

## **Seminario Internacional Red Nacional de Cuido para las Personas Adultas Mayores**

### **Actividades de Esparcimiento para los Adultos Mayores: La Oferta Actual y Retos para la Acción de la Caja Costarricense de Seguro Social**

**Marianita Dormond Sáenz <sup>1</sup>**

#### **Introducción**

En momentos como los actuales en los que muchas sociedades viven en medio del miedo, con economías debilitadas, no solo por la crisis económica que ya se globalizó, sino por la crisis de la avaricia, la corrupción, la irresponsabilidad, la violencia desenfrenada y la injusticia social, no hay duda que hay que planear con mucho cuidado el futuro de cada país. Hoy más que nunca deben buscarse verdaderas opciones para concretar los derechos sociales, culturales y económicos de las personas, sobre todo los derechos de los grupos más débiles de la población dentro de los que se encuentran los adultos mayores, a quienes les debemos la patria que hoy tenemos, de manera que resulta de suma importancia la realización de este Seminario, para que se establezca un plan de acciones que articuladamente pueden concretar este compromiso de país con los Ciudadanos de Oro.

Creo firmemente que desde las Organizaciones de bien social y con su evolución, pueden surgir herramientas importantes para hacer efectivos dichos derechos y lograr alcanzar una cultura de respeto y dignificación de las personas adultas mayores.

Agradezco sinceramente la invitación que se me ha cursado, para exponer los programas de prestaciones sociales que la Caja Costarricense de Seguro Social ha venido desarrollando desde años atrás y más concretamente desde 1997, cuando creo el Programa Ciudadano de Oro.

#### **Antecedentes**

Desde la década de los años cuarenta del siglo anterior, con las reformas sociales el tema de la seguridad social en Costa Rica se empieza a gestar como una política de Estado y esto marca un corte político – ideológico con respecto al Estado Liberal, pues en adelante nuestro país se orientará hacia un sistema de protección a los sectores sociales más desprotegidos. En este contexto se crea también la Caja Costarricense de Seguro Social por mandato Constitucional como administradora de los seguros sociales de salud y pensiones; dos seguros para cubrir dos de las necesidades de mayor prioridad para el ser humano; porque las personas lo que más desean es estar sanas y además tener la garantía de una renta que les permita vivir al final de su vida

---

<sup>1</sup> Directora de Prestaciones Sociales, Gerencia de Pensiones de la Caja Costarricense de Seguro Social.

productiva con dignidad y de igual forma poder enfrentar los riesgos de la vida como la invalidez y la muerte.

Sin embargo, es importante señalar que es hasta treinta años después, que se da un paso importante para concretar otros derechos sociales como parte de la protección social en el país, pues a través de la ley 5662 del año 1974, se crea un fondo para el desarrollo social y asignaciones familiares, con el fin de combatir la pobreza y proteger a los grupos más vulnerables al riesgo social.

Ese respaldo económico para el desarrollo de los servicios sociales y asignaciones familiares, es sin duda el signo más visible de la evolución del derecho a la seguridad social, pues viene hacer efectivo el concepto propuesto por William Beveridge a Inglaterra, de agregar a los seguros sociales de Salud, Pensiones y Accidentes del Trabajo, las prestaciones sociales para fortalecer la calidad de vida de la familia, sin distinción de si se es asalariado o no.

Cabe reiterar que esa clara consciencia de la sociedad costarricense sobre el papel protector e interventor del Estado ante las desigualdades propias del desarrollo en sociedad y bien establecidas en el artículo 51 de la Constitución Política, en el que se señala una protección especial del Estado para la familia, la madre, el niño, el enfermo desvalido y el **anciano**, son el fundamento que ha guiado el accionar de la Caja Costarricense de Seguro Social desde su creación.

A través de las prestaciones ofrecidas por cada seguro, la Caja ha logrado contribuir con la mejora en los índices de desarrollo humano que distinguen al país en el planeta y con la administración del **régimen no contributivo de pensiones**, ha procurado proteger a aquellos ciudadanos que se encuentran en necesidad de amparo económico por parte del Estado y que no han cotizado o no han cumplido con el número de cuotas reglamentarias o plazos de espera requeridos en los regímenes contributivos existentes y entre ellos ha dado prioridad a los adultos mayores, pues este grupo representa el 61% de la población cubierta por el régimen, según datos del año 2009. Este régimen ha permitido disminuir los índices de pobreza en el país, ya que la pensión no contributiva es un sustituto del ingreso que permite también el acceso a los servicios del seguro de salud y las otras prestaciones sociales que la Institución ha definido, como suyas, me refiero específicamente a las prestaciones sociales como tercera línea de servicios.

