

12

Envejecimiento activo de las mujeres en el medio rural

Juana Martínez Barqueros
y María Beatriz Lidón Cerezuela

Introducción

Los habitantes del continente Europeo se hacen mayores. Se pronostica que para 2050, el 29.9% de la población europea tendrá 65 años o más. Es un hecho que afecta a todos los países de la unión debido a la caída de las tasas de nacimiento y al aumento de esperanza de vida, siendo España el país que lidera el ranking con un 35,6%. Pero dicha situación no sólo afecta a Europa, sino a todo el planeta.

El 1 de enero de 2012 habían 8.221.047 personas mayores en España, el 17,4 % sobre el total de la población (47.212.990) según el Avance de Explotación del Padrón 2012 según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El sexo predominante en la vejez es el femenino -35% más de mujeres que de hombres-. Nacen más varones que mujeres y este exceso se mantiene durante muchos años. Ahora se alcanza el equilibrio entre sexos hacia los 50 años. Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida al nacer de 84,9 años, y los varones de 78,9 años, siendo de las más altas de la Unión Europea.

El Año 2012 es declarado como Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad intergeneracional, con objetivo de promover en Europa la creación de un envejecimiento activo y saludable en el marco de una sociedad para todos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el envejecimiento activo como el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación

y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo¹.

El envejecimiento activo pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura. Dicho concepto implica entender esta etapa de la vida como un ciclo más de crecimiento personal, añadiendo "vida a los años y no solamente años a la vida".

España actualmente se caracteriza por estar sumergida en una gran crisis económica; crisis que afecta tanto a ámbitos de la educación, de la sanidad, de la industria...pero sobre todo a ámbitos sociales. Así la sociedad española está sufriendo grandes cambios en su manera de vivir.

Las personas mayores son especialmente vulnerables a los efectos de las crisis económicas. Según la Encuesta de condiciones de vida del Instituto Nacional de Estadística², la tasa de pobreza relativa en las personas mayores de 65 años en España en 2008 fue del 29,5% en las mujeres y del 25% en los hombres.

La pobreza es un obstáculo para un envejecimiento activo y saludable. Las políticas que reducen los ingresos de las personas mayores conllevan un deterioro de la calidad de su alimentación, y una disminución de su participación social y de su actividad física, con consecuencias negativas para la capacidad funcional y con un previsible aumento de la dependencia³.

Uno de los factores influyentes en el envejecimiento activo es el tipo de hábitat, por eso es necesario conocer como es el envejecimiento de las personas mayores en el medio rural y en el medio urbano para poder establecer intervenciones y medidas que se ajusten al lugar de residencia.

Con la heterogeneidad que hay entre ambos entornos y la diversidad de variables demográficas, culturales, de actividad, recursos naturales y geográficos que existe en nuestro país y en nuestra comunidad, es necesario revisar y crear recursos, estrategias, e intervenciones que consoliden y ayuden a potenciar un envejecimiento activo.

Hay una necesidad de conocer con mayor profundidad los modelos de envejecimiento de las personas mayores en los distintos hábitats, tanto desde su propia perspectiva, como desde la de sus familias, con el objetivo de identificar

aquellas acciones que se consideran pertinentes para promover la autonomía personal, prevenir la dependencia y potenciar un envejecimiento exitoso, siempre partiendo de las peculiaridades y diferencias entre los entornos⁴.

La Carta Europea de los derechos y de las responsabilidades de las personas mayores que necesitan atención y asistencia de larga duración, reconoce que la gran mayoría de las personas mayores frágiles y vulnerables son mujeres: en Europa dos de cada tres personas de más de 80 años son mujeres.

Los cuidados de salud, la prevención, la promoción y las intervenciones respecto al envejecimiento activo no deben ser considerados como un gasto, si no como una inversión de futuro destinada a mejorar la calidad de vida de nuestras personas mayores.

Las mujeres mayores realizan un esfuerzo vital a favor de la sociedad, con su trabajo en los ámbitos productivo, reproductivo y de cuidados. Un trabajo que casi siempre es silencioso e invisible, y que la mayoría continúa realizando a pesar de haber superado los 60 años.

Debido al papel que la mujer mayor desempeña en la sociedad durante la vejez, teniendo en cuenta que esta etapa se encuentra dominada cuantitativamente por el género femenino por su mayor esperanza de vida y puesto que está demostrado que hombres y mujeres envejecen de manera distinta, concluimos que se trata de un tema de gran interés digno de estudio. Todo lo anterior justifica la importancia de este trabajo en la medida en que puede contribuir modestamente a que las mujeres logren alcanzar un envejecimiento activo.

