oct. 1, 2024

Esta semana, en todo el mundo, los países conmemoran el Día Internacional de las Personas Mayores de la ONU. Alain Monteux, Director General de Tunstall Francia y Benelux, aprovecha la oportunidad para reflexionar sobre el estigma relacionado con la edad, subrayando por qué es tan importante dirigir nuestras actitudes colectivas hacia el envejecimiento para permitir vidas más felices e independientes a las personas mayores.

El estigma por la edad debería preocuparnos a todos/as. Esta semana, por primera vez, alguien me cedió el asiento en el metro. Así que ahora los demás me perciben como una persona mayor.

El edadismo, que se refiere a los estereotipos y prejuicios hacia las personas en función de su edad, puede tener un impacto negativo en la salud, así como en la calidad de vida. Esto no solo se debe a las experiencias individuales negativas, sino también a acciones que no se llevan a cabo por miedo a la discriminación.

Adoptar la teleasistencia, es decir, utilizar la tecnología para apoyar la vida independiente, es una acción que puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores, favoreciendo su independencia, reduciendo la soledad y disminuyendo el riesgo de caídas. Sin embargo, el miedo a ser percibido/a como persona mayor impide que las personas busquen estas soluciones cuando las necesitan. En Francia, vemos este problema manifestarse de diversas maneras: la edad promedio de una nueva persona usuaria de Tunstall es de 82 años, y las personas son institucionalizadas a una edad media de 85 años. Estas cifras ocultan dinámicas sociales complejas en torno al envejecimiento y una reticencia a buscar ayuda.

La teleasistencia, por sí sola, no puede solucionar los problemas sociales y culturales relacionados con la edad. Sin embargo, las soluciones que ofrecemos, y la independencia que permiten, deben considerarse como parte de la solución. Primero, debemos replantear el papel de las soluciones de teleasistencia en la vida de las personas, destacando que, en lugar de juzgar a alguien como persona mayor, estas soluciones fomentan la independencia que tanto deseamos mantener y apoyar a quienes nos rodean.

La situación en Francia

Según el Instituto Nacional de Estadística y de Estudios Económicos (INSEE), de Francia, el número de personas mayores dependientes se duplicará entre 2015 y 2030. En los últimos años se han introducido varias iniciativas para apoyar a este creciente segmento de la población, como la creación de un equipo de 9 gerontólogos que facilitan el intercambio de investigaciones, innovaciones y conocimientos sobre el envejecimiento entre países. Sin embargo, la atención sociosanitaria para las personas mayores sigue estando poco integrada.

La reputación de las residencias de personas mayores en Francia se ha visto afectada por una serie de controversias. Aunque no están directamente relacionadas con el estigma de la edad, estos problemas han reforzado la percepción de que las residencias son una opción de último recurso para las personas mayores y un lugar donde no siempre se les trata con dignidad. La mayoría de las residencias cuentan con personal muy comprometido y ofrecen un servicio excelente; sin embargo, estos incidentes contribuyen a las percepciones negativas sobre la vejez.

El "Plan anti-chute" o "Plan anticaídas" es una iniciativa del gobierno para reducir en un 20% en dos años el número de caídas mortales o caídas que dejan secuelas, y en él se reconoce que los sistemas nacionales aún no están bien configurados para prevenir los daños provocados por las caídas. El Plan Anticaídas sitúa la teleasistencia en el centro de estas reducciones, y destaca que Francia es uno de los países que más tarde ha adoptado soluciones de teleasistencia en comparación con sus vecinos europeos (con un índice de implantación del 5% entre la población mayor de 65 años, frente al 14% en el Reino Unido o el 10% en los Países Bajos, según datos de Berg Insight).

