



CONSEJOS · CIENCIA · BIENESTAR

Guía de la Buena Vida Senior

*Consejos, ciencia y reflexiones para disfrutar
la jubilación con plenitud, salud y alegría*



BuenaVidaSenior.com

ÍNDICE

1	Introducción	3
	<i>El comienzo de una etapa verdaderamente propia</i>	
2	Salud	5
	<i>Cuidar el cuerpo para disfrutar la vida</i>	
3	Economía	12
	<i>Gestionar bien lo que se tiene</i>	
4	Ocio	15
	<i>El placer de hacer lo que nos gusta</i>	
5	Vida Social	17
	<i>Las relaciones que nos dan vida</i>	
6	Ejercicio Físico	20
	<i>Moverse para vivir mejor</i>	
7	Ejercicio Mental	24
	<i>Mantener la mente activa y ágil</i>	
8	El Hogar	27
	<i>Un espacio seguro y confortable</i>	
9	Relaciones Familiares	30
	<i>Nutrir los vínculos más profundos</i>	
10	La Dependencia	33
	<i>Afrontar el futuro con serenidad</i>	
11	Ayudas Públicas	36
	<i>Recursos y prestaciones disponibles</i>	

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

La jubilación es uno de los momentos más significativos en la vida de una persona. Después de décadas de trabajo, responsabilidades y horarios, llega una nueva etapa en la que el tiempo es, por fin, propio. Sin embargo, **esta transición no siempre resulta sencilla.** Muchas personas sienten un vacío al dejar atrás la rutina laboral, mientras que otras se encuentran ante una libertad que no saben muy bien cómo aprovechar.

Esta guía nace con un propósito muy concreto: acompañar a las personas mayores y jubiladas en el camino hacia una vida más plena, saludable y satisfactoria. No pretende ser un manual médico ni un libro de autoayuda al uso. Es, sencillamente, una colección de ideas, consejos y reflexiones prácticas enriquecidas con los últimos hallazgos de la ciencia, que pueden marcar una diferencia real en el día a día.

¿Qué es la buena vida?

La **buena vida no se mide en dinero ni en posesiones.** Se teje con momentos de conexión, con la satisfacción de aprender algo nuevo, con la alegría de compartir una comida, con la paz de un paseo al atardecer. **Es una combinación de bienestar físico, equilibrio emocional, relaciones afectivas** y un propósito que nos haga levantarnos cada mañana con ganas.

La ciencia del bienestar —o psicología positiva— ha identificado varios pilares que caracterizan a las personas que se sienten satisfechas con su vida: las emociones positivas frecuentes, el compromiso con actividades que nos absorben, el sentido de propósito, unas relaciones humanas de calidad y la sensación de logro. Todos estos pilares son perfectamente alcanzables en la etapa de la jubilación, y esta guía ofrece herramientas concretas para cultivarlos.

La ciencia del envejecimiento activo

El envejecimiento no es un proceso lineal ni uniforme. La gerontología moderna distingue entre edad cronológica y edad biológica: dos personas de 70 años pueden tener organismos con una diferencia de décadas entre sí, dependiendo de sus hábitos de vida. Esto significa que las decisiones que tomamos cada día tienen un impacto enorme sobre cómo envejecemos.

Conceptos como el envejecimiento activo, **promovido por la Organización Mundial de la Salud, o la longevidad saludable**, que estudian centros de investigación de todo el mundo, coinciden en señalar que los factores más determinantes para una vejez plena no son la genética ni la suerte, sino los hábitos: lo que comemos, cómo nos movemos, cómo pensamos y cómo nos relacionamos con los demás.

 **Ciencia reciente:** Un estudio publicado en *The Lancet* en 2020 identificó doce factores de riesgo modificables que en conjunto explican el 40% de los casos de demencia a nivel mundial. **La mayoría de ellos están directamente relacionados con el estilo de vida:** sedentarismo, tabaco, obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y aislamiento social.

Cómo usar este libro

Puedes leer estos capítulos en el orden que prefieras o ir directamente a los temas que más te interesen. **Cada capítulo aborda una dimensión diferente de la vida:** la salud, la economía, el ocio, las relaciones sociales, el ejercicio, la mente, el hogar, la familia, la dependencia y las ayudas disponibles.

A lo largo del libro encontrarás dos tipos de recuadros destacados: los consejos prácticos, señalados con el símbolo ♦, que ofrecen ideas aplicables de inmediato; y los recuadros de ciencia reciente, señalados con , que resumen investigaciones actuales en lenguaje accesible. No es necesario aplicar todos los consejos de golpe: un pequeño cambio sostenido en el tiempo es infinitamente más valioso que una transformación radical que dura tres días.

♦ **Recuerda:** la biología del envejecimiento es mucho más moldeable de lo que creemos. **Nunca es tarde para empezar.**

CAPÍTULO 2

SALUD



La salud es el cimiento sobre el que se construye todo lo demás. Sin un estado físico y mental razonablemente bueno, resulta difícil disfrutar del resto de dimensiones de la vida. **Por eso, cuidarla no es un lujo, sino una responsabilidad con uno mismo y con quienes nos quieren.** En este capítulo abordaremos la alimentación, el sueño, los medicamentos, las revisiones preventivas y las enfermedades más prevalentes en la tercera edad, incorporando la visión más actualizada de la ciencia médica.

Alimentación equilibrada

Las proteínas son especialmente importantes a partir de los 65 años, ya que el organismo las aprovecha con menor eficiencia.

- Recomendación actual: Investigaciones recientes sugieren que las personas mayores necesitan entre 1,0 y 1,2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día (frente a los 0,8 g/kg recomendados para adultos jóvenes).
- **Ejemplo práctico: Para una persona de 70 kg, esto equivale a unos 70-85 gramos de proteína diaria, distribuidos entre las diferentes comidas.**

Los hidratos de carbono deben provenir preferentemente de fuentes integrales: arroz integral, pan de centeno, legumbres, avena y quinoa. Estos alimentos:

- Liberan la glucosa de forma progresiva.
- Evitan picos de insulina.
- Aportan fibra, que favorece el tránsito intestinal y la microbiota.

Las grasas saludables —aceite de oliva virgen extra, aguacate, nueces y pescado azul— poseen propiedades antiinflamatorias y son fundamentales para la salud cerebral y cardiovascular.

Componentes clave y fuentes recomendadas

- **Proteínas:** Carnes magras, pescado (especialmente azul), huevos, legumbres, lácteos, tofu y tempeh.
- **Calcio y vitamina D:** Lácteos, sardinas con espina, brócoli, almendras y exposición solar moderada.
- **Vitamina B12:** Carne, pescado, huevos y lácteos (se recomienda suplementación en vegetarianos estrictos).
- **Hierro:** Legumbres, carne roja con moderación; se aconseja combinar con vitamina C para una mejor absorción.
- **Omega-3:** Salmón, sardinas, caballa, nueces, semillas de chía y lino.
- **Fibra:** Frutas, verduras, cereales integrales y legumbres; reducen el colesterol y mejoran la microbiota.
- **Hidratación:** Se recomienda un consumo mínimo de 1,5 a 2 litros de agua al día, adaptado a las necesidades individuales y condiciones médicas.

 **Ciencia reciente:** Un estudio de la Universidad de Harvard de 2022, con más de 75.000 participantes seguidos durante 20 años, **demostró que seguir fielmente la dieta mediterránea se asocia con un 23% menos de mortalidad cardiovascular y un 18% menos de riesgo de desarrollar demencia** en comparación con dietas occidentales típicas. El aceite de oliva virgen extra, en particular, mostró el efecto protector más pronunciado.

