

Serie Documentos de Trabajo

Nº 99

LOS MAYORES DE ALCOBENDAS

Febrero 2009

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. INDICADORES DEMOGRAFICOS	4
1.1. Tamaño y evolución.....	4
1.2. Distribución territorial	5
1.3. Sexo y estado civil	7
1.4. Distribución de los hogares unipersonales.....	9
2. ESTADO DE SALUD	10
2.1. La percepción de la salud.....	10
2.2. Morbilidad	14
2.3. Utilización de servicios sanitarios	17
2.4. Hábitos alimentarios	21
3. DISCAPACIDAD.....	30
3.1. Grado de dependencia en las actividades cotidianas	30
3.2. Cuidados de las personas dependientes	34
4. CONDICIONES DE VIDA: VIVIENDA Y SITUACION ECONOMICA	36
4.1. Vivienda.....	36
4.2. Características de la vivienda.....	37
4.3. Accesibilidad	38
4.4. Equipamientos e instalaciones	39
4.5. Preferencias de tipos de hogar	41
4.6. Situación económica	42
5. FORMAS DE CONVIVENCIA Y RELACIONES PERSONALES	45
5.1. Formas de convivencia	45
5.2. Relaciones sociales y personales.....	48

6. ACTIVIDADES Y USO DEL TIEMPO LIBRE.....	51
6.1. Nivel de instrucción	51
6.2. Actividades y uso del tiempo	53
7. CONOCIMIENTO, USO Y DEMANDA DE SERVICIOS PARA MAYORES ..	57
7.1. Conocimiento y uso de Servicios para Mayores	57
7.2. Conocimiento y uso de ayudas y prestaciones de ocio y tiempo libre	61
7.3. Necesidades y demandas más importantes	64
7.4. Actitudes sociales hacia las personas mayores	65
FICHA TÉCNICA	66

INTRODUCCIÓN

La difusión de un nuevo informe sobre las Personas Mayores en Alcobendas, en esta ocasión correspondiente al año 2008, viene a consolidar y a dar estabilidad la línea de trabajo iniciada en 1990. Aunque la periodicidad de las encuestas ha sido variable (1990,1996, 2006 y 2008), permite recabar información, sistematizar, difundir la realidad de las personas mayores y evaluar las estrategias dirigidas a este colectivo de edad y su impacto en los indicadores de calidad de vida.

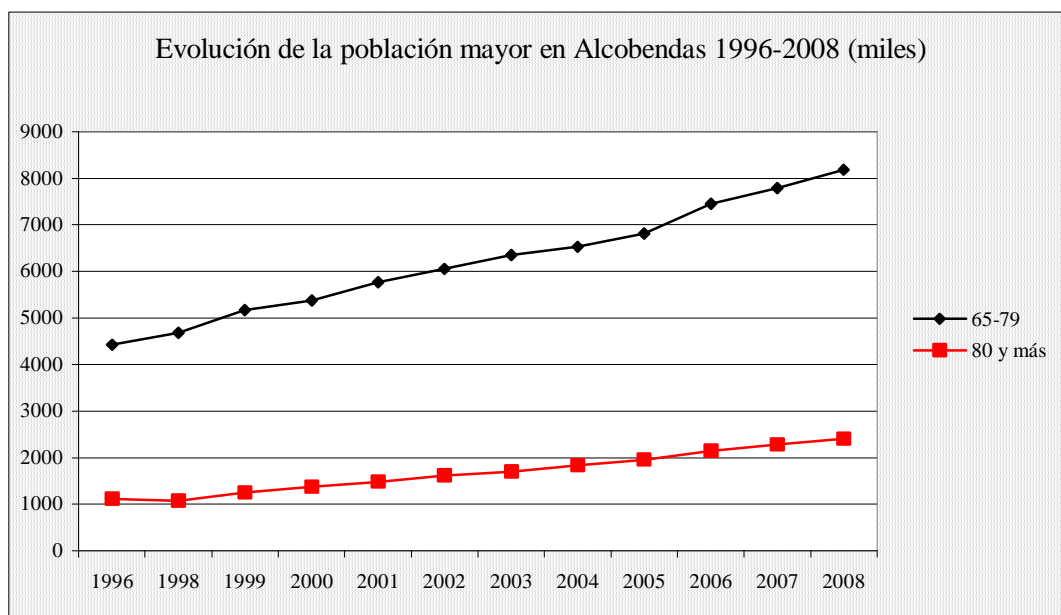
En esta última encuesta se plantea nuevamente la necesidad de ampliar significativamente la información sobre el colectivo de Personas Mayores que forman Hogares Unipersonales. Este objetivo primordial de describir la situación de los mayores que viven solos/as, ha supuesto metodológicamente la ampliación de la muestra en el análisis cuantitativo y la realización de una aproximación cualitativa que complementara y añadiera información al conjunto.

El resultado son tres documentos que sistematizan la información obtenida sobre las personas mayores: el primero recoge una amplia gama de indicadores sobre las más importantes áreas de conocimiento en gerontología social: demografía, indicadores de salud, discapacidad, vivienda, situación económica, formas de convivencia, relaciones personales, actividades y uso del tiempo y conocimiento, utilización y demanda de servicios y prestaciones. El segundo ofrece la misma información pero referida exclusivamente a los mayores que viven solos/as. Finalmente, el tercer documento, complementario de los dos primeros, corresponde a la fase cualitativa de la investigación, dirigida a este mismo grupo de población, donde se analizan las mismas dimensiones de la encuesta y se genera una valiosa información en aspectos sobre los que hay carencias importantes en el conocimiento del mundo de la vejez.

1. INDICADORES DEMOGRÁFICOS

1.1. Tamaño y evolución

- En el año 2008 hay contabilizadas en Alcobendas 10.595 personas de 65 y más años; es decir, 5.066 más que hace doce años. Ambas fechas corresponden al Padrón municipal de 1996¹ y a la revisión del Padrón municipal de habitantes a 7 de Febrero de 2008, respectivamente.
- Las personas mayores representan el 9,7% de la población del municipio, con tendencia al crecimiento en los próximos años. Las proyecciones de población de la Comunidad Autónoma de Madrid, 2002-2017², estiman que en el año 2017 los mayores de Alcobendas supondrán el 14% de la población



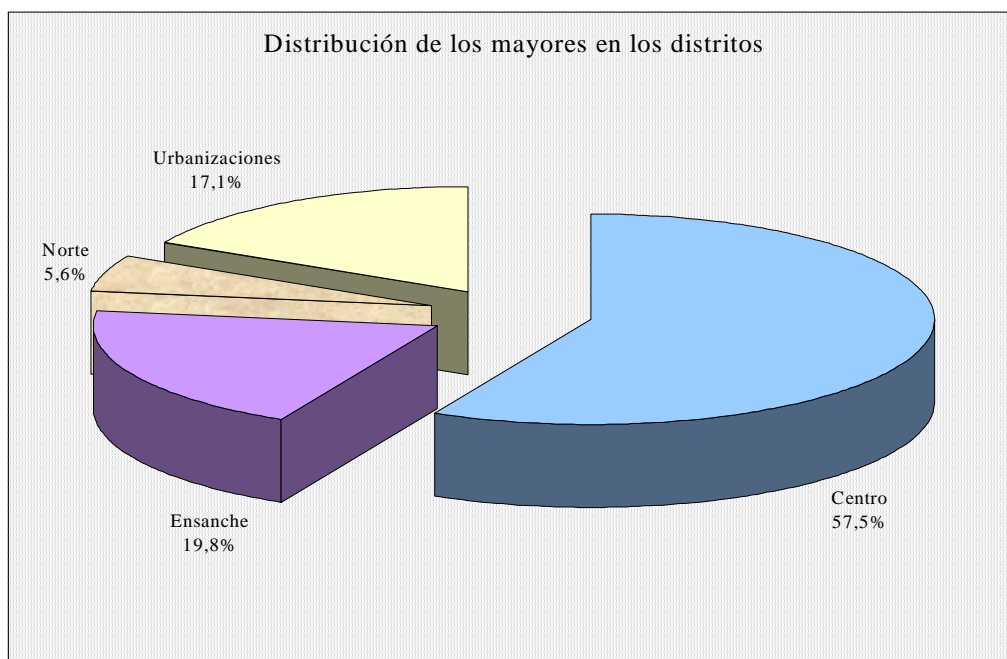
Fuente: Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid. Base de Datos Almudena (1996-2005) Padrón Municipal de Habitantes, actualización a 7 de Febrero de 2008.

¹ Instituto de Estadística de la Comunidad de Madrid. Base de Datos Almudena.

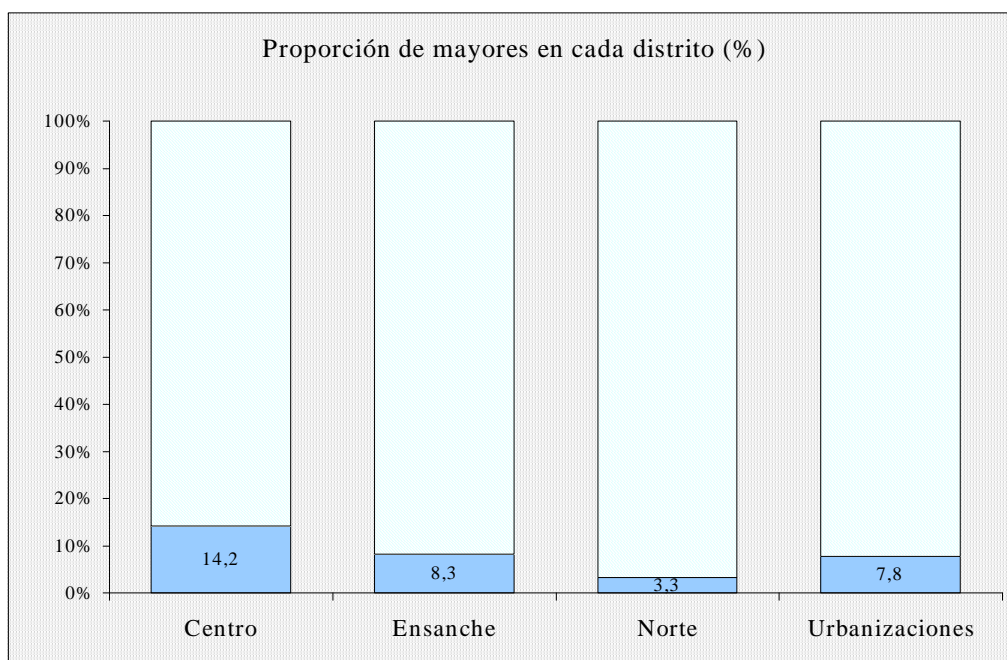
² Proyección de Población de la Comunidad de Madrid, 2002-2017. Instituto de Estadística, 2004

1.2. Distribución territorial

- ❑ El distrito Centro continúa siendo la zona de la ciudad con mayor número de personas mayores empadronadas. Hay 6.082 efectivos, lo que supone que un 57,5% de los ciudadanos de 65 y más años residen en Centro.
- ❑ El distrito Ensanche ocupa la segunda posición de barrios envejecidos. El distrito más joven es Norte, que tan solo cuenta con 598 mayores y con una considerable población de 0 a 14 años.
- ❑ Del total de mayores, el 57,5% residen en Centro, el 19,8% en Ensanche, el 17,1% en Urbanizaciones y el 5,6% en Norte.
- ❑ Sobre el total de población de cada uno de los distritos, los mayores representan el 14,2% de los residentes de Centro, el 8,3% de Ensanche, el 3,3% de Norte y el 7,8% de Urbanizaciones.



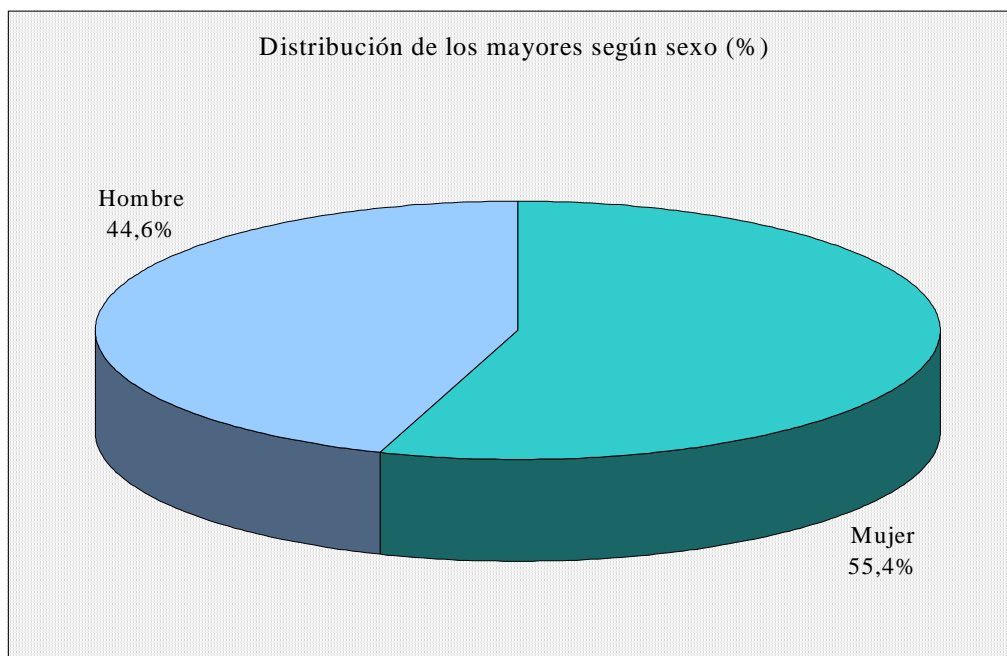
Fuente: Padrón Municipal de Habitantes, actualización a 7 de Febrero de 2008

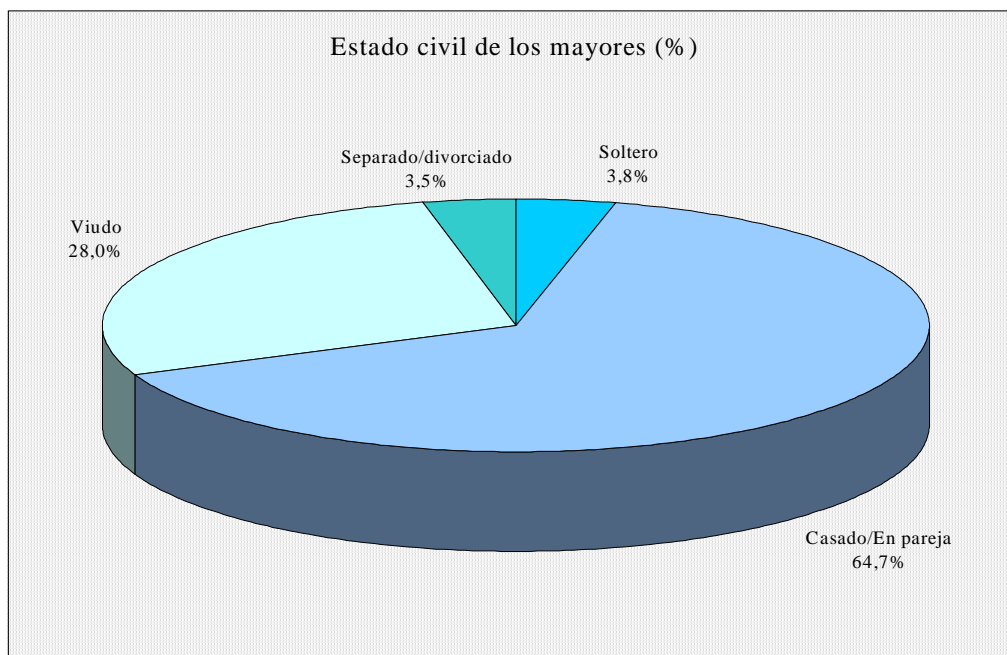


Fuente: Padrón Municipal de Habitantes, a 7 de Febrero de 2008

1.3. Sexo y estado civil

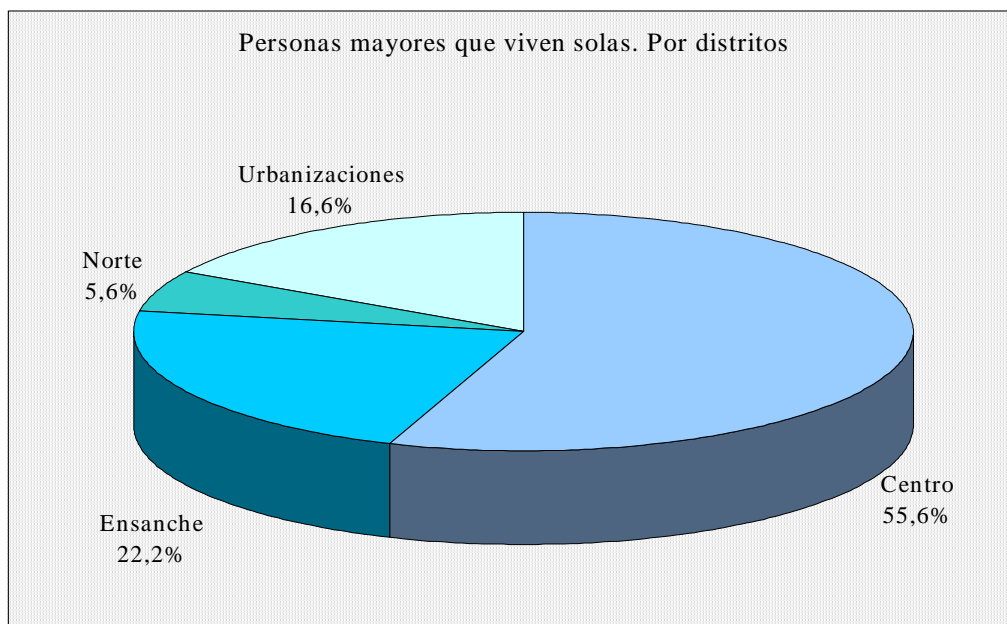
- El predominio de mujeres en edades avanzadas es un rasgo estructural de cualquier población, lo cual está estrechamente relacionado con el estado civil y las formas de convivencia. La tendencia de la *sex ratio*, relación entre sexos, ilustra la mayor supervivencia de las mujeres a lo largo del curso de la vida. En 2008 hay 5.865 mujeres y 4.730 varones de 65 y más años, es decir, 1.135 mujeres más que hombres.
- El matrimonio es la forma de convivencia más extendida entre los mayores. Según los datos de la presente encuesta, el 64,7% está casado/a o vive en pareja, el 28% son viuos/as, el 3,8% son solteros/as y un 3,5% está separado/a o divorciado/a
- La mayoría de los varones de 65 y más años están casados (82,4%), por sólo un 50,3% entre las mujeres. Por el contrario, la viudez está más extendida entre las mujeres (el 42,5% son viudas, frente al 10,5% de varones)





1.4. Mayores que viven solos

- El 22,5% de los mayores entrevistados declaran vivir solos. De ellos, el 72,2% son mujeres y el 27,8% varones.
- El 55,6% de los mayores solos residen en el distrito Centro, el 22,2% en Ensanche, el 16,6% en Urbanizaciones y sólo el 5,6% en Norte.



2. ESTADO DE SALUD

- Las preguntas incluidas en el cuestionario se han orientado a los siguientes objetivos: conocer el nivel de salud percibida por las personas; enfermedades crónicas diagnosticadas por un médico, utilización de correctores y accesorios de movilidad, influencia de diferentes factores de riesgo (alimentación, obesidad, prácticas preventivas), estimar los niveles de discapacidad en la población mayor, utilización de servicios sanitarios, así como evaluar los cambios producidos con relación a los aspectos de salud comunes incluidos en las encuestas de mayores llevadas a cabo en los últimos años.

