

Los beneficios de los lazos intergeneracionales

Las actividades en las que conviven personas de distintas generaciones se han convertido en una pieza clave en los programas orientados a mejorar la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer. Asociaciones y grupos residenciales integran estas iniciativas que suponen numerosos beneficios a nivel emocional, cognitivo y relacional para mayores y pequeños



La programación de actividades de Alzheimer León es un referente nacional en lo que a relaciones intergeneracionales se refiere.

M. S. Massó / EM

“Hacia una sociedad para todas las edades”. Este fue el lema que las Naciones Unidas escogió en 1999 para el Día Internacional de las Personas de Edad. Un reto que fue calando año tras año y que hoy, casi dos décadas después, ya es una realidad debido al progresivo envejecimiento de la población, que ha llevado a la convivencia de distintas generaciones en espacios comunes.

Más allá de la mera convivencia entre grupos de distintas edades, estos aprenden a enriquecerse mutuamente a través de las denominadas relaciones intergeneracionales, un tipo de interacciones de las que se desprenden otros conceptos como solidaridad, respeto y envejecimiento activo.

El día 21 de septiembre se celebra un nuevo Día Mundial del Alzheimer, una fecha que desde este cabecera queremos conmemorar poniendo el foco de atención, precisamente, en los beneficios que puede aportar la aplicación de programas intergeneracionales a la calidad de vida de las personas que sufren esta enfermedad. Son muchas las oportunidades que brinda el desarrollo de estas actividades para los pacientes, ya sea a nivel cognitivo, como emocional y social. Y, además, se trata de iniciativas que hacen hincapié en un

concepto clave para el abordaje integral de esta dolencia: la sensibilización social.

El tejido asociativo juega un papel decisivo en el desarrollo de iniciativas intergeneracionales. Desde Ceafa, su presidenta, Cheles Cantabrana, explica que “algunas de nuestras asociaciones están desarrollando programas intergeneracionales con éxito. Son programas cuidadosamente planificados para generar espacios de encuentro y relación entre personas con Alzheimer y niños de diversas edades. Unas veces se realizan en el ámbito doméstico, con la supervisión de un profesional; en otras ocasiones se hacen en los propios centros, en talleres adaptados”. En todo caso, Cantabrana alerta de que, para obtener unos resultados que cumplan el objetivo de estimulación cognitiva en el paciente y de sensibilización, cooperación e intercambio lúdico entre los protagonistas, “se deben tener en cuenta numerosos factores. Nuestras asociaciones están preparadas para realizarlos de forma productiva, pero debo insistir en la necesidad de su adecuada planificación”.

Desde Alzheimer León explican a **entremayores** que son “grandes defensores de la convivencia entre generaciones, de la fusión entre niñez y experiencia, y estamos convencidos de que, mientras no se gane la

Son muchas las oportunidades que estas actividades brindan a los mayores, ya sea a nivel cognitivo, como emocional y social

El tejido asociativo juega un papel muy importante en el desarrollo de iniciativas intergeneracionales

batalla a la enfermedad, nuestro deber es desmitificar sus efectos, enseñar a los más pequeños que los abuelos tienen olvidos pero también decenas de capacidades, y que son una fuente de sabiduría inagotable”.

Uniando lazos

En abril de 2012, Alzheimer León decidió poner en marcha su programa intergeneracional con un doble objetivo: promover la solidaridad intergeneracional y el envejecimiento activo. “Queríamos fomentar un mayor entendimiento y respeto entre generaciones para construir una comunidad inclusiva, en la que las personas con demencia se impliquen, puedan dar, recibir apoyo y

generar beneficios sociales”, exponen desde esta entidad. Así, fueron creando un trabajo en red en el que participa la comunidad educativa, las personas que acuden a los centros, familiares, voluntarios y otras entidades.

La ludoteca infantil ¡Actívatelo! Junior, el grupo de teatro intergeneracional, el proyecto “Tengo algo que contarte” y el grupo Alzheimer Autismo –que une a mayores con Alzheimer y niños con Trastorno del Espectro Autista– son algunas de las iniciativas de esta asociación. En total, en el Programa Intergeneracional de Alzheimer León participan anualmente 1.200 niños y jóvenes, 350 usuarios de Alzheimer León, 20 familiares, 25 voluntarios y 20 entidades.