Nuestro propósito es analizar cómo es el proceso de envejecimiento de las mujeres en el medio rural, para ver si dicho medio permite alcanzar un envejecimiento activo.

La cuestión que queremos investigar es la siguiente: ¿Cómo es el envejecimiento activo de las mujeres en el medio rural?

La **hipótesis** de partida es: el envejecimiento activo de las mujeres es favorable en un medio rural.

Metodología

Metodología cualitativa, mediante una investigación fenomenológica del tema destinada a comprender las experiencias humanas de las mujeres en su proceso de envejecimiento y en su entorno.

Población, muestra y entorno

La población seleccionada han sido mujeres mayores de una edad comprendida entre 65-79 años. El lugar seleccionado ha sido el pueblo de Fuente Librilla (Mula) de la provincia de Murcia.

El tamaño de la muestra para el estudio es de 6 mujeres. El tipo de muestreo utilizado fue un muestreo en cadena o en bola de nieve. Las mujeres seleccionadas tienen características en común: mismo lugar de hábitat, mismo sexo y son ancianas. Pero tienen características socioeconómicas que las diferencian: sus ingresos económicos y su estado sentimental.

Instrumento

Hemos partido del documento del envejecimiento activo realizado por la OMS en el 2002, como contribución a la II Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, celebrada en abril del 2002 en Madrid² para la realización de este trabajo.

La obtención de los datos se ha realizado a través de una entrevista semiestructurada, de elaboración propia sobre la base del documento arriba mencionado. Esta entrevista consta de dos apartados: el primero incluye preguntas que tratan de recoger datos tales como: la edad, la situación sentimental y la económica, e incluye una pregunta abierta que sirve de introducción al tema: ¿Qué entiende por envejecer y por envejecimiento activo? La segunda parte consiste en una serie de preguntas basadas en los tres pilares del envejecimiento activo: participación, seguridad y salud.

Para el diseño del apartado que hace referencia a la situación económica hemos utilizado como dato de referencia la pensión mínima de jubilación de 2011, que es de 570,40 euros.

Procedimiento para la recopilación de datos

El criterio de la búsqueda fue localizar documentos que analizarán el envejecimiento activo, así como estudios de investigación, tanto cualitativos como cuantitativos, que abordarán el tema del envejecimiento activo de las mujeres en concreto en el medio rural. Para la obtención de artículos hemos consultado varias bases de datos: CUIDEN, Scielo, Elsevier, Index de Enfermería, Medline, Dialnet, Enfispo y Google. Los descriptores utilizados para la búsqueda de la bibliografía han sido: envejecimiento activo,

mujer y medio rural, género, desigualdades en salud y envejecimiento femenino.

En segundo lugar, la obtención de los datos del estudio se consiguió a través de una entrevista semiestructurada, descrita anteriormente. Dicha entrevista se desarrolló en las viviendas de cada una de las participantes, en una habitación tranquila, donde se preservaba la intimidad y se daba las condiciones adecuadas para la privacidad.

Las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas para su análisis e interpretación.

Previamente a la realización de la entrevista, las participantes habían recibido una explicación acerca de en qué consistía el estudio, así como sobre el consentimiento informado.

Resultados

A continuación y una vez analizadas las entrevistas llevadas a cabo, pasamos a presentar los resultados obtenidos.

Las mujeres en el medio rural viven el envejecimiento como una etapa parte de su vida que tienen que asumir y aceptar, que consiste en ir cumpliendo años con la que tienen que conformarse porque la vida es así.

“Pues cumplir años, con ti más cumplo más vieja soy (...) pos yo na que la vida es así y tengo que hacerlo y actuar a eso, seguir viviendo” (E3)

Según los tres pilares del envejecimiento activo -participación, seguridad y salud-, a continuación vamos a ver como envejecen las mujeres del medio rural.

En cuanto a la participación de las mujeres ancianas del medio rural, podemos decir que realizan una contribución a la sociedad, ya que siguen realizando actividades de voluntariado y ayuda, mantienen relaciones sociales con sus amistades y tienen relaciones familiares satisfactorias. Todas están involucradas en la vida comunitaria, aunque el tema de la política no les interesa. Cuatro de las seis mujeres del estudio pertenece a una asociación de mujeres. Podemos decir que su forma más habitual de participación es el desarrollo de actividades de voluntariado, sus actividades suelen estar encuadradas en el marco de organizaciones confesionales, de asistencia social y de apoyo entre ciudadanos y/o vecinos.

Estas mujeres poseen en su pueblo centros sociales y sanitarios lo que les facilita poder desarrollar actividades sociales en grupo, realizar actividades de ocio en su tiempo libre y contar con un apoyo social.