La dieta mediterránea y más allá

La dieta mediterránea sigue siendo el patrón alimentario más respaldado por la ciencia para las personas mayores. Sus pilares —abundancia de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, pescado y consumo moderado de vino tinto— se asocian con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y mortalidad general.

En los últimos años, la investigación ha puesto el foco también en la microbiota intestinal: los billones de bacterias que habitan nuestro intestino y que influyen en la digestión, el sistema inmunitario, el estado de ánimo e incluso el riesgo de enfermedades crónicas. Una dieta rica en fibra, fermentados (yogur, kéfir, chucrut) y polifenoles (frutas del bosque, té verde, cacao puro) nutre la microbiota y favorece la salud general.

♦ **Recuerda:** Prioriza el desayuno y la comida como las comidas principales. **Cenar ligero y temprano mejora la digestión y la calidad del sueño**, y puede favorecer el control del peso.

Enfermedades prevalentes en la tercera edad

Con el paso de los años aumenta la probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades crónicas. Conocerlas, saber reconocer sus síntomas y entender cómo prevenirlas o controlarlas es fundamental para mantener la calidad de vida.

Hipertensión arterial

La hipertensión afecta a más de la mitad de las personas mayores de 65 años en España. Se diagnostica cuando la presión arterial supera de forma sostenida los 130/80 mmHg. A menudo no produce síntomas, pero daña silenciosamente el corazón, los riñones y los vasos sanguíneos. Su control reduce drásticamente el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular.

El tratamiento combina habitualmente cambios en el estilo de vida —reducción del sodio, ejercicio aeróbico, pérdida de peso si hay sobrepeso, limitar el alcohol— con medicación antihipertensiva cuando es necesario. Es esencial medir la presión regularmente y no abandonar el tratamiento aunque uno se sienta bien.

 **Ciencia reciente:** El ensayo *SPRINT*, publicado en el *New England Journal of Medicine*, demostró que mantener la presión sistólica por debajo de 120 mmHg (en lugar del objetivo clásico de 140) **reducía un 25% el riesgo de eventos cardiovasculares y un 27% la mortalidad en adultos mayores de alto riesgo**. Sin embargo, este objetivo intensivo debe valorarse individualmente con el médico.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 afecta al 20-25% de los mayores de 65 años. Se produce cuando el organismo no utiliza correctamente la insulina, lo que provoca niveles elevados de glucosa en sangre. A largo plazo, daña los nervios, los riñones, la vista y los vasos sanguíneos. Su prevención y control se basan en alimentación saludable, ejercicio físico regular y, cuando es necesario, medicación.

Los signos de alerta incluyen sed excesiva, orinar con frecuencia, fatiga sin causa aparente, visión borrosa y heridas que cicatrizan lentamente. Un análisis de sangre sencillo permite detectarla. El control riguroso de la glucemia reduce enormemente las complicaciones a largo plazo.

Osteoporosis y salud ósea

La osteoporosis consiste en la pérdida de densidad ósea que hace los huesos frágiles y propensos a fracturas. Afecta especialmente a mujeres postmenopáusicas, aunque también aparece en hombres. Las fracturas de cadera son especialmente graves: tienen una mortalidad asociada elevada y suponen una pérdida importante de independencia.

La prevención incluye una ingesta adecuada de calcio y vitamina D, ejercicio de impacto moderado (caminar, bailar), evitar el tabaco y el alcohol excesivo, y prevenir las caídas. La densitometría ósea es la prueba diagnóstica de referencia y se recomienda a partir de los 65 años en mujeres y 70 en hombres.

 **Ciencia reciente:** Investigaciones recientes han puesto de manifiesto que el ejercicio de fuerza —**levantar pesas moderadas**, usar bandas elásticas de resistencia— **es tan eficaz como el ejercicio de impacto para aumentar la densidad mineral ósea**, y puede resultar más seguro para personas con movilidad reducida. Un meta-análisis de 2021 confirmó mejoras significativas en la densidad ósea con programas de entrenamiento de fuerza de tan sólo dos sesiones semanales.

Artrosis

La artrosis es el desgaste del cartílago que recubre las articulaciones. Produce dolor, rigidez y pérdida de movilidad, especialmente en rodillas, caderas, columna y manos. Es la enfermedad reumática más frecuente y una de las principales causas de discapacidad en personas mayores.

Aunque no tiene cura, sus síntomas pueden controlarse eficazmente. El ejercicio moderado —especialmente la natación, el ciclismo y el taichi— mantiene la movilidad y reduce el dolor sin dañar las articulaciones. El control del peso reduce enormemente la carga sobre rodillas y caderas. La fisioterapia, los analgésicos y, en casos graves, la cirugía son opciones terapéuticas disponibles.

♦ **Recuerda: Moverse es la mejor medicina para la artrosis.** El reposo prolongado empeora la rigidez y el dolor. Un fisioterapeuta puede diseñar un programa adaptado a tu situación.

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos son la principal causa de muerte en España y en el mundo occidental. El infarto de miocardio, la angina de pecho, la insuficiencia cardíaca y el accidente cerebrovascular (ictus) son las manifestaciones más frecuentes.

Los factores de riesgo modificables —hipertensión, colesterol elevado, diabetes, tabaquismo, sedentarismo, obesidad y estrés crónico— pueden controlarse con cambios de hábitos y tratamiento médico. Los síntomas de alarma del infarto incluyen dolor u opresión en el pecho que puede irradiarse al brazo izquierdo, la mandíbula o la espalda, junto con sudoración fría, náuseas y sensación de muerte inminente. Ante cualquier sospecha, llamar al 112 inmediatamente.

Deterioro cognitivo y Alzheimer

El Alzheimer y otras demencias afectan a aproximadamente el 7% de las personas mayores de 65 años, y al 30% de las mayores de 85. Son enfermedades que afectan progresivamente la memoria, el pensamiento, la orientación y la capacidad de realizar actividades cotidianas. No tienen cura todavía, pero la investigación avanza a gran velocidad..

Los primeros síntomas de alerta incluyen olvidos frecuentes que afectan a la vida diaria, confusión sobre fechas o lugares, dificultad para seguir conversaciones o resolver problemas cotidianos, cambios de personalidad o pérdida de interés por actividades que antes gustaban.

Ante estos signos, **es importante consultar al médico para una evaluación temprana.**

 **Ciencia reciente:** En 2023, el fármaco *lecanemab* (*Leqembi*) se convirtió en el primer tratamiento en demostrar en ensayos clínicos que ralentiza significativamente el deterioro cognitivo en fases tempranas del Alzheimer, al reducir los depósitos de beta-amiloide en el cerebro. Aunque aún no está disponible en todos los países, supone un hito histórico en la investigación sobre esta enfermedad.

Revisiones médicas preventivas

Una de las mejores inversiones en salud es la prevención. Las revisiones periódicas permiten detectar problemas en fases tempranas, cuando son mucho más fáciles de tratar. Es recomendable acudir al médico de cabecera al menos una vez al año para un chequeo general, y con mayor frecuencia si se padecen enfermedades crónicas.

- **Presión arterial y glucosa:** Control cada 6-12 meses
- **Colesterol y triglicéridos:** Analítica anual o bienal
- **Revisión ocular:** Anual; incluir presión intraocular para detectar glaucoma
- **Revisión auditiva:** Ante cualquier pérdida de audición; la hipoacusia no tratada aumenta el riesgo de deterioro cognitivo
- **Densitometría ósea:** Cada 2 años a partir de los 65 en mujeres y 70 en hombres
- **Cribado de cáncer:** Mamografías, colonoscopia, PSA y otras pruebas según indicación y edad
- **Revisión dental:** Cada seis meses; la salud bucodental influye en la salud cardiovascular
- **Vacunación:** Gripe anual, neumococo, herpes zóster, tétanos y otras según calendario del adulto mayor

Sueño y descanso

Dormir bien es fundamental para la recuperación física y la salud mental. Con la edad, los patrones de sueño cambian: la arquitectura del sueño se modifica, hay más despertares nocturnos y la fase de sueño profundo se acorta. Para mejorar la calidad del descanso, conviene mantener horarios regulares, evitar pantallas en la hora previa a acostarse, crear un ambiente fresco y oscuro en el dormitorio, limitar el consumo de cafeína por la tarde y evitar las siestas largas (más de 30 minutos) que puedan interferir con el sueño nocturno.