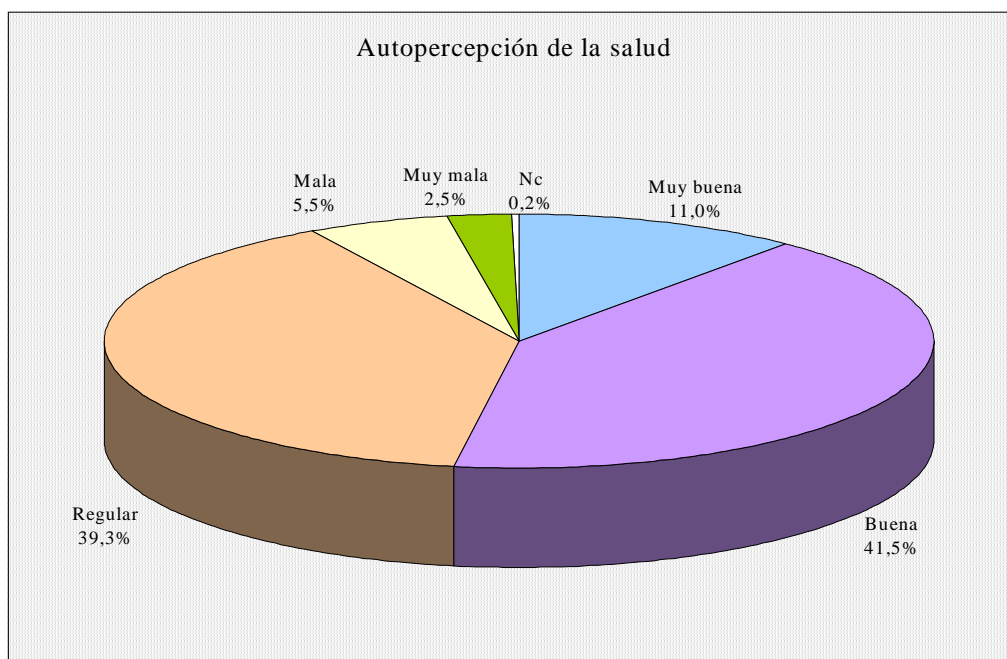
2.1. La percepción de la salud

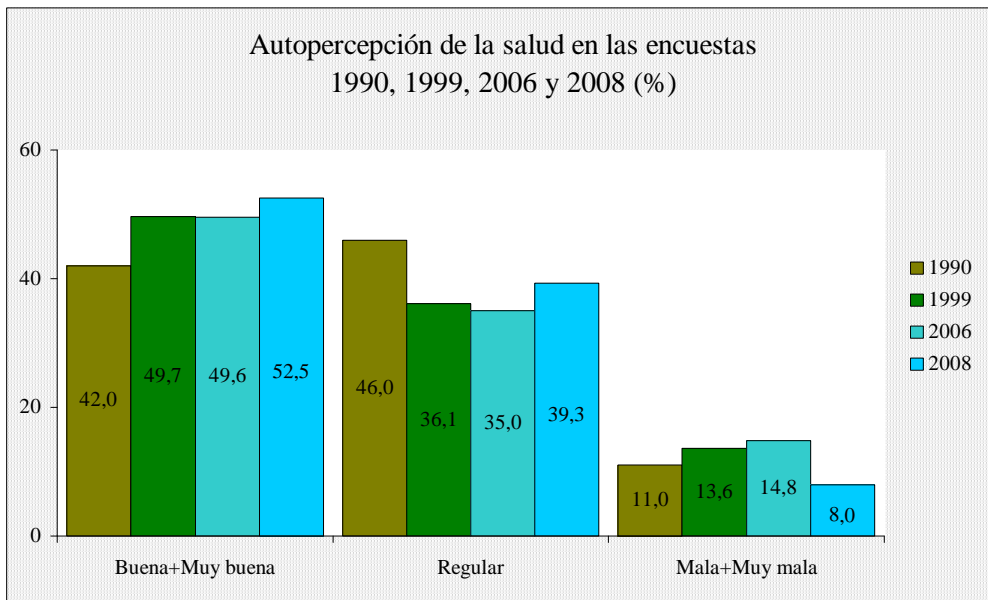
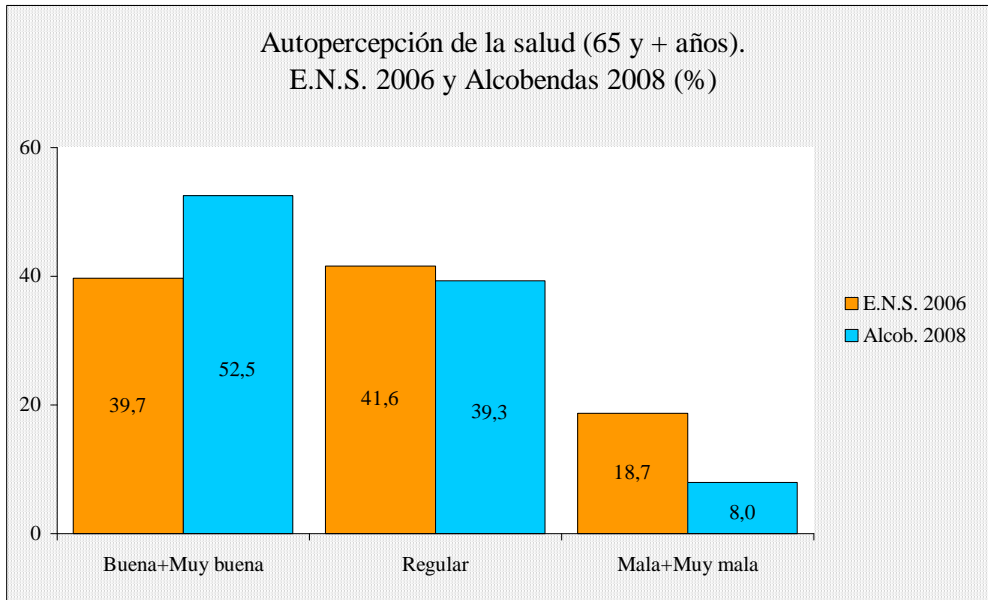
- La autovaloración del estado de salud expresa la sensación de bienestar individual. Está ampliamente aceptado que es un buen indicador del estado de salud global, porque el hecho de que uno se sienta bien determina el propio desarrollo de su vida diaria: hay una estrecha relación entre cómo se siente una persona y lo que esa persona hace.
- A la pregunta “Teniendo en cuenta su edad, ¿Cómo diría que es su salud en general?”, el 52,5% de la población responde que goza de una salud buena o muy buena, mientras que el 39,3% la considera regular y el 8% mala o muy mala.
- El dato de estado de salud autopercebida aporta resultados claramente favorables para Alcobendas que los alcanzados en el ámbito nacional en la Encuesta Nacional de Salud 2006³: Casi 12,8 puntos porcentuales de diferencia entre los que señalan que gozan de una salud buena o muy buena y de 10,7% puntos

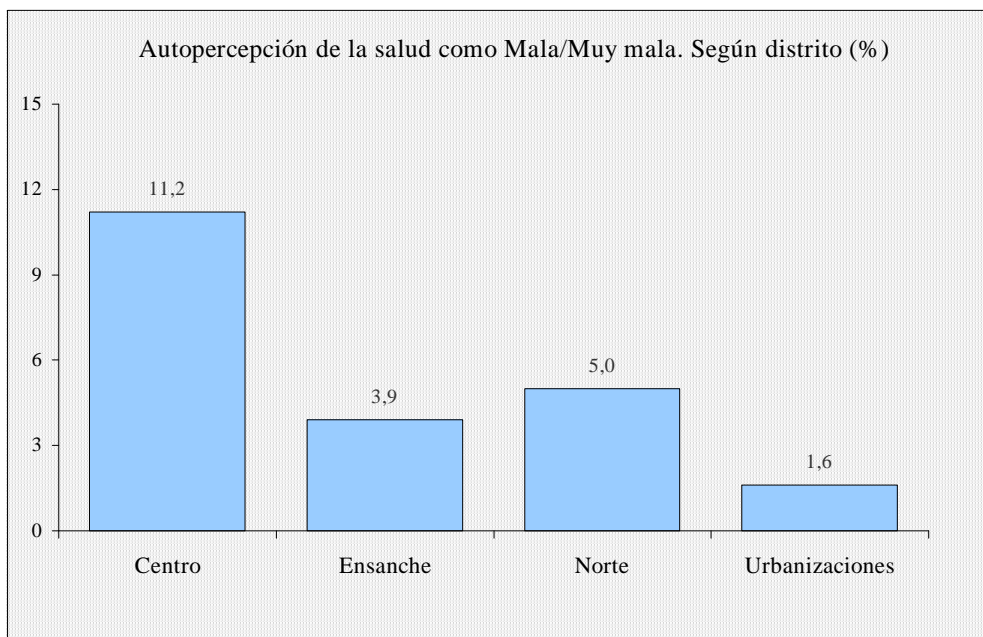
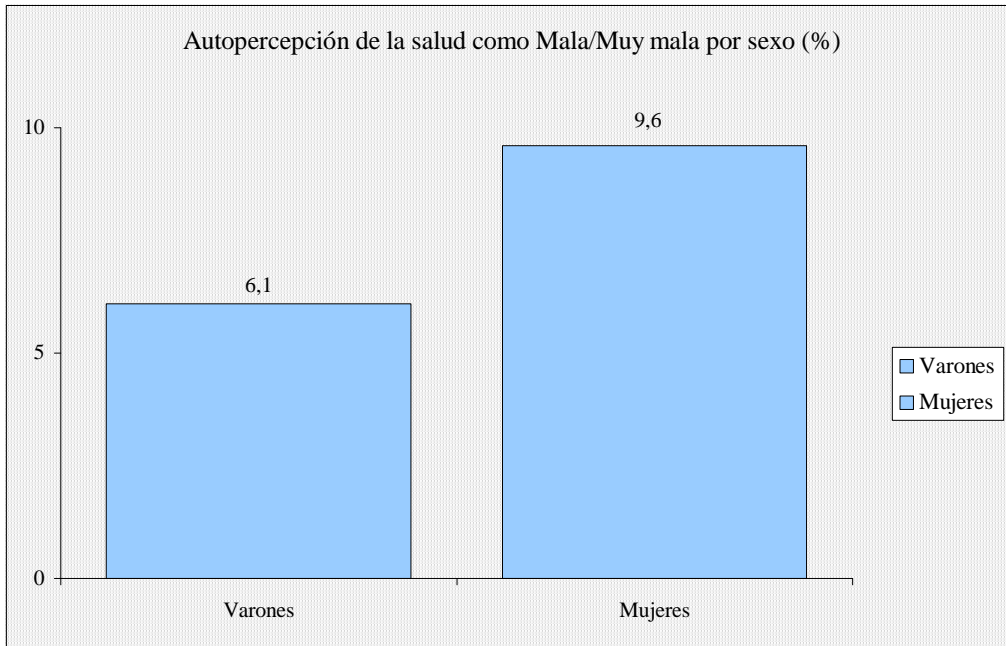
³ Encuesta Nacional de Salud 2006. Instituto Nacional de Estadística.

porcentuales entre los que consideran que tienen una salud mala o muy mala, siempre a favor de Alcobendas.

- ❑ En cuanto a las diferencias entre las encuestas de salud realizadas en Alcobendas en las dos últimas décadas (1990, 1999, 2006 y 2008), puede apreciarse también una evolución a largo plazo bastante positiva. Las personas que percibían su salud como buena o muy buena representaban en 1990 un 42% (10 puntos por debajo que en 2008). Por el contrario, entre los que perciben su salud como mala o muy mala (si bien se había registrado hasta 2006 una tendencia al alza), también se observa a largo plazo una evolución positiva, pues han pasado de un 11% en 1990, a un 8% en 2008.
- ❑ El género, es una variable diferenciadora de la salud subjetiva en cualquier edad, y este contraste se acentúa en las edades más avanzadas. Así, la autopercepción de la salud como mala o muy mala es mayor entre las mujeres (9,6%) que entre los varones (6,1%)
- ❑ La autopercepción de la salud de los mayores empeora también en el distrito de menor nivel económico y social: en Centro, un 11,2% valoran su salud como mala o muy mala. En los distritos con mayor nivel de renta, se observa una percepción del estado de salud mucho más positiva: sólo un 1,6% de los mayores de Urbanizaciones valoran su salud como mala o muy mala.







2.2. Morbilidad

Problemas de salud crónicos diagnosticados por el médico

- En la encuesta se pregunta por una lista de 14 trastornos crónicos diagnosticados por el médico. El 85,7% de los mayores cita al menos un problema de salud crónico, resultando una media de 2,2 problemas crónicos mencionados por mayor.
- Según la lista de enfermedades, los médicos diagnosticaron, predominantemente, entre los mayores colesterol elevado (37,3%) e hipertensión arterial (35,8%). Otros problemas de salud destacables son la artrosis y problemas reumáticos (22,3%), mala circulación (22,3%), diabetes (17,5%) y enfermedades del corazón (12,8%).
- Los datos de la E.N.S. 2006, reflejan cifras más elevadas de enfermedad en la población mayor, con la excepción del colesterol elevado, que tiene más incidencia en Alcobendas (7 puntos porcentuales).
- De nuevo la edad marca diferencias importantes. Casi el 90% de los mayores de 74 años padece alguna enfermedad crónica, citando una media de 2,25 trastornos de salud. Entre los 65 y 74 años, el 85% padece alguna enfermedad, disminuyendo la media de problemas crónicos citados a 2 por persona.
- Entre los mayores de más edad, la principal enfermedad crónica es la hipertensión arterial (33,5%), mientras que los más jóvenes (65 a 74 años) siguen el patrón general, ya que tienen como principal trastorno el colesterol elevado (42,3%). Todas las enfermedades listadas las sufren en mayor medida las personas de edades más avanzadas; tan solo parece haber mayor prevalencia de alergias entre los de menor edad.
- Las mujeres declaran padecer en mayor medida alguna enfermedad crónica diagnosticada por el médico (87,3%, frente al 84% de los varones). La media de problemas de salud citados por las mujeres de 2,32 y la de los varones de 1,96.
- El primer problema de salud crónico mencionado por las mujeres es la hipertensión y el colesterol elevado, seguido de la artrosis y problemas reumáticos y la mala circulación. Los hombres refieren en primer lugar el colesterol elevado y, en menor medida, la hipertensión. En general, la prevalencia de los trastornos crónicos es mayor en las mujeres para gran parte de las enfermedades listadas. En determinados casos, la diferencia es considerable: Diabetes, alergias, jaquecas y migrañas, mala circulación, artrosis y osteoporosis.

PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS DIAGNOSTICADOS POR EL MÉDICO (% SÍ LOS PADECE)		
	Encuesta Alcobendas (%)	ENS 2006 (%)
Colesterol elevado	37,3	30,2
Hipertensión arterial	35,8	52,2
Artrosis y problemas reumáticos	22,3	53,4
Mala circulación	19,8	22,6
Diabetes	17,5	17,9
Enfermedad del corazón	12,8	24,7
Osteoporosis	8,8	14,8
Alergia	8,5	8,9
Asma, bronquitis crónica o enfisema	7,5	18,4
Depresión, otras enfermedades mentales	7,1	21,0
Jaquecas, migrañas, dolores de cabeza	6,0	12,0
Úlcera de estómago	4,5	10,6
Hernias	5,3	---
Problemas de la próstata*	12,2	13,6
NC/Ninguna	14,3	---

*Al tratarse de un problema de salud masculino, los datos se refieren sólo a varones

PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS DIAGNOSTICADOS POR EL MÉDICO, SEGÚN SEXO Y EDAD (% SÍ LOS PADECE)

	65-74 años	75 y más años	Hombre	Mujer
Colesterol elevado	42,3	29,8	39,2	35,6
Hipertensión arterial	37,2	33,5	34,8	36,5
Artrosis y problemas reumáticos	18,0	28,6	14,9	28,3
Mala circulación	16,3	24,8	13,3	25,1
Diabetes	16,7	18,6	13,8	20,5
Enfermedad del corazón	11,7	14,3	13,3	12,3
Osteoporosis	7,1	9,3	1,7	13,2
Alergia	9,2	7,5	6,1	10,5
Asma, bronquitis crónica o enfisema	4,6	11,8	8,3	6,8
Depresión, otras enfermedades mentales	6,8	8,7	5,0	8,7
Jaquecas, migrañas, dolores de cabeza	5,9	6,2	1,1	10,0
Úlcera de estómago	4,2	5,0	5,0	4,1
Hernias	6,6	4,1	6,3	3,7
Problemas de la próstata*	8,8	17,6	12,2	---
Otras enfermedades	4,6	2,5	4,4	3,2
NC/Ninguna	15,0	13,1	16,0	12,7

*Al tratarse de un problema de salud masculino, los datos se refieren sólo a varones

2.3. Utilización de servicios sanitarios

Hospitalizaciones durante el último año

- Se pregunta a los mayores por las veces que han estado hospitalizados en el último año, al menos durante una noche. Este indicador nos va a ser útil para conocer y comprobar el nivel de salud de las personas. Obviamente sólo contabiliza pacientes ingresados (y dados de alta por curación, mejoría, traslado u otras causas), no las enfermedades y las dolencias, por las que no se ha preguntado.
- El 21,6% de las personas mayores declara haber ingresado en un hospital durante el último año. Hay que destacar que casi el 3% de los mayores entrevistados han sido ingresados en tres o más ocasiones en los últimos doce meses.
- El porcentaje de ingresos hospitalarios se ha incrementado considerablemente respecto a la encuesta de 2006 (9,2%) y es también superior a los resultados registrados en la Encuesta Nacional de Salud 2006 (15,1%).
- No se observan diferencias significativas en las tasas de hospitalización por género. Sin embargo, la edad determina algunas diferencias: casi la cuarta parte de las personas de 75 y más años declara haber sufrido algún ingreso hospitalario en el último año, frente al 20% de los que tienen entre 65 y 74 años. Además, la frecuencia anual también ha sido superior en el grupo de más edad.

