



Calidad de vida
tras la jubilación

Contentos



con su situación



Según los datos de nuestra encuesta, sólo el 16% de las personas entre 65 y 70 años viven solas. En general, están contentos con la vida que llevan, pero reclaman mayores ayudas a domicilio y disponer de servicios próximos a su casa. También les gustaría gozar de oportunidades de trabajo remunerado. Mayoritariamente, declaran tener buena salud, pero un 72% toma medicinas diariamente.

Debido a los enormes avances de la medicina, la longevidad humana se ha incrementado rápidamente y con ella la edad de la población. La esperanza media de vida al nacer en España es actualmente de unos 80 años y los mayores de 65 años constituyen ya más de un quinto de la población total.

La revolución demográfica que se ha producido en las últimas décadas requiere un replanteamiento de algunas estructuras sociales, desde las políticas laborales a la sanidad, la seguridad social o la educación. Para promover la salud y mejorar la calidad de vida de los mayores sin que haya repercusiones negativas para el resto de los ciudadanos, es imprescindible conocer la opinión de los interesados y eso es lo que la OCU se ha propuesto al lanzar esta encuesta entre la población de 65 a 70 años.

Un 16% vive solo

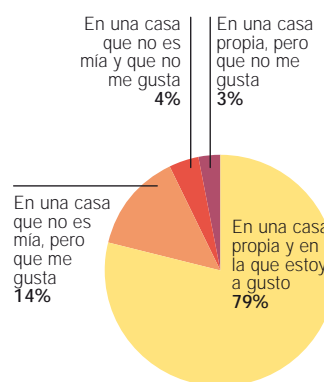
Uno de los aspectos que más condiciona la calidad de vida es el lugar de residencia. ¿Dónde y con quién viven nuestros encuestados? ¿Están contentos con su vivienda?

Las respuestas son muy favorables. Casi todos son propietarios de las casas en las que habitan y están satisfechos con ellas (vea el gráfico *¿Dónde y cómo vive?*). Sólo un 7% de los que responden tienen quejas de su vivienda. La inmensa mayoría se siente muy seguro estando en su casa y sólo un reduci-

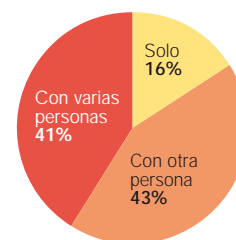
simo porcentaje afirma que “a veces” o “casi siempre” se siente inseguro en su domicilio.

Habitualmente, viven acompañados por su pareja u otros familiares, pero hay un número nada despreciable de personas mayores (vea el gráfico *¿Con quién vive?*) que están solas, siendo el

¿DÓNDE Y CÓMO VIVE?

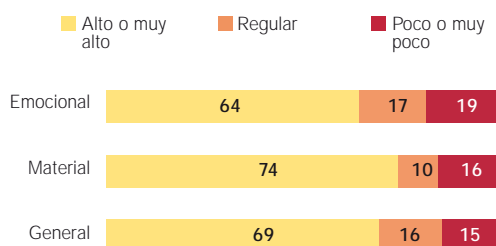


¿CON QUIÉN VIVE?



APOYO DE OTRAS PERSONAS

% encuestados



porcentaje de mujeres superior al de hombres.

Uno de cada tres se ve poco apoyado

La soledad es, desde luego, uno de los problemas más extendidos. A cualquier persona, independientemente de su edad, le gusta tener a alguien, un familiar o un amigo, en quien apoyarse para resolver un problema, acompañarle en caso de enfermedad o simplemente para charlar. Intentamos averiguar si los encuestados disfrutaban de este tipo de apoyo cuando lo necesitan.

Cerca de un tercio de los encuestados se siente solo, poco apoyado socialmente, con carencias afectivas

o materiales (vea el gráfico *Apoyo de otras personas*).

Para la gran mayoría de los encuestados, el apoyo recibido de la pareja (8,6 sobre 10) y de los hijos (7,8 sobre 10) es el más importante. Le siguen el de los familiares próximos y amigos íntimos.

Además de precisar apoyo, a nuestros encuestados también les gusta sentirse útiles, pero no siempre lo consiguen. En nuestra encuesta, casi un quinto de los encuestados lamenta que es poco frecuente que alguien les pida ayuda u opinión. Es más, un 27% está de acuerdo con la afirmación de que "algunas personas intentan tomar por mí decisiones que preferiría asumir yo mismo".

Demandan ayuda y servicios

Lógicamente, no todo el soporte debe proceder del entorno próximo. Las instituciones también deben ofrecer servicios de ayuda y lugares a los que las personas de mayor edad puedan acudir en busca de actividades. En general, un tercio de los españoles encuestados se muestra insatisfecho de los servicios que ofrece la zona en la que viven (vea el gráfico *Servicios de su lugar de residencia*).