Respecto a la seguridad, todas las mujeres tienen una vivienda digna y accesible, la consideran apropiada para ellas. La mayoría de ellas cuenta haber sufrido alguna caída en los últimos años. No reciben ninguna ayuda asistencial de los servicios sociales existentes en su pueblo, ellas tienen la capacidad para realizar todas sus tareas domésticas y su autocuidado.

"Pues mi vivienda...una casa corriente, pequeña pero pa'mi...po pa'mi la considero... tengo mis "menesteres" y tengo mi aseo bien y tengo mis cosas en lo que cabe vieja pero ¡apaña!" (E1)

Realizan actividades de cuidado a nietos e hijos, desempeñando un rol cuidador ligado al hecho de ser mujer. Muestran un estilo de vida hogareño y socializable.

Todas coinciden en que su lugar de preferencia para vivir es el entorno rural, no cambiarían su pueblo para irse a vivir a la ciudad. Les gusta vivir en Fuente Librilla.

El nivel de alfabetización en este medio rural es bajo, saben leer y escribir lo justo. No tienen niveles de estudios superiores, nada más que los primarios.

En relación a la salud, las enfermedades más frecuentes de estas mujeres son: hipertensión, diabetes, enfermedades coronarias, artrosis y fatiga. Todas las mujeres que sufren estas enfermedades toman medicación y tienen un cumplimiento terapéutico alto.

"..el corazón lo tengo un poco fallao, tengo un poco de...a ver si lo sé decir...¿Cómo es? ¡Un soplo! Tengo un soplo en el corazón, de lo demás de la tensión y to'eso pero marchó, de momento voy bien". (E1)

Entre las actividades de ocio y de ejercicio la más realizada es la de salir a caminar, aunque también les gusta coser, hacer manualidades, hacer gimnasia, ir a excursiones y de viaje con el IMSERSO.

Su alimentación es saludable y variada, ninguna fuma y la mayoría no bebe alcohol. A muchas les interesan los temas religiosos y la lectura relativa a estos temas.

La salud es el factor más valorado por las personas mayores. Y las nuevas tecnologías las consideran muy buenas, pero no dominan ciertos aparatos tecnológicos como el ordenador, en cambio el móvil si saben utilizarlo alguna de ellas.

El envejecimiento activo de las mujeres es favorable en un medio rural. Esta es la hipótesis de partida de este trabajo. Según todas las entrevistas analizadas y con la interpretación de los resultados anteriormente expuestos, se puede afirmar que dicha hipótesis es cierta. Por lo que podemos concluir que el medio rural es favorecedor del envejecimiento activo de las mujeres.

Discusión

Los estudios encontrados que relacionan el envejecimiento activo y el medio rural solo han sido dos.

En uno de los estudios de García y Rodríguez en 2005 expresa que muchos de estos entornos rurales contribuyen a fomentar el aislamiento, la falta de oportunidades de participación, la discapacidad, la dependencia y el desamparo. En cambio en nuestro estudio encontramos que las mujeres poseen oportunidades de mantener relaciones sociales y familiares productoras de una participación social y comunitaria, no hay ningún aspecto favorecedor del aislamiento, discapacidad, dependencia o desamparo. Es más, los resultados muestran que son mujeres independientes y sociables.

En entornos rurales el envejecimiento se ve caracterizado por afectar a gran parte de la comunidad. La cantidad de personas mayores es por tanto superior que en el ámbito urbano, observándose una menor cantidad de personas que viven solas y una mayor dificultad para acceder a cualquier servicio. También los mayores que viven en su entorno rural, sienten miedo a la soledad y no conocen la existencia de servicios, como pueden ser los centros de día o el servicio de estancias temporales en residencias.

Coincidiendo con el estudio realizado, en las mujeres encontramos también este sentimiento de soledad, sobre todo en las viudas. Pero en cambio a diferencia del estudio realizado por Monreal et al.⁶, las mujeres de nuestra investigación si saben de la existencia de servicios sociales y de centros de día y de residencias.

Por otro lado en el estudio mencionado anteriormente aparece que la satisfacción que sienten los mayores con sus relaciones sociales es elevada, coin-

enfermedades están dentro del grupo de las principales enfermedades crónicas que afectan a las personas mayores en el mundo.

Según Muñoz y Espinosa⁷ las mujeres siguen siendo cuidadoras en el ámbito doméstico. Las abuelas son señaladas como el principal recurso de las mujeres jóvenes trabajadoras y esta ayuda intergeneracional se realiza por la línea femenina, bajo premisas de consanguinidad y género. Todo esto se demuestra también en nuestro estudio, pues gran parte de las mujeres tienen aún el rol de cuidadoras de sus nietos, de sus maridos y ayudan a sus hijas.