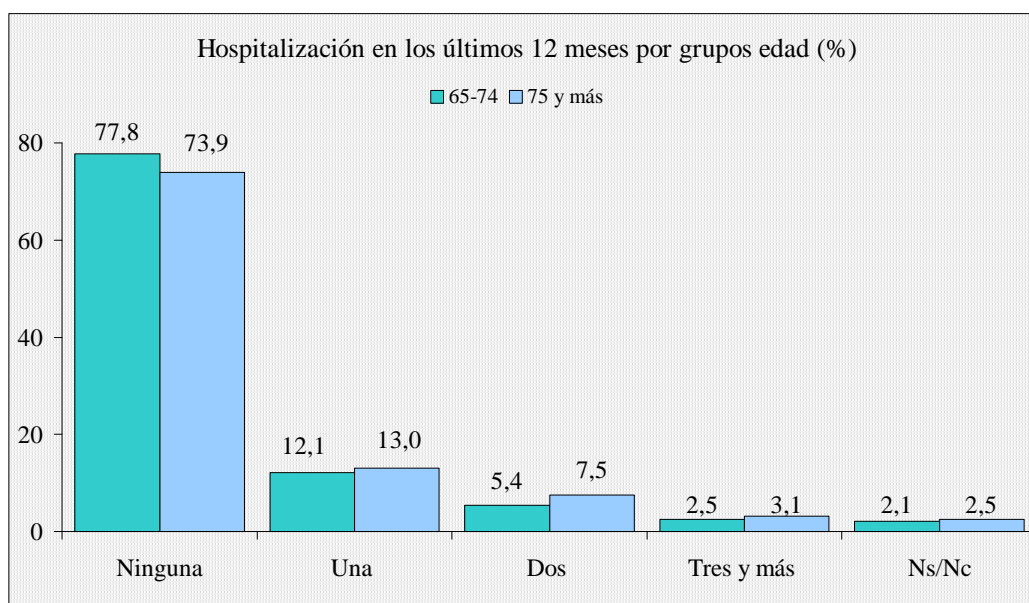
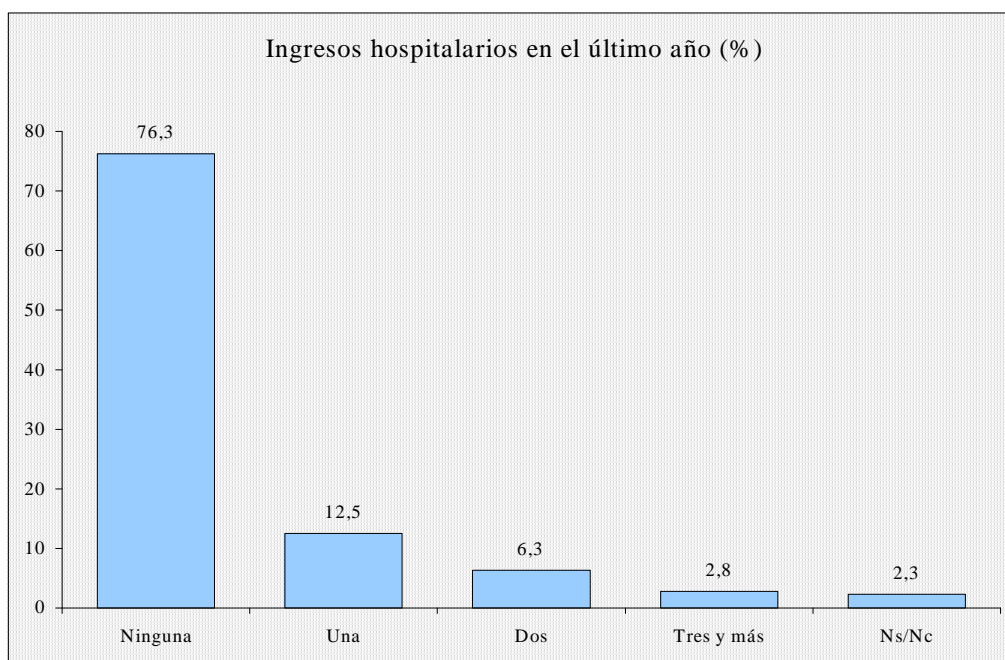
Prácticas preventivas

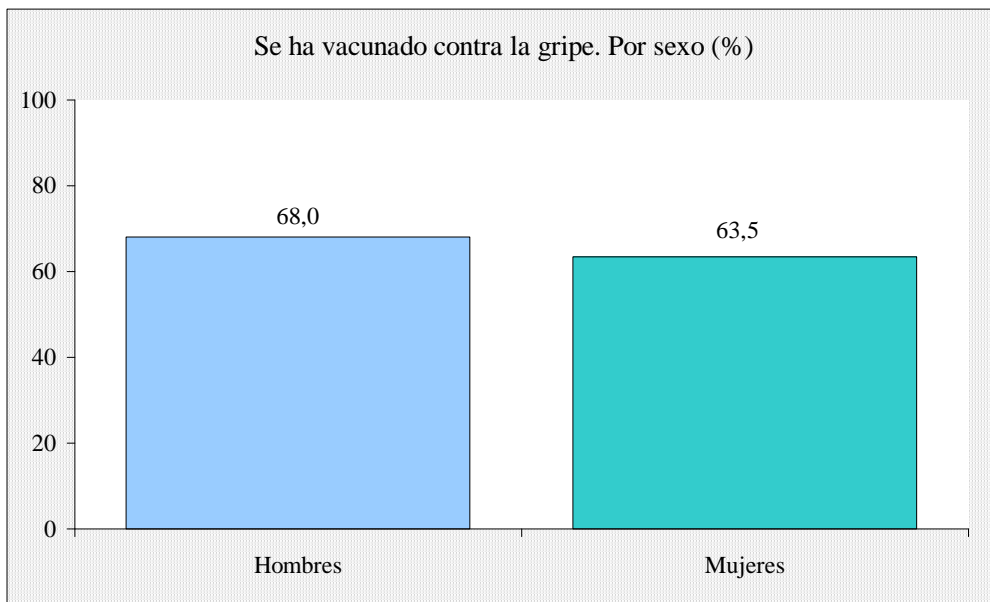
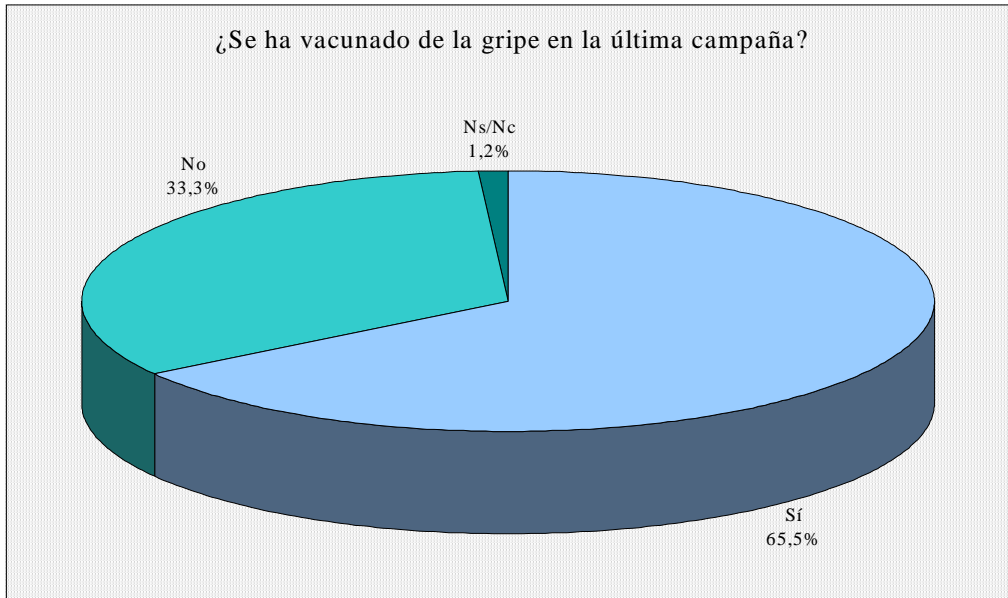
- El 65,5% de las personas de 65 y más años se vacunaron contra la gripe en la última campaña con una finalidad preventiva. Es dato no se diferencia mucho de lo registrado en la E.N.S. para este segmento de edad (67%).
- El porcentaje de vacunación es ligeramente superior entre los hombres (68%) que entre las mujeres (63,5%). Diferencias parecidas se registran en la distribución por grupos de edad: 63,2% entre los que tienen de 65 a 74 años y 69% entre los que tienen más de 74 años.

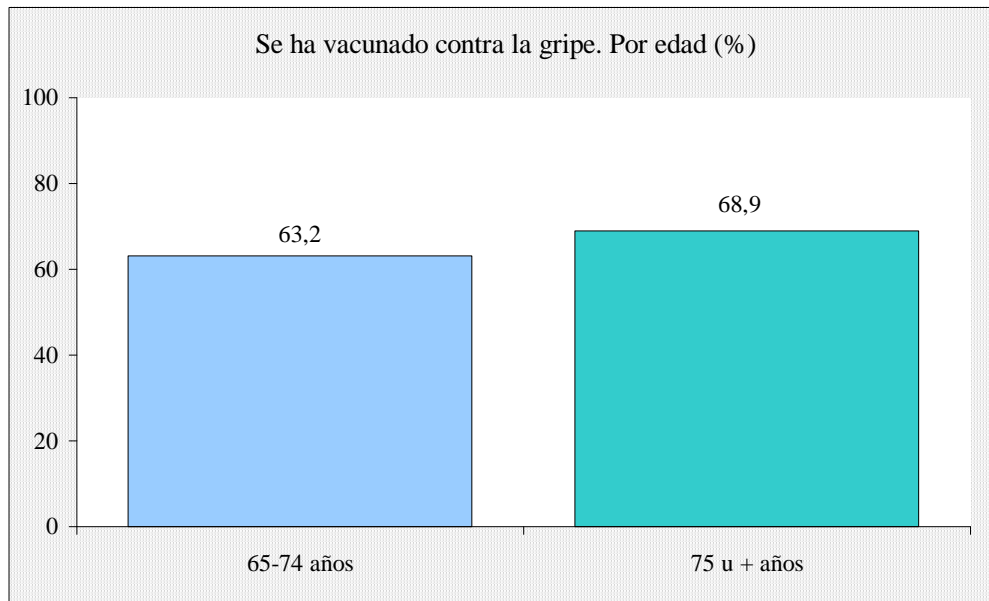
Cobertura sanitaria

- La Seguridad Social es la encargada de otorgar asistencia médica a la inmensa mayoría de los mayores entrevistados (95%). Un 8,8% tiene, además, algún seguro médico privado, un 7,5% dispone de una Sociedad Médica, un 3,8% pertenece a una Mutualidad y un 0,3% tiene una Iguala.

- Después del incremento sostenido (de 1990 a 2006) del porcentaje de personas asociadas a Seguros Médicos privados, la encuesta de 2008 registra un brusco descenso de este indicador, de forma más acusada entre los varones y los mayores de 65 a 74 años.





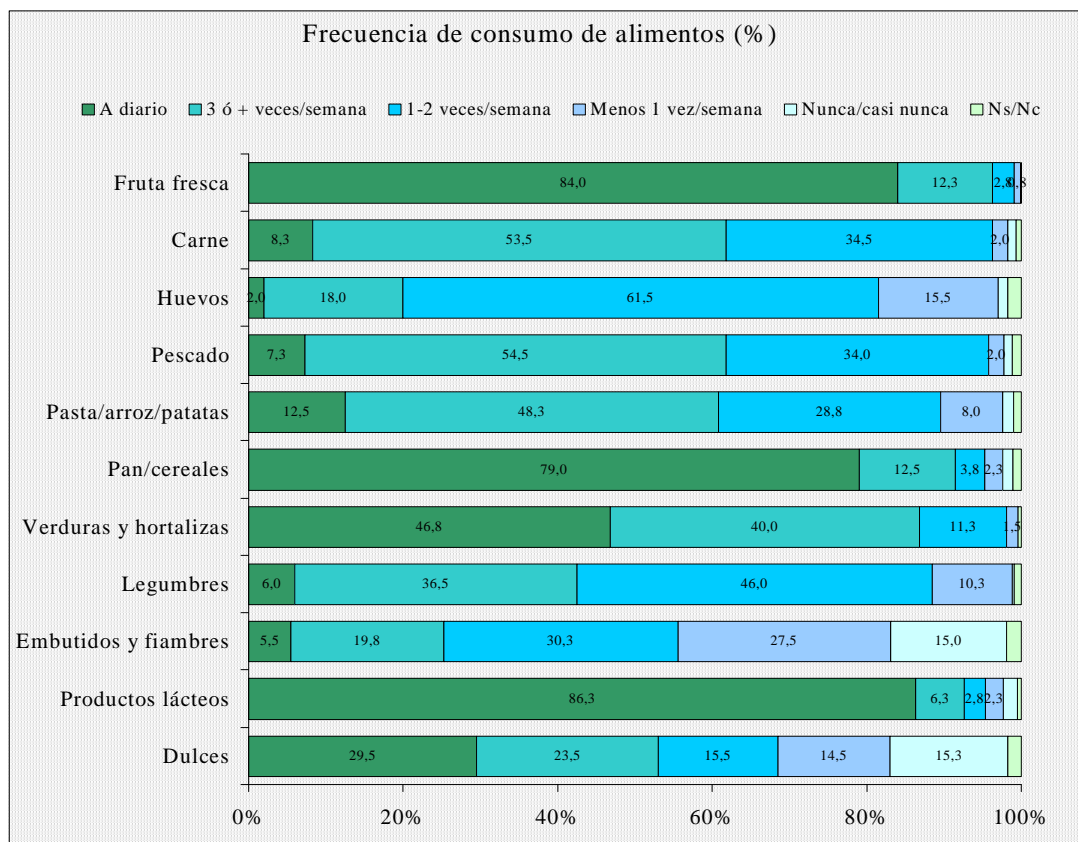


COBERTURA SANITARIA (%)				
ENCUESTAS DE TERCERA EDAD: 1990*, 1999, 2006, 2008				
	Encuesta T.E. 1990	Encuesta T.E. 1999	Encuesta T.E. 2006	Encuesta T.E. 2008
Seg. Social	89,2	90,3	80,3	95,0
Privada	2,2	6,4	19,3	8,8
Soc. Médica	6,8	9,9	8,8	7,5
Mutualidad	0,9	0,7	5,5	3,8
Iguala	---	0,7	0,8	0,3

Nota: En la Encuesta de Tercera Edad 1990, la pregunta sobre cobertura sanitaria tiene respuesta única. En las otras dos Encuestas la respuesta es múltiple.

2.4. Hábitos alimentarios

- La dieta de los mayores parece más equilibrada que la del resto de la población. Esto podría ser debido a hábitos tradicionales adquiridos en etapas anteriores de su vida, y mantenidos ahora. El peligro, a medio plazo, reside en los grupos de edad previos con hábitos nutricionales inapropiados, pues la cronicidad de enfermedades motivadas por dietas insanas se arrastran hasta la vejez, aunque en esta se modifiquen algunos hábitos.
- Entre los alimentos de consumo diario destacan, en primer lugar, los productos lácteos (86,3%), la fruta fresca (84%) y el pan/cereales (79%). Casi la mitad de los entrevistados declaran consumir también diariamente verduras y hortalizas, y un 40% al menos tres veces por semana.
- El pescado y la carne son productos que se consumen varias veces en semana: algo más de la mitad lo consumen tres o más veces por semana y una tercera parte una o 2 veces por semana.
- Los embutidos pasan por ser el alimento que se toma con menor frecuencia: solo una cuarta parte lo toma tres o más veces por semana.
- En el consumo de dulces es donde hay menor unanimidad: un 29% los toma a diario, un 23% tres o más veces por semana, un 15% una o dos veces por semana y un 30% una vez o casi nunca.



Principales consumidores de Pan y Cereales

Se toma como referencia para este análisis el grupo de los consumidores diarios de pan/cereales, frutas, lácteos y verduras/hortalizas.

- Las principales características del grupo que consume a diario este tipo de productos son:
 - Una proporción ligeramente superior de hombres (80%) que de mujeres (78,5%).
 - Es consumo es algo más frecuente en el grupo de 65 a 74 años (80%) que en el grupo de 75 y más años (77,5%).
 - Los mayores residentes en los distritos Ensanche (85%) y Centro (80,1%) son los que en mayor medida consumen este tipo de alimentos.

Principales consumidores de Frutas

- El consumo diario de frutas se localiza preferentemente en los siguientes colectivos:

- Las mujeres son las mayores consumidoras diarias de fruta (86,5%). En este tipo de alimento hay una clara diferencia con respecto a los hombres.
- El distrito marca también claras diferencias en el consumo de frutas de los mayores. Los residentes en Urbanizaciones (90%) superan con claridad al resto en el consumo diario de este alimento, si bien el distrito Centro está por encima de los otros dos.
- El consumo parece más determinado por el nivel educativo que por el de ingresos. Los mayores con estudios universitarios son claramente los mayores consumidores de frutas.

Principales consumidores de Lácteos

- El consumo diario de lácteos mantiene las siguientes características:
 - Ni el género ni la edad determinan diferencias significativas.
 - Curiosamente, el porcentaje de consumo diario de lácteos parece inversamente proporcional al nivel socioeconómico de los entrevistados: Son los residentes en el distrito Centro (90%) y los que cuentan con ingresos de hasta 900 € mensuales (90%) los que más consumen diariamente productos lácteos.

Principales consumidores de Verduras y Hortalizas

- Este grupo presenta algunos rasgos similares al grupo de los consumidores de frutas. Los grupos que presentan porcentajes más elevados son:
 - Es el grupo de alimentos en el que las diferencias entre hombres y mujeres son más amplias. Un 53% de las mujeres las toman a diario, mientras que entre los hombres el porcentaje de consumo diario apenas alcanza el 40%.
 - El distrito de residencia también introduce diferencias considerables en este grupo de alimentos: mientras que el consumo diario de verduras y hortalizas es del 60,3% en Urbanizaciones, el porcentaje de consumo diario en Norte tan solo es del 20%.

Principales consumidores de Pescado

Tanto para los consumidores de Pescado, como para los de carne, se considerarán conjuntamente los que mantienen una frecuencia de consumo de tres o más veces por semana y los que lo consumen a diario.

- Los principales colectivos consumidores de pescado son:
 - Mujeres (64% frente 59% en el caso de los hombres).
 - Residentes en Urbanizaciones (76,2%), muy por encima de Ensanche (42%).
 - Mayores con ingresos de más de 1.200 € mensuales(72,5%).

Principales consumidores de Carne

- El consumo de carne presenta las siguientes características:
 - Los hombres consumen más frecuentemente (más de tres veces por semana + a diario) carne que las mujeres. Un 66,3% de los primeros consume carne con esta frecuencia y un 56% de las segundas.
 - Personas con un bajo o ningún nivel de estudios: un 69% de los que no saben leer y un 66,2% de los que saben leer y poseen estudios inferiores a primarios.

Principales consumidores de Huevos

La referencia en el caso del consumo de huevos, legumbres, pasta, arroz y patatas, es el grupo que consume estos alimentos una o dos veces por semana, que representa la frecuencia mayoritaria.

- El consumo de huevos presenta los siguientes rasgos:
 - No existen diferencias por genero y edad.
 - En el distrito Centro, el consumo de huevos es más espaciado, una o dos veces a la semana (65%), frente al distrito Urbanizaciones, en el que el consumo de tres o más veces a la semana (25%) resulta más habitual.
 - Con respecto al nivel de ingresos, los que tienen rentas superiores a 900 € mensuales consumen más habitualmente este producto. En los tramos de ingresos más bajos, el consumo de huevos es más espaciado.

Principales consumidores de Legumbres

- Los mayores con edades comprendidas entre los 65 y 74 años consumen con más frecuencia legumbres que el grupo de más edad.

- En los distritos Centro y Urbanizaciones hay mayor frecuencia de consumo. Por el contrario, en los barrios Ensanche y Norte se da una mayor moderación.
- Capas medias de la escala socioeconómica. Los máximos porcentajes en la frecuencia se encuentran en los extremos, superior e inferior, de los niveles de estudios e ingresos.

Principales consumidores de Pasta, Arroz y Patatas

- Hombres y mujeres mantienen unas pautas muy similares en el consumo de estos alimentos.
- El consumo es más moderado entre los que superan los 74 años.
- Los mayores residentes en Urbanizaciones y Centro presentan un consumo más frecuente.
- El consumo predomina sobre todo en el estrato más bajo y más alto del nivel de estudios e ingresos.

Principales consumidores de Embutidos

Tanto el consumo de embutidos, como el de dulces, no presentan un patrón claro, ya que hay mucha variedad en los comportamientos.

