCR – Programa integral sobre el envejecimiento – Lcda. Sonia Selva Marín, Coordinadora

²¹ Elaborado a partir de los productos del Foro Nacional “Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica”, realizado el 8 y 9 de Octubre de 1998, en el Hospital Nacional de Geriátrica y Gerontología Raúl Blanco Cervantes”.

Áreas Estratégicas para la elaboración de Políticas y Planes de Acción dirigidos a auspiciar un envejecimiento exitoso en la Sociedad Costarricense

Institución	Iniciativa
Universidad de Costa Rica	DOCENCIA Cursos específicos en diferentes programas y unidades académicas, especialidad medica en geriatría, maestría profesional en gerontología, maestría académica interdisciplinaria en gerontología INVESTIGACION Proinve, Programa educación y gerontología, Programa jubilación e impacto social, proyectos individuales en diferentes institutos y unidades académicas, revista anales en gerontología ACCION SOCIAL Programa integral sobre el envejecimiento, trabajo comunal universitario, cursos libres, programa calidad de vida y gerontología, cursos diferentes de extensión docente, centro infantil laboratorio
Universidad Nacional, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte	Proyecto adulto/a mayor institucionalizada
Hospital Dr. Rafael Angel Calderón Guardia	Servicios de Geriatría
Instituto Mixto de Ayuda Social, gerencia de Desarrollo Social, Dpto. de Administración de Instituciones y Servicios de Bienestar Social	Area de Adulto/a Mayor
Junta de Protección Social de San José Departamento de Acción Social	Distribución de premios prescritos y no vendidos de la lotería nacional, instantánea y lotería popular tiempos, para hogares, albergues y centros diurnos
Ministerio de Salud, Dirección de Servicios de Salud	Normas de Costa Rica para la acreditación de establecimientos de atención integral a las personas de 60 años o más
Instituto Nacional de Seguros, División de Seguros personales	Seguro de rentas vitalicias

Bibliografía consultada

- OPS/OMS. *Salud de las personas de edad / Envejecimiento y Salud: un cambio de paradigma. 25ª. Conferencia Sanitaria Panamericana, 50ª Sesión del Comité Regional*. Washington, 1998, pp: 16
- Hospital nacional de Geriatria y Gerontología "Dr. Raúl Blanco Cervantes". *Programa de Desarrollo Institucional: Situación Actual y Perspectivas*. San José, Costa Rica, 1998, pp: 15
- Mora. V. Ana María. *Proyecto de tesis*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, pp: 39
- Villalobos.D.A. *Actividad física, deporte y recreación para personas mayores*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, pp: 31
- Pierre.M.F., Vazquez.B.A. *DATOS BASICOS DEL Hogar de Ancianos de Limón - Un estudio exploratorio*. Mimeo, Limón, Costa Rica, 1998, pp: 29
- Barquero.B.J, Solano.S. E. *La población de 60 años y más en Costa Rica – Dinámica demográfica y Situación actual*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1995, pp: 37
- Salud del adulto/a/a mayor en México, estrategias y plan de acción*. Mimeo, s.l., 1995, pp: 24. Editado por Gutiérrez. R. L.M., Rocabado.Q.F., et all.
- MIDEPLAN. *Política Nacional sobre envejecimiento y vejez*. MIDEPLAN, División Social, Programa del Adulto/a/a Mayor, San José, Costa Rica, 1993, pp: 39
- Jiménez.R.S. *El nuevo paradigma de los Hogares de Ancianos y Centros Diurnos*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, pp: 39
- Villalta.B.Z. *Marco Jurídico actual para la persona Mayor*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, pp: 8
- Fundación Promotora de Vivienda. *Programa de vivienda para adulto/a mayores*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, pp: 13
- Brenes. B. A. *Asistencia social y la persona mayor*. Mimeo, San José, Costa Rica, 1998, pp: 7
- Ministerio de Salud. *Atención en salud a los ancianos en América Latina – Información seleccionada*. Ministerio de Salud, Managua, Nicaragua, 1997, pp: 103. Salazar Castellón, Mariano. Compilador.
- OPS. *La Atención a los Ancianos: un desafío para los años noventa – Pub. Científica No. 546*. Washington, D.C., 1994, pp: 488. Anzola Pérez, Elías, Editor.
- Grupos de Trabajo. *Promoción de la salud en el adulto/a/a mayor, Servicios sociales, Prestación de salud, Participación de la sociedad civil y comunidad, Atención a grupos vulnerables*. Foro Nacional "Presente y futuro de las personas mayores en Costa Rica", San José, Costa Rica, 1998.
- Caravaca. F.M. *La situación de las personas de edad en Costa Rica*. OPS/OMS, San José, Costa Rica, 1995, pp: 42

Solano. E. *Población adulto/a/a mayor en Costa Rica – Principales características socioeconómicas y su impacto en los servicios de salud*. San José, Costa Rica, 1998, pp: 67