Según también estos autores hay una menor participación social de las mujeres con respecto a los hombres. Estas se encuentran aún infrarrepresentadas en los puestos de liderazgo, decisión, poder y representación social. Un punto fuerte de las mujeres es su capacidad para crear redes de amistad y comunicación, y una mayor tendencia a realizar trabajo voluntario en su comunidad.

Con relación a lo expuesto anteriormente y basándonos en los datos obtenidos en nuestro estudio, estos autores tienen razón en parte pues las mujeres de nuestro trabajo si presentan una participación social satisfactoria, ya que pertenecen a asociaciones en las que encuentran la oportunidad de relacionarse entre ellas y realizan actividades de voluntariado en la sociedad. Pero tal y como dicen estos autores no tienen ningún poder, ni lideran ningún puesto.

Conclusiones

Como conclusiones respecto al trabajo realizado, destacamos las siguientes:

- Hay una escasa bibliografía sobre el tema del envejecimiento activo de las mujeres en el medio rural, pues no hemos encontrado artículos en los que los autores hayan estudiado este tema. El envejecimiento activo es una cuestión que sería muy interesante seguir explorando, debido al gran aumento de la esperanza de vida que hay en nuestro país. Conviendría sobre todo analizar el proceso de envejecimiento de las mujeres dada la feminización en la etapa de la vejez.
- Un envejecimiento saludable significa también mantener a los mayores activos y autónomos en la sociedad a la que pertenecen, lo que permitiría un retraso de la aparición de enfermedades crónicas y, por tanto, la disminución del peso de la carga familiar en relación con el cuidado familiar.

- El envejecimiento activo está influenciado por varios determinantes según la OMS. En nuestro estudio, a parte de todos ellos, aparece el tipo de hábitat, pues el medio dónde se vive tiene una gran influencia en el proceso de envejecimiento.
- El estudio realizado muestra que el medio rural es favorecedor de un envejecimiento activo.
- La solidaridad intergeneracional es un componente clave para el envejecimiento activo y saludable dado que los seres humanos necesitan nutrirse y vincularse entre sí puesto que las relaciones son parte esencial de sus vidas.

Es necesario potenciar la investigación sobre el proceso de envejecimiento, revisando e incrementando el uso de indicadores para evaluar rigurosamente todos los aspectos relacionados con la vida saludable. Esto permitirá analizar las necesidades que han de orientar las políticas en materia de prevención y vida saludable en la vejez.

La sociedad debe ser capaz de articular una participación social y una seguridad real, efectiva y visible de las personas mayores, por su bienestar y porque aprovechando cualidades como la experiencia, el conocimiento, la prudencia, la sensatez y la moderación se contribuye a construir una sociedad equilibrada, inclusiva, en la que todos sus miembros puedan desarrollar sus capacidades en plenitud, sin importar la edad.

Consideramos que nuestro estudio permite iniciar el camino hacia nuevos conocimientos sobre el envejecimiento activo de las mujeres en el medio rural, ayudando sobre todo a los profesionales sanitarios a ver cómo envejece la población y así poder desarrollar medidas de intervención para los ancianos que no posean un envejecimiento activo.

La prevención y la promoción de la salud deben ser consideradas como grandes prioridades dentro de la atención sanitaria a las personas mayores.

Los profesionales de enfermería podemos guiar, acompañar, reforzar las prácticas de autocuidado y promover las habilidades que posean cada individuo anciano para fomentar su envejecimiento activo. La educación en salud es una herramienta imprescindible para lograr el autocuidado y la promoción de un envejecimiento saludable.

Bibliografía referenciada

1. Organización Mundial de la Salud OMS. Boletín II Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento. Madrid, España. 2002.
2. Instituto Nacional de Estadística Encuesta de Condiciones de vida. 2008 Disponible en <http://www.ine.es/>
3. Zunzunegui M.V. y Béland F., Políticas intersectoriales para abordar el reto del envejecimiento activo. Informe SESPAS 2010., Gac. Sanit. 2010;24(Suppl 1):68-73
4. Monreal P., Vilá A., Programa integral e atención a las personas mayores en una zona rural. Anuario de Psicología. 2008; 39. 351-70
5. García J.M., "Mujeres rurales, sociedad civil y desarrollo rural", en Mujeres y Sociedad Rural, Instituto de la Mujer, Madrid, 2002.
6. Monreal P., Del Valle A., Serda B., Los grandes olvidados: las personas mayores en el entorno rural, Intervención Psicosocial, vol.18 n°3, 2009- págs. 269-277.
7. Muñoz F., Espinosa J.M., Envejecimiento activo y desigualdades de género, Aten Primaria. 2008; 40(6):305-9

