

**SARRATE CAPDEVILA, M.L. (2006) (Coord.) *Atención a las personas mayores. Intervención práctica.* Madrid. Universitas**

La profesora Sarrate Capdevila da muestra de su inagotable capacidad de trabajo y nos presenta una obra colectiva de gran interés para todas las personas, en el ámbito universitario, para aquellos que deseen formarse o se dediquen a la atención de las personas mayores. Su compromiso con la educación de adultos, con las personas mayores y la mejora de la calidad de la enseñanza, a lo largo de los años, le ha permitido, en esta obra que coordina, rodearse de un gran elenco de profesionales sobre la materia.

En estos momentos se comienza a valorar esta etapa de la vida, el de las personas mayores, que aumentan su esperanza de vida con mejores condiciones físicas y mentales, incrementando su capacidad de intervención social, haciéndose visibles al resto de la sociedad y aumentando por lo tanto su peso político, económico y social.

Se promueven iniciativas a nivel mundial para mejorar la calidad de vida de las personas que se encuentran en la etapa de la vejez. Este colectivo que cada vez es mayor, más activo, necesita de una atención especializada, planificada y contextualizada que busquen sobre todo el bienestar de las personas mayores respetando su dignidad humana.

La obra presenta un programa formativo útil e innovador desde el que se pretende analizar y especificar desde una perspectiva eminentemente práctica y humanista los factores que inciden en la calidad de vida de las personas mayores.

La lectura de este libro nos sumerge en aplicaciones prácticas para la mejora del entorno personal, físico y psicológico de las personas mayores. Se identifican las cuestiones relevantes en el ámbito de las personas mayores y se brindan las orientaciones, pautas de actuación y actividades para las propias personas mayores, los profesionales que trabajen en este ámbito y los educadores que estudien acciones de atención integral de este colectivo.

En los dos primeros capítulos se plantean medidas preventivas y cuidados básicos para desarrollar una autonomía personal y una vida saludable. Mantener una vida saludable; buena alimentación, actividad física e intelectual, higiene, prevención de enfermedades, mantenimiento de la autoestima y de las relaciones sociales, genera una vida activa que incide en el estado físico y emocional, y por lo tanto, repercute positivamente en la salud.

En el capítulo tercero se desarrollan los síndromes geriátricos y los cuidados paliativos relevantes para conseguir reducir la morbilidad y la generación de discapacidades, mientras que en el capítulo cuarto se describen actividades prácticas para personas sin deterioro cognitivo (ejercicios que trabajan el desarrollo la atención, concentración y las diferentes estructuras de la memoria) resaltando la importancia de mantener una vida intelectual activa para reducir el riesgo de desarrollar una demencia, o con deterioro cognitivo, enfermos de Alzheimer, definiendo los síntomas, las fases de la enfermedad, la estimulación cognitiva a través de ejercicios, actividades y tareas para potenciar las capacidades del enfermo y conseguir el desarrollo de una calidad de vida para él y su cuidador.

El desarrollo personal y el papel que desempeña la familia se explicarán en los capítulos quinto y sexto. La afectividad es el eje para la consecución de la felicidad, es una necesidad esencial de los seres humanos, no decae al ritmo biológico, se crece y se fortalece con los años, los mayores tienen derecho a ella. El autoconcepto, la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional ayudarán a lograr el máximo bienestar en esta etapa de la vida. La familia debe asumir y apoyar las nuevas situaciones que aparecen en este periodo de la vejez, para ello hay que capacitarla a través de la reflexión con sugerencias para la acción.

El perfil humano y profesional del cuidador es un tema eje para solventar las demandas de atención y cuidado de las personas mayores debido al crecimiento global de la población mayor. En las sociedades desarrolladas el perfil del cuidador es una profesión de enorme importancia, en la cual será valorada como competencia básica el grado de humanidad ya que están implicados en los procesos humanos de la última etapa del ciclo vital.

Una de las cuestiones principales con las que finaliza el libro son las posibilidades que ofrecen las terapias convencionales y alternativas para potenciar la salud y el bienestar personal de las personas mayores a través de experiencias físicas, sensoriales, y de relaciones interpersonales.

La vejez es una etapa de la vida que no deja de ser una oportunidad de desarrollo personal y sociocultural. En el último capítulo se presentan los espacios, actividades y las funciones de los diferentes profesionales del ocio y tiempo libre. El ocio en las personas mayores favorece la autoestima, potencia las relaciones y participaciones sociales y ejercitan capacidades funcionales y cognitivas.

En conclusión podemos decir que se convierte en una obra de referencia obligada al desarrollar uno de los grandes retos del siglo XXI: generar nuevas pautas de actuación entorno a las personas mayores en los diferentes ámbitos de la vida: salud y prevención, desarrollo personal y psicológico, bienestar social y familiar para la consecución de una merecida calidad de vida.

Isabel Ortega Sánchez  
Universidad Nacional de Educación a Distancia