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (Afaga), por su parte, ha cosechado este año mucho éxito con su proyecto ‘El viaje de Carlota’, una actividad en la que participan niños de cinco años con un grupo de mayores del centro de día de Vigo. “Utilizando a la mascota del programa, Carlota la Gaviota, realizamos un recorrido por los lugares emblemáticos de la ciudad, recordando su historia y trabajando así la memoria, pero también otras áreas como el lenguaje, la atención o la concentración”, destacan desde la asociación.

Ante los buenos resultados obtenidos, también los grupos residenciales están fortaleciendo sus iniciativas intergeneracionales con el fin de completar sus programas y ofertar actividades pensadas para todos los mayores –independientemente de si padecen, o no, algún tipo de demencia–.

Desde Amavir, por ejemplo, apuestan firmemente por este tipo de programas: “Hemos querido ir un paso más allá, puesto que no nos hemos limitado a encuentros puntuales, sino que hemos diseñado un programa de mayor duración, en forma de campamentos de verano. Es una experiencia muy positiva para los mayores, con repercusiones favorables en su estado de ánimo y en su sociabilidad. Para los niños constituye una actividad muy enriquecedora ya que les permite conocer mejor a sus abuelos y modificar los esquemas y estereotipos que se asocian a la tercera edad”, señalan desde la compañía.

Los campamentos intergeneracionales de Amavir nacieron con el objetivo de crear un entorno de convivencia entre las personas mayores y los niños que acuden al campamento, acercando así a dos generaciones alejadas en el tiempo, involucrando a las familias. Se trata de que ambos grupos disfruten, durante una semana, de actividades con las que



Desde Afaga proponen distintas iniciativas con las relaciones intergeneracionales como eje central.

reforzar lazos entre ellos. “En todas las experiencias se han observado beneficios positivos para las dos generaciones”, explican desde esta compañía. “En el caso de los mayores, los beneficios se han observado en aspectos como un mayor número de conductas de ayuda entre ellos, más sonrisas y muestras de afecto, mayor sociabilidad, aumento de autoestima, motivación, reducción de síntomas depresivos, empatía, cambio en los estereotipos –los jóvenes sobre la vejez y los mayores sobre la juventud–”, concluyen desde Amavir.

Otro caso práctico de fomento de esta unión entre jóvenes y senior es el que impulsan desde DomusVi a través de su programa ‘Un abuelo, un amigo’. Esta iniciativa pionera, que ponen en marcha en sus 154 centros residenciales, conlleva una programación periódica de actividades y encuentros que potenciarán el desarrollo de

En Albertia apuestan por una metodología “activa y participativa” adaptada a las capacidades del mayor y al desarrollo del niño

un vínculo afectivo entre las dos generaciones. “La amistad entre generaciones se construye, poco a poco, a base de visitas, cartas manuscritas, conversaciones por Skype cuando estén de vacaciones, emails redactados con ayuda del personal de los centros, talleres de lectura, talleres de nuevas tecnologías, juegos, meriendas, actividades, etcétera”, destacan desde DomusVi.

También desde el grupo Albertia Servicios Sociosanitarios apuestan por implantar iniciativas intergeneracionales: “Creemos firmemente en los beneficios de los programas que impliquen a la comu-

nidad en la vida de las residencias, como una forma de normalizar las situaciones de la vida diaria. De este modo, en todas las residencias del grupo se desarrollan diferentes actividades programadas en las que participan colegios y asociaciones cercanas a las residencias, así como las familias”. En cuanto a la metodología empleada, desde Albertia detallan que es “activa y participativa, adaptando cada actividad a las capacidades del mayor y al nivel de desarrollo del niño. Se reciben visitas de los jóvenes a las residencias y se realizan excursiones de los mayores a los centros escolares”.

Asimismo, los centros de día y residencias gestionados por Asispa, entidad dedicada al cuidado de personas dependientes o con discapacidad, desarrollan, de forma programada, cerca de 15 encuentros intergeneracionales al año. “Son actividades programadas previamente que llevamos mucho tiempo

Cheles Cantabrana / PRESIDENTA DE CEAFA

“Los resultados no son similares en todos los pacientes”



-En general, ¿cuáles son los beneficios, para los propios mayores, de participar en actividades con niños? Es decir, ¿qué cambios positivos experimentan los enfermos?