Bibliografía consultada

- Arber S. y Ginn J., Relación entre género y envejecimiento, Narcea, Madrid, 1996.
- Burns N., Grove S., Investigación en Enfermería, Tercera edición, Elsevier, Barcelona, 2004, págs. 554
- Castaño D. , Martínez-Benlloch I. , Aspectos psicosociales en el envejecimiento de las mujeres, Anales de psicología, 1990, 6(2), 159-168
- Ceresuela A., Rubio S., Rodriguez B., et al. Desigualdades sociales y cambios en la calidad de vida de los ancianos, Rev Esp Geriatr Gerontol 2008;43:221-8.
- Cuesta C de la. Investigación Cualitativa y Enfermería. Index de Enfermería [Index Enferm] (edición digital) 2000; 7-8. Disponible en <http://www.index-f.com/index-enfermeria/28-29revista/28-29_articulo_7-8.php> Consultado el 12 de Mayo de 2011.
- Fernández M.J., "Retos y problemática de la mujer en el ámbito rural. El papel de las agrupaciones de este sector de población en el desarrollo rural", Jornada Temática sobre Políticas de relevo generacional e incorporación de la mujer al mundo rural. Madrid. Noviembre, 2002.

- Fernández I., “Las mujeres rurales y la contribución al desarrollo del medio rural”, Jornada Temática sobre Políticas de relevo generacional e incorporación de la mujer al mundo rural. Madrid. Noviembre, 2002.
- Fernández-Ballesteros R., Caprara M.G., Iñiguez J., et al. Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa “Vivir con vitalidad”. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2005;40:92-102
- Fernández-Ballesteros R., Zamarrón MD et al. Envejecimiento con éxito: criterios y predictores, Psicothema 2010, vol.22, n°4, pp. 641-647
- Freixas A., Envejecimiento y género: otras perspectivas necesarias, Anuario de Psicología, 1997, n°73, 31-42
- García J., Rodríguez P., “Rompiendo Distancias: un programa integral para prevenir y atender la dependencia de las personas mayores en el medio rural, Rev Esp Geriatr Gerontol 2005; 40(1):22-33
- Giró J., Envejecimiento activo, envejecimiento positivo, Universidad de La Rioja, 2006, pág. 15-36
- Hernández S., Gerontología Educativa desde la perspectiva de género: una práctica metodológica, Revista electrónica “Actualidades investigativas en Educación” ,vol 10, n°2, 2010, ISSN 1409-4703
- Kalache A., El País, 26 de Enero de 2004, pág.26
- Kalache A., OMS, Mujeres, Envejecimiento y Salud: Marco para la acción. Enfoque de Género. Sevilla: Consejería de Salud; 2007.
- Krzemien D., Urquijo S., Monchietti A., Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino, Psicothema 2004. Vol 16 n°3, pp. 350-356
- Lehr U, Pofhamann S., Participación de las personas mayores en el mercado de trabajo y en la sociedad. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2004; 34: 180-4
- Libro Blanco de la Agricultura y el Desarrollo Rural: “El papel de la juventud y la mujer en la agricultura y el medio rural”, Cap. 3 de La agricultura del futuro: un compromiso de todos, publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, www.libroblancoagricultura.com
- Martín I., Martín A., Moliner C. y Aguilera L., Envejecimiento activo, la mejor “receta para prevenir la dependencia, Rev Esp Geriatr Gerontol, 2007;42(Sup12):4-6
- Martínez S., La figura de la mujer en la Tercera Edad, Pedagogía social, 1997, pág. 137-144

- Merino B., Un camino hacia el envejecimiento activo, *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2007;42(Supl 2):12-4
- Merino M.D., “Situación de la mujer rural española”, Jornada Temática sobre Políticas de relevo generacional e incorporación de la mujer al mundo rural. Madrid. Noviembre, 2002.
- Monchetti A., Krzemien D., Envejecimiento femenino: participación social significativa y salud, *Psiquiatría.com*, 2002;6(1)
- Olmos T., “El papel de las mujeres en el medio rural”, Jornada Temática sobre Políticas de relevo generacional e incorporación de la mujer al mundo rural. Madrid. Noviembre, 2002.
- Organización Mundial de la salud, El envejecimiento activo: un marco político, *Rev Esp Gerontol* 2002;37(52):74-105
- Pérez J., El envejecimiento de la población española, *Investigación y Ciencia*, noviembre, 2010.
- Regato P., A propósito del “envejecimiento activo” y de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento: qué estamos haciendo y qué nos queda por hacer, *Aten Primaria* 2002, 30 de junio. 30(2):77-79
- Ruipérez I., Envejecimiento, siglo XXI y Solidaridad, *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2002; 37(52):3-6

Anexos

E1

DATOS ADMINISTRATIVOS

Edad: 75

Situación sentimental: soy casada y estoy viuda.