- Los varones consumen con más frecuencia estos productos que las mujeres.
- El consumo es más moderado entre los que superan los 74 años.
- Los mayores residentes en Centro y Ensanche consumen este alimento con mayor frecuencia.

Principales consumidores de Dulces

- Los hombres también declaran consumir dulces con más frecuencia que las mujeres.
- El consumo de dulces es más frecuente en el grupo de 75 y más años.
- Los residentes en los distritos Ensanche y Centro mantienen mayor frecuencia en el consumo de este producto.

2.4. Peso y talla corporal. Índice de masa corporal

- ❑ El peso medio declarado de los hombres de 65 y más años es de 75,8 kg. y el de las mujeres es de 67,0 kg. En cuanto a la talla media declarada, los hombres registran una media de 168,5 cm. y las mujeres 158,3 cm.
- ❑ Se ha determinado el Índice de Masa Corporal⁴ (IMC) atendiendo al peso y la talla autorreferidos por los encuestados. De acuerdo con el Consenso SEEDO'2000⁵ se ha realizado una clasificación agrupada que queda establecida en la tabla correspondiente.
- ❑ La prevalencia de la obesidad para personas de 65 y más años en Alcobendas se estima en un 14,8%. En conjunto, sobrepeso grado II y obesidad suponen un 38,8%.
- ❑ La comparación de los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2006 con los de nuestra Encuesta, reflejan proporciones similares de sobrepeso (apenas un punto porcentual de diferencia) y menor prevalencia de la obesidad en Alcobendas (24% a nivel Estatal y 14,8% en Alcobendas), aunque no hay que olvidar que, en la encuesta municipal, hay un 6% de casos en los que no consta el IMC por falta de datos.
- ❑ El porcentaje de obesidad es más frecuente en las mujeres y se incrementa levemente con la edad. No obstante, la proporción de personas con sobrepeso (grados I y II) es mucho mayor entre los varones que entre las mujeres: más de un 60% de los hombres de 65 y más años registra sobrepeso. De hecho sólo una cuarta parte de los hombres se mantiene en un peso normal o insuficiente, mientras que entre las mujeres este porcentaje asciende al 36,5%.
- ❑ También parecen claras las diferencias en los niveles de obesidad en función del nivel educativo y el nivel de ingresos. En ambos casos, la prevalencia de la obesidad es inversamente proporcional al nivel educativo y de ingresos de los entrevistados.

⁴ IMC= peso declarado (en kg)/altura declarada (en metros cuadrados).

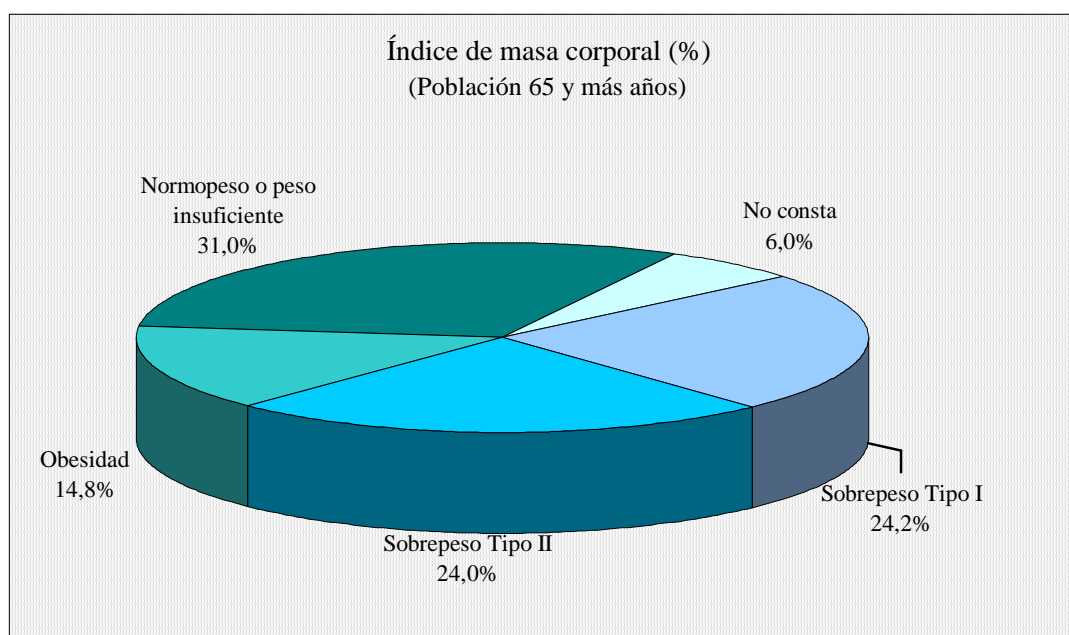
⁵ Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

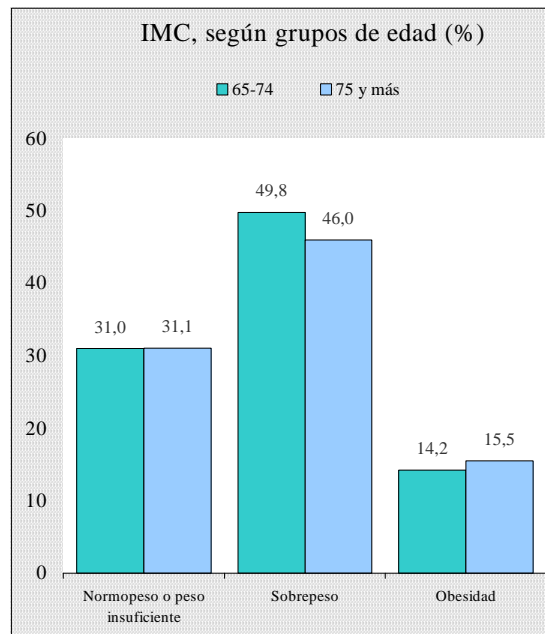
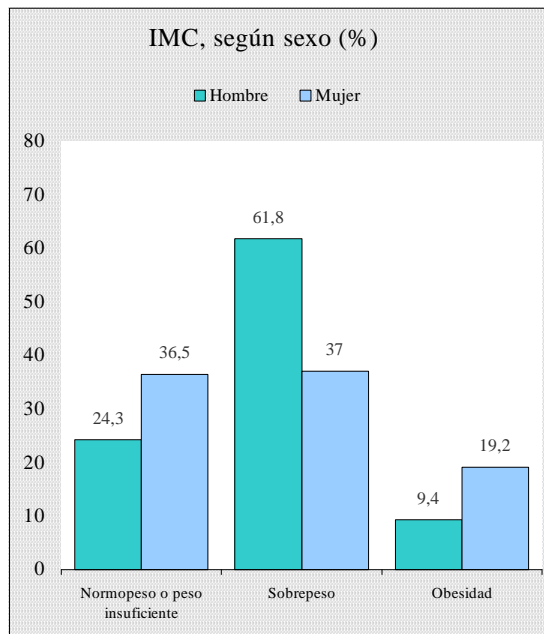
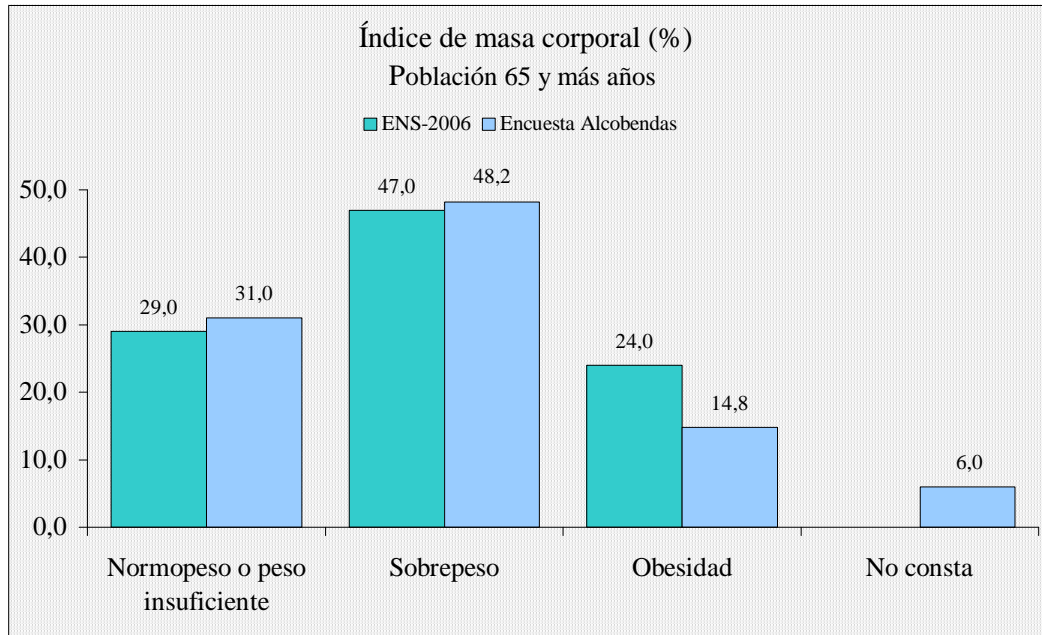
PESO DECLARADO POR TRAMOS		
(%)		
	Hombres	Mujeres
Hasta 65 kg	13,3	43,3
66 a 75 kg	35,9	33,4
76 a 90 kg	43,1	13,7
Más de 90 kg	3,9	3,7
Ns/Nc	3,8	5,9
MEDIA	75,8	67,0

TALLA DECLARADA POR TRAMOS		
(%)		
	Hombres	Mujeres
Hasta 155 cm	3,9	36,0
156 a 160 cm	14,4	21,9
161 a 165 cm	16,0	21,0
166 a 170 cm	23,8	10,5
171 a 175 cm	24,3	1,8
176 a 180 cm	11,0	1,8
Mas de 180 cm	2,8	0,5
Ns/Nc	3,8	6,5
MEDIA	168,5	158,3

CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD DE LOS MAYORES SEGÚN EL IMC (SEEDO'2000)		
VALORES LÍMITE DEL <u>IMC</u>		RESULTADOS ENCUESTA (%)
< 25.0 kg/m²	Normopeso o Peso insuficiente	31,0
25-26,9 kg/m²	Sobrepeso grado I	24,2
27-29,9 kg/m²	Sobrepeso grado II	24,0
≥ 30 kg/m²	Obesidad	14,8

Nota: "no consta" ni el peso ni la talla de un 6% de los entrevistados/as





3. DISCAPACIDAD

3.1. Grado de dependencia en las actividades cotidianas

- ❑ Se ha preguntado a los mayores entrevistados acerca del grado de autonomía que tienen en su vida cotidiana. Para ello, se ha preguntado detalladamente sobre la capacidad que tienen de hacer solos o con ayuda (en diferentes grados) quince actividades cotidianas concretas.
- ❑ Un 21% de los mayores entrevistados declaran necesitar algún tipo de ayuda en una o varias actividades cotidianas, independientemente del grado de necesidad de esta ayuda (una, varias veces al día o permanentemente). De estos, sólo un 14% no recibe nunca ninguna ayuda.
- ❑ Se han agrupado las actividades en diferentes tramos, siguiendo un orden que va de mayor a menor grado de dependencia. Este viene dado en función del porcentaje de mayores que necesitan algún tipo de ayuda (puntual o permanente) para llevar a cabo cada tarea. De esta forma, se han considerado cuatro grupos o niveles de dependencia.

GRADO DE AUTONOMIA PARA REALIZAR SOLO DETERMINADAS ACTIVIDADES COTIDIANAS (%)				
	NO NECESITA AYUDA	NECESITA AYUDA AL MENOS 1 VEZ AL DIA	NECESITA AYUDA 2/3 VECES AL DIA	NECESITA AYUDA PERMANENTEMENTE
Cuidarse de la limpieza y mantenimiento de la casa	80,2	11,8	5,0	3,0
Cuidarse de la limpieza y planchado de la ropa	81,7	10,8	4,5	3,0
Cuidarse de las compras y control de suministros y servicios	88,7	6,5	2,5	2,3
Deambular sin medio de transporte	90,0	6,3	1,3	2,4
Cuidarse de las comidas	90,6	4,3	2,3	2,8
Asearse solo: lavarse y cuidarse de su aspecto	91,8	4,8	1,0	2,5
Levantarse, acostarse y permanecer de pie o sentado	92,1	4,3	0,8	2,8
Vestirse, desvestirse y arreglarse	93,5	3,5	1,0	2,0
Cuidarse del bienestar del resto de miembros de la familia	93,7	3,0	0,8	2,5
Cambiar y mantener las diversas posiciones del cuerpo	94,2	3,3	0,5	2,0
Desplazarse dentro del hogar	95,4	2,0	0,3	2,3
Entender y ejecutar órdenes y/o tareas sencillas	95,4	2,3	0,8	1,5
Comer y beber	96,0	2,0	---	2,0
Reconocer personas y objetos y orientarse	96,0	1,8	0,5	1,7
Controlar las necesidades y utilizar solo el servicio	96,2	0,8	0,5	2,5

(1) Actividades con un nivel de dependencia del 15% al 20%. Son las actividades relacionadas con la limpieza y el cuidado de la casa y la ropa personal.

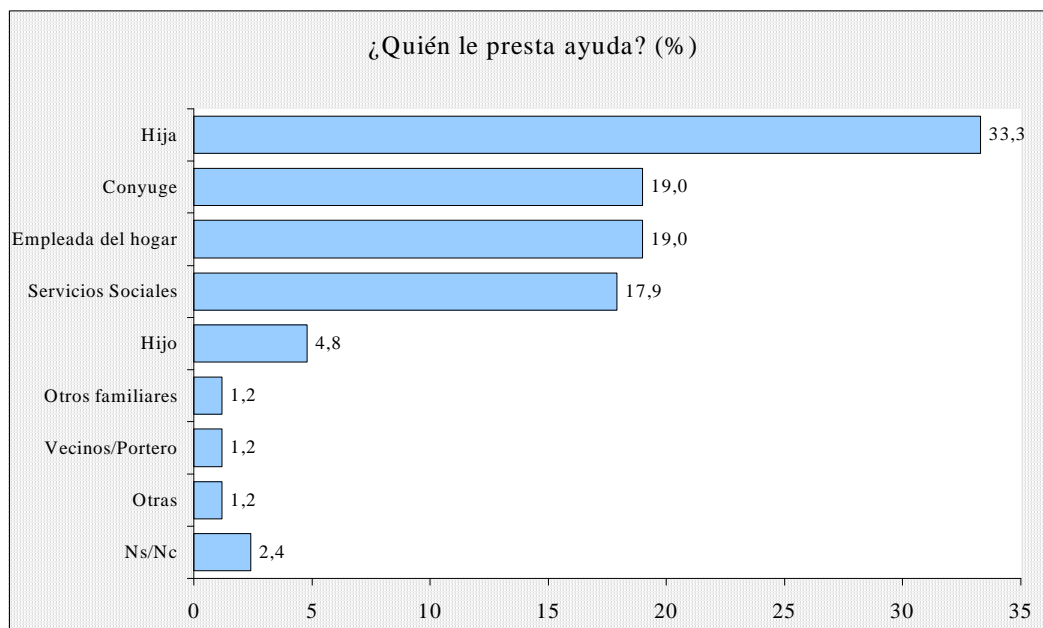
- Limpieza y mantenimiento de la casa: Un 19,2% de los mayores necesitan ayuda para realizar estas tareas. De estos, un 56% recibe ayuda habitual, un 30% recibe ayuda ocasional y un 8% no recibe ningún tipo de ayuda.

- Limpiar y planchar la ropa: Un 18,3% de los mayores necesitan ayuda. El 56% recibe ayuda habitual, el 29% ocasionalmente y un 8% no recibe ayuda nunca.
- (2) Actividades con un nivel de dependencia del 10% al 14,9%. Son actividades que requieren desplazamientos y movilidad física fuera del hogar, ya sea para realizar compras o para trasladarse hacia otro lugar sin un medio de transporte.
- Cuidarse de las compras y el control de suministros y servicios: El grado de dependencia para esta actividad es del 11,3%. El 84% de los que necesitan ayuda la reciben de forma habitual u ocasional, mientras que el 9% no reciben ayuda nunca.
 - Deambular sin medio de transporte: Un 10% de los mayores se declaran dependientes para esta actividad. El 80% de estos recibe ayuda habitual u ocasional y el 8% no la recibe nunca.
- (3) Actividades con un nivel de dependencia del 5% al 9,9%. Se trata de actividades que requieren movilidad y pequeños desplazamientos, relativas casi siempre al cuidado personal
- Cuidarse de las comidas: Un 9,4% de los mayores necesita algún tipo de ayuda. Más de la mitad de estas personas (57%) recibe ayuda habitualmente, y otra cuarta parte la recibe de forma habitual
 - Asearse solo: lavarse y cuidarse de su aspecto: El 8,2% de los mayores entrevistados declaran necesitar ayuda para llevar a cabo esta tarea cotidiana. La mayoría (70%) cuenta con ayuda habitualmente. Sólo un 6% no recibe ninguna ayuda.
 - Levantarse, acostarse y permanecer de pie o sentado: El nivel de dependencia en esta actividad es del 7,9%. La mitad de ellos reciben ayuda habitualmente y un 29% más la recibe de forma ocasional. Un 10% de los mayores dependientes en esta tarea no reciben ayuda nunca.
 - Vestirse, desvestirse y arreglarse: Un 6,5% se sienten discapacitados en alguna medida para llevar a cabo esta tarea cotidiana. Dos tercios de ellos cuentan con ayuda habitual. Tan solo un 3,8% no tienen ninguna ayuda.
 - Cuidarse del bienestar de los demás miembros de la familia: Un 6,3% de los mayores se sienten dependientes en esta cuestión. La gran mayoría (84% reciben ayuda habitual u ocasional) y sólo un 4% no tienen ayuda.

- Cambiar y mantener diversas posiciones del cuerpo: Un 5,8% no tiene autonomía para realizar estos movimientos. El 78% recibe ayuda y el 9% no cuenta con ninguna
- (4) Actividades con un nivel de dependencia del 3% al 4,9%. La discapacidad en estas actividades y tareas básicas conlleva normalmente algún grado de deterioro neurológico y cognitivo severo en las personas afectadas. En estos casos, la necesidad de ayuda y cuidados suele ser permanente. Al tratarse de un colectivo muy concreto, el nivel de dependencia de todas estas actividades es muy similar; ya que se trata de personas con discapacidad absoluta.
- Desplazarse dentro del hogar: Un 4,6% necesita ayuda en este tipo de movimientos. La mayoría de estas personas (75%) cuentan con ayuda permanente, pero un 11% no recibe ninguna
 - Entender y ejecutar ordenes y/o tareas sencillas: El porcentaje de mayores que requieren ayuda es del 4,6%. El 77% tiene ayuda habitual u ocasional y un 6% no cuenta con ninguna ayuda.
 - Comer y beber: Un 4% necesita ayuda para esta actividad básica. Sólo un 6% no cuenta con ninguna ayuda.
 - Reconocer personas y objetos y orientarse: Los mayores discapacitados representan un 4%. Un 6% no cuenta con ayuda.
 - Controlar las necesidades y utilizar solo el servicio: La dependencia aquí es del 3,8%. Un 13,3% no tiene ninguna ayuda.