 **Ciencia reciente:** La investigación más reciente sobre el sueño revela que durante las horas de descanso el cerebro activa el sistema glinfático, un sistema de limpieza que elimina los desechos metabólicos acumulados durante el día, incluido el beta-amiloide asociado al Alzheimer. **Dormir menos de 6 horas de forma crónica se asocia con mayor riesgo de demencia, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.**

♦ **Recuerda:** Si el insomnio es frecuente y persistente, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) ha demostrado ser más eficaz a largo plazo que los somníferos, sin sus efectos secundarios.

Medicamentos y polifarmacia

Muchas personas mayores toman varios medicamentos simultáneamente —situación llamada polifarmacia— lo que puede generar interacciones o efectos secundarios indeseados.

Es importante llevar siempre una lista actualizada de todos los fármacos que se toman, incluyendo los que se compran sin receta. Comparte esa lista con todos tus médicos especialistas, y nunca abandones un tratamiento sin consultarlo previamente.

Algunos medicamentos frecuentes en la tercera edad —como los ansiolíticos, los antihistamínicos o ciertos antihipertensivos— pueden causar mareos, somnolencia o confusión, aumentando el riesgo de caídas. **El farmacéutico es un aliado muy valioso para revisar posibles interacciones.**

CAPÍTULO 3

ECONOMÍA



La situación económica es una fuente importante de bienestar o de preocupación en la jubilación. Tener las cuentas ordenadas y una planificación razonable permite vivir con tranquilidad y sin sobresaltos. No se trata de ser rico, sino de gestionar bien lo que se tiene.

Entender la pensión

La pensión de jubilación es la principal fuente de ingresos para la mayoría de los jubilados españoles. Conviene conocer en detalle su cuantía, las condiciones de revalorización anual (vinculada al IPC), los complementos a los que se puede tener derecho y las implicaciones fiscales. **El Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) ofrece simuladores en línea y atención personalizada en sus oficinas.**

En 2024, la pensión media de jubilación en España superó los 1.300 euros mensuales, con diferencias significativas según el sector, los años cotizados y la base de cotización. Quienes hayan tenido ingresos variables o lagunas de cotización pueden solicitar al INSS un informe de vida laboral para verificar que todos los períodos han sido correctamente computados.

Elaborar un presupuesto personal

Uno de los hábitos más útiles que se puede adquirir es llevar un registro sencillo de ingresos y gastos mensuales. No hace falta ningún programa especial: con un cuaderno, una aplicación de móvil o una hoja de cálculo básica es suficiente. El objetivo es saber con exactitud en qué se gasta el dinero y detectar posibles gastos innecesarios que podrían redirigirse hacia actividades más satisfactorias.

- **Gastos fijos:** Alquiler o hipoteca, suministros, seguros, teléfono e internet, medicamentos crónicos
- **Gastos variables:** Alimentación, ocio, restaurantes, ropa, regalos, transporte, viajes
- **Gastos extraordinarios:** Reparaciones, vacaciones, gastos médicos no cubiertos
- **Ahorro de emergencia:** Mantener un fondo equivalente a 3-6 meses de gastos para imprevistos

♦ **Recuerda:** Revisa tus contratos de teléfono, internet y seguros al menos una vez al año. En muchos casos es posible obtener mejores condiciones simplemente llamando al servicio de atención al cliente y pidiendo una revisión.

Optimización fiscal

Las pensiones tributan como rendimiento del trabajo en el IRPF. Sin embargo, **existen deducciones y beneficios fiscales específicos para mayores que conviene conocer:** la deducción por rendimientos del trabajo, las deducciones autonómicas para mayores de 65 años, las exenciones en ganancias patrimoniales derivadas de la venta de la vivienda habitual si se reinvierten en una renta vitalicia, y los beneficios en el Impuesto de Sucesiones según la comunidad autónoma.

Si la situación económica es compleja —herencias, venta de inmuebles, varios tipos de ingresos— **puede ser conveniente consultar con un asesor fiscal o con los servicios de la Agencia Tributaria**, que dispone de un servicio gratuito de ayuda para la declaración de la renta.

Protección frente a estafas

Lamentablemente, las personas mayores son un objetivo frecuente de estafadores. Los timos más habituales incluyen llamadas telefónicas de falsos empleados de banco, correos electrónicos que solicitan contraseñas o datos personales (*phishing*), vendedores a domicilio con productos milagrosos para la salud, inversiones con promesas de rendimientos extraordinarios y estafas románticas en internet.

- **Nunca facilites datos bancarios por teléfono,** correo electrónico ni mensajes de texto.
- **Desconfía de ofertas que parecen demasiado buenas para ser verdad**
- Ante cualquier duda, **cuelga y llama directamente a tu banco usando el número que aparece en tu tarjeta**
- **Consulta siempre con un familiar** o persona de confianza antes de firmar cualquier contrato
- Las empresas legítimas nunca presionan para tomar decisiones inmediatas

 **Ciencia reciente:** Según el Banco de España, los fraudes mediante *smishing* (SMS fraudulentos) y *vishing* (llamadas fraudulentas) se incrementaron un 45% entre 2021 y 2023, siendo las personas mayores el colectivo más afectado. El método más común es hacerse pasar por el banco para obtener claves de acceso o códigos OTP.

Planificación patrimonial

Si tienes ahorros, bienes inmuebles u otros activos, es recomendable tener en orden aspectos como el testamento, los beneficiarios de seguros de vida, los poderes notariales preventivos y la posible planificación de la herencia. Hacerlo con tiempo y en plenas facultades evita complicaciones y conflictos familiares en el futuro.

El poder notarial preventivo, en particular, es un documento que conviene otorgar antes de que llegue una situación de incapacidad. Permite designar a una persona de confianza para que tome decisiones económicas y personales si uno llegara a no poder hacerlo por sí mismo. Un notario puede informar de todas las opciones disponibles.

CAPÍTULO 4

OCIO



El tiempo libre es uno de los grandes regalos de la jubilación. Sin embargo, sin una estructura mínima y sin actividades que aporten significado, puede convertirse en una fuente de vacío o aburrimiento. **El ocio activo y significativo** —aquel que nos hace sentir bien, aprender o conectar con otros— **es un pilar fundamental de la buena vida.**

Hobbies y aficiones

La jubilación es el momento ideal para retomar aficiones abandonadas por falta de tiempo o para descubrir otras completamente nuevas. No hay límite de edad para aprender a tocar un instrumento, cultivar un huerto, pintar, escribir, hacer cerámica, practicar fotografía o aprender a cocinar platos de otras culturas.

- **Artes manuales:** Tejido, costura, carpintería, cerámica, pintura, grabado, encuadernación
- **Naturaleza:** Jardinería, senderismo, micología, observación de aves, astronomía aficionada
- **Cultura:** Lectura, cine, teatro, museos, ópera, conciertos, conferencias, cursos
- **Creación:** Escritura de memorias, poesía, novela, blog personal, fotografía artística
- **Gastronomía:** Explorar nuevas recetas, cursos de cocina, catas de vino o aceite

♦ **Recuerda:** Las Universidades de Mayores ofrecen cursos muy accesibles en una amplia variedad de materias: historia del arte, idiomas, filosofía, informática, música, teatro y mucho más. Son además un excelente espacio de socialización.