La Caja como institución de bien social al tener claro que los tiempos cambian y que conforme el ser humano se desarrolla, las necesidades se incrementan y que las situaciones de pobreza, el envejecimiento acelerado de la población y el estado de salud con el que se está llegando a

edades avanzadas, así como el aumento de la población con discapacidad y dependiente, la inmigración, entre otras, deben tratarse con anticipación, si lo que se quiere es prevenir un impacto negativo en las finanzas de los seguros sociales

Es por eso que surgen con una visión de conjunto en 1997, las prestaciones sociales en la Caja, precisamente para complementar lo que ofrecen los seguros de salud y pensiones, con servicios de apoyo, orientación, promoción, educación y capacitación para el desarrollo pleno de los asegurados y pensionados y en procura de que gocen de mayor bienestar integral. El primer grupo que se benefició de estos servicios es el de los adultos mayores, pues en ese entonces era el grupo más marginado, según lo que ellos mismos manifestaron en grupos de trabajo.

Para estructurar estos nuevos servicios se inició con un acercamiento a la población beneficiaria del Seguro de Pensiones IVM, encontrándonos con una población adulta mayor insatisfecha en muchos campos y un potencial humano digno de rescatar por el bien de las futuras generaciones, de nuestros valores y en especial de la justicia social. Fue así como se empezó a gestar en julio de 1997, el Programa Ciudadano de Oro, el cual se fundamentó en los cinco principios declarados por la ONU en la resolución No. 46 del 16 de diciembre 1991, referentes a la Independencia, Participación, Autorrealización, Cuidado y Dignidad y que vino a abrir el camino e incluso llamar la atención de nuestros legisladores para aprobar posteriormente en 1999 la ley 7935 Ley Integral de la persona adulta mayor, en la que se oficializan muchos de los beneficios de este programa como derechos para estas personas y se busca posicionarlas en un lugar de privilegio dentro de la sociedad costarricense.

### **Programa Ciudadano de Oro y sus Beneficios**

El objetivo de este programa es crear una cultura de dignificación y de respeto a los Adultos Mayores por medio del otorgamiento de una serie de servicios y beneficios con el propósito de mejorar su calidad de vida.

Para el disfrute de dichos beneficios, se les acredita con una tarjeta de identificación.

A la fecha de los 283.359 adultos mayores (según datos de la Dirección Actuarial de la Caja) se estima que un 90% de ellos cuenta con esa tarjeta.

Los beneficios que brinda el programa son gratuitos y son los que se detallan a continuación:

- Atención Preferencial en todas las instituciones públicas de servicio, para que se brinde al adulto mayor un trato amable, respetuoso y oportuno en todo trámite, así como asientos y cajas preferenciales y todas las comodidades y facilidades en la información y recepción de documentos.

En esta línea, se capacita a los funcionarios tanto de la Caja, como de otras instituciones públicas, autónomas y privadas, que tienen una relación directa con la atención al público, con las técnicas más actualizadas sobre el servicio al cliente. Durante el año 2010, se han capacitado 1600 funcionarios que están en contacto directo con esta población a nivel nacional.