Situación económica: seiscientos....seiscientos y algo si.

- ¿Qué entiende por envejecer? Po...pa'mi envejecer... po los años!... el paso de los años.
- ¿Y por envejecimiento activo? Jeje a ver haz la pregunta otra vez... pues activamente...pues tener edad y como decía aquella hacer...hacer cosas que no puedes hacer ya, que las has hecho en tu juventud y ahora no puedes hacerlo.

PARTICIPACIÓN

- ¿Pertenece a alguna asociación de mujeres, mayores...? ¿Yo? Sí, soy hija de la Virgen... somos la Hermandad de la Virgen del Rosario. ¿y ahí qué haces? Estoy apunta, pues allí el mes de mayo hacemos novenas pa' las fiestas de nuestro pueblo que es en el mes de octubre, también las decimos en el mes de mayo y de octubre, nueve novenarios y vamos a la iglesia con lo que hacemos, limpiamos un poco y lo que podemos hacer a nuestra edad, pero que me gusta ir a la iglesia.
- ¿participa en alguna ONG? ¿Cómo? No, yo cuando puedo doy limosnas, pero obliga no.
- ¿Qué opina de los temas políticos? ¿Le interesan? No, no la política no.
- ¿esta en algún partido político participando? No.
- ¿Realiza actividades de ocio en grupo? ¿Cuáles? No, yo me gusta coser en mi casa, les ayuda a mis hijas, coser sí que me gusta coser pero yo en mi casa y a ellas les ayudo en lo que puedo.
- ¿Cómo son las relaciones con sus familiares y amigos? ¡Ah! Muy bien, yo tengo tres hijas y pa' mí son tres soles, y mis nietos: tengo cuatro nietas y

dos nietos y pa'mi no hay otra cosa que mi familia y también soy bisabuela, tengo una bisnieta.

SEGURIDAD

- ¿Cómo es su vivienda? ¿Es adecuada para usted? Pues mi vivienda... una casa corriente, pequeña pero pa'mi...po pa'mi la considero... tengo mis "menesteres" y tengo mi aseo bien y tengo mis cosas en lo que cabe vieja pero ¡apaña!
- ¿Le gustaría vivir en otro lugar? No ¿Cambiaría el campo por la ciudad? No.
- ¿Ha sufrido alguna caída en los últimos años? ¿Dónde y cómo? Pues yo la caída de mi marido...¿De ponerme mala? No...de enfermedad no he padecido nada, nada más padezco de tensión y me cuido y voy bien.
- ¿Recibe algún servicio de ayuda o atención domiciliaria? ¿Cuál? Pues mis nietas cuando tengo que hacer una limpieza mayor van mis nietas y mis hijas.
- ¿cree que las instalaciones que ha en su pueblo son las adecuadas para poder desplazarse de un sitio a otro? ¿o hay alguna barrera arquitectónica que lo interrumpa? No, el pueblo esta bien, yo siempre paso por donde mejor esta, pero si esta bien, esta muy bien.

SALUD

- ¿Con qué frecuencia va a su centro de salud? Pues voy todos los meses porque tengo que sacar las medicinas de la tensión y ya me toman la tensión, me pesan y...me controlan...todos los meses voy.
- ¿Qué enfermedades padece o ha padecido? No... el corazón lo tengo un poco fallao, tengo un poco de...a ver si lo sé decir...¿Cómo es? ¡Un soplo! Tengo un soplo en el corazón, de lo demás de la tensión y to'eso pero marchó, de momento voy bien.
- ¿Cómo le ha afectado envejecer? Po me ha afectado muy mal, bueno por un lado bien porque voy cumpliendo los años jejeje, ¡no me he muerto! jeje pero por otro lado cuando una es joven tiene otra ilusión y otra cosa, envejecer se pone una más entristecia de ver que muchas cosas no las puedes hacer, pero se pasa el tiempo y tenemos que conformarnos.