Al planificar un viaje en esta etapa, conviene tener en cuenta el seguro de viaje con cobertura médica adecuada, la accesibilidad del destino, el ritmo del itinerario (mejor ver menos y disfrutarlo más) y la gestión de la medicación habitual durante el viaje. El médico puede proporcionar un informe en inglés o en el idioma del país de destino que facilite la atención médica si fuera necesaria.

El poder del aprendizaje continuo

La curiosidad intelectual no tiene edad. Visitar exposiciones, asistir a charlas, leer con regularidad, inscribirse en cursos presenciales o en línea son formas de mantener la mente activa y de seguir creciendo como persona. Muchos museos, bibliotecas y centros culturales ofrecen actividades gratuitas o a precio reducido para mayores.

🖋️ **Ciencia reciente:** Un estudio de la Universidad de Texas publicado en *Psychological Science* demostró que las personas mayores que aprendieron habilidades completamente nuevas y cognitivamente exigentes —como la fotografía digital o la costura avanzada— mejoraron significativamente su memoria episódica a lo largo de 14 semanas, frente a quienes realizaron actividades más pasivas o familiares.

♦ **Recuerda:** Plataformas como Coursera, edX, Khan Academy o YouTube ofrecen miles de cursos gratuitos o muy económicos sobre prácticamente cualquier tema imaginable, con la posibilidad de seguirlos a tu propio ritmo.

Ocio digital con sentido

Las tecnologías digitales ofrecen posibilidades enormes para el ocio: desde las videollamadas con familiares hasta los videojuegos diseñados específicamente para mayores, pasando por los audiolibros, los podcasts, las series de calidad o los juegos de mesa virtuales con amigos distantes. **Lo importante es usar la tecnología de forma activa y consciente, eligiendo contenidos que aporten algo, y no caer en el consumo pasivo e ilimitado.**

CAPÍTULO 5

VIDA SOCIAL



Las relaciones humanas son una de las necesidades más profundas del ser humano. Numerosos estudios demuestran que las personas con vínculos sociales sólidos viven más y mejor, tienen menor riesgo de deterioro cognitivo y se recuperan antes de las enfermedades.

La soledad crónica, en cambio, puede ser tan perjudicial para la salud como fumar quince cigarrillos al día.

 **Ciencia reciente:** El famoso Estudio *Harvard* sobre el Desarrollo Adulto, el más largo del mundo en su tipo (más de 80 años de seguimiento), concluyó que **la calidad de las relaciones personales es el predictor más poderoso de la felicidad y la longevidad**, por encima de la riqueza, la fama, el coeficiente intelectual o incluso los genes. Las personas con relaciones íntimas satisfactorias vivían más años y con mayor salud física y mental.

Mantener las relaciones existentes

Con la jubilación desaparecen los contactos del entorno laboral, que a menudo representan una parte importante de nuestra red social. Es importante compensar esa pérdida reforzando intencionalmente las relaciones con amigos, familiares y vecinos. Pequeños gestos cotidianos —una llamada, un café, un mensaje de voz, una postal— pueden mantener vivos vínculos muy valiosos a lo largo del tiempo.

La investigación psicológica distingue entre la cantidad de relaciones —cuántas personas conocemos— y la calidad —cuánto nos apoyan y enriquecen. En la tercera edad, la calidad gana claramente a la cantidad. Unas pocas relaciones profundas y auténticas son mucho más protectoras que una agenda llena de conocidos superficiales.

Mantener las relaciones existentes

La jubilación es también una oportunidad para conocer gente nueva con intereses similares. Los centros de mayores, las asociaciones de vecinos, los grupos de senderismo, los coros, los clubes de lectura, las clases de baile o los grupos de voluntariado son espacios donde se crean amistades genuinas entre personas en una etapa de vida similar.

- **Únete a actividades grupales** en tu municipio o barrio
- Apúntate a un coro, grupo de teatro, banda de música o conjunto de baile
- **Participa en foros o grupos** en línea dedicados a tus aficiones
- Asiste a actos culturales, ferias del libro, mercados de artesanía, charlas

Soledad no deseada

La soledad no deseada es uno de los grandes problemas de salud pública del siglo XXI, especialmente entre personas mayores. No se trata de vivir solos —muchas personas disfrutan de la soledad elegida— sino de la sensación dolorosa de estar aislado y de no tener con quién compartir la vida. Sus efectos sobre la salud son devastadores: aumenta el riesgo de depresión, deterioro cognitivo, enfermedades cardiovasculares y mortalidad prematura.

Si sientes que la soledad es un problema en tu vida, hablar con el médico de cabecera o con los servicios sociales del ayuntamiento es el primer paso. Existen programas de acompañamiento, grupos de ayuda mutua y líneas de escucha específicas para personas mayores que pueden suponer una diferencia enorme.

El voluntariado

Dedicar tiempo a los demás es una de las actividades más beneficiosas tanto para quien da como para quien recibe. El voluntariado proporciona un sentido de utilidad y propósito, genera conexiones sociales genuinas, aporta estructura al día y aumenta la autoestima. Puede ejercerse en bancos de alimentos, bibliotecas, hospitales, asociaciones culturales, entidades medioambientales o programas de apoyo a personas en situación de vulnerabilidad.

 **Ciencia reciente:** Estudios de la Universidad de *Michigan* demostraron que las personas mayores que dedicaban más de dos horas semanales al voluntariado presentaban menor riesgo de hipertensión, menor mortalidad y niveles más altos de satisfacción vital que quienes no lo hacían. El beneficio era especialmente pronunciado en personas que habían experimentado pérdidas recientes como la jubilación o el duelo.

CAPÍTULO 6

EJERCICIO FÍSICO



El ejercicio regular es probablemente el hábito individual con mayor impacto positivo sobre la salud en todas las edades, pero especialmente en la tercera edad. Ayuda a **controlar el peso, fortalece los huesos y músculos**, mejora el equilibrio y la coordinación, reduce el riesgo de caídas, combate la depresión y la ansiedad, mejora el sueño y contribuye a mantener la independencia funcional.

 **Ciencia reciente:** Un meta-análisis publicado en el *British Journal of Sports Medicine* en 2022, que analizó datos de más de 30 millones de personas, concluyó que **la actividad física regular reduce la mortalidad por todas las causas entre un 20 y un 35%, incluso cuando se inicia en la vejez**. Es, en palabras de los investigadores, la intervención de salud más eficiente disponible.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas mayores de 65 años realicen al menos 150-300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, o 75-150 minutos si es intensa, además de ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más veces por semana y ejercicios específicos de equilibrio y coordinación tres o más días. **No es necesario hacerlo todo de golpe**: sesiones de diez minutos repartidas a lo largo del día son igualmente beneficiosas.

Tipos de ejercicio recomendados

Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico mejora la función cardiovascular, controla el peso, reduce el colesterol y la tensión arterial, y tiene un potente efecto antidepresivo. Las mejores opciones para mayores son caminar a paso ligero, nadar, el aquagym, el ciclismo (en bici estática o exterior) y el baile. La caminata es la actividad más accesible: no requiere equipamiento, puede hacerse en cualquier lugar y tiene un riesgo de lesión muy bajo.

- **Caminar**: 30 minutos diarios a paso ligero producen enormes beneficios. Los entornos naturales amplifican los efectos
- **Natación**: Ejercicio completo y de bajo impacto articular; ideal con problemas osteoarticulares
- **Ciclismo**: Excelente para el sistema cardiovascular sin sobrecargar rodillas y caderas
- **Baile**: Une ejercicio aeróbico con coordinación, estimulación cognitiva y socialización

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza —levantar pesas, usar bandas elásticas de resistencia o realizar ejercicios con el propio peso corporal— **es fundamental para prevenir la sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento**. La sarcopenia es un factor crítico en la pérdida de independencia funcional y en el riesgo de caídas.