Los consultados se quejan, sobre todo, de la escasez de ofertas de trabajo remunerado. También agradecerían recibir más ayudas para alojamiento y alimentación (incluida la cocina a domicilio) y apoyo en las gestiones administrativas, como la apertura de cuentas corrientes o la declaración de impuestos. El transporte público, la asistencia sanitaria y el acceso a los comercios, en cambio, son los aspectos menos conflictivos para quienes nos han respondido.

El sexo y la economía, mal; la salud, mejor

Del análisis de estos datos hemos concluido también que cuanto más difícil es la situación económica del encues-

NUESTRA ENCUESTA

La OCU han encuestado a una amplia muestra de personas mayores de 65 años acerca de su calidad de vida y sus circunstancias personales.

Los cuestionarios se enviaron durante los meses de junio y julio de 2007.

En total, obtuvimos 830 cuestionarios válidos.

El rango de edad de los entrevistados se sitúa entre 65 y 70 años, por lo que todavía hay personas que permanecen en activo.

Para valorar el estado de salud física y mental, el nivel de servicios sociales y la calidad de vida se han usado varias escalas científicamente validadas.

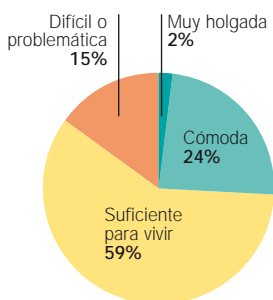


SERVICIOS DE SU LUGAR DE RESIDENCIA

% encuestados insatisfechos y muy insatisfechos



¿CÓMO CONSIDERA SU SITUACIÓN ECONÓMICA?

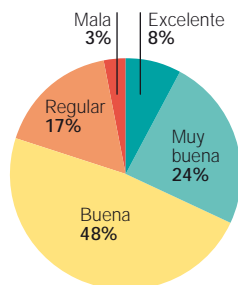


tado, peor valoración le concede a su lugar de residencia.

La inmensa mayoría considera que su situación económica es “suficiente para ir tirando” y sólo un 15% la califica de difícil o problemática (vea *¿Cómo considera su situación económica?*). A pesar de ello, preguntados acerca de su futuro económico, una cuarta parte de los encuestados se confiesa preocupado, incluso entre aquellos que gozan de una buena posición.

Sin duda, el estado de las finanzas es uno de los factores que más influye en el bienestar general, pues en nuestra encuesta se observa una fuerte correlación entre el estatus económico y su índice de calidad de vida. Afortunadamente, para un 76% la calidad de vida

¿SU SALUD ES...?



es buena en general, pero hay aspectos de ella que sí podrían mejorar (vea el gráfico *Calidad de vida: ¿Cómo calificaría su...?*).

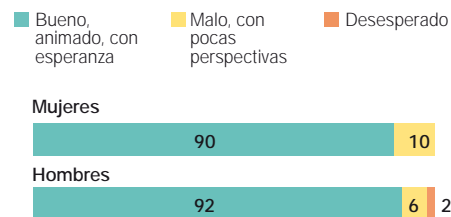
Los aspectos menos satisfactorios de su vida actual son el nivel de deseo y el rendimiento sexual. Las actividades domésticas y la situación económica son otras facetas que les preocupan, pues sólo la mitad de los encuestados las considera buenas o muy buenas.

No hay, en cambio, demasiadas quejas referentes a la salud: no más de un 3% la califica de decididamente “mala” (vea el gráfico *¿Su salud es...?*).

A pesar de ello, un encuestado de cada diez ha experimentado algún dolor fuerte o incomodidad física durante el mes anterior a la encuesta y dos de

¿CUÁL ES SU ESTADO ANÍMICO?

% encuestados



cada diez consultados padecen algún problema de oído o visión. Así, más de un 70% consume medicamentos a diario. Las visitas al médico también son frecuentes y sólo un 7% no ha acudido a ningún profesional sanitario en los últimos 12 meses.

De todo esto podemos deducir que nuestros mayores intentan cuidarse. Para conseguirlo, emplean medicamentos, desde luego, pero también el ejercicio físico. El 86% dice que lo practica al menos una hora al día, siendo el paseo el más mencionado.

La depresión acecha

Sin embargo, la salud del cuerpo no es lo único que importa. Para gozar de la

CALIDAD DE VIDA: ¿CÓMO CALIFICARÍA SU...?

% encuestados



LA OCU SOLICITA

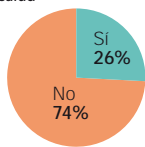
La atención a las personas mayores en España adolece, sobre todo, de falta de recursos para asistencia domiciliaria, uno de los puntos de los que más se quejan nuestros encuestados entre 65 y 70 años.