- Descuentos Comerciales; ya que el grupo de las personas mayores es considerado vulnerable a los problemas socioeconómicos, se ha establecido un agresivo programa de mercadeo directo que promueve la incorporación de establecimientos comerciales, que ofrezcan descuentos especiales en la compra de bienes y servicios a los ciudadanos de oro, logrando de esta manera aumentar el poder adquisitivo de este segmento tan importante de la población. A la fecha se han afiliado a este Programa 5450 comercios en todo el país.
- Recreación y Uso del tiempo libre; pues se concibe a la recreación como uno de los pilares importantes de las acciones relacionadas con la promoción colectiva de la salud y el bienestar general. Se orienta a estimular el interés por la adopción de un estilo de vida activo y a desarrollar la participación de la comunidad, mediante el desarrollo de cursos específicos de ejercicios y acondicionamiento físico, impartidos por profesionales en educación física contratados en todo el país. Durante el 2010, se ha logrado impartir 34 cursos en diferentes zonas del país.
- Proyección Comunitaria, a través de cursos y talleres se ofrecen diferentes opciones para que los adultos mayores ocupen su tiempo libre de una manera sana, tales como:
  - Talleres Culturales (trabajos de manualidades en cerámica, pintura, bordado, entre otros) para que desarrollen habilidades manuales y potencialidades creativas, así como para proveerles de una posible fuente adicional de ingresos. Durante el 2010 se han ofrecido 42 cursos en todo el país.
  - Turismo Social, para prevenir el estrés, la depresión y el aislamiento de las personas adultas mayores y motivar el esparcimiento en un ambiente agradable en contacto con la naturaleza e instalaciones adecuadas para su desarrollo personal; se promueve el

enriquecimiento cultural por medio de la interacción con diversos puntos geográficos de nuestro territorio y a través de búsqueda de centros Turísticos que ofrezcan paquetes especiales para grupos de adultos mayores.

- Música terapia, para proporcionar la recreación y el entretenimiento mediante la utilización de juegos y concursos de música, ejercicios de relajación, así como la utilización de la música en la consecución de objetivos terapéuticos para la restauración, el mantenimiento y acrecentamiento de la salud física y mental de los ciudadanos de oro. Durante el 2010, se impartieron 29 cursos distribuidos en diferentes lugares del país.
- Baile popular, con el propósito de promover el baile como actividad recreativa y cultural que mejora la salud física y mental del adulto mayor y permite mantener la funcionalidad e independencia, en el presente periodo se impartieron 47 cursos.
- Agricultura Práctica, para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores, proporcionando la recreación y el entretenimiento mediante el aprendizaje de técnicas básicas de agricultura práctica para el cultivo, manejo y cuidado de plantas, así como la consecución de objetivos terapéuticos. Además para buscar una mayor participación de los varones, durante el presente año se ofrecieron 33 cursos.
- Acondicionamiento físico integral, para proporcionar a los adultos mayores herramientas teórico y prácticas en cuanto al manejo y posturas del cuerpo, prevención de caídas y consejos útiles para la realización de las actividades de la vida diaria. En lo que va del año se han ofrecido 8 talleres.
- Talleres de teatro, con el fin de promover la expresión corporal, habilidades creativas y la mejora en la memoria de los adultos mayores, se ofrecieron por primera vez en el 2010, 2 cursos a nivel central.
- Educación permanente, mediante herramientas informativas desde el ámbito preventivo y educativo. Dentro de este beneficio social se han estructurado diferentes acciones:
  - Cursos de mejor calidad de vida en temas variados y de interés para el adultos mayor. Se ejecutaron en el 2010, 53 cursos a nivel nacional.
  - Cursos de prevención de abuso y maltrato. En el 2010, se brindaron 52 cursos en diferentes regiones del país.
  - Cursos de formación complementaria, según la demanda se desarrollan cursos de literatura, auto cuidado de la salud, inglés, español básico, y una amplia temática, en los que se cuenta con el apoyo de estudiantes universitarios. Durante el 2010, se hicieron 59 cursos en diferentes zonas del país.

- Talleres con Asociaciones de Pensionados para fortalecer los principios de la asociación. A nivel regional se realizaron 8 talleres durante el 2010.
- Actividades de integración grupal para construir lazos de amistad e intercambio entre adultos mayores. En el 2010, se realizaron 7 actividades socio recreativas a nivel central en la que se integraron a 2.100 adultos mayores y en regiones se efectuaron 6 actividades en las que participaron 1.505 personas.

### **Programa de Estancias y Ayudas Sociales**

A través de este programa se brindan servicios de capacitación y adiestramiento para la atención y el cuidado de personas dependientes en el hogar y servicios de apoyo emocional a grupos para enfrentar la pérdida de un ser querido (viudos y huérfanos).