Se están obteniendo buenos resultados, sobre todo, en la concentración de los pacientes en las actividades que se trabajan en los propios talleres intergeneracionales. Mantener la atención de los pacientes en determinadas actividades resulta complejo en ocasiones. Cuando trabajan con niños en actividades planificadas y diseñadas para el programa, se logra una mejora de la concentración en los pacientes que, naturalmente, es diferencial. Es decir, los resultados no son similares en todos los pacientes.

-A nivel social, ¿cree que se le da la suficiente importancia a este tipo de programas? ¿Tiene la misma consideración que otras terapias?

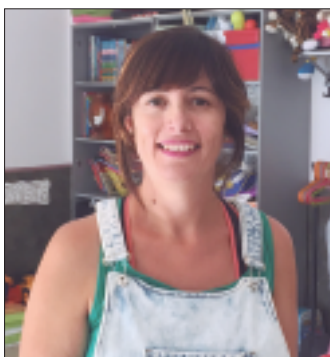
No se trata de una terapia muy extendida. Un programa intergeneracional como terapia cognitiva no es un día de encuentro lúdico abuelos-nie-

tos en el centro de referencia. Ni una jornada de convivencia como las que frecuentemente organizan las asociaciones. Las particulares características de estos programas, que requieren tanto trabajo profesional, tanta planificación y seguimiento, los hacen poco frecuentes. Si bien, poco a poco, se están incorporando a las terapias que ponen en marcha las asociaciones.

-Este día mundial lo celebran bajo el lema ‘Alzheimer ConCiencia Social’. ¿Qué desean reivindicar?

Reivindicamos la necesidad de tomar conciencia del impacto del Alzheimer y otras demencias en la sociedad. El Alzheimer y otras demencias son un problema sociosanitario real, de gran magnitud, que va a poner en peligro la sostenibilidad de los sistemas de protección sociosanitaria en nuestro país si no somos capaces de darle una solución integral que contemple todos sus aspectos: desde la sensibilización y la prevención de los factores de riesgo, al diagnóstico temprano y el cuidado de los que sufren las consecuencias de la enfermedad (el binomio paciente-cuidador); desde la investigación biomédica y social a la formación de los agentes implicados. Eso solo es posible a través de una política de Estado desplegada en un Plan Nacional de Alzheimer, plan que ya está elaborado y a falta del impulso político que lleve a su aprobación.

Sigue en la página 24



Nieves Marcos
EDUCADORA SOCIAL Y
COORDINADORA DEL
DEPARTAMENTO
INTERGENERACIONAL
DE ALZHEIMER LEÓN

-En Alzheimer León tienen un compromiso consolidado con la interacción entre generaciones. ¿Por qué es tan positivo el desarrollo de experiencias que impliquen a niños y mayores?

Es muy importante en varios aspectos, por un lado, para las personas mayores los niños y los jóvenes son un estímulo muy importante que les ayuda a expresar, a participar, a interesarse por la actualidad, a estar pendientes, activos y alegres. Para los niños, es una experiencia importante. Amplía mucho su educación en valores ya que de forma natural y divertida conocen a personas que tienen dificultades, y descubren que, pese a eso, son personas que les aportan muchísimo; se sienten útiles y valorados, ya que ven que pueden hacer algo por los demás; crece su autoestima y se

transforman en personas comprometidas con la sociedad. Todo eso lo transmiten en su casa, en su colegio, en su entorno, etcétera.

-Una de las señas de Alzheimer León es, precisamente, la ludoteca intergeneracional. ¿Cómo funciona este espacio? ¿Qué destacaría de la convivencia diaria de niños y mayores en este lugar?

La ludoteca ¡Activate! Junior abrió sus puertas en el verano de 2011. Es un espacio educativo, inclusivo e integrado, referente en el barrio y la ciudad de León. Ayuda a la conciliación laboral y familiar y permite compartir acti-

vidades y espacios a colectivos distintos.