Observamos los retos que el Plan destaca en nuestras interacciones diarias con las personas usuarias. El estigma asociado con la adopción de la teleasistencia es un obstáculo que debemos superar, resaltando cómo el lenguaje utilizado por algunas organizaciones contribuye a la percepción de que las soluciones de teleasistencia son solo para personas frágiles; olvidando que, ante todo, se trata de una solución de prevención que proporciona conexión social. Puede beneficiar tanto a quienes necesitan este apoyo preventivo, como a aquellas personas que tienen mayores necesidades de apoyo.

Los impactos del estigma relacionado con la edad

A pesar de los ejemplos de personas que permanecen activas en la vida pública hasta los 70, 80 y más años, y que desafían las expectativas sobre cómo es el envejecimiento, esto todavía no ha llegado a la sociedad en general, y el estigma de la edad persiste. Se produce entre personas, dentro de las instituciones y en nosotros mismos, en forma de edadismo interiorizado. Como consecuencia de este estigma interiorizado, las personas mayores son reacias a buscar ayuda. Esto puede empeorar su salud, ya que pueden asumir que un problema médico es el resultado natural del envejecimiento y no buscar ayuda hasta que la enfermedad haya empeorado. El prejuicio de la edad también afecta a los y las profesionales sanitarios/as, que pueden pasar por alto los síntomas debido a estas mismas percepciones. Hace apenas unas semanas, experimenté esto personalmente, cuando un médico me dijo que no podía hacer nada por mi dolor, ¡simplemente estaba envejeciendo!

El aislamiento social debido al estigma asociado con la edad es una preocupación importante, pero también un ámbito en el que la teleasistencia puede ofrecer soluciones. Las personas mayores pueden optar por aislarse o evitar situaciones sociales por temor a que su envejecimiento sea percibido, lo que puede llevar a la soledad y a un deterioro más rápido de su salud física y mental. Además, los efectos del sesgo por edad pueden tensar las relaciones familiares, generando malentendidos entre generaciones.

Abordar el estigma que rodea al envejecimiento no es solo una cuestión de cada persona sino que muchas veces se debe a las consensos sociales y culturales. Pero en el sector de la teleasistencia, podemos ser parte de la solución.

El papel de la teleasistencia

En Tunstall, nuestra visión es un mundo donde las personas tienen la libertad de vivir plenamente en el lugar de su elección. La independencia y la capacidad de tomar decisiones sobre la propia vida, sin importar la edad o la vulnerabilidad, son fundamentales para nuestra perspectiva sobre los servicios que ofrecemos. Pero, ¿cómo se relaciona esto con la necesidad de abordar las percepciones negativas sobre el envejecimiento?

Podemos impulsar un cambio en las mentalidades al hablar de nuestra tecnología de manera diferente. En Francia persiste la percepción de que nuestra tecnología es "solo un botón rojo" que se pulsa en caso de emergencia, y que representa una solución del pasado. Sin embargo, esto no es cierto. Aunque las soluciones de teleasistencia, como las alarmas personales, pueden no ser novedosas, han demostrado su eficacia en salvar y mejorar vidas, así como en generar ahorros para el sistema social.

Las soluciones de teleasistencia pueden ser una herramienta de conexión importante para las personas mayores que se sienten menos cómodas con la tecnología, además de conectarlas de manera accesible a diferentes servicios existentes las 24 horas, los 7 días de la semana. Por ejemplo, pueden ofrecer actividades físicas, enseñar a caer de manera segura, proporcionar pequeños servicios locales como cambiar una bombilla, involucrar al/a la terapeuta ocupacional de manera sistemática, facilitar la conexión con familiares y amigos/as, ayudar a encontrar un médico o proporcionar consultas en casa, etc.

En lugar de estigmatizar, el uso de soluciones de teleasistencia realmente facilita el contacto social, el apoyo médico y la independencia, desempeñando un papel fundamental en la eliminación de percepciones negativas.

Analizando el avance a nivel mundial

Francia no es ni mucho menos el único país que sufre las consecuencias del estigma de la edad. Para abordarlas, podemos observar a nuestros vecinos más cercanos como España y a las iniciativas mundiales que están ayudando a cambiar el discurso, tanto en relación con la teleasistencia como en un sentido más amplio.