3.2. Cuidados de las personas dependientes

- ❑ El sistema asistencial público cubre tan solo una parte de las necesidades requeridas por la población dependiente, y es la familia quien procura la totalidad de los cuidados necesarios.
- ❑ En la realización de las tareas diarias, la población mayor que necesita ayuda, y dispone de ella de forma habitual u ocasional (86%), menciona como prestadores de esta ayuda: en primer lugar, a la “hija” (33,3%) y en segundo lugar el “cónyuge” (19%) y las “empleadas del hogar” (19%). Los Servicios sociales (17,9%) ocupan el tercer lugar, mientras que el “hijo” sólo es mencionado en un 4,8% de los casos.
- ❑ Cuando la persona que necesita ayuda es un hombre, son el cónyuge (36,4%) y la/s hija/s (22,7%) los principales prestadores de ayuda. Sin embargo, cuando la persona que necesita ayuda es una mujer, los principales prestadores de ayuda son la/s hija/s y los Servicios sociales (24,2%), mientras que el cónyuge tan solo representa un 12,9%.
- ❑ Entre los mayores que han citado los Servicios sociales como los prestadores de ayuda, en el 100% de los casos la ayuda procede de los Servicios sociales del Ayuntamiento
- ❑ Como ya se ha mencionado, un 14% de los mayores que necesitan ayuda ocasional o permanente no disponen de ella nunca. Las razones que aducen los mayores dependientes para no recibir ayuda necesitándola son: en primer lugar “razones económicas” (25%) y “no consideran imprescindible realizar las actividades en las que son dependientes” (25%). En un 42% de los casos no supieron o no quisieron (“ns/nc”) contestar a esta pregunta.



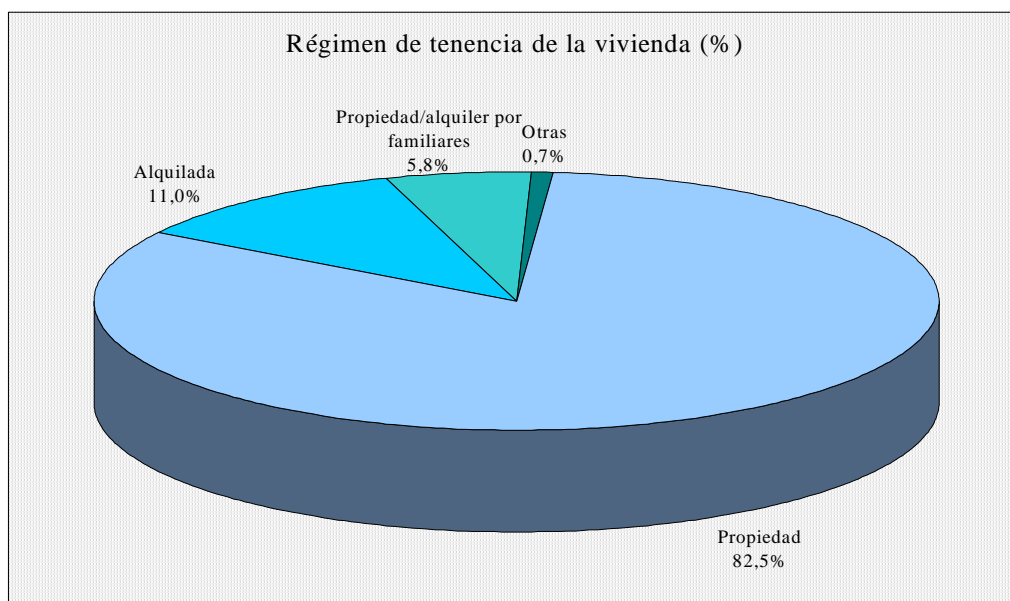
4. CONDICIONES DE VIDA: VIVIENDA Y SITUACIÓN ECONÓMICA

4.1. Vivienda

- La vivienda es un aspecto determinante de la manera en que se vive la vejez. Constituye el lugar en el que los mayores pasan más tiempo, con lo cuál es el marco de referencia en el que subyacen cuestiones simbólicas y, además, también alude a su parte más visible, las condiciones materiales en que se desarrolla la vida.

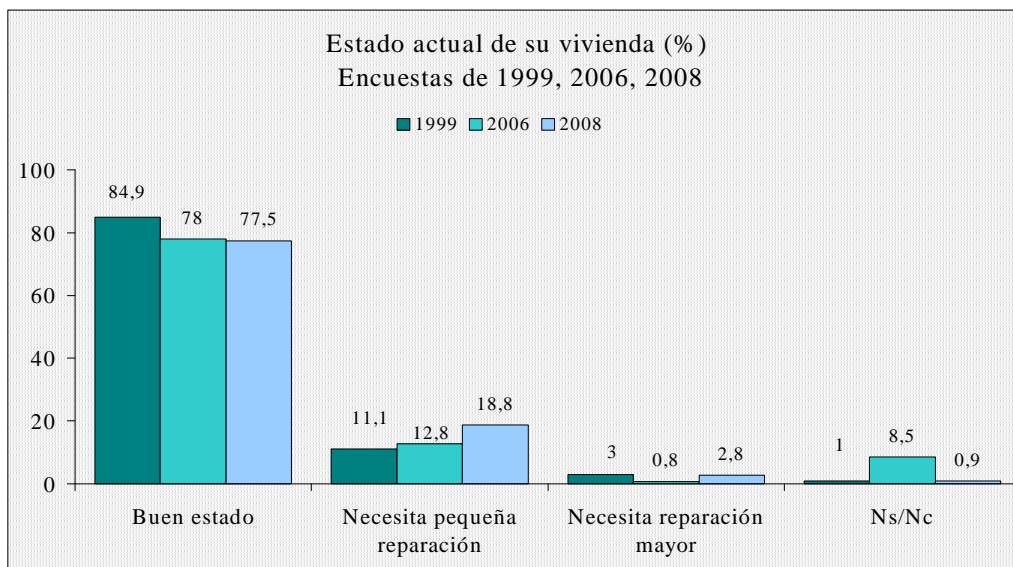
Régimen de tenencia

- Hay un predominio de la propiedad como forma de tenencia de las viviendas entre los mayores de Alcobendas (82,5%). El porcentaje de mayores que vive en alquiler es reducido (11%), y tan solo un 6,5% declaran otro tipo de situaciones, como la propiedad/alquiler de otros familiares, hospedaje, etc.



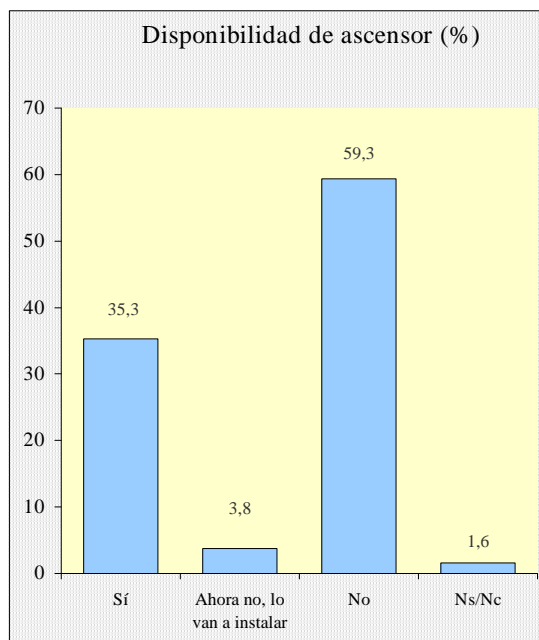
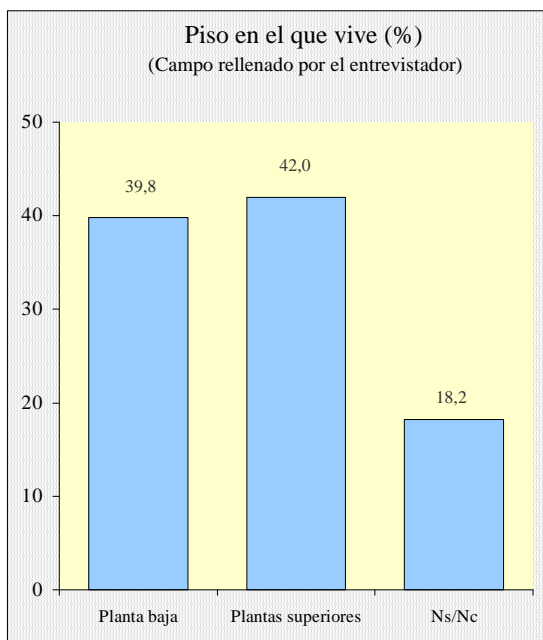
4.2. Características de la vivienda

- El balance general de la evaluación que los encuestados hacen del estado actual de su vivienda es bastante positivo. Más de tres cuartas partes de los mayores que viven solos (77,5%) consideran que su vivienda se encuentra en buen estado. Un 18,8% (6 puntos porcentuales más que en 2006) creen que necesita alguna pequeña reparación y un 2,8% (0,8% en 2006) declara que su vivienda necesita una reparación mayor o importante.
- El balance del estado de la vivienda es sensiblemente peor que el testado en 2006: en ese año, el porcentaje de encuestados que estimaba que su vivienda necesitaba una reparación (menor o mayor) era del 13,6%, mientras que en 2008 este porcentaje alcanza el 21,6%. Es posible que este incremento en la percepción de que las viviendas necesitan pequeñas reparaciones (que se observa desde 1999), se deba al lógico deterioro que produce el paso del tiempo si no se han llevado a cabo algunas inversiones.



4.3. Accesibilidad

- Para el colectivo de mayores, la existencia de barreras arquitectónicas entre la vivienda y el exterior puede desembocar, en los casos de máxima dificultad, en situaciones de reclusión en el interior de la vivienda y, en cualquier caso, puede dificultar el normal desarrollo de la vida cotidiana de los mayores.
- El 39,8% de los entrevistados reside en una vivienda de planta baja (piso o unifamiliar), y el 42% en un piso de edificios con más de una planta. Entre estos últimos, el 35% dispone de ascensor, el 3,8% declara que no tiene pero lo van a instalar y un 59,3% no tiene ascensor ni tiene previsto su instalación. Dentro de este segmento de población que no dispone de ascensor, en el 15% de los casos la escalera y la barandilla de acceso a la vivienda no están en buen estado, y en el 53,5% de los casos hay barreras arquitectónicas en el acceso al edificio (escalones a la entrada, suelo resbaladizo, etc.).



4.4. Equipamientos e instalaciones

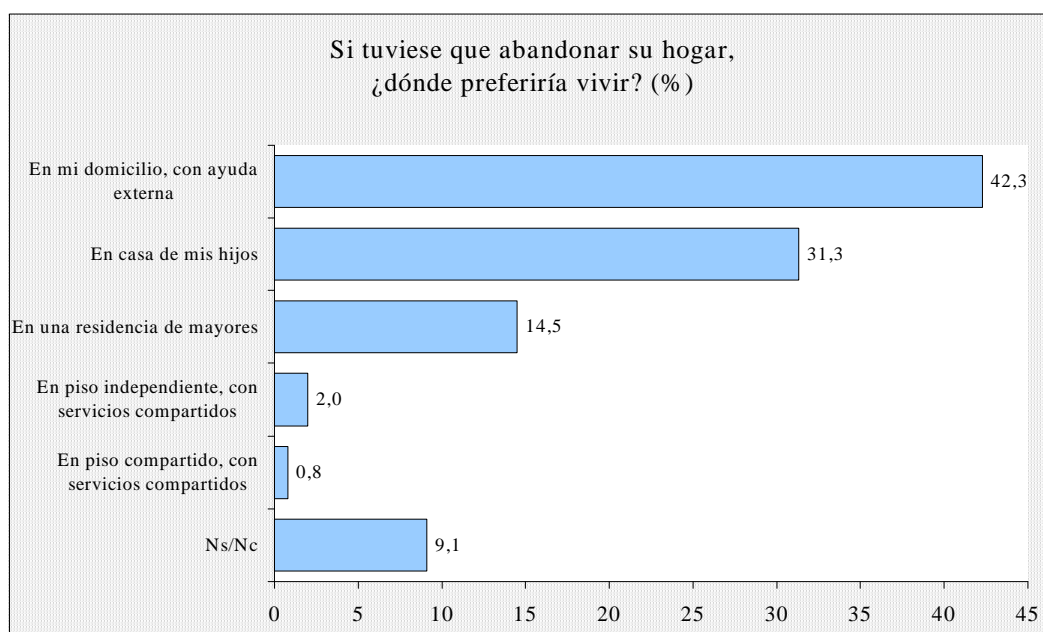
- ❑ En los equipamientos e instalaciones de las viviendas, el sistema de calefacción utilizado ha sido una cuestión que han respondido los entrevistados/as, mientras que las características de las viviendas (humedad, iluminación, ducha, etc.) han sido testadas por los entrevistadores/as.
- ❑ Una instalación de particular interés entre los mayores es la calefacción. La calefacción eléctrica (33,5%) y el gas ciudad (32,3%) son los sistemas de calefacción mayoritarios; la calefacción central y el butano le siguen en importancia. La calefacción eléctrica es mayoritaria en el distrito Centro y en Norte, mientras que el gas ciudad predomina en Urbanizaciones. En Ensanche, la mayoría de los mayores (61,8%) disponen de calefacción central.
- ❑ En lo que se refiere a otras características de las viviendas, internas o externas, valoradas por los entrevistadores, en un 21% de los casos los domicilios tienen barreras que dificultan el movimiento como “escaleras, escalones, puertas estrechas”, mientras que en un 12,3% de los casos “alfombras”, exceso de muebles”. También hay que destacar que en un 24% de los casos contaban con “ducha poco accesible, sin asideros”.
- ❑ Las viviendas de los distritos Centro y Ensanche, donde se localizan la mayor parte de las viviendas más antiguas del municipio y que, en una gran proporción, son propiedad de personas mayores, son las que acumulan las características más negativas del municipio, lo cuál guarda una estrecha relación con la situación económica de los hogares.

SISTEMA DE CALEFACCION DE LA VIVIENDA, POR BARRIO (%)					
	TOTAL	Centro	Ensanche	Norte	Urbaniz
Gas ciudad	32,3	37,3	5,3	25,0	47,6
Eléctrica	33,5	45,5	6,6	40,0	17,5
Butano	5,5	3,3	14,5	5,0	3,2
Central	18,8	5,8	61,8	25,0	14,3
Propano	3,5	2,5	2,6	5,0	7,9
Otras	3,0	2,9	1,3	---	6,3
Ns/Nc	3,4	2,7	7,9	---	3,2

CARACTERÍSTICAS DEL DOMICILIO		
	El domicilio tiene: (%)	Sin evaluar (%)
Escaleras, escalones, puertas estrechas	21,0	21,5
Alfombras, exceso de muebles	12,3	24,3
Humedad	6,8	27,5
Escasa ventilación	8,5	26,0
Iluminación incorrecta	6,8	25,5
Ducha poco accesible, sin asideros	24,3	33,0
Suelos deslizantes	22,0	32,3

4.5. Preferencias de tipos de hogar

- Como complemento a este apartado de convivencia, se formuló un interrogante referido al tipo de hogar que preferían en el hipotético caso de que tuvieran que abandonar el suyo actual. La respuesta dada a esta cuestión revela que, en general, el colectivo de mayores prefiere vivir de forma independiente, sin depender de los hijos. Si bien una tercera parte de los mayores declaran que preferirían vivir en casa de sus hijos, una parte mayoritaria se decanta por otras opciones menos dependientes del ámbito familiar. En este sentido, un 42,3% dice que prefiere su domicilio con ayuda externa, un 14,3% en una residencia de mayores y un 2% en un piso independiente con servicios compartidos.



4.6. Situación económica

- Aunque la vivienda constituye el marco en el que se desarrolla la vida de los mayores, también desde el punto de vista material, existen indicadores de renta más convencionales que nos pueden ayudar a conocer la posición económica de los mayores con relación al conjunto de ciudadanos de todas las edades. En la encuesta se han incluido algunos de los indicadores más habituales: ingresos mensuales, procedencia de los ingresos y recepción de ayuda económica de familiares.

Ingresos medios mensuales del hogar

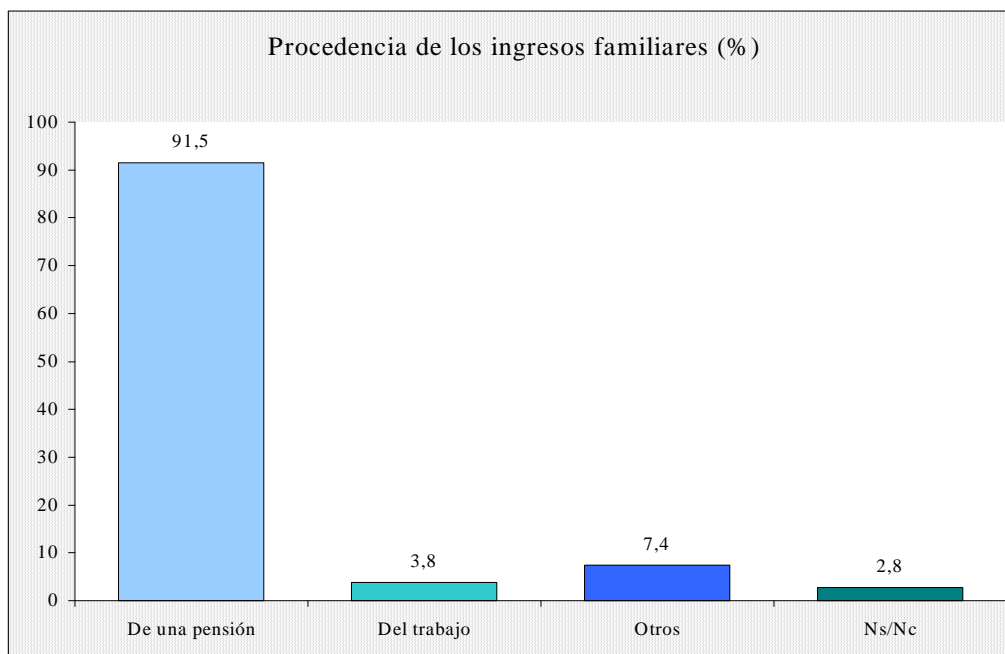
- Los ingresos medios de los hogares encabezados por una persona de 65 o más años, oscilan en el 28% de los casos entre los 600 € y los 900 € mensuales y en el 22% de los casos en el grupo de más de 900 €. En el extremo inferior del abanico de ingresos hay un 5% que declara estar por debajo de los 450 € mensuales.
- Las diferencias entre hombres y mujeres son aquí muy claras. En los tramos más altos de ingresos, el predominio de los hombres es muy claro (con más de 900 € hay un 28% de varones por sólo un 16% de mujeres), mientras que en los tramos más bajos la tendencia es la inversa (con menos de 450 € mensuales hay un 2% de varones por un 7% de mujeres).
- La posición económica más vulnerable es la de los mayores que viven solos, sobre todo en el caso de que el hogar esté encabezado por una mujer: Un 19% de las mujeres que viven solas tienen unos ingresos inferiores a los 450 €, frente al 8% de los varones.

Procedencia de los ingresos

- La participación de los mayores en actividades laborales formales y remuneradas es muy reducida. En el 91,5% de los hogares de personas de 65 y más años los ingresos familiares proceden de una pensión. Aproximadamente un 4% de las personas mayores mantienen alguna relación con el mercado de trabajo, siendo esta la fuente principal de sus ingresos. Dentro del apartado “otros”, un 1,1% de los mayores declara que sus ingresos principales provienen de ayudas económicas de familiares, amigos o instituciones.
- Un 13,5% de los mayores recibe algún tipo de ayuda económica de sus familiares para complementar sus ingresos. En un 3,2% de los casos la ayuda se recibe porque los ingresos son insuficientes, en un 2,2% hay una dependencia

económica de los familiares y en un 8% los familiares colaboran con los gastos proporcionando algún servicio.