- ¿Realiza algún ejercicio físico o actividad deportiva? ¿Cuál? No, yo ando y todas las tardes ando un rato voy pa'el campo un poco, por el pueblo, por los alrededores del jardín y eso y ya, otra cosa no hago.
- ¿Cómo es su alimentación? ¿Qué le gusta comer? Mi alimentación pues corriente, yo puedo comer de todo, solamente que no puedo comer sal, las comidas no les hecho sal, pero yo como verdura, pescado...todo me viene bien y todo me cae bien.
- ¿Qué tal duerme? Duermo bien también, gracias a Dios.
- ¿Tiene problemas de salud bucal? ¡Pos si! Los dientes tengo varios jejeje que me los he puesto arriba tres en cada lado y abajo todavía me faltan pero bueno ahora voy comiendo, tengo problemas porque no los tengo bien.
- ¿Fuma o bebe alcohol? No, ni fumo ni bebo alcohol, bebo agua que es lo más hermoso que hay.
- ¿Toma algún tipo de medicación diaria? ¿Se la toma todos los días? Sí, si me acuerdo, bueno lo que es no, me tomo tres pastillas por la mañana, otra al mediodía y otra a la noche pa'la tensión, pa' que lleve la tensión bien porque si no el corazón se perjudica.
- ¿Tiene dificultades de movilidad? Hombre como soy más mayor no me muevo igual como antes pero me muevo bien.
- ¿Qué es lo más importante para usted en esta etapa de la vida? ¿En esta etapa? Pues mis hijas y mis nietos y nietas, lo más hermoso que tengo en la etapa esta, no tengo otra cosa.
- ¿Cómo se siente? Me siento bien.
- ¿Ha habido alguna situación que le haya hecho sentirse triste últimamente? Pues si la pérdida de mi marido, porque nos llevábamos muy bien y al perderlo pues ya me he quedado sola, pues si que mis hijas van pero ya no es lo mismo, la "compaña" que tenía antes como ahora la soledad.
- ¿cómo la ha afrontado? Pues si ya...poco a poco, lo vamos afrontando pero...¡con trabajo!
- ¿Tiene alguna persona a su cargo para cuidarla? ¿Quién? Pues no ahora mismo, nada más que mis hijas pues cuando necesitan las ayudo y ya está.
- ¿Se ha sentido discriminada o ha sufrido abusos por ser una persona mayor? Pues no yo con mi paciencia, yo sé que soy mayor y tengo que tener paciencia para lo que vaya viniendo. Que no me he puesto nerviosa ni na, na más que decir paciencia hay que llevar la vida esta.

- ¿Le gustaría aprender más cosas? ¿Cómo cuáles? Pues sí, día tras día todos los días se aprende algo, aunque sea poco, pero a mí sí me ha gustado aprender todo lo que he podido lo he aprendido.
- ¿Qué estudios tiene? ¿Sabe leer y escribir? Pa' mis gastos sí, un poco, no pa estudios pero pa' mi nombre y todas esas cosas sí, mis gastos sí.
- ¿Qué libros se ha leído últimamente? Si yo leo libros de misa me gusta leer, me gusta leer muchos, la religión me gusta más que de otra cosa.
- ¿Sabe utilizar el ordenador y el móvil? No. - ¿a ti te gustaría aprender? Pues yo si hubiera sido joven si, pero ya pues me da igual.
- ¿tiene teléfono en su casa? Yo sí. ¿eso si lo entiende? Si el teléfono si lo entiendo, es una cosa muy buena.
- ¿Y los aparatos electrodomésticos que tiene en casa, sabe utilizarlos? Sí, sí.
- ¿Qué piensa de las nuevas tecnologías? Pues muy cómodo todo y día por día son las cosas más cómodas.
- Gracias por la entrevista.
- Pues no hay de que, a ti.

E3

ENTREVISTA DATOS ADMINISTRATIVOS

Edad: yo tengo 78.

Situación sentimental: estoy viuda..¿tiempo? 40 años.

Situación económica: más menos 600...igual que tu abuela.

- ¿Qué entiende por envejecer? Pues cumplir años, con ti más cumplo más vieja soy.
- ¿Y por envejecimiento activo? Pos yo na que la vida es así y tengo que hacerlo y actuar a eso, seguir viviendo.

PARTICIPACIÓN

- ¿Pertenece a alguna asociación de mujeres, mayores...? Yo ahora no, pero sí he pertenecido, al "Berro", pues nos llamaban cuando ese para ir de viaje.

- ¿participa en alguna ONG? ONG eso qué es...no yo ahora no, si antes si, pues yo cuando ese he dado dinero. ¿Cómo?
- ¿Qué opina de los temas políticos? ¿Le interesan? La política a mí no, no me gusta, ¡ Yo soy del lado dónde viene el aire pongo la mano!
- ¿esta en algún partido político participando? No.
- ¿realiza actividades de ocio en grupo? Pues yo estoy en mi casa y cuando no tengo na que hacer pues coso, le coso a mis hijos, a andar también salgo, a la huerta ¡que voy varias veces al día! jeje con la vecinas y eso sí.
- ¿Cómo son las relaciones con sus familiares y amigos? Bien, si también y con mis vecinas y con todos estoy bien.