En España, por ejemplo, la integración del sector sociosanitario está permitiendo un enfoque más constructivo de la teleasistencia y la eliminación de conceptos erróneos. Como resultado, muchos españoles se benefician de soluciones de teleasistencia financiadas con fondos públicos que se basan en modelos proactivos y preventivos.

Considero que en Francia y en otros lugares la naturaleza desarticulada de los servicios para personas mayores contribuye a este problema. El sistema depende de que las personas busquen soluciones de teleasistencia por su cuenta, en lugar de tenerlas asignadas, como sucede en España. Como experiencia personal, sé que muchas personas están dispuestas a invertir para protegerse a sí mismas o a sus progenitores a medida que envejecen, pero simplemente no son conscientes de la existencia de estas soluciones. Además, crear una base de datos de servicios no resolverá el problema si no hay recursos humanos que establezcan las conexiones y expliquen los diferentes servicios y opciones disponibles.

En Francia, la responsabilidad recae en la persona, y una combinación de falta de concienciación y estigmas internalizados impide que las personas busquen ayuda. En un modelo más integrado, la sugerencia podría provenir de profesionales de la salud o del cuidado, facilitando el acceso al apoyo necesario. Un ejemplo específico de esto se lleva a cabo en Barcelona, donde se ofrece capacitación a las personas mayores sobre cómo caer, lo que reduce el miedo a las caídas y, potencialmente, el riesgo de caídas perjudiciales. Los profesionales del cuidado realizan un seguimiento de aquellas personas que han sufrido caídas previamente para ofrecer apoyo. Este es también el servicio que estamos implementando para nuestros clientes en Bélgica, como parte de un enfoque preventivo y digital integrado que incluye el servicio de un terapeuta ocupacional.

Iniciativas como estas pueden transformar la vida de las personas y fomentar un enfoque con menos estigmas hacia la búsqueda de teleasistencia y otras formas de apoyo. Sin embargo, también es fundamental que la sociedad en su conjunto adopte un cambio de mentalidad. A medida que nuestras poblaciones envejecen, es necesario replantearnos cómo apoyamos a las personas mayores, evitando ver a este grupo como algo aparte. Esto implica abordar áreas como la vivienda, el diseño urbano y el transporte, así como incluir a las personas mayores en los procesos de toma de decisiones. Mi padre, que vivía en París, solía quejarse de que sus recorridos por el vecindario estaban determinados por la ubicación de los baños y los bancos, lo que evidencia lo mal diseñadas que están muchas áreas urbanas para las personas residentes mayores.

Iniciativas como la Red Mundial de la OMS para Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores y su división francesa, la asociación Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés, están marcando la diferencia. Estas iniciativas ayudan a desmantelar el estigma al mostrar la variedad de actividades en las que las personas mayores participan en sus comunidades, al mismo tiempo que abogan por cambios en las áreas mencionadas anteriormente y comparten ejemplos de buenas prácticas entre las distintas regiones.

Como hemos visto, la desconfianza a adoptar la teleasistencia o a buscar otras formas de apoyo a menudo se basa en el miedo a ser percibido como dependiente, un sentimiento que surge del amplio sesgo y estigma hacia la edad. Para contrarrestar esto, tanto los gobiernos como las empresas y las personas de forma individual en nuestras vidas personales y profesionales desempeñamos un papel importante. En el ámbito de la teleasistencia, podemos ayudar a reducir el estigma haciendo que nuestros productos y servicios sean accesibles y demostrando su impacto positivo, que a menudo no se comprende bien. Al replantear la manera en que hablamos e implementamos estas tecnologías, podemos empezar a acabar con los estereotipos que aíslan a las personas mayores y limitan su acceso al apoyo esencial.

Texto traducido y adaptado de su versión original en inglés