



GONZALO BERZOSA

Psicólogo y gerontólogo. Director del Instituto de Formación en Gerontología y Servicios Sociales (INGESS). Presidente de Nagulisán Madrid, una organización de voluntariado para mayores. Director del Master en Gerontología Educativa y Social de la Universidad Complutense de Madrid.

1. Los factores que han contribuido de forma decisiva al aumento en la esperanza de vida de las personas con síndrome de Down son:

El aumento de la esperanza de vida, el envejecimiento, es una conquista social. Todas las sociedades han querido que sus ciudadanos vivan muchos años. Como las personas con síndrome Down son parte de esa sociedad, su envejecimiento es también una conquista social, que depende de los mismos factores que han contribuido al aumento de la esperanza de vida en general: los avances en la salud, la alimentación, la higiene y la calidad de vida. Pero al referirnos a las personas con síndrome Down hay que añadir dos más: **la formación permanente y el acceso al mundo laboral.**

2. Que tiene más peso al llegar a la etapa de la vejez ¿la biología o la biografía?

La biología nos acompaña, es la mochila que carga con nuestra herencia, pero la biografía es determinante. Somos frutos de nuestra biografía, es decir de lo que hemos hecho y de lo que hacemos cada día. **"Se envejece como se**

CARA

DOS VISIONES SOBRE

ha vivido". Si bien la biografía conforma nuestras actitudes ante la vida, también sabemos que se pueden cambiar porque son aprendidas. Lo que de verdad importa al llegar a la vejez es mantener una actitud abierta y positiva para adaptarse a los cambios personales y sociales que la acompañan.

3. Tres acciones/cosas/hábitos que nos ayudan a envejecer mejor.

Tres palabras resumen el envejecimiento satisfactorio: **actividad, relaciones, proyectos.**

Es decir, desarrollar a cualquier edad actividades físicas; fomentar y mantener relaciones, vínculos, encuentros con otras personas y realizar proyectos personales que sean gratificantes para uno mismo.

4. Para las personas con síndrome de Down envejecer bien significa...

... lo mismo que para el resto de los ciudadanos y se puede resumir en mantener hábitos de vida saludables, permanecer activos, no aislarse, participar en actividades grupales y estar presentes en la vida social. Pero hay que añadir algo más: **que la sociedad reconozca y valore que el envejecimiento de las personas con síndrome de Down también es una conquista social.**

5. Para que las personas con síndrome de Down envejecan bien necesitan...

...que quienes les rodean acompañen su proceso de envejecimiento. Esto supone un cambio radical en sus familias porque no hay modelos. Hasta ahora el envejecimiento no ha sido su compañero de viaje. A partir de ahora sí. **La familia tiene que adaptarse al cambio de envejecer juntos padres, hijos y hermanos.** Las asociaciones de familias tienen que reflexionar sobre el papel que deben desempeñar en esta nueva realidad social de sus hijos, hijas, hermanos y hermanas.

6. La prevención del envejecimiento debe comenzar....

La prevención del envejecimiento dependiente debe formar parte de la filosofía de

la vida que entiende que envejecer es un fenómeno individual, pero envejecer bien es un fenómeno social. Crecemos en grupo y también nos destruimos en grupo. Pero nada estimula más a una persona que la relación con otra persona. La prevención requiere generar redes de relación, ámbitos de encuentro y tareas comunes que estimulen y generen bienestar.

7. Se puede envejecer de forma saludable si...

...**fomentamos ámbitos de autonomía personal.** Todos tenemos posibilidad de ser más autónomos. Hay que encontrar las capacidades de cada uno y nutrir de recursos para que se consoliden y crezcan. No olvidemos que **"no ayudamos a crecer a otra persona si siempre hacemos las cosas por ella. Ayudamos cuando posibilitamos que las haga por sí misma...aún prescindiendo de nosotros"**

8. La investigación en el ámbito del envejecimiento de las personas con síndrome de Down debería enfocarse a...

..... además de los ámbitos relacionados con la salud, a dar respuesta a algunos interrogantes que les afectan directamente como son la adaptación del hogar, el papel de las familias, las actividades de las entidades que les atienden y su aceptación social

9. Vivir bien para envejecer bien o saber vivir para saber envejecer...

Vivir y envejecer son dos caras de una misma moneda: el **desarrollo personal.** Todos vamos a vivir muchos años y no podemos caer en el error que ha acompañado a la vejez en los últimos años generando un modelo de vejez más pasiva que activa, más dependiente que autónoma, más espectadora que protagonista. El siglo XXI demanda que las personas mayores desempeñen un rol activo socialmente valorado. La conquista de la edad conlleva también la conquista del tiempo personal, del tiempo de ocio. Recordemos lo que dijo Cicerón, el ocio es **"la actividad voluntaria, creadora y gratificante para uno mismo".**

Y CRUZ

LA TERCERA EDAD

JESÚS FLÓREZ

Doctor en Medicina y Farmacología. Universidad de Cantabria. Asesor Fundación síndrome de Down de Cantabria. Director de Canal Down21. Miembro del Comité Científico del 2º Congreso Iberoamericano sobre el síndrome de Down.