SEGURIDAD

- ¿Cómo es su vivienda? Pues es grande. ¿Es adecuada para usted? Ahora si porque lo he trabajado y lo he reformado, sí.
- ¿Le gustaría vivir en otro lugar? A mí no, yo donde nací, en Fuente Librilla.
- ¿Cambiaría el campo por la ciudad? Yo no, ¡ni hablar!
- ¿Ha sufrido alguna caída en los últimos años? ¿Dónde y cómo? “¿De caerme yo porrazos? Caerme me he caído de vez en cuando jeje porque el otro día subí allí arriba y me caí un porrazo, pise la hierba, un tallo de hierba y allí que fui, me caí, pero así importante no.
- ¿Recibe algún servicio de ayuda o atención domiciliaria? ¿Cuál? No aquí no viene nadie.
- ¿cree que las instalaciones que ha en su pueblo son las adecuadas para poder desplazarse de un sitio a otro? ¿o hay alguna barrera arquitectónica que lo interrumpa? No yo por dónde voy bien, si considero que esta bien.

SALUD

- ¿Con qué frecuencia va a su centro de salud? Pues voy casi todos los meses, cuando tengo que sacar las pastillas pa'la tensión.
- ¿Qué enfermedades padece o ha padecido? Pues yo padezco de la tensión, yo que sepa otra cosa no tengo.
- ¿Cómo le ha afectado envejecer? Pues eso no me afecta muy bien porque

voy siendo vieja día por día, ¡Y yo quisiera ser joven!, porque yo si me muero no pasa nada, pero que eso.

- ¿Realiza algún ejercicio físico o actividad deportiva? ¿Cuál? No; yo no estoy para gimnasia!
- ¿Cómo es su alimentación? ¿Qué le gusta comer? ¡Ah, yo como de todo!, yo me gusta todo, todo me gusta, todo está bueno.
- ¿Qué tal duerme? Dormir regular na'más, unas veces me tiro casi media noche sin dormir, el dormir no está muy bien.
- ¿Tiene problemas de salud bucal? De los dientes se me han caído dos muelas ya, ahora no ,pero empastar si que me han tenido que empastar una.
- ¿Fuma o bebe alcohol? No , tampoco.
- ¿Toma algún tipo de medicación diaria? Si las pastillas de la tensión y se me duele la cabeza pues me tomo un gelocatil. ¿Se la toma todos los días? El gelocatil ahora si porque me duele el cuello y entonces voy y entonces me tomo uno, y la de la tensión todos los días.
- ¿Tiene dificultades de movilidad? No, ya como soy vieja las rodillas no quieren, al pararme me tengo que agarrar que me cuesta.
- ¿Qué es lo más importante para usted en esta etapa de la vida? Pues mis hijos y mis nietos.
- ¿Cómo se siente? Pues yo bien, estoy contenta.
- ¿Ha habido alguna situación que le haya hecho sentirse triste últimamente? Pues cuando se murió mi marido, ahora estoy bien.
- ¿cómo la ha afrontado? Pues ya ves me quede con dos críos pequeños (se emociona) pues ¿cómo lo afronte? Pues ¡trabaje mucho! ¡He trabajado mucho!
- ¿Tiene alguna persona a su cargo para cuidarla? ¿Quién? No, ya no tengo a nadie, yo sola tengo bastante.
- ¿Se ha sentido discriminada o ha sufrido abusos por ser una persona mayor? Sí, me criticaron cuando lo de la Azucena que me crítico, pero ahora no, eso ¡hace 20 años!;ahora no!
- ¿Le gustaría aprender más cosas? ¿Cómo cuáles? Pues yo aprender como yo soy vieja...las cabezas ya luego a luego me encuentro ahora bien, con lo que sé tengo bien.
- ¿Qué estudios tiene? ¿Sabe leer y escribir? Pues yo leer pa mi gasto y

escribir pa mi gasto...¡Lo justo mi nombre y algo más ese, pero me pongo a escribir y ¡me faltan letras!

- ¿Qué libros se ha leído últimamente? Yo no, cuando leo alguno es de esos de la Virgen.
- ¿Sabe utilizar el ordenador y el móvil? No, el móvil así así, pa' llamar y pa' que me llamen, yo eso sí, pa llamar ya menos.
- ¿y los demás electrodomésticos de tu casa? Si eso sí.
- ¿Qué piensa de las nuevas tecnologías? Eso está muy bien, eso encantado de la vida porque como yo he lavado tanto apuño ahora estoy tan encantada de la vida, está muy bien.