



Pamplona, 26 de octubre de 2019

DOSSIER DE PRENSA

Adacen presenta su nueva campaña con el apoyo de representantes políticos y sociales

Está dedicada a la promoción del envejecimiento activo y se desarrollará durante todo el año que viene

Una veintena de representantes de la política, el deporte y las entidades sociales han acompañado y apoyado a la Asociación de Daño Cerebral de Navarra (Adacen) en la presentación de la campaña que todos los años pone en marcha con motivo del Día Internacional del Daño Cerebral Adquirido, que se conmemora hoy. En esta ocasión se centra en la promoción de una vida activa y saludable como forma de ralentizar el proceso de envejecimiento y las situaciones de dependencia.

“¿Cuándo crees que tienes que empezar a cuidarte para llegar a la vejez en las mejores condiciones posibles? ¿Piensas que con comenzar en la jubilación es suficiente?” De esta manera ha comenzado Silvia Astrain Mendoza, Responsable de Comunicación y RSC de Adacen, su intervención delante de un nutrido público de representantes de diferentes instituciones públicas, partidos políticos y entidades sociales y profesionales de Navarra. “El proceso de envejecimiento, ha dicho, comienza a los 30 años, que es cuando se empieza a deteriorar el programa genético a un ritmo del 1% anual, lo que quiere decir que a los 50 ya hemos perdido entre un 20 y un 40 por ciento de nuestra capacidad regenerativa. Entonces nos resulta más difícil bajar de peso, bajan los niveles de ciertas hormonas, perdemos memoria... La buena noticia es que no es un proceso irremediable y que podemos ayudarte a ralentizarlo”, ha destacado.

En el acto celebrado esta mañana en la calle Carlos III de Pamplona, el Gerente de Adacen, Francisco Fernández Nistal ha señalado que, “con motivo de la celebración este año de nuestro 25 aniversario, queríamos salir a la calle con una campaña positiva en la que implicásemos a representantes políticos y sociales en un reto tan importante para la sociedad como es el del envejecimiento. Nuestra Comunidad tiene una de las mayores esperanzas de vida al nacer de Europa y del mundo. De acuerdo a las proyecciones de población más probables realizadas por el Instituto de Estadística de Navarra, en 2022 el 20% de la población de Navarra será mayor de 64 años, y el 7% mayor de 80. Envejecer de manera saludable y activa evitará costes a la Sanidad y a la Seguridad Social pero, sobre todo, será positivo para nosotros porque podremos disfrutar de una vida independiente y satisfactoria durante más tiempo”.

“El envejecimiento”, ha recordado, “es uno de los grandes problemas a los que ha de responder de manera inmediata la sociedad en las próximas décadas. Una mayor esperanza de vida provoca la cronicidad, durante más tiempo, de déficits neurológicos y otros problemas de salud que generan

dependencia. En una época en la que se cierran guarderías y se abren centros de día y residencias para las personas mayores, es necesario afrontar cuanto antes este tema de forma global y transversal”.

El envejecimiento no es algo que dependa únicamente de los departamentos de salud o servicios sociales de los gobiernos, si no que implica también la adopción de medidas desde otros ámbitos puesto que sus factores determinantes son también culturales, de género, económicos, de accesibilidad y de comportamiento, entre otros. La OMS afirma que todos los niveles y sectores gubernamentales contribuyen al envejecimiento saludable.

Con una política que promueva acciones de envejecimiento activo y saludable, se logrará una mayor permanencia de las personas en sus hogares y un menor uso de los recursos sociales y sanitarios, con el correspondiente ahorro de costes para la sociedad, y una mejor calidad de vida para las personas.

Gobierno de Navarra cuenta ya con una estrategia y un plan de acción sobre el envejecimiento activo, que se dirige a personas mayores de 60 años. Adacen desarrolla también un programa en este campo en su centro de Azpilagaña y en colaboración con diferentes ayuntamientos enfocado principalmente en personas jubiladas.