INGRESOS MEDIOS POR UNIDAD FAMILIAR, SEGÚN SEXO (%)			
	TOTAL	Hombres	Mujeres
Menos de 450 €	5,0	2,2	7,3
De 451 a 600 €	20,8	10,5	29,2
De 601 a 900 €	28,3	35,9	21,9
Más de 900 €	21,9	28,2	16,5
Ns/Nc	24,0	23,2	25,1



¿RECIBE VD. ALGÚN TIPO DE AYUDA ECONÓMICA DE SUS HIJOS/AS O FAMILIARES? (%)			
	TOTAL	Hombres	Mujeres
No recibo ningún tipo de ayuda	82,2	86,7	78,5
Me ayudan con dinero porque mis ingresos no son suficientes	3,2	3,6	2,9
Dependo económicamente de ellos	2,2	---	3,9
Colaboran en mis gastos, proporcionándome algún servicio	8,1	4,2	11,2
Ns/Nc	4,3	5,5	3,5

5. FORMAS DE CONVIVENCIA, RELACIONES PERSONALES

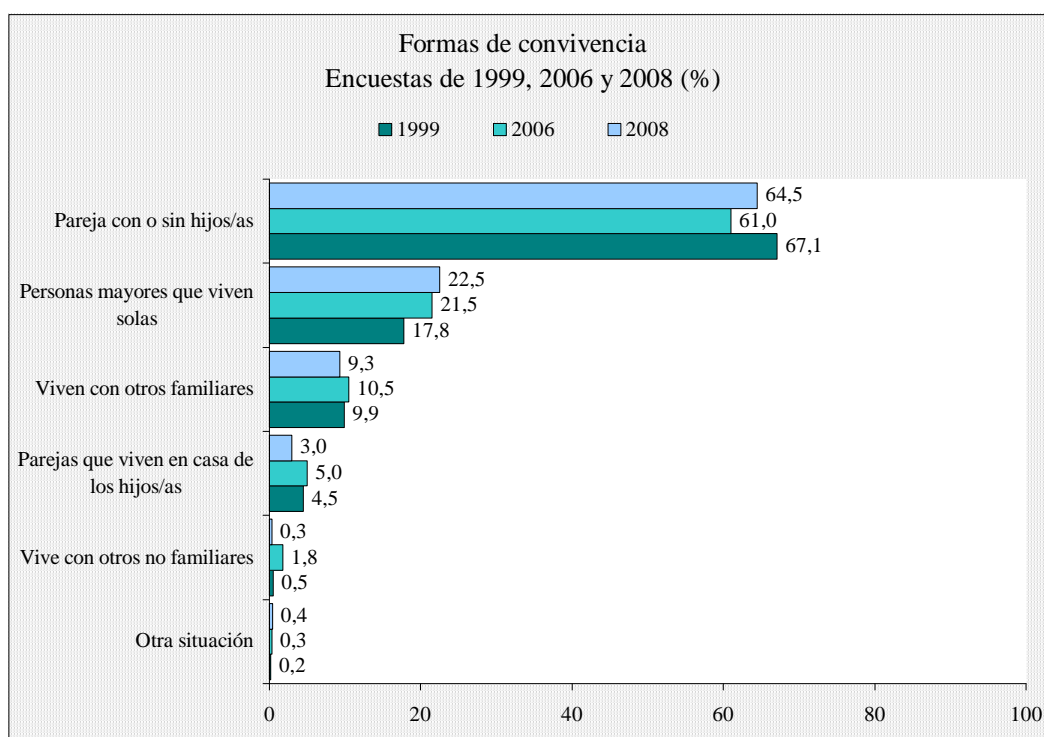
- En este apartado del informe se presentan un conjunto de indicadores referidos a la sociabilidad de los mayores, es decir, a sus relaciones personales, familiares y extrafamiliares. En primer lugar, se expone la estructura de los hogares en los que residen a partir de los datos de la encuesta.

5.1. Formas de convivencia

- Las formas de convivencia más comunes entre los mayores de Alcobendas consisten en vivir en pareja con o sin hijos/as (67%) y en vivir solos (17.8%). El resto de situaciones de convivencia no son tan habituales: vivir con otros familiares (10%), parejas que viven en casa de los hijos (4,5%) y vivir con otros no familiares (0,5%).
- Esta distribución indica un grado de autonomía, en la medida en que sólo el 15% de los mayores reside en hogares que corresponden a otros núcleos familiares que no son los suyos.
- La proporción de mayores que viven con su pareja (con o sin hijos) de forma independiente es mayor en 2008 que en las dos encuestas anteriores. También el porcentaje de mayores que viven solos se ha reducido durante los últimos años.
- Las formas de convivencia resultan extraordinariamente marcadas por el género. Un 80% de los varones viven en compañía de sus parejas con o sin hijos o con la pareja y otras personas (2,2%). Entre las mujeres, la proporción de las que comparten su domicilio con sus parejas con o sin hijos u otras personas desciende hasta el 55,3%. Esta situación es debida a que las mujeres tienen mayores probabilidades de alcanzar la vejez y dentro de ella, mayor longevidad. Esto conduce a un predominio de las mujeres entre la población mayor. El hecho de que haya una mayor proporción de viudas que de viudos condiciona las situaciones de convivencia: la probabilidad más elevada, entre las mujeres, de

vivir solas (29,7%, por un 13,8% entre los varones) o de que se den otras situaciones alternativas (vivir con otros familiares, en residencias, etc.).

- La edad altera de forma evidente las formas de convivencia de los mayores: la forma de convivencia mayoritaria de los mayores por debajo de los 75 años es la vida en pareja con o sin hijos (69,5%). A partir de esa edad, se reduce la presencia de parejas independientes (57%) y aumenta el porcentaje de personas que viven solas (24,2%) o con su pareja en casa de hijos u otros familiares (17,4%)



FORMAS DE CONVIVENCIA DE LOS MAYORES SEGÚN SEXO (%)			
	Total	Hombre	Mujer
Personas mayores que viven solas	22,5	13,8	29,7
Pareja con o sin hijos/as	64,5	80,1	51,6
Parejas que viven en casa de los hijos/as	3,0	2,2	3,7
Viven con otros familiares	9,3	3,9	13,7
Vive con otros no familiares (empleado hogar, estudiantes, etc.)	0,3	---	0,5
Otra situación	0,4	---	0,8

FORMAS DE CONVIVENCIA DE LOS MAYORES SEGÚN EDAD (%)		
	65-74 años	75 y + años
Personas mayores que viven solas	21,3	24,2
Pareja con o sin hijos/as	69,5	57,1
Parejas que viven en casa de los hijos/as	2,5	3,7
Viven con otros familiares	6,3	13,7
Vive con otros no familiares (empleado hogar, estudiantes, etc.)	---	0,6
Otra situación	0,4	0,7

5.2. Relaciones sociales y personales

- A pesar de la importancia de las formas de convivencia de los mayores que acabamos de analizar, el estudio de las relaciones personales que tienen lugar dentro o fuera del ámbito doméstico resulta también enriquecedor. Los indicadores que se presentan a este respecto van desde el ámbito más reducido, el de la familia, hasta aquellas otras relaciones que trascienden el propio hogar o la familia.

Relaciones familiares

- A partir de la información de la encuesta, se ha analizado la proporción de mayores que tienen algún familiar (hijos, nietos) y de los que tienen alguno cerca de su domicilio. Esta situación representa un marco potencial para las redes familiares.
- Entendidas así, las redes familiares de las personas mayores son bastante amplias: el 71,6% tiene algún hijo/a, aunque no viva cerca (Alcobendas y/o San Sebastián de los Reyes) y un 74% tiene algún hijo/a que no vive con él/ella, pero sí en Alcobendas o en San Sebastián de los Reyes. Además, el 87% tiene algún nieto.
- La medida en que esas redes familiares se activen o no puede calcularse a través de la frecuencia con la que los mayores mantienen contactos con sus familiares. En general, los contactos con los mayores son frecuentes: un 76,6% de mayores ven a sus hijos que residen en las proximidades muy o bastante frecuentemente, y un 63,3% ve con esta misma intensidad a hijos que viven lejos. Además, un 78,5% también ve con mucha o bastante frecuencia a sus nietos.

Relaciones de amistad

- Más allá del ámbito de la familia, las relaciones de amistad de las personas mayores también son importantes. En la encuesta se han recogido, en primer lugar la frecuencia de contactos entre los mayores y sus vecinos/as; en segundo lugar, la relación con sus amigos/as; y, por último, el contacto con compañeros/as del Centro de Mayores o de alguna asociación.
 - **Vecinos/as:** La inmensa mayoría de los mayores establece relaciones de vecindad (92,6%), y más del 67% lo hace con gran asiduidad (mucho+bastante). No se observan diferencias destacables en función del sexo y la edad. Sin embargo, el distrito de residencia determina algunas

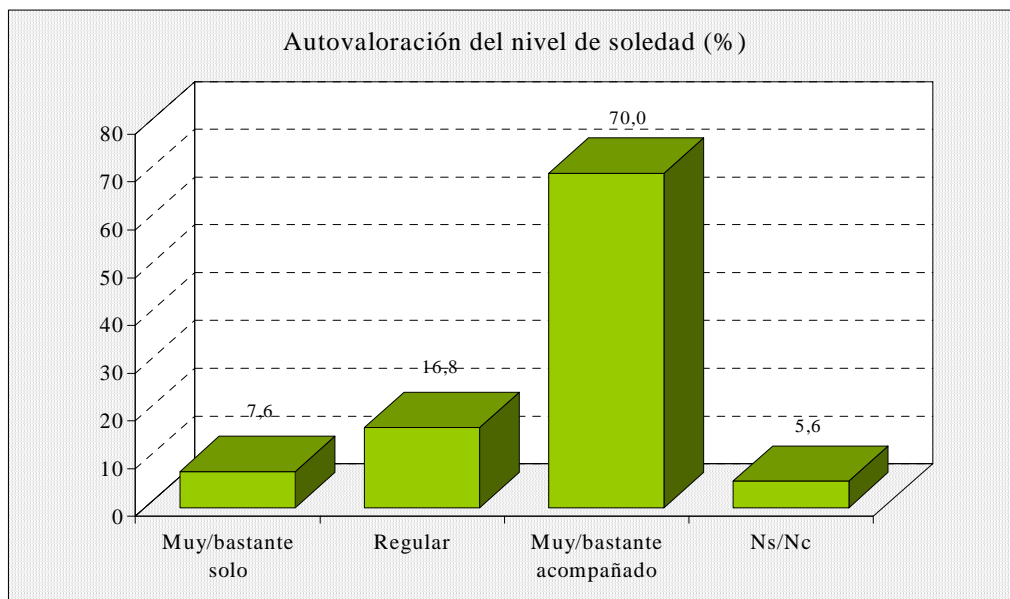
diferencias: en Urbanizaciones, el contacto con los vecinos es más discontinuo y menos frecuente que en los distritos del casco urbano.

- **Amigos/as:** El 92% de los mayores afirma que tiene contactos con amigos/as, y el 68%, además, los tiene con asiduidad (muy o bastante frecuentemente). Tan sólo hay un 5,8% que dice abiertamente que no tiene amigos/as. Los hombres mayores tienen más amistades que las mujeres, aunque en los dos sexos la frecuencia es bastante elevada. La edad también reduce sensiblemente los contactos. Los que menos amigos mantienen son, sobre todo, los más mayores, las personas viudas/os los que cuentan con un nivel de renta muy bajo.
- **Compañeros del Centro de Mayores o de alguna asociación:** Este ámbito de relación es el menos significativo entre los mayores: un 54,3% no mantiene ningún tipo de contacto a este nivel. Para los varones y para las personas que viven solas, estos espacios tienen mayor influencia en el desarrollo de relaciones sociales. No obstante, la frecuencia con la que se mantienen este tipo de relaciones es escasa.

Autovaloración del nivel de soledad

- En la encuesta se ha incluido una pregunta en la que los mayores tienen que autovalorar su nivel de soledad. La mayor parte de los mayores (70%) dice sentirse muy o bastante acompañado, pero hay una cuarta parte de ellos (24,4%) que se siente solo en alguna medida (regular, bastante o muy solo).
- El sentimiento de soledad es bastante más intenso entre las mujeres (31,1%) que entre los varones (16%). El nivel socioeconómico también incide en esta percepción, pues hay mayor sentimiento de soledad en los niveles educativos y de ingresos más bajos. En el ámbito espacial, esto se aprecia en la distribución por distritos, ya que el nivel de soledad es bastante menor entre los mayores que residen en Urbanizaciones.
- No obstante, son los mayores que viven solos los que sufren con más intensidad la falta de afecto y la soledad. Hasta un 60% de los mayores de este colectivo declaran sentirse solos en alguna medida (12% entre los que viven con su pareja en casa).

FRECUENCIA EN LAS RELACIONES SOCIALES Y PERSONALES (%)						
	MUCHO	BASTANTE	POCO	MUY POCO	NO TIENE	NS/NC
Hijos/as que no viven en su misma localidad o en S.S. de los Reyes	31,3	32,0	7,3	1,0	25,3	3,1
Hijos/as que no viven con Vd. pero sí en la misma localidad o en S.S. de los Reyes	39,8	26,8	6,3	1,0	21,8	4,3
Nietos/as	45,0	33,5	6,8	2,0	11,5	1,2
Vecinos/as	43,0	24,8	21,8	3,0	4,4	3,0
Amigos/as que no sean vecinos	28,3	40,0	20,3	3,5	5,8	2,1
Compañeros/as de Centro de Mayores o asociación	7,3	15,3	10,5	7,5	54,3	5,1

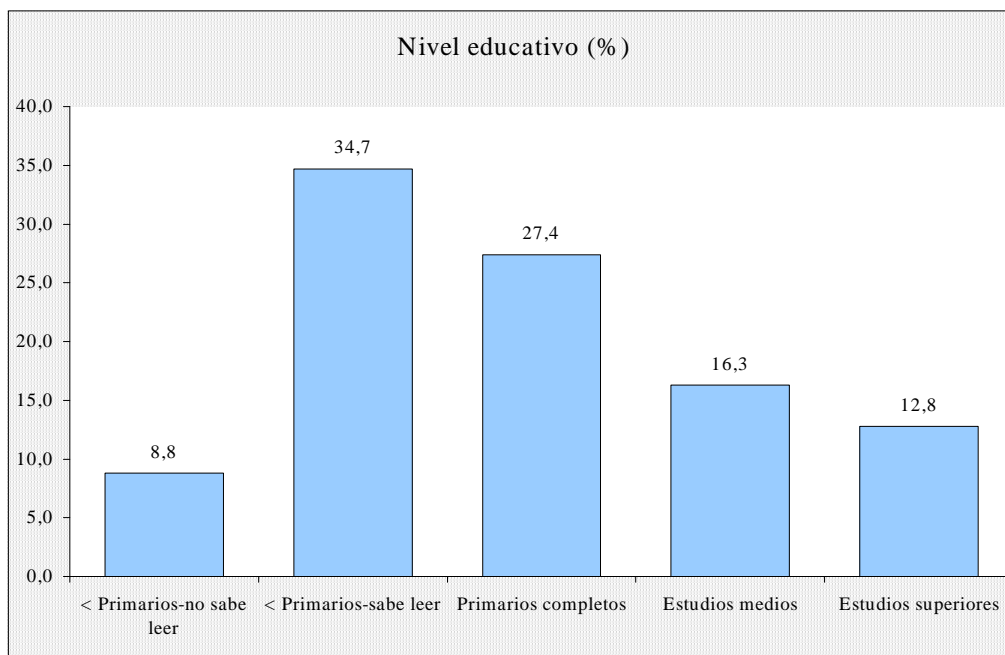


6. ACTIVIDADES Y USO DEL TIEMPO

- La información que se presenta en este apartado se refiere a las actividades que desarrollan los mayores, a cómo usan el tiempo, a sus intereses fundamentales. Antes de presentar en detalle esta información, se describe el nivel de instrucción, lo que responde a la consideración de que precisamente esta condición, puede tener un papel destacado en la explicación de las actividades que realizan.

6.1. Nivel de instrucción

- El nivel de instrucción de los mayores sigue siendo inferior al del término medio de la población española. Las mayores carencias educativas son, desde luego, las correspondientes a las personas que no han aprendido a leer ni escribir (9%) y las que tienen estudios primarios sin concluir (34,7%). En los niveles educativos más altos, tan sólo el 16,3% de los mayores tiene estudios secundarios y un 12,8% superiores.
- Otra característica que define la situación de formación de los mayores consiste en las marcadas diferencias que existen entre hombres y mujeres. La tasa de analfabetismo de las mujeres (10,5%) es bastante superior a la de los varones (6,6%). Las diferencias de género en la población mayor también se manifiestan en los niveles educativos altos, el 20,4% de los varones tiene estudios superiores y el 15,5% estudios secundarios; las proporciones equivalentes en las mujeres son el 6,4% y el 16,9%, respectivamente.



6.2. Actividades y uso del tiempo

- ❑ Las actividades más frecuentes en la vida cotidiana de los mayores son, por este orden: ver televisión, escuchar la radio, ir al parque/pasear, leer y hacer compras o recados.
- ❑ La audiencia de medios de comunicación tiene una presencia indudable en la vida cotidiana de los mayores, nueve de cada diez personas de 65 o más años ven la televisión todos los días y algo más de cinco de cada diez, oyen la radio con la misma frecuencia.
- ❑ La cuarta actividad en presencia en el desarrollo de la jornada habitual de los mayores es leer: un 53% lee diariamente. Pero el tiempo cotidiano de los mayores también tiene una dimensión social indiscutible, unos cinco de cada diez mayores acuden al parque a pasear diariamente; el 68,8% sale a comprar algo todos o casi todos los días.
- ❑ El resto de actividades incluidas en la pregunta son menos frecuentes: la más habitual consiste en dar paseos mayores de 30 minutos (14,5% diariamente); le siguen en una proporción muy inferior y por este orden: practicar algún deporte, jugar a las cartas, acudir a un Centro/Asociación de Mayores, realizar actividades (salidas, talleres) en Centros de Mayores, asistir a espectáculos o cine, prestar algún servicio de voluntariado e ir a una conferencia o concierto.