Por otro lado, a muchas personas mayores les gustaría seguir teniendo la posibilidad de realizar algún trabajo remunerado, es decir, que la jubilación no suponga una retirada total. No es ajena a esta demanda la difícil situación económica en la que al menos un 15% de los encuestados se encuentra.

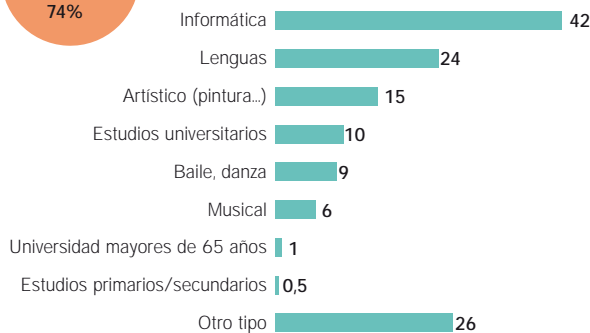
ESTUDIOS

% encuestados

¿ESTÁ ESTUDIANDO O SIGUIENDO ALGÚN CURSO?



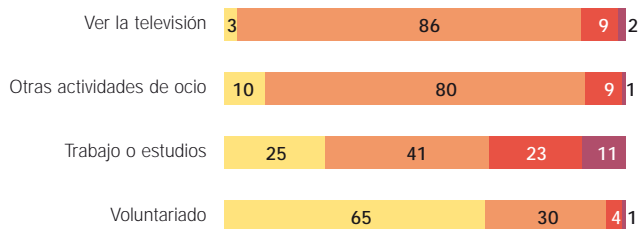
¿DE QUÉ TIPO?



¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS DEDICA A...?

% encuestados

Menos de una hora Entre una y cuatro horas Entre cinco y ocho horas Más de ocho horas



vida es igualmente necesario, o tal vez más, encontrarse en un buen estado anímico.

Cuando se les interroga directamente sobre su estado de ánimo, nueve de cada diez encuestados responden que se encuentra animados, con buen humor y esperanzas para el futuro (vea el gráfico *¿Cuál es su estado anímico?* en pág. 31). Sin embargo, utilizando un cuestionario específico, hemos detectado síntomas de estar sufriendo una depresión en un 20% de los casos (en mayor medida en las mujeres que en los hombres), una cifra que debería encender las alarmas. Por ejemplo, uno de cada tres indica que prefiere quedarse en casa a salir y uno de cada cuatro tiene temor a que les ocurra algo malo.

Para ahuyentar los estados de ánimo sombríos, nada mejor que mantener una actividad diaria que les mantenga ocupados y les reporte satisfacción, como los estudios o el voluntariado.

Al día con la informática

Hay que destacar que un tercio se mantiene activo laboralmente y un 26% está estudiando o siguiendo algún curso de formación (vea el gráfico *Estudios*). La informática es la materia más cursada, lo que parece demostrar que muchos desean mantenerse al día de las nuevas tecnologías.

Entre sus actividades diarias, destacan "ver la televisión", a lo que un 86% le dedica entre una y cuatro horas, y otras actividades de ocio. En cambio, el trabajo voluntario no parece tan popular: apenas un 18% está involucrado en una actividad de este tipo y, de ellos, sólo un tercio le dedica al menos una hora diariamente. La mala información, de la que se lamentaban más del 70% de los encuestados, puede explicar esta escasez de voluntarios.

En su tiempo libre, nuestros encuestados prefieren ir a los bares y restau-

EN EL ÚLTIMO MES, NO HA IDO NINGUNA VEZ A...

% encuestados



rantes y salir a pasear (vea el gráfico *En el último mes, no han ido ninguna vez a...*). Van poco al teatro, espectáculos musicales o acontecimientos deportivos, pero a la mitad de ellos les gustaría poder frecuentarlos más. Las principales razones aducidas para no salir son la falta de tiempo o de dinero, las dificultades de desplazamiento y el no tener quien les acompañe.

A la mitad le parece que la oferta cultural de su zona es buena o muy buena, aunque le ponen reparos al coste.

Por supuesto, no todo es tiempo libre. Las personas mayores también tienen que atender a sus trabajos domésticos y su cuidado personal. Un 13% de encuestados necesita ayuda con todas o algunas de sus tareas del hogar y un 2,5% la requiere incluso para su cuidado personal (bañarse, vestirse, etc.). No obstante, la gran mayoría afirma que es independiente, pero no hay que olvidar que el rango de edades en nuestra encuesta oscila entre 65 y 70 años. ■