1. Los factores que han contribuido de forma decisiva al aumento en la esperanza de vida de las personas con síndrome de Down son::

- a) La corrección o curación de enfermedades que anteriormente no podían serlo, y resultaban mortales a corto o medio plazo.
- b) La aplicación sistemática de programas de salud, con acción preventiva o curativa, que han conseguido mantener sistemáticamente una buena salud.
- c) La mejora en la atención y calidad de vida de la población general, que repercute en todos los miembros de la sociedad, incluidos los que tienen síndrome de Down.

2. Que tiene más peso al llegar a la etapa de la vejez ¿la biología o la biografía?

Si nos referimos al síndrome de Down de manera exclusiva, la biología es actualmente determinante, en cuanto que en la trisomía del cromosoma 21 se halla la causa intrínseca de la aparición de un envejecimiento precoz y, en su caso, de la aparición de la enfermedad de Alzheimer. Pero es evidente que la biografía, que incluye la mayor o menor riqueza de experiencias vitales, la forma de vida, el bienestar personal en todas sus manifestaciones, influye de manera importante sobre el propio devenir biológico.

3. Tres acciones/cosas/hábitos que nos ayudan a envejecer mejor.

- a) El cuidado de la salud corporal, incluida la mental.

- b) El sentimiento de bienestar y de satisfacción consigo mismo.
- c) La capacidad de mantener y de cumplir el proyecto de vida, acorde con las circunstancias personales de cada fase de nuestra existencia.

4. Para las personas con síndrome de Down envejecer bien significa...

Tener el convencimiento, sentir, que su vida es valiosa y digna. Que sus habilidades físicas y mentales se mantienen en una forma que les permite interactuar y comunicarse con su ambiente. Tener el convencimiento de que su proyecto de vida y su papel en la vida se van cumpliendo de forma satisfactoria.

5. Para que las personas con síndrome de Down envejecan bien necesitan...

De alguna manera redundamos en lo mismo. Han de mantener el sentimiento de autosatisfacción y de saber que desempeñan un papel significativo en la sociedad. Sentirse acompañados y queridos. Recibir la atención sanitaria indispensable. Ejercitar sus capacidades.

6. La prevención del envejecimiento debe comenzar....

Entiendo que la pregunta es ambigua. El envejecimiento no se previene como se puede prevenir una infección o un accidente. Llega inexorablemente. Si a lo que se refiere es a la prevención del envejecimiento precoz comparado con el curso del envejecimiento de la población general, entiendo que se debe influir positivamente [hasta donde es posible] desde el momento del nacimiento. Porque es ahí donde se inicia el aprendizaje y la práctica de los buenos hábitos mentales, físicos, afectivos que pueden incidir de alguna manera sobre la trayectoria biológica.

7. Se puede envejecer de forma saludable si...

Si decididamente aplicamos con decisión e imaginación las herramientas que ayudan a mantener la autoestima y la convicción de la dignidad personal en todas sus dimensiones: físicas y mentales.



Para las personas con síndrome de Down envejecer bien significa tener el convencimiento, sentir, que su vida es valiosa y digna

8. La investigación en el ámbito del envejecimiento de las personas con síndrome de Down debería enfocarse a....

En lo biológico, a controlar los procesos bioquímicos que conducen al envejecimiento precoz y al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. En lo más estrictamente psicológico, a comprender e intervenir en aquellos procesos que manifiestamente perturban la salud mental de la persona mayor con síndrome de Down.

9. Vivir bien para envejecer bien o saber vivir para saber envejecer...

Aunque a primera vista pueden parecer lo mismo, ciertamente no lo es. Prefiero la segunda alternativa porque, desde mi punto de vista, implica una posición activa, determinada, comprometida. Se puede vivir bien y envejecer mal. Pero cuando incorporamos el "saber", estamos apelando a la inteligencia que elige, discierne y compromete el propio plan de vida, en su actual acontecer y en su proyección al futuro de nuestra existencia.