Los niños aprenden a convivir, a respetar a otras personas, a los mayores, trabajadores, familiares, etcétera. Descubren que compartir este espacio es algo bueno para ellos y se esfuerzan en que su comportamiento no interrumpa la rutina de terapias de los mayores ni el trabajo de las oficinas en el centro. La convivencia intergeneracional no es algo forzado, son relaciones que surgen o no, como con los amigos o los compañeros del cole. La intervención se aborda desde la naturalidad, los gustos de ambos colectivos y el respe-

to por la diferencia.

-Si hablamos de los beneficios terapéuticos, ¿en qué medida a los mayores con Alzheimer les favorece estar en contacto con los niños?

En los usuarios que participan en este programa se observa que mejora la autoestima y el bienestar, reducen su aislamiento social, aumenta la actividad física, se sienten útiles y valorados, conectados con el entorno y la sociedad. A la vez, trabajan aspectos cognitivos como la atención, la concentración, la planificación y la memoria en un entorno lúdico y distendido.

Viene de la página 23



Las actividades intergeneracionales son experiencias con repercusiones muy favorables en el estado de ánimo y la sociabilidad, señalan desde Amavir

Una de las actividades desarrolladas en los campamentos intergeneracionales de Amavir.

impulsando”, destacan desde Asispa. Se trata de variadas iniciativas puestas en marcha gracias a numerosos convenios con centros escolares, de manera que niños y mayores de la misma zona puedan implicarse en actividades conjuntas.

En Sanitas Mayores también incorporan actividades lúdicas orientadas a estimular la interacción social y crear vínculos entre los residentes y los más pequeños, con el objetivo de fomentar un contacto positivo en distintos entornos. Trabajar los sentidos, la emoción y la diversión es uno de los retos de estas sesiones que incluyen desde cumpleaños en familia, bai-

les o visitas de escolares a las residencias de la compañía.

Hablar de relaciones intergeneracionales conlleva hablar de nuevas maneras de convivencia. Un ejemplo de ello es la residencia Orpea Meco, primer centro de mayores con escuela infantil incorporada. Se trata de un proyecto que comenzó en 2003 para dar respuesta a necesidades sociales del entorno, como el aumento del número de mayores dependientes y el crecimiento de la natalidad en este municipio madrileño, y que ha obtenido muy buenos resultados asistenciales, emocionales y psicológicos en mayores y pequeños. En el centro, niños

de entre seis meses y tres años y adultos mayores de 70 comparten espacios comunes y actividades, realizando a diario sesiones de terapia ocupacional, fisioterapia y animación y, al menos una vez a la semana, acciones intergeneracionales.

Los beneficios, en detalle

Haciendo una valoración de los beneficios terapéuticos, desde Amavir resaltan que “el 97,9% de los mayores piensa que participar en actividades con niños consigue que se sientan útiles para los demás o que el 94,9% se sientan mejor mentalmente y el 93,8% dice sentirse mejor físicamente. Por otra

parte, dicen sentirse más activas o han mejorado la sensación de bienestar o el disfrute del ocio y tiempo libre”.

Por su parte, en DomusVi destacan que, en el caso de los mayores, “estos ven mejorada su autoestima porque se sienten útiles al compartir experiencias con los más pequeños, además de favorecerles la posibilidad de establecer contacto con personas ajenas al centro”.

“Gracias a que las actividades tienen un componente motivador, se pueden reforzar áreas de trabajo terapéuticos como la comunicación, funciones cognitivas, sensoriales y funcionales, sin olvidarnos de componentes

emocionales y relacionales”, valoran desde Orpea.

En Albertia consideran que “el desarrollo de programas intergeneracionales facilita la creación de una cultura pro-envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades, alejándose de los estereotipos asociados a los mayores”. Las relaciones intergeneracionales, concluyen, están consideradas como “altamente necesarias para la mejora de la comunidad, del tejido social y la experiencia del colectivo”.

Retos pendientes

Estos y otros ejemplos confirman la necesidad de comprometerse con esta enfermedad que afecta a 1,2 millones de personas en España, pero aún quedan retos pendientes.