Los componentes del programa hasta ahora desarrollados son:

- Capacitación para cuidadores de personas con discapacidad. Capacitación a cuidadores de Corazón de Oro, es decir, cuidadores de adultos mayores en condición de dependencia. Atención integral de la persona en condición de Viudez.

Dentro de los objetivos de este programa se encuentran:

- Diversificar los servicios sociales y preservar la salud de la población adulta mayor, personas con discapacidad y otros grupos en riesgo social.
- Disminuir los costos de hospitalización y de consulta externa de los grupos en riesgo social.
- Apoyar a la familia, creando redes informales que impidan la institucionalización del adulto mayor y de las personas con discapacidad.
- Promover un mejor trato de los cuidadores de adultos mayores y sus dependientes, a través de la transmisión de conocimientos que faciliten una atención con calidad.
- Implementar un proceso de seguimiento en el hogar que ofrezca apoyo a las personas cuidadoras.
- Apoyar a la familia ante la pérdida de un ser querido con información y asesoría que facilite la elaboración del duelo y el desarrollo de actitudes positivas para que enfrentar nuevos roles.
- Constituir redes de apoyo entre las personas pensionadas por viudez, mediante la realización de actividades socioeducativas y recreativas, en procura de mejorar su calidad de vida.

## **Componente : Cuidadores de corazón de Oro**

En el año 2003, mediante la conformación de un equipo interdisciplinario se elaboró el proyecto “Apoyo Integral a las personas cuidadoras de adultos mayores dependientes para el mejoramiento de su calidad de vida, Cuidadores Con Corazón de Oro”, el cual consistió en el diseño de un proceso educativo dirigido a la población cuidadora.

Para el mes de septiembre del 2003, se ejecutó el proyecto realizando una primera capacitación en el Área de Salud de Coronado que contó con la participación de 39 personas. De ahí en adelante, se ha ido extendiendo dicha capacitación y al año 2010, se cuenta con 1393 personas capacitadas a nivel nacional; los procesos educativos se han ampliado y se han implementado sesiones de educación permanente y clubes de cuidadores.

La capacitación a cuidadores de personas adultas mayores en condición de dependencia, se imparte mediante la modalidad de curso. El mismo consta de dos módulos educativos:

- 1) Apoyo Social al familiar de la persona adulta mayor en condición de dependencia
- 2) Cuidados del adulto mayor en condición de dependencia y manejo del entorno.

Los temas que se tratan en dichas actividades educativas son las siguientes:

- ✓ Envejecimiento y vejez
- ✓ Mitos y Estereotipos en la Viudez
- ✓ Rol de la Familia y Trabajo en Equipo
- ✓ Autocuidado del Cuidador
- ✓ Anotaciones del Cuidador
- ✓ Sexualidad en la persona adulta mayor
- ✓ Demencias y Enfermedad de Alzheimer
- ✓ Sexualidad en la persona adulta mayor
- ✓ Higiene del Cuerpo humano
- ✓ Enfermedades crónicas y terminales
- ✓ Abuso y maltrato en la persona adulta mayor
- ✓ Disposición patrimonial y curatela
- ✓ Manejo del Estrés
- ✓ Uso y Manejo de Medicamentos
- ✓ Proceso de Duelo
- ✓ Síndrome de Inmovilización
- ✓ Ley Integral de la Persona Adulta Mayor
- ✓ Cobertura Nutricional de la persona adulta mayor
- ✓ Redes de Apoyo
- ✓ Recreación y uso del Tiempo Libre
- ✓ Prevención y Tratamiento de Ulceras por presión.

## **Componente : Atención Integral a las personas en condición de Viudez**

Se conoce que la partida de un ser querido es una experiencia muy dolorosa, difícil de superar y puede afectar el comportamiento de la persona que experimenta la pérdida. En el caso específico de la viudez, cuando se es adulto mayor, la pérdida del cónyuge o compañero, es una circunstancia todavía más difícil de enfrentar, ya que conlleva un cambio en el estilo de vida del cónyuge sobreviviente, una reorganización de sus actividades dentro y fuera de su familia y además produce efectos emocionales como sentimientos de soledad y depresión.

Se considera que una forma positiva de enfrentar la viudez, es promoviendo que la persona viuda se mantenga ocupada, e integrada en grupos de apoyo y desarrollo.