FRECUENCIA CON LA QUE REALIZA DETERMINADAS ACTIVIDADES (%)								
	A DIARIO	1 VEZ/SEMANA	CADA 15 DIAS	1 VEZ/MES	OCASIONALMENTE	NUNCA	NO PROCEDE	NS/NC
Leer	53,0	14,3	4,8	2,8	9,0	13,5	1,5	1,1
Escuchar la radio	55,8	17,0	5,3	2,0	8,5	10,0	0,3	1,1
Ver Televisión	90,0	5,0	1,3	---	2,3	0,8	0,5	0,1
Ir a bares, cafeterías	16,0	19,5	9,5	5,5	19,3	27,5	0,5	2,2
Ir al parque, pasear	54,5	18,3	7,3	4,5	8,5	5,8	---	1,1
Hacer compras, recados	49,3	19,5	8,8	3,8	7,8	9,5	0,3	1,0
Asistir a espectáculos o cine	1,8	3,8	5,3	7,8	29,3	48,8	1,2	2,0
Ir a conferencias, conciertos	0,8	1,8	2,3	2,0	19,8	68,3	2,0	3,0
Realizar actividades (salidas, talleres) en Centros de Mayores	2,8	4,5	2,8	3,0	9,8	67,5	6,6	3,0
Acudir a un Centro/Asociación de Mayores	5,8	8,0	4,8	2,0	5,8	63,5	7,1	3,0
Jugar a las cartas	7,0	12,5	5,5	3,5	11,5	56,5	2,0	1,5
Hacer algún deporte	7,0	7,5	2,5	1,8	10,0	65,0	3,3	3,0
Paseos mayores de 30 minutos	14,5	10,5	7,5	4,8	11,3	46,3	2,3	3,0
Prestar algún servicio de voluntariado	1,5	1,5	1,0	0,3	5,3	81,5	6,8	2,3

Comparación con encuestas anteriores

- Con respecto a las encuestas realizadas en 1999 y 2006, el uso del tiempo por parte de los mayores no ha cambiado demasiado. Las actividades principales siguen siendo las mismas. No obstante, hay que mencionar algunos cambios:

- Los mayores cada vez dedican menos tiempo al consumo de *radio* y *televisión*, en favor de otro tipo de actividades que también se realizan dentro del hogar, como la *lectura*.
- La actividad *ir al parque, pasear* sigue teniendo un peso importante entre las personas mayores, pero la realidad indica que cada vez son más los que la sustituyen o alternan con el ejercicio físico, como los *paseos mayores de 30 minutos* y/o la *práctica deportiva*.
- Desde 1999 se observa una evolución en los hábitos de compra. Una parte sustancial de los mayores se ha ido incorporando a la costumbre, más extendida entre las personas de generaciones más jóvenes, de la compra en grandes superficies comerciales, más espaciada en el tiempo y en la distancia.
- Acudir a clubes o asociaciones de mayores parece haber pasado a ser una actividad más bien ocasional, lo mismo que ir a jugar a las cartas. Quizás también pueda deberse a un cambio o alternancia de los lugares de sociabilidad, es decir, presencia en otros espacios no especializados por edad (bares, cafeterías, asistencia a espectáculos, etc.).

FRECUENCIA CON LA QUE REALIZA DETERMINADAS ACTIVIDADES			
Encuestas de tercera edad: 1999, 2006 y 2008			
	REALIZA ESTA ACTIVIDAD DIARIAMENTE (%)		
	Encuesta T.E. 1999	Encuesta T.E. 2006	Encuesta T.E. 2008
Leer	40,7	44,3	53,0
Escuchar la radio	65,2	67,3	55,8
Ver Televisión	94,6	93,3	90,0
Ir al parque, pasear	71,3	53,5	54,5
Hacer compras, recados	67,9	34,0	49,3
Acudir a un Centro/Asociación de Mayores	11,1	5,3	5,8

VARIABLES SOCIOLÓGICAS DISCRIMINATORIAS

- La consideración del género como variable independiente, señala diferencias dignas de destacar en el uso del tiempo de los mayores:
 - En términos generales, los hombres *leen*, ven *televisión* y oyen más la *radio* que las mujeres, y realizan con más frecuencia actividades que se llevan a cabo fuera del ámbito doméstico (ir a bares y cafeterías, pasear, practicar actividades deportivas deporte y paseos de más de 30 minutos) y jugar a las cartas. Incluso, las actividades, que hombres y mujeres practican ocasionalmente, los varones lo hacen en mayor medida (acudir a espectáculos, a clubes y asociaciones específicas de mayores, ir a conferencias, conciertos, etc.).
 - La única actividad en la que hay más similitud en la pauta de uso del tiempo entre hombres y mujeres es en ver *televisión*. *Hacer la compra* es la única actividad que la mujer realiza con más frecuencia que los varones, a diario. Las mujeres también van menos asiduamente a los *Centros u Asociaciones de Mayores*, pero las que van, participan más activamente de las actividades ofertadas en ellos.
 - Las actividades que realizan los mayores no son indiferentes al paso del tiempo. En general, se siguen practicando las mismas actividades, pero reduciendo la frecuencia.
 - El nivel educativo también marca diferencias significativas. En términos generales, las personas con mayor nivel de estudios participan más activamente del tiempo libre. La práctica de actividades culturales y de ocio, en el ámbito público, junto con la *lectura*, es más frecuente en el extremo superior del nivel educativo, entre los universitarios/as; en el extremo contrario, los mayores que tienen un nivel de instrucción de primarios o menos, realizan un uso del tiempo menos diversificado: es más frecuente que vayan al *parque*, *a pasear*, que hagan la *compra a diario* y, en el ámbito de la sociabilidad, que acudan asiduamente a los *Centros o Asociaciones especializadas en su edad* y participen más en las actividades organizadas por los Centro de Mayores.

7. CONOCIMIENTO, UTILIZACION Y DEMANDA DE SERVICIOS Y PRESTACIONES PARA LOS MAYORES

7.1. Conocimiento y uso de Servicios para la Tercera Edad

CONOCIMIENTO Y USO DE SERVICIOS Y PRESTACIONES PARA LOS MAYORES (%)		
	Conoce	Ha utilizado
Centros de Mayores	86,5	23,8
Bono transporte	81,3	38,2
Servicio de Ayuda a Domicilio	81,0	12,1
Servicio de Teleasistencia	79,0	12,1
Residencias de Tercera Edad	73,0	0,3
Baile	65,3	6,2
Comedor de los Centros de Mayores	64,0	2,3
Talleres de Mayores	60,0	4,6
Balnearios	57,3	3,8
Comidas a domicilio en caso de enfermedad	51,3	3,3
Estancias temporales en residencias (vacaciones, urgencias fam.)	50,0	6,9
Cenas a domicilio en caso de enfermedad	49,5	1,5
Podología en los Centros de Mayores	45,5	3,8
Peluquería a domicilio en caso de enfermedad	45,0	2,1
Adaptación de vivienda	44,5	2,1
Acogida para ancianos	42,5	1,3
Peluquería en los Centros de Mayores	41,5	1,5
Ayudas para instalar ascensor	38,3	---
Subvenciones	37,5	0,8
Cuotas reducidas en instalación de teléfonos	34,5	2,8
Asesoría Jurídica en Centros de Mayores	29,8	0,5
Tramitación de tutelas por pérdida de facultades	21,3	0,5
Becas escolares para abuelos acogedores	15,0	0,3

- Los datos que se recogen en este capítulo se refieren a servicios y prestaciones sociales dirigidos a personas mayores de Alcobendas. Se preguntó a los mayores entrevistados sobre el conocimiento y utilización de cada una de ellas. Conviene aclarar que se entiende por “conocer” determinado Servicio o Prestación el mero hecho de saber de su existencia. El hecho de conocer un Servicio no implica necesariamente que se haya utilizado, lo cuál sí ocurre en el sentido inverso (se ha utilizado y, por tanto, se conoce).
- En general, se puede decir que la mayor parte de los Servicios Sociales dirigidos a personas mayores son bastante conocidos, tan sólo hay un 2,5% de personas de 65 y más años que no conoce ninguno. La media de servicios conocidos por cada persona mayor es de 12 (11,96).
- Teniendo en cuenta el mayor o menor grado de conocimiento, se pueden establecer tres niveles que agrupan a los veintitrés Servicios y Prestaciones considerados.
 - En un primer nivel o grupo, aparecen los Centros de Mayores (86,5%), el Bono Transporte (81,3%), el Servicio de Ayuda a Domicilio (81%), el Servicio de Teleasistencia (79%) y las Residencias de Tercera Edad (73%).
 - El segundo grupo está formado por los Servicios y Prestaciones que cuentan con un grado de conocimiento que oscila entre el 66% y el 41%. En líneas generales, de los doce Servicios aquí agrupados, los más conocidos son: *Baile, Comedores de los Centros, Talleres, Balnearios Comidas a domicilio y Estancias temporales en residencias*. De otro lado, entre los Servicios menos conocidos de este bloque predominan aquellos de uso más puntual y esporádico, independientemente de que sean utilizados por más o menos mayores: *Cenas a domicilio, Podología, Adaptación de vivienda, Acogida para ancianos y Peluquería a domicilio*.
 - En el tercer y último bloque se agrupan Servicios y Prestaciones con un grado de conocimiento que oscila entre el 15% y el 39%. En la mayor parte de los casos, se trata de Prestaciones sociales con un porcentaje más reducido de beneficiarios. En este nivel se encuentra: *Ayuda para instalar ascensor, Subvenciones, Cuotas reducidas en instalación de teléfonos, Asesoría Jurídica, Tramitación de tutelas y Becas escolares para abuelos acogedores*.

- Es muy importante la proporción de mayores que no ha utilizado ninguno de estos Servicios y Prestaciones, un 34,6%. La media de servicios disfrutados por persona se eleva a 1,65 servicios/persona.
 - El Bono transporte y los Centros de Mayores, son los servicios más utilizados: un 38,2% y un 23,8%, respectivamente. Los Centros de Mayores a pesar de ser el servicio más conocido presentan un nivel de utilización inferior al Bono Transporte.
 - En un segundo nivel se sitúan una serie de servicios ampliamente conocidos, pero debido a su especificidad no tan utilizados como los primeros: Servicio de Ayuda a Domicilio (12,1%) y Teleasistencia (12,1%).
 - El servicio de Estancias Temporales en Residencias (6,9%) y la actividad Baile (6,2%), destacan también con un nivel de conocimiento elevado y de utilización aceptable. El resto de Servicios y Prestaciones relacionadas tienen un nivel de utilización por debajo del 5%.

UTILIZACION DE SERVICIOS Y PRESTACIONES PARA LOS MAYORES SEGÚN SEXO Y EDAD				
SERVICIOS Y PRESTACIONES	SEXO		EDAD	
	Hombre	Mujer	65- 74	>75
Centros de Mayores	26,9	21,4	23,9	23,7
Bono transporte	34,9	40,9	41,9	32,7
Servicio de Ayuda a Domicilio	8,0	15,3	6,0	21,2
Servicio de Teleasistencia	8,6	14,9	6,0	21,2
Residencias de Tercera Edad	---	0,5	---	0,6
Baile	5,7	6,5	7,3	4,5
Comedor de los Centros de Mayores	1,7	2,8	2,6	1,9
Talleres de Mayores	4,0	5,1	5,1	3,8
Balnearios	2,9	4,7	3,4	4,5
Comidas a domicilio en caso de enfermedad	1,7	4,7	1,3	6,4
Estancias temporales en residencias	6,3	7,4	7,7	5,8
Cenas a domicilio en caso de enfermedad	1,1	1,9	0,9	2,6
Podología en los Centros de Mayores	4,0	3,7	2,6	5,8
Peluquería a domicilio en caso de enfermedad	0,6	3,3	0,4	4,5
Adaptación de vivienda	2,3	1,9	2,1	1,9
Acogida para ancianos	1,7	0,9	0,9	1,9
Peluquería en los Centros de Mayores	1,7	1,4	1,3	1,9

- La distribución, por género y edad, de los usuarios/as de algunos de estos servicios nos muestra un perfil mayoritariamente femenino y de edad avanzada (mayores de 74 años). La proporción de mujeres usuarias del Bono Transporte alcanza el 40,9%, del Servicio a Domicilio el 15,3% y el 14,9% en el caso del servicio de Teleasistencia. Los usuarios principales del Servicio de Ayuda a Domicilio, Teleasistencia y Comidas a Domicilio, son los que superan los 74 años.
- La forma de convivencia incide de forma significativa en la utilización de los servicios y prestaciones dirigidos a las personas mayores: los/as que viven solo/as son los principales usuarios/as, utilizando una media de 2 servicios/persona.

7.2. Conocimiento y uso de Ayudas y Prestaciones de ocio y tiempo libre

- En términos generales, las Ayudas y Prestaciones de Ocio y Tiempo Libre dirigidas a los mayores son bastante conocidas (media de 6 menciones/persona), pero en menor medida que los Servicios Sociales y Prestaciones para esta edad. Hay un 10% de mayores que no conoce ninguna de las actividades ofertadas.
- Los porcentajes de conocimiento de estas prestaciones oscilan entre el 39% y el 82%, desmarcándose el baño geriátrico con un 29,3% de mayores que lo conocen. La popularidad de estos servicios se puede agrupar en dos bloques:
 - En primer lugar, se observan cuatro Actividades o Prestaciones que cuentan con un grado de conocimiento superior al 50%: Vacaciones y viajes, Excursiones y visitas de Día, Actividades Socioculturales y Descuentos especiales en espectáculos.
 - El resto de Actividades de Tiempo Libre presentan un grado de conocimiento que oscila entre el 39% y el 50% de los/as entrevistados/as: las Actividades de Deporte y las de Voluntariado son las más y menos populares respectivamente. Los Baños Geriátricos constituyen la oferta menos conocida (29,3%).
- En cuanto al nivel de utilización llama la atención que un 58,3% de mayores no se haya beneficiado de ninguno de estos Servicios. Esto significa, que el 41,7% de usuarios/as de las Actividades y Servicios de Ocio y Tiempo libre se beneficia de más de una actividad (media de 1,39 servicios/persona).
 - Los Vacaciones y Viajes (26,7%), las Excursiones y Visitas de Día (15,6%), y los Descuentos especiales en espectáculos (10,8%), constituyen la oferta con mayor aceptación entre los mayores.
 - Las Actividades Socioculturales (7,2%), las Deportivas (4,7%) y las Universidades Populares (4,2%), se englobarían en un segundo bloque en cuanto al nivel de utilización.

Hay que destacar que las Universidades Populares, a pesar de no localizarse en el grupo de las actividades más conocidas, tiene un nivel de utilización más elevado que otras prestaciones más populares, como la Educación Permanente de Adultos, Talleres Ocupacionales y Aulas de la Tercera Edad.

 - El resto de Actividades tienen un nivel de utilización por debajo del 3%.

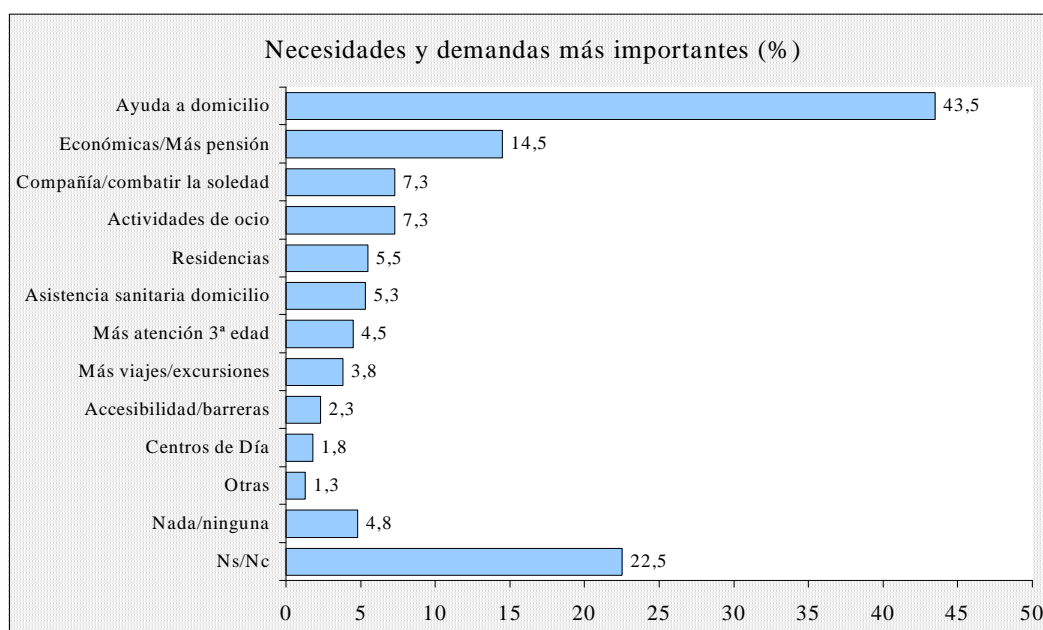
- La distribución, por género y edad, de los usuarios/as de estos servicios de ocio y tiempo libre muestra un perfil marcadamente femenino. Con respecto a la edad, son los/as mayores de menor edad los/as que se benefician en proporción más elevada de todos ellos.

CONOCIMIENTO Y USO DE AYUDAS Y PRESTACIONES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE (%)		
	Conoce	Ha utilizado
Vacaciones y viajes	81,8	26,7
Excursiones y visitas de Día	74,3	15,6
Actividades socioculturales	56,0	7,2
Descuentos especiales en espectáculos	52,8	10,8
Actividades de deporte para la tercera edad	49,5	4,7
Educación permanente de Adultos	46,8	3,1
Talleres ocupacionales en los Centros de Mayores	42,8	1,7
Aulas 3ª edad	42,5	2,5
Universidades Populares	42,0	4,2
Terapia ocupacional en los Centros de Mayores	41,0	1,1
Voluntariado	39,0	1,9
Baño geriátrico	29,3	1,1
Ninguno	10,0	58,3

UTILIZACIÓN DE AYUDAS Y PRESTACIONES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA LOS MAYORES SEGÚN SEXO Y EDAD (%)				
AYUDAS Y PRESTACIONES	SEXO		EDAD	
	Homb	Mujer	65- 74	>75
Universidades Populares	39,2	44,3	44,4	38,5
Vacaciones y viajes	82,9	80,8	84,9	77,0
Aulas 3ª edad	40,3	44,3	46,9	36,0
Excursiones y visitas de Día	6,0	7,6	6,8	6,9
Educación permanente de Adultos	44,2	48,9	49,8	42,2
Actividades socioculturales	55,8	56,2	57,7	53,4
Actividades de deporte para la tercera edad	48,1	50,7	49,8	49,1
Voluntariado	38,7	39,3	41,0	36,0
Terapia ocupacional en Centros de Mayores	40,9	41,1	43,1	37,9
Descuentos especiales en espectáculos	54,1	41,6	57,3	46,0
Talleres ocupacionales en Centros de Mayores	42,0	43,4	46,4	37,3
Baño geriátrico	28,7	29,7	30,5	27,3

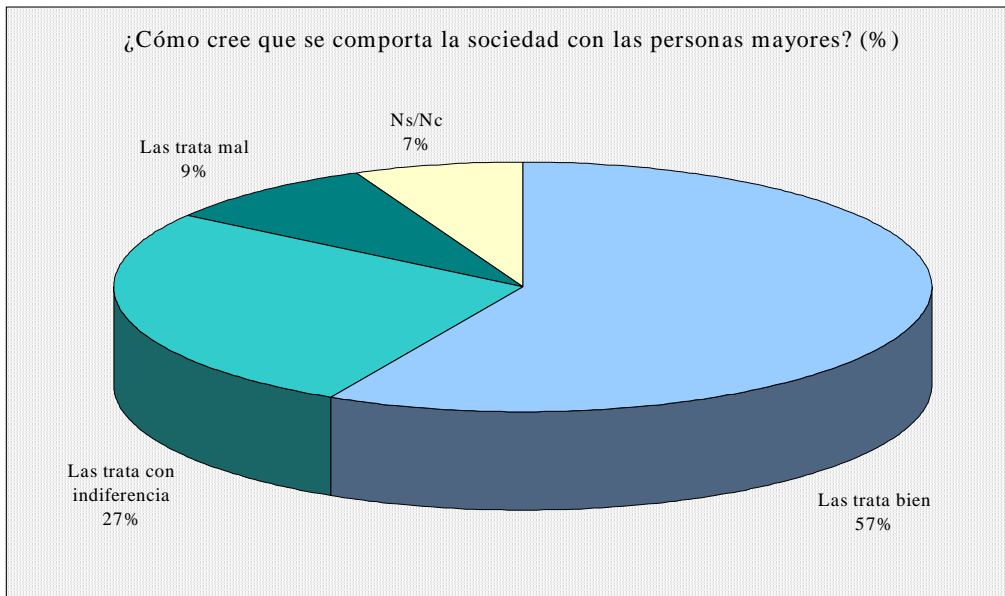
7.3. Necesidades y demandas más importantes

- ❑ El Servicio más claramente demandado por los mayores, a gran distancia del resto, es la Ayuda a domicilio (43,5%), sobre todo para las mujeres y los mayores que superan los 74 años de edad.
- ❑ La demanda de más recursos económicos (más pensiones) es el segundo aspecto importante a destacar (14,5%). También existen diferencias de género importantes en este punto: entre los hombres la demanda de recursos económicos alcanza el 16%, entre las mujeres el porcentaje se reduce al 13%.
- ❑ Es importante resaltar que la tercera demanda en orden de importancia de los mayores no es algún Servicio o Prestación en concreto, sino que se habla de combatir la soledad, de necesidad de compañía: el 7,3% de los entrevistados/as apuntaron respuestas en este sentido. Al mismo nivel se sitúa la demanda de Actividades de ocio (7,3%), que implica tanto el aspecto de diversión como de relación social.
- ❑ Hay que llamar la atención sobre el elevado porcentaje de entrevistados que no saben concretar ningún tipo de demanda o necesidad en este sentido (22,5%). Este dato es más llamativo entre los mayores de 75 años (25%).