Sin embargo, no es suficiente con comenzar a cuidarnos cuando ya somos mayores, si no que hay que empezar a hacerlo cuanto antes, en la cuarta o quinta década de la vida, para lograr llegar a la vejez en las mejores condiciones posibles. “Por ello”, ha señalado Fernández Nistal, “hemos impulsado esta campaña que tiene vocación de ser especialmente social puesto que busca la implicación de todo tipo de personas y entidades que tienen algo que decir en este campo. Hemos elegido esta acción como acto final de las actividades de celebración de nuestro 25 aniversario porque pensamos que la promoción del envejecimiento activo y la prestación de servicios a personas mayores van a ser un importante eje de nuestra actividad durante los próximos 25 años”.

Los objetivos de la campaña impulsada por Adacen son:

- Generar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas y cardiovasculares mediante el control de los principales factores de riesgo.
- Sensibilizar a la población de la importancia que tiene mantener hábitos saludables de manera activa desde la cuarta década de vida. El envejecimiento no es cosa de viejos.
- Impulsar una cultura de hábitos saludables y darlos a conocer: no fumar, hacer ejercicio, mantener una vida activa, fomentar las relaciones sociales, ejercitar la mente, comer sano...
- Dar a conocer a los grupos, personas, asociaciones y entidades que en Navarra promueven formas de vida saludables física y socialmente en el rango de edad al que se refiere la campaña: actividades culturales para personas adultas, grupo de voluntariado, asociaciones de clubes deportivos, grupos deportivos, etc.

Tras la presentación de la campaña José Luis Herrera ha leído un manifiesto con motivo del Día del Daño Cerebral.

Hip – Hop a los 50 y foto de familia

Para clausurar la presentación y como muestra de que ningún tipo de actividad física está reñida con la edad, el grupo de hip-hop Arkadia Premium, formado por personas que tienen más de 40 años ofreció una actuación. Varios de sus componentes son padres y madres de los integrantes del grupo que esta academia de Barañain presentó a Got Talent y que, tras ser seleccionado y conseguir cuatro Síes por parte del jurado, se encuentra a la espera de conocer si finalmente se ha clasificado para las semifinales. Sagrario Pérez y Aída Martínez son las impulsoras de esta academia.

Al finalizar el acto, todos los asistentes se han sacado una foto en ropa deportiva como muestra de apoyo a la campaña.

La campaña

La campaña se dirige a personas de 40 a 65 años y se basa en acciones de calle y on-line (web y redes sociales).

Consta de varias imágenes y mensajes con objetos que todos aquellos que han nacido en los 70 o antes conocen y que ahora están en desuso (cintas de cassette, de vídeo.. walkmans, televisiones, juguetes de esas décadas, grupos musicales, y lugares de Pamplona y Navarra que ya no existen), acompañadas de la frase “Si conoces esto... es hora de empezar a cuidarte” y el lema “Cúidate hoy para seguir disfrutando mañana”.

Se ha generado un microsite en la nueva web de Adacen para compartir estas y otras imágenes que se generen a lo largo del tiempo. En este microsite habrá un apartado dedicado a hábitos de vida saludable

y otro en el que, a modo de listado con enlaces, aparezcan los recursos o grupos de personas que, en Navarra nos pueden ayudar a llevar un estilo de vida saludable, por ejemplo:

- Grupos senior de deportistas.
- Asociaciones de voluntariado
- Asociaciones que promueven actividades de formación y tiempo libre.
- Entidades que promueven actividades culturales dirigidas al público adulto.
- Todo aquello que ofrezca oportunidad de hacer deporte, alimentarse mejor o fomentar las relaciones sociales y la actividad social a personas de estas edades.

Además, a partir de ahora y durante todo el año que viene se llevarán a cabo varias acciones de calle en colaboración con estos grupos y entidades.