Dos sesiones semanales de ejercicios de fuerza son suficientes para obtener beneficios significativos. No es necesario ir a un gimnasio: sentadillas, ponerse de puntillas, levantarse de la silla sin apoyar los brazos, flexiones de pie contra la pared o usar bandas elásticas son ejercicios eficaces que pueden hacerse en casa.

 **Ciencia reciente:** Investigaciones del *Brigham and Women's Hospital de Boston* demostraron que el entrenamiento de fuerza dos veces por semana se asocia con una reducción del 41% de la mortalidad por todas las causas y del 19% de la mortalidad cardiovascular en personas mayores. Además, mejora el control glucémico, reduce la grasa visceral y aumenta la densidad ósea.

Equilibrio y flexibilidad

Los ejercicios de equilibrio reducen significativamente el riesgo de caídas, que son la causa más frecuente de lesiones graves en personas mayores. El yoga, el Tai Chi, los ejercicios de Pilates adaptados o tan sólo mantenerse sobre un pie unos segundos al día son prácticas de gran valor. La flexibilidad, por su parte, mantiene la amplitud de movimiento articular y reduce la rigidez matutina.

 **Ciencia reciente:** Un meta-análisis de 59 estudios publicado en el *Journal of the American Geriatrics Society* confirmó que **el Tai Chi reduce las caídas en personas mayores entre un 20 y un 45%**. Sus beneficios se extienden también al control de la presión arterial, la mejora del equilibrio y la reducción del dolor en personas con artrosis.

El HIIT adaptado para mayores

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), consistente en alternar períodos breves de esfuerzo elevado con períodos de recuperación, ha demostrado ser eficaz y seguro en personas mayores cuando se adapta adecuadamente. Versiones suaves como el 'HIIT de bajo impacto' —por ejemplo, alternar caminata rápida con caminata moderada— producen beneficios cardiovasculares y metabólicos superiores al ejercicio continuo de intensidad moderada en menos tiempo.

 **Ciencia reciente:** Un estudio de la Clínica Mayo publicado en *Cell Metabolism* demostró que el entrenamiento interválico de alta intensidad rejuvenecía las células a nivel mitocondrial, con mejoras especialmente pronunciadas en los participantes mayores de 65 años. Los investigadores observaron aumentos del 69% en la capacidad mitocondrial de los mayores que practicaban HIIT, frente al 28% en los grupos jóvenes.

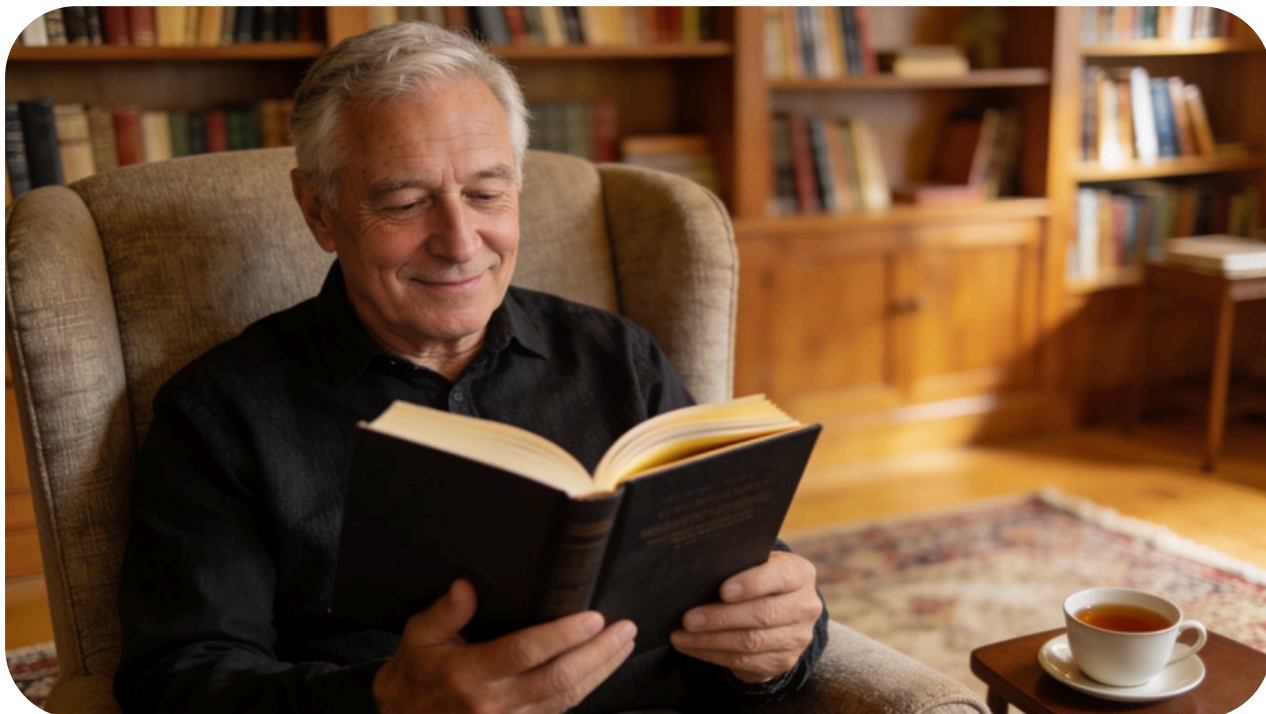
Prevención de caídas

Las caídas son una de las principales causas de lesión, hospitalización y pérdida de independencia en personas mayores. Más de un tercio de las personas mayores de 65 años se cae al menos una vez al año. Sin embargo, muchas caídas son prevenibles mediante el ejercicio regular, la revisión de la medicación, la corrección de problemas visuales o auditivos y la adaptación del hogar.

- **Ejercicio de equilibrio:** Tai Chi, yoga, ejercicios en una pierna, paseos por terreno irregular
- **Revisión de medicamentos:** Algunos fármacos causan mareos o hipotensión ortostática
- **Control de la visión:** La visión borrosa o la pérdida de campo visual aumentan el riesgo
- **Calzado adecuado:** Suela antideslizante, cierre seguro, tacón bajo y firme
- **Adaptación del hogar:** Barras de apoyo, iluminación suficiente, retirada de obstáculos

CAPÍTULO 7

EJERCICIO MENTAL



El cerebro, como el músculo, necesita ejercitarse para mantenerse en forma. La neuroplasticidad —la capacidad del cerebro de adaptarse, crear nuevas conexiones y reorganizarse— no desaparece con la edad, aunque se ralentiza. La estimulación cognitiva regular puede compensar parte del declive natural y, según creciente evidencia científica, reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia.

Leer y escribir

La lectura es uno de los ejercicios mentales más completos: activa simultáneamente múltiples áreas del cerebro relacionadas con el lenguaje, la memoria, la imaginación y la empatía. Leer novelas de ficción, en particular, mejora la teoría de la mente —la capacidad de entender las emociones y perspectivas ajenas— algo que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

Escribir —sea un diario personal, las memorias familiares, cartas a seres queridos, críticas de libros o simplemente notas de gratitud cotidianas— **obliga a organizar el pensamiento, ejercita la memoria y puede resultar emocionalmente muy liberador.** Diversos estudios han demostrado que la escritura expresiva sobre experiencias emocionalmente significativas mejora el bienestar psicológico y reduce el estrés.