7.4. Actitudes sociales hacia las personas mayores

- ❑ Seis de cada diez personas mayores (57%) considera que la sociedad se comporta bien con los mayores de 65 años y cuatro de cada diez cree que la sociedad no se comporta de forma adecuada con sus mayores (36%) ya sea porque los trate mal o con indiferencia.
- ❑ Las mujeres, los que superan los 74 años y los mayores que viven solos, son los entrevistados que tienen peor concepto de cómo son tratadas por la sociedad.



FICHA TÉCNICA

Los datos del presente informe han sido extraídos de la Encuesta sobre Personas Mayores en Alcobendas, realizada en el periodo comprendido entre el 3 de noviembre y el 28 de noviembre de 2008.

El trabajo de campo ha sido realizado por Invymark, S.A., sobre una muestra de 400 entrevistas a personas de 65 y más años residentes en el municipio. La muestra está distribuida de forma proporcional entre los diferentes barrios y secciones, seleccionando las unidades últimas del muestreo por cuotas de sexo y edad

El margen de error para datos globales es de $\pm 4,9\%$ en las condiciones estadísticas convencionales (casos dicotómicos $p=q=50$ y un intervalo de confianza de dos desviaciones típicas 95,5%).

**LOS MAYORES DE ALCOBENDAS
2008**

SINTESIS

1. INDICADORES DEMOGRÁFICOS

- ❑ En el año 2008 hay contabilizadas en Alcobendas 10.595 personas de 65 y más años. Las personas mayores representan el 9,7% de la población del municipio, con tendencia al crecimiento en los próximos años. Las proyecciones de población de la Comunidad Autónoma de Madrid, 2002-2017⁶, estiman que en el año 2017 los mayores de Alcobendas supondrán el 14% de la población
- ❑ El distrito Centro continúa siendo la zona de la ciudad con mayor número de personas mayores empadronadas. Hay 6.082 efectivos, lo que supone que un 57,5% de los ciudadanos de 65 y más años residen en Centro.
- ❑ Del total de mayores, el 57,5% residen en Centro, el 19,8% en Ensanche, el 17,1% en Urbanizaciones y el 5,6% en Norte.
- ❑ Sobre el total de población de cada uno de los distritos, los mayores representan el 14,2% de los residentes de Centro, el 8,3% de Ensanche, el 3,3% de Norte y el 7,8% de Urbanizaciones.
- ❑ En 2008 hay 5.865 mujeres (55,4%) y 4.730 varones (44,6%) de 65 y más años, es decir, 1.135 mujeres más que hombres.
- ❑ El matrimonio es la forma de convivencia más extendida entre los mayores: el 64,7% está casado/a o vive en pareja, el 28% son viuos/as, el 3,8% son solteros/as y un 3,5% está separado/a o divorciado/a
- ❑ El 22,5% de los mayores entrevistados declaran vivir solos. De ellos, el 72,2% son mujeres y el 27,8% varones. El 55,6% de los mayores solos residen en el distrito Centro, el 22,2% en Ensanche, el 16,6% en Urbanizaciones y sólo el 5,6% en Norte.

⁶ Proyección de Población de la Comunidad de Madrid, 2002-2017. Instituto de Estadística, 2004

2. ESTADO DE SALUD

- A la pregunta “Teniendo en cuenta su edad, ¿Cómo diría que es su salud en general?”, el 52,5% de la población responde que goza de una salud buena o muy buena, mientras que el 39,3% la considera regular y el 8% mala o muy mala.
- El dato de estado de salud autopercebida aporta resultados claramente favorables para Alcobendas que los alcanzados en el ámbito nacional en la Encuesta Nacional de Salud 2006⁷: Casi 12,8 puntos porcentuales de diferencia entre los que señalan que gozan de una salud buena o muy buena y de 10,7% puntos porcentuales entre los que consideran que tienen una salud mala o muy mala, siempre a favor de Alcobendas.
- En la encuesta se pregunta por una lista de 14 trastornos crónicos diagnosticados por el médico. El 85,7% de los mayores cita al menos un problema de salud crónico, resultando una media de 2,2 problemas crónicos mencionados por mayor. La media de problemas de salud citados por las mujeres de 2,32 y la de los varones de 1,96.
- Según la lista de enfermedades, los médicos diagnosticaron, predominantemente, entre los mayores colesterol elevado (37,3%) e hipertensión arterial (35,8%). Otros problemas de salud destacables son la artrosis y problemas reumáticos (22,3%), mala circulación (22,3%), diabetes (17,5%) y enfermedades del corazón (12,8%).
- En general, la prevalencia de los trastornos crónicos es mayor en las mujeres para gran parte de las enfermedades listadas. En determinados casos, la diferencia es considerable: Diabetes, alergias, jaquecas y migrañas, mala circulación, artrosis y osteoporosis.
- El 21,6% de las personas mayores declara haber ingresado en un hospital durante el último año. El porcentaje de ingresos hospitalarios se ha incrementado considerablemente respecto a la encuesta de 2006 (9,2%) y es también superior a los resultados registrados en la Encuesta Nacional de Salud 2006 (15,1%).
- El 65,5% de las personas de 65 y más años se vacunaron contra la gripe en la última campaña con una finalidad preventiva. Es dato no se diferencia mucho de lo registrado en la E.N.S. para este segmento de edad (67%).

⁷ Encuesta Nacional de Salud 2006. Instituto Nacional de Estadística.

- ❑ La Seguridad Social es la encargada de otorgar asistencia médica a la inmensa mayoría de los mayores entrevistados (95%). Un 8,8% tiene, además, algún seguro médico privado, un 7,5% dispone de una Sociedad Médica, un 3,8% pertenece a una Mutuality y un 0,3% tiene una Igualada.
- ❑ La dieta de los mayores parece más equilibrada que la del resto de la población. Esto podría ser debido a hábitos tradicionales adquiridos en etapas anteriores de su vida, y mantenidos ahora.
- ❑ Entre los alimentos de consumo diario destacan, en primer lugar, los productos lácteos (86,3%), la fruta fresca (84%) y el pan/cereales (79%). Casi la mitad de los entrevistados declaran consumir también diariamente verduras y hortalizas, y un 40% al menos tres veces por semana. El pescado y la carne son productos que se consumen varias veces en semana. Los embutidos pasan por ser el alimento que se toma con menor frecuencia: solo una cuarta parte lo toma tres o más veces por semana.
- ❑ El peso medio declarado de los hombres de 65 y más años es de 75,8 kg. y el de las mujeres es de 67,0 kg. En cuanto a la talla media declarada, los hombres registran una media de 168,5 cm. y las mujeres 158,3 cm.
- ❑ La prevalencia de la obesidad para personas de 65 y más años en Alcobendas se estima en un 14,8%. En conjunto, sobrepeso grado II y obesidad suponen un 38,8%.
- ❑ La comparación de los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2006 con los de nuestra Encuesta, reflejan proporciones similares de sobrepeso (apenas un punto porcentual de diferencia) y menor prevalencia de la obesidad en Alcobendas (24% a nivel Estatal y 14,8% en Alcobendas), aunque no hay que olvidar que, en la encuesta municipal, hay un 6% de casos en los que no consta el IMC por falta de datos.

3. DISCAPACIDAD

- Un 21% de los mayores entrevistados declaran necesitar algún tipo de ayuda en una o varias actividades cotidianas, independientemente del grado de necesidad de esta ayuda (una, varias veces al día o permanentemente). De estos, sólo un 14% no recibe nunca ninguna ayuda.
- Actividades con un nivel de dependencia del 15% al 20%. Son las actividades relacionadas con la limpieza y el cuidado de la casa y la ropa personal.
- Actividades con un nivel de dependencia del 10% al 14,9%. Son actividades que requieren desplazamientos y movilidad física fuera del hogar, ya sea para realizar compras o para trasladarse hacia otro lugar sin un medio de transporte.
- Actividades con un nivel de dependencia del 5% al 9,9%. Se trata de actividades que requieren movilidad y pequeños desplazamientos, relativas casi siempre al cuidado personal
- Actividades con un nivel de dependencia del 3% al 4,9%. La discapacidad en estas actividades y tareas básicas conlleva normalmente algún grado de deterioro neurológico y cognitivo severo en las personas afectadas. En estos casos, la necesidad de ayuda y cuidados suele ser permanente: Desplazarse dentro del hogar, entender y ejecutar ordenes y tareas sencillas, comer y beber, reconocer personas y objetos y orientarse, controlar las necesidades y utilizar solo el servicio.
- En la realización de las tareas diarias, la población mayor que necesita ayuda, y dispone de ella de forma habitual u ocasional (86%), menciona como prestadores de esta ayuda: en primer lugar, a la “hija” (33,3%) y en segundo lugar el “cónyuge” (19%) y las “empleadas del hogar” (19%). Los Servicios sociales (17,9%) ocupan el tercer lugar, mientras que el “hijo” sólo es mencionado en un 4,8% de los casos.
- Como ya se ha mencionado, un 14% de los mayores que necesitan ayuda ocasional o permanente no disponen de ella nunca..

4. CONDICIONES DE VIDA: VIVIENDA Y SITUACIÓN ECONÓMICA

- ❑ Hay un predominio de la propiedad como forma de tenencia de las viviendas entre los mayores de Alcobendas (82,5%). El porcentaje de mayores que vive en alquiler es reducido (11%), y tan solo un 6,5% declaran otro tipo de situaciones, como la propiedad/alquiler de otros familiares, hospedaje, etc.
- ❑ El balance general de la evaluación que los encuestados hacen del estado actual de su vivienda es bastante positivo. Más de tres cuartas partes de los mayores que viven solos (77,5%) consideran que su vivienda se encuentra en buen estado. Un 18,8% (6 puntos porcentuales más que en 2006) creen que necesita alguna pequeña reparación y un 2,8% (0,8% en 2006) declara que su vivienda necesita una reparación mayor o importante.
- ❑ La calefacción eléctrica (33,5%) y el gas ciudad (32,3%) son los sistemas de calefacción mayoritarios; la calefacción central y el butano le siguen en importancia.
- ❑ Las viviendas de los distritos Centro y Ensanche, donde se localizan la mayor parte de las viviendas más antiguas del municipio y que, en una gran proporción, son propiedad de personas mayores, son las que acumulan las características más negativas del municipio, lo cuál guarda una estrecha relación con la situación económica de los hogares.
- ❑ En general, el colectivo de mayores prefiere vivir de forma independiente, sin depender de los hijos. Si bien una tercera parte de los mayores declaran que preferirían vivir en casa de sus hijos, una parte mayoritaria se decanta por otras opciones menos dependientes del ámbito familiar. En este sentido, un 42,3% dice que prefiere su domicilio con ayuda externa, un 14,3% en una residencia de mayores y un 2% en un piso independiente con servicios compartidos.
- ❑ Los ingresos medios de los hogares encabezados por una persona de 65 o más años, oscilan en el 28% de los casos entre los 600 € y los 900 € mensuales y en el 22% de los casos en el grupo de más de 900 €. En el extremo inferior del abanico de ingresos hay un 5% que declara estar por debajo de los 450 € mensuales.
- ❑ La posición económica más vulnerable es la de los mayores que viven solos, sobre todo en el caso de que el hogar esté encabezado por una mujer: Un 19% de las mujeres que viven solas tienen unos ingresos inferiores a los 450 €, frente al 8% de los varones.

- ❑ La participación de los mayores en actividades laborales formales y remuneradas es muy reducida. En el 91,5% de los hogares de personas de 65 y más años los ingresos familiares proceden de una pensión.
- ❑ Un 13,5% de los mayores recibe algún tipo de ayuda económica de sus familiares para complementar sus ingresos.

5. FORMAS DE CONVIVENCIA, RELACIONES PERSONALES

- Las formas de convivencia más comunes entre los mayores de Alcobendas consisten en vivir en pareja con o sin hijos/as (67%) y en vivir solos (17.8%). El resto de situaciones de convivencia no son tan habituales: vivir con otros familiares (10%), parejas que viven en casa de los hijos (4,5%) y vivir con otros no familiares (0,5%).
- Las redes familiares de las personas mayores son bastante amplias: el 71,6% tiene algún hijo/a, aunque no viva cerca (Alcobendas y/o San Sebastián de los Reyes) y un 74% tiene algún hijo/a que no vive con él/ella, pero sí en Alcobendas o en San Sebastián de los Reyes. Además, el 87% tiene algún nieto.
- En general, los contactos de los mayores con sus familiares son frecuentes: un 76,6% de mayores ven a sus hijos que residen en las proximidades muy o bastante frecuentemente, y un 63,3% ve con esta misma intensidad a hijos que viven lejos. Además, un 78,5% también ve con mucha o bastante frecuencia a sus nietos.
- Vecinos/as: La inmensa mayoría de los mayores establece relaciones de vecindad (92,6%), y más del 67% lo hace con gran asiduidad (mucho+bastante).
- Amigos/as: El 92% de los mayores afirma que tiene contactos con amigos/as, y el 68%, además, los tiene con asiduidad (muy o bastante frecuentemente). Tan sólo hay un 5,8% que dice abiertamente que no tiene amigos/as.
- Compañeros del Centro de Mayores o de alguna asociación: Este ámbito de relación es el menos significativo entre los mayores, ya que un 54,3% no mantiene ningún tipo de contacto a este nivel.
- La mayor parte de los mayores (70%) dice sentirse muy o bastante acompañado, pero hay una cuarta parte de ellos (24,4%) que se siente solo en alguna medida (regular, bastante o muy solo). Los mayores que viven solos sufren con más intensidad la falta de afecto y la soledad. Hasta un 60% de los mayores de este colectivo declaran sentirse solos en alguna medida.

6. ACTIVIDADES Y USO DEL TIEMPO

- El nivel de instrucción de los mayores sigue siendo inferior al del término medio de la población española. Las mayores carencias educativas son, desde luego, las correspondientes a las personas que no han aprendido a leer ni escribir (9%) y las que tienen estudios primarios sin concluir (34,7%). En los niveles educativos más altos, tan sólo el 16,3% de los mayores tiene estudios secundarios y un 12,8% superiores.
- Las actividades más frecuentes en la vida cotidiana de los mayores son, por este orden: ver televisión, escuchar la radio, ir al parque/pasear, leer y hacer compras o recados.

7. CONOCIMIENTO, UTILIZACION Y DEMANDA DE SERVICIOS Y PRESTACIONES PARA LOS MAYORES

- En general, se puede decir que la mayor parte de los Servicios Sociales dirigidos a personas mayores son bastante conocidos, tan sólo hay un 2,5% de personas de 65 y más años que no conoce ninguno. La media de servicios conocidos por cada persona mayor es de 12 (11,96).
- Teniendo en cuenta el mayor o menor grado de conocimiento, se pueden establecer tres niveles que agrupan a los veintitrés Servicios y Prestaciones considerados.
 - En un primer nivel o grupo, aparecen los Centros de Mayores (86,5%), el Bono Transporte (81,3%), el Servicio de Ayuda a Domicilio (81%), el Servicio de Teleasistencia (79%) y las Residencias de Tercera Edad (73%).
 - El segundo grupo está formado por los Servicios y Prestaciones que cuentan con un grado de conocimiento que oscila entre el 66% y el 41%. En líneas generales, de los doce Servicios aquí agrupados, los más conocidos son: *Baile, Comedores de los Centros, Talleres, Balnearios Comidas a domicilio y Estancias temporales en residencias.*
 - En el tercer y último bloque se agrupan Servicios y Prestaciones con un grado de conocimiento que oscila entre el 15% y el 39%. En la mayor parte de los casos, se trata de Prestaciones sociales con un porcentaje más reducido de beneficiarios. En este nivel se encuentra: Ayuda para instalar ascensor, Subvenciones, Cuotas reducidas en instalación de teléfonos, Asesoría Jurídica, Tramitación de tutelas y Becas escolares para abuelos acogedores.
- Es muy importante la proporción de mayores que no ha utilizado ninguno de estos Servicios y Prestaciones, un 34,6%. La media de servicios disfrutados por persona se eleva a 1,65 servicios/persona.
 - El Bono transporte y los Centros de Mayores, son los servicios más utilizados: un 38,2% y un 23,8%, respectivamente. Los Centros de Mayores a pesar de ser el servicio más conocido presentan un nivel de utilización inferior al Bono Transporte.
 - En un segundo nivel se sitúan una serie de servicios ampliamente conocidos, pero debido a su especificidad no tan utilizados como los

primeros: Servicio de Ayuda a Domicilio (12,1%) y Teleasistencia (12,1%).

- El servicio de Estancias Temporales en Residencias (6,9%) y la actividad Baile (6,2%), destacan también con un nivel de conocimiento elevado y de utilización aceptable.

- En términos generales, las Ayudas y Prestaciones de Ocio y Tiempo Libre dirigidas a los mayores son bastante conocidas (media de 6 menciones/persona), pero en menor medida que los Servicios Sociales y Prestaciones para esta edad. Hay un 10% de mayores que no conoce ninguna de las actividades ofertadas.
- Los porcentajes de conocimiento de estas prestaciones oscilan entre el 39% y el 82%, desmarcándose el baño geriátrico con un 29,3% de mayores que lo conocen.
- En cuanto al nivel de utilización llama la atención que un 58,3% de mayores no se haya beneficiado de ninguno de estos Servicios. Esto significa, que el 41,7% de usuarios/as de las Actividades y Servicios de Ocio y Tiempo libre se beneficia de más de una actividad (media de 1,39 servicios/persona).
- El Servicio más claramente demandado por los mayores, a gran distancia del resto, es la Ayuda a domicilio (43,5%), sobre todo para las mujeres y los mayores que superan los 74 años de edad. La demanda de más recursos económicos (más pensiones) es el segundo aspecto importante a destacar (14,5%).
- Seis de cada diez personas mayores (57%) considera que la sociedad se comporta bien con los mayores de 65 años y cuatro de cada diez cree que la sociedad no se comporta de forma adecuada con sus mayores (36%) ya sea porque los trate mal o con indiferencia.