Se trata de una campaña divertida, que pretende generar “buen rollo” y llamar la atención del público objetivo de forma positiva y creando un sentimiento de pertenencia a un grupo.

Adacen y el envejecimiento

Adacen lleva unos años trabajando en este tema con el programa Envejeciendo Juntos, que trata de prolongar la autonomía de los usuarios y usuarias y su permanencia en el domicilio con una vida autónoma.

Los objetivos de este proyecto son:

- Mejorar la calidad de vida de las personas dependientes favoreciendo su autonomía y fomentando el apoyo social de sus familias.
- Procurar los apoyos necesarios para que las personas a las que atiende permanezcan el mayor tiempo posible en su entorno comunitario.

La experiencia busca también ser un apoyo para el entorno familiar de las personas dependientes, reduciendo la carga de trabajo y estrés de los cuidadores informales. Se desarrollan acciones de apoyo social y psicológico dirigidas al entorno familiar con el objetivo de contribuir a un ajuste y normalización de su situación.

En el marco de este programa ha puesto en marcha una serie de recursos y talleres dirigidos a personas mayores que por su situación de dependencia requieren de una atención especializada. El programa se desarrolla en su centro de Azpilagaña y también en Beriain, Aranguren, Zizur Mayor, Olza y Valle de Egües en colaboración con los ayuntamientos, centros de salud y servicios sociales. Adacen ofrece modalidades de atención flexibles y adaptadas a las necesidades individuales de las personas.

Adhesiones

Las personas que han mostrado su apoyo a la campaña con su presencia en el acto son:

M^a Carmen Maeztu Villafranca, Consejera Servicios Sociales

María Caballero, Vicealcaldesa y Concejala de Deporte del Ayuntamiento de Pamplona

Patxi Leuza, concejal del Ayuntamiento de Pamplona

Miguel Pozueta, Director General Deporte

Inés Francés Román, Directora de la Agencia Navarra de la Dependencia

María Angeles Nuin, Gerente del Instituto Salud Pública y Laboral

Julen Etxebeste, Unidad de Innovación Social

Toni Magdaleno, Senador del PSN

Arantza Biurrun, Parlamentaria PSN

Marta Álvarez, Parlamentaria Navarra +

Cristina Ibarrola, Parlamentaria Navarra +

Koldo Martínez, Parlamentario Geroa Bai

Jabi Arakama, Parlamentario Geroa Bai

Mikel Buil, Parlamentario Podemos

Bakartxo Ruiz, Parlamentaria Bildu

Ana Isabel Jiménez Lasanta, Colegio Fisioterapeutas

Leticia Acáz, Gerente AEDONA

Fernanda Esparza Saez, Aspace

M^a Luz Sanz, Presidenta de Cermin

Eduarne Apestegui, Colegio Terapeutas Ocupacionales

Algunos datos sobre el envejecimiento (Fuente Organización Mundial de la Salud)

- Entre 2015 y 2050 la proporción de población mundial con más de 60 años de edad pasará de 900 a 2000 millones, lo que representa un aumento del 12 al 22%
- Actualmente no existen pruebas que indiquen que las personas de edad gocen actualmente de mejor salud que la que tuvieron sus padres.
- Las principales causas de muerte de los ancianos son las cardiopatías, el ictus y las neumopatías crónicas.
- El envejecimiento biológico no siempre se corresponde con los años. Algunos octogenarios tienen facultades físicas y biológicas que nada tienen que envidiar a las de muchos veinteañeros, mientras que otras personas sufren un deterioro a edades más tempranas. Mantener un estilo de vida activo y saludable influye mucho en esto.
- La salud en la vejez no es una cuestión de azar. La mayor parte de la salud de las personas mayores depende de su entorno físico y social. Estos factores influyen en el envejecimiento desde la infancia.
- Los sistemas sanitarios de la mayoría de los países no están bien preparados para hacer frente a las necesidades de las personas mayores, que suelen padecer varias enfermedades crónicas y síndromes geriátricos.