Por lo anterior, es importante mejorar las opciones que la sociedad ofrece a la población para afrontar la viudez y en el caso particular de la Caja, más allá de la prestación económica se busca ayudar a estas personas a través del desarrollo de actividades socioeducativas y recreativas a una mejor elaboración del duelo y a construir nuevos proyectos de vida.

La capacitación se realiza también mediante la modalidad de curso, el cual consta de dos módulos educativos:

- 1) Atención Integral para personas en condición de viudez con los temas: Compartiendo experiencias, Manejo del duelo, Mitos y estereotipos, Autoestima, Proyecto de vida, Realización de actividad recreativa.
  
- 2) Auto cuidado para personas en condición de viudez con los temas: Comunicación Asertiva, Relaciones familiares en la viudez, Cuidados personales, Recreación y uso del tiempo libre, Manejo del estrés, Realización de actividad recreativa

A octubre del año 2010, se han realizado en este programa, 39 actividades educativas para estas personas, en diferentes lugares del país y un gran porcentaje de los participantes son adultos mayores.

Es importante señalar que para el financiamiento de los programas anteriores y otros que desarrolla la Caja, se cuenta con un fondo específico, conformado con el aporte de los Seguros de Salud y Pensiones; el mismo es capitalizable y fue aprobado por la Junta Directiva de la Caja, en sesión 7184 del 16 de diciembre de 1997. Dicho fondo ha representado una garantía para el desarrollo de los programas; sin embargo se ha pensado que para su sostenibilidad se requiere no solo un buen uso que de los recursos, sino de la solidaridad de otros regímenes, pues si los beneficios son para todos sin distinciones de ningún tipo pareciera equitativo que otros regímenes de pensiones contribuyan.

### **Conclusión**

En la actualidad muchas cosas han cambiado para los adultos mayores, pues hoy reciben descuentos en el transporte público de autobús, en el comercio, agencias de viajes, espectáculos públicos, cuentan con asientos preferenciales y una mejor atención en las instituciones públicas y privadas. Además, la Caja ha hecho un gran esfuerzo en formación complementaria para ofrecer cursos y talleres en los que ocupen su tiempo libre de una manera sana y provechosa e incluso dedica recursos a la capacitación en servicio al cliente de funcionarios públicos y privados en todo el país, con el fin de que se dé un trato digno a esta población, pero aún queda mucho por hacer.



La Caja Costarricense de Seguro Social ha entendido que ante la escasez de recursos y las múltiples necesidades, las instituciones deben de establecer alianzas estratégicas o sinergias que faciliten el desarrollo de las obras sociales y se logre utilizar los recursos de forma más eficiente y efectiva. Por eso, lo que hoy destina a esta labor es considerado como una inversión, pues se procura tener una población con mayor grado de conciencia en el cuidado de la salud, el ambiente, su entorno y realice un uso adecuado de los demás servicios que se prestan; además porque si no se hace así, se corre el riesgo de una población más enferma y con padecimientos más costosos que sin lugar a dudas consumirían gran parte del presupuesto institucional en el mediano y largo plazo.

Hoy más que nunca se deben incorporar mejoras con la firme convicción de satisfacer el gran ideal democrático de los costarricenses, el cual se cumple también pensando en los ciudadanos marginados o más débiles, por eso los retos que se tienen para las prestaciones sociales de los adultos mayores son los siguientes:

- Cobertura Universal (con la visión de Beridge ).
- Cambiar la mentalidad hacia estos servicios para que sean vistos como inversión y no como gastos.
- Creación de nuevos beneficios como respuesta a las necesidades de este colectivo.
- Fortalecimiento del Fondo de Prestaciones Sociales.

### **Bibliografía**

- Piza Rocafort Rodolfo. (2006). **El derecho a la Seguridad Social como derecho Constitucional: Sentidos y alcances posibles.** La Gaceta Médica de Costa Rica. Suplemento No. 2.
- Barquero Kepfer, Maricruz. (2009). **El régimen jurídico de los Derechos Sociales, Económicos y Culturales.** Constitución y Justicia Constitucional.
- Miranda Gutiérrez. Guido. ( 2000). **La seguridad social en el nuevo milenio.** Acta Médica Costarricense v. 42.