Como apunta Juan Carlos Rodríguez, presidente de Afaga, “aún falta el reconocimiento oficial de la figura del cuidador familiar, así como el reconocimiento a nivel sanitario de la utilidad de las Terapias No Farmacológicas (TNF) para abordar la enfermedad y ralentizar su avance”. Asimismo, añade la importancia de crear “recursos de apoyo especializados, tanto para las personas enfermas como para sus familiares. Consideramos fundamental impulsar la prevención y el diagnóstico precoz”. Y es que, como concluye el presidente de esta entidad, queda “un largo camino por recorrer hasta que podamos decir que vivimos en una sociedad concienciada e involucrada con la situación de las personas con Alzheimer”.



Patricia Ruibal de Sola
PSICÓLOGA DE AFAGA.
COORDINADORA DE
‘EL VIAJE DE CARLOTA’

-En lo que respecta al ‘Viaje de Carlota’, y hablando de beneficios terapéuticos concretos, ¿en qué medida a los mayores con Alzheimer les ha favorecido esta actividad? ¿En qué capacidades es más apreciable la mejoría?

En el centro de día de Afaga trabajamos todos los días la estimulación de las capacidades cognitivas, físicas y funcionales, pero ¿de qué nos sirve que un usuario conserve la escritura si está triste y llora todo el día? O que multiplique perfectamente si presenta

una importante apatía y no levanta la cabeza del suelo. Con el proyecto ‘El Viaje de Carlota’ teníamos un objetivo por el que trabajábamos con especial empeño: el estado emocional de nuestros mayores. Además de estimular sus capacidades físicas y cognitivas en todas las sesiones, queríamos regalarles ratos de evasión de la rutina del centro, ratos de felicidad, de risas, de cariño y de mucha emoción, y esto se ha conseguido con creces. Sus rostros en cada sesión, sus risas, su humor más positivo cuando regresaban al centro, la reducción de la sintomatología conductual durante las sesiones e incluso el testimonio de sus familias tras las visitas, lo confirman.

-Tras el éxito del proyecto, ¿repetirán la actividad? ¿Introducirán novedades?

El proyecto ha resultado muy

enriquecedor en todos los aspectos, por lo que repetiremos sin duda.

Los niños con los que lo hemos llevado a cabo pasan a Primaria y por eso este año iniciaremos el ‘Viaje de Carlota’ con los más pequeños del colegio, los niños de tres años de Infantil. Esto va a ser una aventura ya que son muy pequeños aún y se están adaptando al cole, pero nos dará la oportunidad de acompañarlos los tres años de duración de la etapa de Educación infantil, y así poder observar resultados a más largo plazo y crear un vínculo aún mayor.

Con respecto a los cambios, de todo se aprende, y este año trataremos de introducir más salidas juntos al exterior, de las que todos disfrutamos mucho. También nos gustaría que los niños pudieran visitar

nuestro centro en alguna de las sesiones e implicar aún más a sus familias, fomentando la concienciación a la sociedad sobre la realidad de la demencia y favoreciendo así su colaboración.

-¿Cómo se produce el contacto inicial entre niños y personas mayores?

Los niños tan pequeños tienen algo mágico y es que no juzgan a nuestros usuarios, no discriminan ni por edad, ni por apariencia, por lo que el contacto se da de la forma más natural del mundo.

En cuanto entramos por la puerta los niños corren a abrazar a los mayores, a besarles, a tirarles del brazo para que vean algún dibujo o trabajo... y a hablar y hablar sin parar. Ellos son el hilo conductor del vínculo que tanto valoramos en este proyecto, muchos de nuestros mayores no los re-

cuerdan entre sesión y sesión, pero los niños sí que recuerdan sus nombres, sus caras y sus dificultades, por lo que todo fluye con total naturalidad.

-Más allá de la interacción, desde Afaga apuestan por la relación entre niños y mayores, ¿cómo materializan esta idea?

Además del ‘Viaje de Carlota’, en el centro de día llevamos a cabo dos sesiones intergeneracionales al año –coincidiendo con las vacaciones escolares– con los hijos de todos los trabajadores del centro, en las que realizamos talleres de cocina, juegos, manualidades, etcétera.

En otros centros de Afaga también hemos llevado a cabo actividades como cuentacuentos, juegos populares o manualidades. En todas estas actividades los resultados han sido muy satisfactorios.

“Los niños no discriminan ni por edad, ni por apariencia, por lo que el contacto se da de la forma más natural del mundo”