Juegos y pasatiempos cognitivos

- **Crucigramas y sopas de letras:** Refuerzan el vocabulario y la memoria semántica
- **Sudokus y puzzles lógicos:** Estimulan el razonamiento lógico y la concentración
- **Ajedrez, go y juegos de mesa estratégicos:** Requieren planificación, memoria de trabajo y pensamiento abstracto
- **Puzzles de piezas:** Combinan percepción espacial con paciencia y atención sostenida
- **Juegos de cartas:** Muchos implican componente social, memoria y estrategia
- **Trivia y concursos de conocimiento:** Mantienen activa la memoria semántica y la atención

Aprender idiomas

Aprender un idioma nuevo es uno de los ejercicios cognitivos más completos que existen. Implica memorización de vocabulario, comprensión de estructuras gramaticales nuevas, procesamiento auditivo y expresión oral. **Pero más allá del esfuerzo intelectual, abre puertas a nuevas culturas,** permite una conexión más profunda con destinos de viaje y puede facilitar la comunicación con nietos en entornos multiculturales.



Ciencia reciente: Investigaciones de la Universidad de Edimburgo demostraron que las personas bilingües desarrollan síntomas de demencia una media de 4-5 años más tarde que las monolingües, independientemente del nivel educativo, el sexo o el estatus socioeconómico. El efecto protector se atribuye a la mayor reserva cognitiva que genera el manejo constante de dos sistemas lingüísticos. Aprender un segundo idioma en la vejez produce beneficios similares.

Música

Tocar un instrumento musical es posiblemente la actividad cognitiva más completa que existe: requiere lectura de partitura, coordinación motora fina, memoria procedimental, atención auditiva y, cuando se toca en grupo, habilidades sociales y de comunicación no verbal. No importa el nivel: aprender a tocar unas cuantas melodías en piano, guitarra o ukelele ya genera beneficios cognitivos mensurables.

Escuchar música activamente —prestando atención, identificando instrumentos, siguiendo la melodía— también tiene efectos positivos sobre el humor, la memoria y la función ejecutiva. La musicoterapia está reconocida como intervención terapéutica eficaz en personas con deterioro cognitivo y Alzheimer.

Meditación y atención plena

La práctica de la meditación y el mindfulness —prestar atención deliberada al momento presente sin juzgarlo— **ha acumulado en las últimas dos décadas un respaldo científico extraordinario.** Mejora la concentración, reduce el estrés y la ansiedad, favorece la regulación emocional y puede incluso producir cambios estructurales en el cerebro visibles en resonancias magnéticas.

 **Ciencia reciente:** Investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles encontraron que las personas que meditaban regularmente durante décadas tenían un cerebro biológicamente más joven que los no meditadores de la misma edad: las regiones cerebrales relacionadas con la atención, la memoria y la regulación emocional mostraban menor atrofia. Incluso programas de 8 semanas de mindfulness producen cambios medibles en la densidad de la materia gris.

♦ **Recuerda:** Aplicaciones como Headspace, Calm o Insight Timer ofrecen programas de meditación guiada para principiantes, con sesiones que empiezan en sólo 5 minutos al día.

CAPÍTULO 8

EL HOGAR



El hogar es el espacio donde transcurre la mayor parte de la vida, especialmente al llegar la jubilación. Que sea un entorno seguro, cómodo, ordenado y agradable influye enormemente en el bienestar diario. **Adaptar la vivienda a las necesidades de cada etapa no es un signo de debilidad, sino de inteligencia y previsión.**

Seguridad en el hogar

Los accidentes domésticos Son una causa muy frecuente de lesiones en personas mayores, y muchos son perfectamente prevenibles con sencillas adaptaciones que no requieren grandes inversiones ni obras complicadas.

- **Baño:** Barras de apoyo junto al inodoro y en la ducha; alfombrilla antideslizante; silla de ducha si es necesario; termostato para evitar quemaduras
- **Escaleras:** Pasamanos firmes a ambos lados; iluminación suficiente; cinta antideslizante en peldaños
- **Iluminación:** Luces de noche en pasillos, dormitorios y baño; interruptores accesibles sin necesidad de levantarse

- **Suelos:** Retirar o fijar alfombras sueltas; evitar suelos muy brillantes que puedan deslumbrar
- **Cocina:** Utensilios frecuentes al alcance de la mano; detector de gas; fuegos de inducción más seguros que gas
- **Acceso:** Rampa o elevador si hay escalones en la entrada; pasamanos en todos los escalones exteriores

Orden y simplificación

Con los años se acumula en casa una gran cantidad de objetos, muchos de los cuales ya no usamos ni necesitamos. **Dedicar tiempo a ordenar y simplificar el entorno tiene un efecto sorprendentemente positivo sobre el estado de ánimo y el bienestar:** un hogar ordenado reduce el estrés, facilita encontrar las cosas y hace el espacio más seguro y fácil de limpiar.

El proceso puede hacerse de forma gradual y sin prisa: una caja, un armario, un cajón a la vez. Una buena pregunta para cada objeto es: '¿Lo he usado en el último año? ¿Lo voy a usar en el próximo? ¿Me produce alegría o me pesa?' Lo que ya no sirva puede donarse, regalarse a personas queridas que lo disfruten o venderse. Muchos objetos con valor sentimental pueden fotografiarse para conservar el recuerdo sin ocupar espacio físico.

Tecnología en el hogar

La tecnología puede ser una gran aliada en esta etapa de la vida, siempre que se adopte de forma progresiva y con ayuda si es necesario. Los dispositivos modernos están diseñados cada vez con mayor accesibilidad: pantallas más grandes, fuentes de texto ajustables, control por voz y asistentes virtuales inteligentes.

- Videollamadas: FaceTime, WhatsApp, Zoom: mantener contacto cercano con familiares distantes
- Gestiones online: Citas médicas, banca, compras, impuestos sin salir de casa
- Asistentes de voz: Alexa, Google Home: ayudan con recordatorios, listas, música y respuestas a preguntas
- Teleasistencia: Dispositivos que detectan caídas o permiten pedir ayuda con un botón, incluso en exterior
- Pastilleros electrónicos: Alertan a la hora de tomar cada medicamento y registran si se ha tomado
- Sensores de movimiento: Detectan actividad en el hogar y pueden alertar a familiares si no hay movimiento habitual

El hogar como espacio emocional

Más allá de la seguridad y la funcionalidad, el hogar debe ser un espacio que nutra el alma. Rodearse de fotos, libros, plantas, objetos con historia y detalles que reflejen quiénes somos hace que el espacio se sienta propio y acogedor. La personalización del entorno contribuye a la identidad y al bienestar emocional, especialmente en etapas de transición como la jubilación.

La luz natural es un factor que a menudo se subestima: tener acceso a ventanas luminosas, preferiblemente orientadas al sur o al este, regula el ritmo circadiano, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de depresión estacional. Si la vivienda tiene poca luz natural, las lámparas de terapia lumínica pueden ser una ayuda eficaz.

CAPÍTULO 9

RELACIONES FAMILIARES



La familia es, para la mayoría de las personas, el núcleo más profundo de la identidad y el afecto. En la etapa de la jubilación, las relaciones familiares adquieren una nueva dimensión: hay más tiempo para cultivarlas, pero también pueden surgir tensiones o cambios de roles que requieren adaptación y comunicación. Este capítulo explora cómo nutrir y fortalecer los vínculos familiares en esta etapa vital.

La pareja en la jubilación

Uno de los cambios más significativos que trae la jubilación es el aumento del tiempo compartido con la pareja. Después de décadas de vida laboral intensa, con rutinas separadas y poco tiempo de calidad juntos, de repente se comparten las 24 horas del día. Esto puede ser una fuente de enriquecimiento y redescubrimiento mutuo, pero también puede generar tensiones si no se gestiona con habilidad y comunicación.

Es importante que cada miembro de la pareja conserve su espacio de individualidad: aficiones propias, relaciones independientes, tiempo personal. La convivencia enriquece cuando se parte de dos personas con vida propia, no cuando una o ambas dependen exclusivamente de la otra para llenar el tiempo. Negociar los espacios, los ritmos y las responsabilidades domésticas con respeto y humor puede convertir este período en uno de los más felices de la vida en pareja.

♦ **Recuerda:** Planifica actividades nuevas en pareja: viajes que siempre habéis querido hacer, un hobby compartido, un curso juntos. Compartir experiencias novedosas renueva el vínculo y crea nuevos recuerdos comunes.

Una de las claves para mantener una relación sana con los hijos adultos es respetar su autonomía y sus propias decisiones sobre cómo vivir, criar a sus hijos o gestionar su vida. Las opiniones no solicitadas, aunque bien intencionadas, suelen generar distancia. En cambio, mostrarse disponible sin ser invasivo, interesarse genuinamente por su vida y celebrar sus logros construye una relación de igual a igual que puede ser extraordinariamente satisfactoria.

También es importante comunicar con claridad las propias necesidades y expectativas. Muchos conflictos familiares surgen de expectativas no expresadas: el padre o la madre que espera visitas con cierta frecuencia sin decirlo, los hijos que asumen que todo va bien porque nadie dice lo contrario. La comunicación honesta, aunque a veces incómoda, es el fundamento de cualquier relación sana.

El papel de los abuelos

La llegada de los nietos es uno de los grandes regalos de esta etapa. La relación abuelo-nieto es única: tiene la calidez del amor familiar sin la presión de la responsabilidad diaria.

Los abuelos que participan activamente en la vida de sus nietos —como figuras de cariño, escucha y transmisión de experiencia— encuentran en ello una fuente extraordinaria de propósito, alegría y vitalidad.

Sin embargo, es fundamental distinguir entre implicarse como abuelo y actuar como cuidador a tiempo completo. Cuidar a los nietos de forma sistemática y sin límites puede ser física y emocionalmente agotador, y puede generar resentimiento si se siente como una obligación impuesta. Los abuelos tienen derecho a decir que no cuando la demanda supera sus capacidades o deseos, y los hijos deben respetar y agradecer la ayuda sin darla por garantizada.

 **Ciencia reciente:** Un estudio de la Universidad de Boston con más de 500 participantes mayores de 70 años encontró que los abuelos que cuidaban a sus nietos de forma esporádica (no a tiempo completo) presentaban un riesgo un 37% menor de desarrollar Alzheimer que quienes no tenían contacto con nietos. Los investigadores atribuyen el efecto a la estimulación cognitiva, el movimiento físico y la satisfacción emocional que conlleva la interacción con los niños.

Transmisión de la historia familiar

Los mayores son los guardianes de la memoria familiar. Historias de vida, tradiciones, valores, recuerdos de personas que ya no están, habilidades artesanales, recetas de cocina, canciones de cuna, dialectos y saberes prácticos: todo ello forma un patrimonio inmaterial de valor incalculable que corre el riesgo de perderse si no se transmite de forma intencional.

Escribir unas memorias, grabar en vídeo relatos de vida, organizar álbumes familiares comentados o simplemente sentarse a contar historias con los nietos son formas de garantizar que ese legado no desaparezca. Este ejercicio, además, tiene un profundo efecto positivo sobre la autoestima y el sentido de propósito de quien lo realiza.

♦ **Recuerda:** El proyecto *StoryCorps* (storycorps.org) y aplicaciones como Remento o Storii ofrecen herramientas para grabar y preservar historias de vida de forma sencilla y con guías de preguntas.

Situaciones de conflicto familiar

Ninguna familia es perfecta, y en la etapa de la jubilación pueden emerger o intensificarse conflictos que existían de forma latente: herencias, cuidados, distancias físicas, diferencias de valores entre generaciones o viejas heridas emocionales. Afrontarlos con valentía y voluntad de diálogo es siempre preferible al silencio o al distanciamiento.

En los casos en que el conflicto está muy arraigado o genera un sufrimiento significativo, la mediación familiar o la terapia psicológica pueden ser herramientas muy útiles. Un tercero imparcial y formado puede ayudar a desbloquear situaciones que parecen imposibles de resolver desde dentro. Pedir ayuda no es una señal de fracaso, sino de madurez y amor por la familia.

Cuando los padres envejecen

Para quienes todavía tienen padres vivos, la jubilación puede coincidir con el momento en que estos padres empiezan a necesitar apoyo. Cuidar de los padres que un día nos cuidaron a nosotros es una experiencia profundamente humana, pero también puede ser agotadora y emocionalmente compleja.

Es importante repartir las responsabilidades de forma equitativa entre los hermanos, no asumir todo el peso uno solo, y conocer los recursos públicos y privados disponibles (servicios de ayuda a domicilio, centros de día, residencias) para complementar el cuidado familiar cuando sea necesario. El bienestar del cuidador es tan importante como el del cuidado.

CAPÍTULO 10

LA DEPENDENCIA



Nadie quiere pensar en la posibilidad de perder autonomía, pero afrontar este tema con anticipación y serenidad es un acto de responsabilidad hacia uno mismo y hacia la familia. La dependencia puede surgir de forma gradual o repentina, total o parcial, y en España existe un sistema público diseñado para dar respuesta a ella.

¿Qué es la dependencia?

Se considera dependencia el estado en que una persona necesita la ayuda de otra para realizar las actividades básicas de la vida diaria: asearse, vestirse, alimentarse, desplazarse, controlar las necesidades fisiológicas o tomar decisiones básicas. La Ley de **Dependencia (Ley 39/2006)** establece tres grados que determinan el nivel de apoyo al que se tiene derecho:

- **Grado I – Dependencia moderada:** Necesita ayuda al menos una vez al día para varias actividades básicas o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado
- **Grado II – Dependencia severa:** Necesita apoyo dos o tres veces al día para varias actividades básicas, aunque no requiere la presencia permanente de un cuidador
- **Grado III – Gran dependencia:** Necesita ayuda para la mayoría de actividades básicas y requiere presencia indispensable de otra persona

Cómo solicitar la valoración

El proceso comienza solicitando la valoración en los Servicios Sociales del ayuntamiento o de la comunidad autónoma. La solicitud puede realizarla la propia persona o su representante legal. Un equipo de profesionales visitará el domicilio para evaluar la situación real y asignar el grado correspondiente mediante el Baremo de Valoración de la Dependencia (BVD). A partir de ahí, se elabora un Plan Individual de Atención con los servicios o prestaciones más adecuados.

♦ **Recuerda:** Solicita la valoración en cuanto detectes dificultades para la autonomía. Los trámites pueden llevar varios meses y la prestación no es retroactiva a la fecha de la evaluación, sino a la de la solicitud.

Servicios y prestaciones disponibles

- **Servicio de ayuda a domicilio (SAD):** Un profesional acude al hogar para apoyar en higiene personal, alimentación, movilidad y cuidado del entorno
- **Centros de día:** Atención diurna que permite a la persona socializar, recibir cuidados especializados y dar respiro al cuidador familiar
- **Teleasistencia:** Dispositivo de alarma que permite pedir ayuda en caso de emergencia mediante un botón
- **Prestación económica vinculada al servicio:** Ayuda económica para contratar servicios acreditados
- **Prestación económica para cuidados en el entorno familiar:** Apoyo económico para familiares que asumen el cuidado; incluye cotización a la Seguridad Social
- **Centros residenciales:** Para cuando la persona necesita atención continuada las 24 horas del día
- **Plazas en residencias públicas:** Con precio ajustado a los ingresos; la lista de espera puede ser larga en algunas comunidades

El cuidador principal

Cuando un familiar asume el papel de cuidador principal, su bienestar es también fundamental. El síndrome del cuidador quemado —caracterizado por agotamiento físico y emocional, irritabilidad, depresión y abandono del autocuidado— es frecuente cuando no se cuenta con apoyo suficiente.

Es importante que el cuidador cuide también su propia salud, pida ayuda cuando lo necesite, acepte los recursos de respiro disponibles y no sienta culpa por tener tiempo propio. Los grupos de apoyo para cuidadores son espacios donde encontrar comprensión, información y estrategias prácticas.

 **Ciencia reciente:** Un meta-análisis publicado en el Journal of Gerontology demostró que las intervenciones psicosociales dirigidas a cuidadores familiares —incluyendo formación, apoyo emocional y servicios de respiro— reducen significativamente la carga percibida y mejoran la calidad del cuidado proporcionado a la persona dependiente.

Voluntades anticipadas

El documento de voluntades anticipadas o testamento vital es un documento legal en el que una persona expresa sus deseos sobre los cuidados y el tratamiento médico que quiere recibir en caso de que llegue a encontrarse en una situación en que no pueda tomar decisiones por sí misma. Incluye aspectos como la aceptación o rechazo de determinados tratamientos, la donación de órganos y el lugar preferido para los cuidados paliativos.

Formalizar este documento, disponible en todas las comunidades autónomas de forma gratuita a través de los registros sanitarios, es un acto de autonomía personal y un regalo para la familia, que de otro modo tendría que tomar decisiones muy difíciles sin conocer los deseos del ser querido.

CAPÍTULO 11

AYUDAS PÚBLICAS



El Estado y las comunidades autónomas disponen de un conjunto amplio de prestaciones, servicios y beneficios dirigidos específicamente a las personas mayores. Conocerlas es el primer paso para aprovecharlas. Muchos mayores no acceden a estas ayudas sencillamente porque no saben que existen o porque los trámites les parecen complicados.

Pensiones y prestaciones económicas

- **Pensión de jubilación contributiva:** Para quienes han cotizado el mínimo exigido. La cuantía depende de los años cotizados y la base de cotización de los últimos 25 años
- **Pensión de viudedad:** Para el cónyuge superviviente o pareja de hecho que cumpla los requisitos
- **Pensión de orfandad:** Para hijos menores o incapacitados que dependen del fallecido
- **Pensión no contributiva de jubilación:** Para mayores de 65 años sin recursos suficientes ni cotización mínima. Cuantía en 2024: 7.250 euros anuales
- **Complemento de mínimos:** Suplemento automático para pensiones muy bajas, hasta alcanzar la pensión mínima garantizada
- **Ingreso Mínimo Vital (IMV):** Para hogares en situación de vulnerabilidad económica severa, independientemente de la edad

Salud y farmacia

- **Tarjeta Sanitaria Europea:** Garantiza asistencia sanitaria en todos los países de la UE en condiciones equivalentes a las del país de origen
- **Prótesis auditivas, dentales y visuales:** Las comunidades autónomas tienen programas de ayuda parcial o total para estos dispositivos
- **Transporte sanitario no urgente:** Gratuito o subvencionado para desplazamientos a centros hospitalarios
- **Atención a domicilio por enfermería:** Curas, seguimiento de medicación y atención básica sin necesidad de desplazarse

Vivienda y entorno

- **Plan Estatal de Vivienda:** Subvenciones para rehabilitación y adaptación de vivienda a las necesidades de mayores y personas con discapacidad; gestionadas por comunidades autónomas
- **Programas de alquiler asequible:** En muchos municipios existen bolsas de alquiler con descuentos para mayores con bajos ingresos
- **Bono Social de electricidad:** Descuento del 25-65% en la factura de la luz para hogares vulnerables
- **Bono Social de gas:** Descuento equivalente aplicado a la factura del gas natural
- **Programa HAPREM:** Ayudas para la habitabilidad, el acceso y la mejora de la residencia de mayores en el medio rural

Programas sociales y de ocio

- **Programa de Turismo del IMSERSO:** Viajes a destinos nacionales e internacionales para mayores de 65 años y personas con discapacidad; precios muy reducidos
- **Programa de Termalismo Social:** Estancias en balnearios con tratamientos termales a precio muy reducido, con indicación médica
- **Programa Vacaciones para Mayores:** Ofrecido por algunas comunidades autónomas, complementario al del IMSERSO
- **Tarjetas y descuentos para mayores:** Transporte público, museos, teatros, cines, piscinas y actividades culturales con descuento o gratuitos en muchos municipios
- **Universidades de Mayores:** Programas universitarios específicos, con acceso a la vida académica a precios muy accesibles
- **Centros de mayores y hogares del jubilado:** Espacios municipales con talleres, actividades, comedor social y espacio de socialización

Servicios de atención social

- **Servicio de Atención Telefónica:** Líneas de orientación y apoyo emocional específicas para personas mayores, gestionadas por Cruz Roja, ONCE y ayuntamientos
- **Comida a domicilio:** Servicio de comidas saludables a domicilio para mayores con dificultades para cocinar
- **Lavandería a domicilio:** En algunos municipios, servicio de recogida y entrega de ropa para personas con movilidad reducida
- **Peluquería y podología a domicilio:** Servicios básicos de higiene llevados al hogar cuando el desplazamiento es difícil
- **Programas intergeneracionales:** Actividades compartidas entre mayores y jóvenes (estudiantes universitarios, escolares) que benefician a ambas partes

Cómo acceder a las ayudas

El punto de entrada más práctico es siempre el Servicio Social de Base del ayuntamiento o junta municipal más cercano. Los trabajadores sociales pueden orientar sobre los recursos disponibles, ayudar a priorizar las solicitudes según las necesidades y acompañar en los trámites. También es posible consultar el portal del **IMSERSO** (imserso.gob.es) y las webs de las consejerías de bienestar social de cada comunidad autónoma.

Muchos trámites pueden realizarse ya por internet, por teléfono o en los centros de servicios ciudadanos, sin necesidad de desplazarse a oficinas específicas. Las oficinas de la Seguridad Social y los centros de Atención Primaria también pueden orientar y derivar a los recursos adecuados.

♦ **Recuerda:** Lleva siempre tu DNI, certificado de empadronamiento, última nómina de pensión y, si es posible, un resumen de tu situación sanitaria cuando vayas a solicitar cualquier ayuda. Si la tecnología te resulta complicada, los hijos, nietos o trabajadores sociales pueden ayudarte a gestionar los trámites.

EPÍLOGO

La jubilación no es el final de un camino, sino el comienzo de uno nuevo. Una etapa en la que, quizás por primera vez, el tiempo es verdaderamente tuyo. Una etapa en la que la experiencia acumulada, las relaciones forjadas y la perspectiva que solo dan los años se convierten en uno de los activos más valiosos que existen.

La ciencia del envejecimiento nos dice hoy con claridad que los años no son un declive inevitable, sino una oportunidad de seguir creciendo, aprendiendo y aportando. **Que el cerebro puede seguir creando nuevas conexiones. Que el músculo puede recuperarse.** Que las relaciones pueden profundizarse. Que la felicidad, según los estudios de bienestar más extensos, tiende a aumentar en la madurez cuando se cultivan los elementos adecuados.

Vivir bien a cualquier edad requiere intención. Pequeñas decisiones cotidianas — caminar un poco más, llamar a un amigo, probar una receta nueva, apuntarse a ese taller que siempre has querido hacer, decir 'te quiero' más a menudo— se acumulan y transforman la vida de forma silenciosa pero profunda.

Esta guía no tiene todas las respuestas. Pero sí espera haberte dado algunas ideas, herramientas y, sobre todo, el recordatorio de que mereces vivir bien. Con salud, con alegría, con propósito, rodeado de las personas que quieres y en un entorno que te cuide y te inspire.

¡Que sea una buena vida!